

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 09. 30.

2025/09

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

KAPCSOLJ KI! MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGES GYERMEKKORÉRT

-INTERJÚ PÖRTLÁKOS
CSALÁDBIZTONSÁGI SZAKÉRTŐVEL

TERMÉSZETESEN SEGÍTÜNK

A NYUGALOM SZÍNEI, ILLATAI, FORMÁI

„BOCSÁNAT, HOGY FÁRADT VAGYOK”

KEDVES CÉGVEZETŐK, A KULCS
AZ INNOVATÍV HR!

ILLÚZIÓK VILÁGA,
AVAGY A VIRTUÁLIS TÉR ZSÁKUTCÁI

HOGYAN LEGYÜNK ÉS MARADJUNK
EGÉSZSÉGESEK, GYÓGYSZEREK
NÉLKÜL?

ŐSZI VEGÁN ENERGIABOMBÁK

HOGYAN CSÖKKENTJÜK
REZGÉSSZINTÜNKET ÉS EZZEL
TUDATOSSÁGUNKAT

SPIRITUÁLIS ELHÍZÁS

IRYNA ÉS CHARLIE

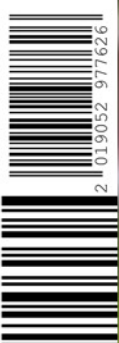
CSENDES RAGYOGÁS

„AHOL A FÉLELMED VAN, OTT A FELADATOD.”

MESEPSZICHOLÓGIA 1. - A MESE MINDENKÉ

FREKVENCIÁK 3.

EGÉSZ ÉVBEN
ÖRÖKNAPTÁR
MELLÉKLETTEL



25009

Csak

POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!



EGY KIS SEGÍTSÉG

- EGY ÉLETNYI MOSOLY.

Segíts, hogy Alex
győzhessen,
ne pedig a
betegsége!”

Együtt
UNGÁR ALEX
Gyógyulásáért
Alapítvány

SZÁMLASZÁM

16200144-18566983

IBAN: HU27 1620 0144 1856 6983 0000 0000

BIC,SWIFT kód: HBWEHUHB

Közleménybe ne felejtsd el, **ADOMÁNY!**

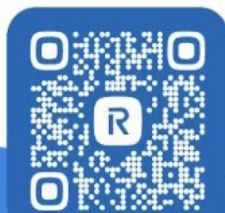
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

**EGYETLEN REMÉNYÜNK
A GÉNTERÁPIA, AMIRE
GYŰJTÜNK!**

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM





Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Figyelik a felgyorsult időt? Idő vagy érzékelés gyorsult?

Amikor most tollat – vagy inkább billentyűzetet – ragadok, az első gondolatom az, hogy vajon hová lett a nyár? Alig, hogy megérkezett a napfény, a meleg és a szabadság ígérete, máris azon kapjuk magunkat, hogy az ősz kapujában állunk. Az idő mintha egyre gyorsabban száguldana el mellettünk, és sokszor csak a naptár lapjait nézve döbbenünk rá, hogy hetek, hónapok suhantak el szinte észrevétlenül.

Ez a tapasztalat nem csak egyéni élmény, hanem sokunk közös érzése. Egyre gyakrabban halljuk: „repül az idő”, „alig győzöm követni a napokat”. De vajon valóban gyorsabban telik az idő, vagy csupán mi érzékeljük így? A pszichológusok szerint az időérzékelés szorosan összefügg az életünk ritmusával, a benyomások sűrűségével és azzal, mennyire vagyunk jelen a pillanatban. Gyermekként minden új, minden friss élmény hosszabbnak tűnik; felnőttként, amikor a napjaink gyakran rutinszerűen ismétlődnek, az idő összefolyik és felgyorsulni látszik.

A nyár, amely sokak számára a pihenésről, kikapcsolódásról és feltöltődésről szól, gyakran különösen rövidnek érződik. Talán mert anynyi tervet, vágyat és élményt szeretnénk beleprézelni ebbe a néhány hónapba, hogy közben észre sem vesszük, milyen gyorsan peregnek a napok. Itt az ősz közeledtével érdemes megállni egy pillanatra, és tudatosítani: az idő nem ellenségünk, hanem társunk. Nem az a feladatunk, hogy „lassítsuk” vagy „megállítsuk”, hanem hogy megtanuljunk jelen lenni benne.

A Csak Pozitívan Magazin hasábjain a következő hónapokban külön figyelmet szentelünk annak, hogyan alakíthatjuk át a saját időérzékelésünket. Hogyan lassíthatjuk le a rohanó mindennapokat tudatossággal, jelenléttel, belső fókuszunk megerősítésével. Mert bár az órák ketyegése változatlan, a szubjektív időnk lassabbá válhat, ha nyitott szívvel, figyelmesen éljük meg a pillanatokat. Ebben a hónapban az étkezés témája lesz az első lépés, amely a tudatosság letisztulását hozhatja – vegán ételekkel.

Ahogy az elmúlt nyár is megmutatta, a napfényes percek akkor válnak örök emlékké, ha valóban megéljük őket – nem csupán elsuhanunk mellettük. Legyen az ősz egy új lehetőség arra, hogy megtanuljunk másként tekinteni az időre: nem elszaladt nyárként, hanem ajándékba kapott tapasztalásként.

Maradjunk együtt ezen az úton – lassuljunk le, figyeljünk befelé, és tanuljunk meg értékelni az idő valódi ajándékát.

Hallgassa podcastjeinket Youtube, Spotify és SoundCloud csatornáinkon!

Látogassák meg honlapunkat: www.cspm.hu

Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!

Csak POZITÍVAN!

Czezon István

Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Impresszum

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu

E-mail: hello@cspm.hu

Szerkesztőség címe:

Csak Pozitívan Média Kft.

2120 Dunakeszi

Erkel Ferenc u. 16/3

Telefon: 06 70/3210-420

06 20/2303-568

Czezon István

alapító-tulajdonos-főszerkesztő

czezon.istvan@cspm.hu

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czezon Vanda, Diana Meral Yamak, Dudás Diána, Fényhalmi Beatrix, Friedmann Tamás, Gódor Anita, Gürtler Szilvia, Gyurkovics Eszter, Hargitai Andrea, Hajnal Evelin, Heinemann Ildikó, Huszka Zsuzsa, Kékes Réka, Kiss Fruzsina, Komocsin Laura, Kovács Brigitta Efi, Kovács Katalin, Kovács Márta, Landgraf Arnold, Lina Roedger, Miller Kiara, Mayer Petra, Nagy Zoltán, dr. Nagyné Vácits Eszter, Dr. Németh Noémi, Páli Patrícia, Petkovics Alexandra, Pető Csilla, Rónai Katalin, Serfőző György, Sivák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Fotó: Lengyel Zsombor

Tördelés-szerkesztés: Czezon István

Hirdetésszervezés:

marketing@cspm.hu

Sales és marketing vezető, tulajdonos:

Petkovics Alexandra

petkovics.alexandra@cspm.hu

ertesites@cspm.hu



Magazinunkat szemlézi az Observer



Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények védik. A Csak Pozitívan Média Kft. pontos és hiteles információk közlésére törekszik, de a tájékoztatásból fakadó esetleges károkért felelősséget nem vállal. A cikkek és hirdetések tartalmáért a szerzők és hirdetőik vállalják a felelősséget.

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

<u>Üdvözet az olvasónak >>></u>	3.
<u>Az árvaszűnyogok nem ellenségek >>></u>	6.
<u>Természetesen segítünk – interjú a Natural Pet Care System megálmodóival >>></u>	8.
<u>34 szervezet közös kiáltványa az új klímátörvényért >>></u>	10.
<u>Szélsőségek fogságában a magyar mezőgazdaság >>></u>	12.
<u>Új élet a „tökéletlen” zöldségeknek >>></u>	14.
<u>A nyugalom színei, illatai, formái – biofilia design picit közelebbről >>></u>	16.
<u>A Ford és az Octopus Energy új együttműködése >>></u>	28.



<u>„Bocsánat, hogy fáradt vagyok” – Miért kérünk bocsánatot a határainkért? >>></u>	30.
<u>Kedves cégvezetők, a kulcs az innovatív HR! >>></u>	33.
<u>Tudatos Otthon, Tudatos Élet – Egy helyen minden, ami ingatlan >>></u>	35.
<u>Kapcsolj ki! mozgalom az egészséges gyermekkorért >>></u>	40.

<u>Illúziók világa, avagy a virtuális tér zsákutcái >>></u>	51.
<u>Új mosoly az ünnepekre: ősszel érdemes belevágni az implantációba >>></u>	53.
<u>Tizedik áruház, tizedik születésnap - mérföldkövek a Herbaház életében >>></u>	54.
<u>A szépség belülről fakad >>></u>	55.
<u>Mára már több az elhízott gyerek, mint az alultáplált >>></u>	57.
<u>Sokakat érint, mégis csak minden negyedik nő jár szűrésre >>></u>	61.
<u>Őszi fáradtság: Mi lehet mögötte? >>></u>	64.
<u>Hogyan legyünk és maradjunk egészségesek, gyógyszerek nélkül? >>></u>	66.
<u>ŐSZI VEGÁN ENERGIABOMBÁK >>></u>	70.
<u>Önbizalom - 8 lépés, hogy tudd, mennyit érsz >>></u>	77.



<u>A TUDATOSSÁG 3. rész - HOGYAN CSÖKKENTJÜK REZGÉSSZINTÜNKET ÉS EZZEL TUDATOSSÁGUNKAT >>></u>	78.
<u>A FÉNY JELEI - ÖRÖKNAPTÁR >>></u>	86.
<u>Spirituális elhízás >>></u>	96.
<u>Frekvenciák 3. - legyünk tisztában hatásukkal >>></u>	102.
<u>Ezért tökéletes stresszoldó egy erdei séta >>></u>	106.

<u>„Ahol a félelmed van, ott a feladatod.” >>></u>	110.
<u>„Ne légy gyerek!” - amikor túl hamar kell felnőni >>></u>	112.
<u>Az Aznap bőröndje >>></u>	116.
<u>Mesepszichológia 1. - A mese mindenkié >>></u>	118.
<u>Őszi élmények a Zemplén szívében a Hotel Kőporosban >>></u>	124.
<u>IRYNA ÉS CHARLIE >>></u>	127.
<u>CSENDES RAGYOGÁS >>></u>	136.



Az árvaszúnyogok nem ellenségek



Az árvaszúnyogok (Chironomidae) rendkívül gyakori, világszerte elterjedt kétszárnyú rovarok, amelyek a vízi és a szárazföldi ökoszisztémákban egyaránt kiemelt ökológiai szerepet töltenek be. A közelmúltban több helyen felmerült az igény az árvaszúnyogok gyérítésére, főként a vízparti településeken, ahol a rajzás időszakában tömeges megjelenésük kellemetlenséget okoz a lakosság számára. Intézményünk szükségesnek tartja hangsúlyozni az alábbiakat:

1. Ökológiai szerepük és ökoszisztéma-szolgáltatásaik

Az árvaszúnyogok lárvái a vízi üledékben élnek, ahol lebontják a szerves anyagokat, fokozzák az üledék oxigénellátását, és kulcsszerepet játszanak a tápanyagkörforgásban. Kirepülésükkor jelentős mennyiségű nitrogént és foszfort távolítanak el a tavakból, így hozzájárulnak a víz öntisztulásához. A kifejlett egyedek – amelyek nem csípnek – halak, madarak, denevérek és más ízeltlábúak táplálékául szolgálnak, ezért a táplálékháló fenntartásában nélkülözhetetlenek. Az árvaszúnyogok eltávolítása az élőhelyről közvetten veszélyeztetné a vízi és vízparti élőlények sokaságát, beleértve védett fajokat is.

Amikor a tömeges rajzás okozta kellemetlenségeket mérlegeljük, fontos hangsúlyozni az „érme másik oldalát” is: ezek a fajok számos, az ember és a természet számára is hasznos ökoszisztéma-szolgáltatást biztosítanak.

- **Ellátó szolgáltatás:** az árvaszúnyogok közvetetten hozzájárulnak a halállomány fenntartásához, ezáltal a halászhoz és a horgászhoz is. Ha csökken az árvaszúnyogok mennyisége, az a halak táplálék ellátását is gyengíti.
- **Szabályozó szolgáltatás:** lárváik javítják a vízminőséget az üledék oxigénellátásának fokozásával és a szerves anyag lebontásával, így elősegítik a tavak öntisztulását és mérséklék az algásodást.
- **Támogató szolgáltatás:** bioturbációs tevékenységükkel – az üledék átforgatásával – és a tápanyagkörforgás fenntartásával alapfeltételeket teremtenek más vízi élőlények fennmaradásához.
- **Táplálékháló fenntartása:** kulcsfontosságú táplálékforrást biztosítanak halak, kételtűek, vízimadarak, denevérek és számos ízeltlábú számára; eltűnésük így láncreakációszerűen hatna a magasabb rendű fogyasztók állományaira is.

2. Egészségügyi vonatkozások

- Az árvaszúnyogok nem vérszívók, tehát közvetlen egészségügyi kockázatot nem jelentenek.
- Allergiás reakciók ritkán előfordulhatnak (pl. belélegzés esetén), de epidemiológiai szempontból nem tekinthetők közegészségügyi veszélyforrásnak.

3. Jogszabályi és kártevőügyi szempontok

- Az árvaszúnyogok nem minősülnek kártevőknek, így azok irtása jogilag sem értelmezhető.
- Magyarországon jelenleg nincs engedélyezett készítmény az árvaszúnyogok irtására.
- A kártevő-irtás csak olyan szervezetek esetében indokolt és megengedett, amelyek egészségügyi, mezőgazdasági vagy gazdasági kárt okoznak – az árvaszúnyogok azonban ilyen hatással nem bírnak.

4. A gyérítés ökológiai hatásai

- A kémiai vagy biológiai gyérítés nemcsak az árvaszúnyogokat pusztítaná, hanem más, ökológiailag fontos vízi szervezeteket is, így súlyos és tartós ökológiai károkat okozna.



- A z árvaszúnyogok a tápláléklánc alsó szintjén helyezkednek el, így eltűnésük láncreakciót indít el: kevesebb táplálék jut a halaknak, madaraknak, denevéreknek, majd ennek következményeként csökkenhet ezeknek a fajoknak a száma és az ökoszisztéma stabilitása.

- Az ilyen beavatkozások következményeként az ökoszisztéma működése felborulhat, ami hosszú távon több problémát idézhet elő, mint amennyit megold.

5. Ajánlások

- Az árvaszúnyogok gyérítése semmilyen módon nem indokolt és nem megengedett, mivel nem minősülnek kártevőknek, és nincs engedélyezett készítmény az irtásukra.
- A tömeges rajzás kezelésének egyetlen hatékony és fenntartható módja az állóvizeket érintő környezeti terhelés mérséklése, a

tápanyagterhelés csökkentése (műtrágya- és szennyvízbemosódás mérséklése, csatornák rehabilitációja).

- Szükséges a part menti nádasok megőrzése és helyreállítása, mert ezek természetes szűrőként gátolják a foszfor és a nitrogén bejutását a tóba, így mérséklik az algásodást és a szúnyoglárva túlzott elszaporodását.



- A települések számára elsődleges eszköz a településüzemeltetési és környezetrendezési intézkedések alkalmazása (pl. közvilágítás optimalizálása a part mentén, vízparti élőhelyek kezelésének újratervezése).

- A lakossági panaszok hosszú távú kezeléséhez nélkülözhetetlen a szemléletformálás és tájékoztatás, amely kiemeli: az árvaszúnyogok nem csípnek, nem kártevők, és jelentős ökológiai hasznot hajtanak (tápanyagkivonás, táplálékforrás halaknak, madaraknak).

- Lakossági védekezésként javasolható a fizikai megoldások alkalmazása: teraszok, ablakok és nyílászárók szúnyoghálával való felszerelése, kültéri világítás visszafogása, illetve beltéri légáramlás (ventilátor) használata, amelyek mind csökkentik a kellemetlenséget, de nem avatkoznak be az ökoszisztéma működésébe.

Az árvaszúnyogok gyérítése ökológiailag és jogilag nem indokolt, sőt, káros következményekkel járhat. Az Ökológiai Kutatóközpont álláspontja szerint a társadalmi kellemetlenségek enyhítése érdekében alternatív, nem-invazív megoldásokat kell keresni, miközben megőrizzük a hazai vizes élőhelyek természetes működését és biodiverzitását.

Forrás: Ökológiai Kutatóközpont

Természetesen segítünk

– interjú

a Natural Pet Care System megálmodóival



Gazdiként mind ismerjük azt a szívszorító érzést, amikor négy lábú családtagjaink szeme fáradtan csillan, mozgásuk lassúbb, és kétség sem fér hozzá, hogy segítségre van szükségük. Ilyenkor nem kérdés, hogy mindent megadunk nekik, amire csak szükségük van – mert a feljűk táplált szeretet nem ismer határokat. Ebből a szeretetből és felelős gondoskodásból született meg a Natural Pet Care System. Dr. Bölcskei Molnár Antal és Dr. Farkas Zoltán állatorvosként, Lőwy András szociológusként, illetve mind a hárman gazdiként egyaránt tudják, mennyire fontos a természetes, növényi alapú megoldások ereje. Beszélgetésünk során a felelős állattartás mélységeit érintettük, a Burgimmune és más komplex készítményeik hatásáról is szó esett, valamint arról, miért támogatják különösen a menhelyeken élő állatokat.



Napjainkra a felelős állattartás témakörét több aspektusból is meg lehet közelíteni. Az egyik ilyen szempont, amely a Natural Pet Care System küldetésében is kiemelten szerepel, hogy kizárólag természetes és prémium minőségű, növényi eredetű alapanyagokat alkalmaztok a gyógyhatású immunkészítmények előállításában. Összefoglalóan számotokra mit jelent a felelős állattartás a gyakorlatban?



A felelős állattartás alappillére a megelőzés. Mára már valóban – a legtöbb esetben – családtagként tekintünk állatainkra és ahogy a humán orvoslás tekintetében folyamatos a fejlődés, úgy kedvenceink egészségének megőrzése vagy már kialakult betegségeiknek a kezelése is kiemelt figyelmet kap. Köztudott, hogy a hagyományos és a modernkori orvoslás kéz a kézben jár. Ez az állatorvoslásban is így van. Minden esetben a cél, hogy a kezelés és az egyéb gyógyhatású készítmények segítségével minimalizáljuk a probléma kialakulását vagy a már meglévő problémát, főként természetes alapú megoldással kezeljük. Küldetésünkhöz híven szeretnénk felhívni a gazdik figyelmét, hogy minden a megelőzéssel indul. Ahogy emberként sem mindegy, mit viszünk be a szervezetünkbe, úgy kisállataink esetében is körültekintően kell eljárunk. A Natural Pet Care System termékei ezen okból, kutatók által fejlesztett, csak természetes alapanyagokból készült termékcsalád, kiskedvenceink egészségéért. Nevünkhöz fűződik a VeresVet Állatkórház és a Dunakeszi Állatkórház alapítása és működtetése, ahol nap, mint nap azon dolgozunk, hogy a négy lábú családtagok is kiemelkedő minőségű és eredményes ellátásban részesüljenek. A mi feladatunk, hogy a kisállatok életét jobbá tegyük,

Csak Pozitívan Magazin olvasóinak: 15 % kedvezmény
Korlátlan számú ember használhatja fel, egy felhasználó csak
egyszer 50 000 forintig, más kuponnal nem összevonható,
akciós termékekre használható, de a csomagajánlatokra nem.
2025 év végéig ingyenes!

KUPONKÓD: POZITIV2515



gyógyítsunk és megelőzzünk. Ebben partnereink a gazdik.

A Burgimmune Prémium Immunerősítő, valamint a multivitamin- és ízületi termékek komplex, növényi alapú formulákat tartalmaznak - például gyógynövények, spirulina, béta-glükán, gomba-kivonatok, gyömbér vagy aranygyökér. Milyen hatásokat tapasztaltok az állatokon ezzel a tudatos és holisztikus megközelítéssel - akár megelőzés, akár már kialakult betegségek esetén?



(Antal:) Az immunrendszer megfelelő állapota nagyon fontos szempont. A stressz, az utazás, vagy akár csak egy bagatellnek tűnő időjárás változás is komoly hatással van háziállataink szervezetre. A természetben megtalálható, fűben, fában orvosság elvét követve alkottuk meg a termékeinket. A felsorolt alapanyagok több ponton támogatják az immunrendszer megfelelő működését. A Burgimmune nevű termékünk első körben daganatellenes hatása miatt került kifejlesztésre. Mindemellett gyulladáscsökkentő, bőrt/szőrt támogató, étváagnövelő/hányáscsillapító, regenerációt elősegítő, betegséget megelőző készítmény. Mégis az a visszajelzés érkezett a

menhelyektől, melyeket támogatunk, hogy szörnyű állapotban lévő állatok sokkal gyorsabban gyógyulnak. Megfigyeltük, hogy a műtét utáni lábadozás is felgyorsult. Az általános vitalitása sokkal jobb az állatoknak. Ezek esetében számítunk a legkevesebb mellékhatásra, eddigi tapasztalataink alapján az inkompatibilitás minimális vagy nincs, ami óriási eredmény.

Mi inspirált benneteket arra, hogy saját gyógyhatású terméket fejlesszetek?

(András:) Az egész cég története kiskutyámhoz, Marlonhoz nyúlik vissza, akinek Burgi volt a beceneve. Egy rutin műtét előtt Dr. Bölcsei mondta, hogy csináljunk egy mellkasröntgent. Ekkor szembesültünk azzal, hogy a tüdő mind két lebenye daganatos, kevesebb az egészséges, mint a terhelt rész. Onkológus állatorvosokkal egyeztetve, nem volt értelme már a kemoterápiás kezelésnek. Ekkor utána kutattunk, hogy mely hatóanyagok segítségével tudjuk megtámogatni őt élete utolsó szakaszában, melyek segítségével kutyához méltóan élhet, vitálisan, fájdalommentesen. Burgi egy-két hónap helyett, még egy teljes évet velünk volt, a körülményekhez képest jó állapotban. A gyászidőszak után eldöntöttük, hogy ezt létre kell hozni termék formájában. Burgi után, a másik kutyus, aki tesztelte a készítményt egy eutanázia esélyes tizenhárom éves, nagy testű kutya volt, aki az első aktív Burgimmune fogyasztóként végül húsz és fél éves korában hagyta itt a földi világot. Ez a történet emlékeztet minket arra, hogy az életminőség még a legnehezebb időkben is javítható, és mennyi szeretet, gondoskodás rejlik egy jól megválasztott termékben. Ha szeretnétek is megtudni, hogyan segíthet a Burgimmune a kedvencednek, kattints, és olvass többet a termékünkéről és annak történetéről.

www.naturalpetcaresystem.com

(x)

34 szervezet közös kiáltványa az új klímátörvényért



Csatlakozom

Várjuk szervezetek csatlakozását!

Harmincnégy civil és szakmai szervezet közös kiáltványban indít társadalmi párbeszédet egy új, átfogó magyar klímátörvény megalkotásáért. Az Alkotmánybíróság 2025 nyarán hozott döntése kimondta: a jelenlegi szabályozás nem elégséges, új klímátörvényre van szükség. A szervezetek célja, hogy elinduljon egy széleskörű társadalmi párbeszéd, amely az éghajlatvédelem minden területére kiterjed. A kiáltványhoz további szervezetek csatlakozását várják.

Miért van szükség új klímátörvényre?

Az éghajlatváltozás egyre súlyosabb hatásai már hazánkban is érezhetők: egyre sokasodnak az aszályos időszakok, a hóhullámok, az özönvíz-szerű esőzések és az ezekkel járó mezőgazdasági, egészségügyi és gazdasági károk. A 2025 nyarán meghozott Alkotmánybírósági döntés kimondta: a jelenlegi klímátörvény nem nyújt megfelelő választ sem az éghajlatváltozás okaira, sem következményeire. A döntés szerint az Országgyűlésnek 2026. június 30-ig új, érdemi szabályozást kell elfogadnia.

Kiáltvány az elérhető jövőért

A „Új klímátörvényt az elérhető jövőért” című kiáltvány elindító olyan szabályozást sürgetnek, amely valódi megoldásokat ad az éghajlatváltozás okaira és következményeire, és a magyar emberek, közösségek hosszú távú érdekeit szolgálja. A cél, hogy a törvény ne csak a kibocsátások csökkentésére, hanem a klímaváltozáshoz való alkalmazkodásra, a következményeivel szembeni ellenállóképesség javítására és a társadalom tudatosságának növelésére is megfelelő eszközöket adjon. A kiáltvány hangsúlyozza, egy új törvényben kiemelten kell figyelembe venni a tu-

dományos ismereteket, a jövő nemzedékek érdekeit, a természet védelmét, valamint a társadalmi igazságosság szempontjait.

Csatlakozásra hívnak minden felelős szervezetet

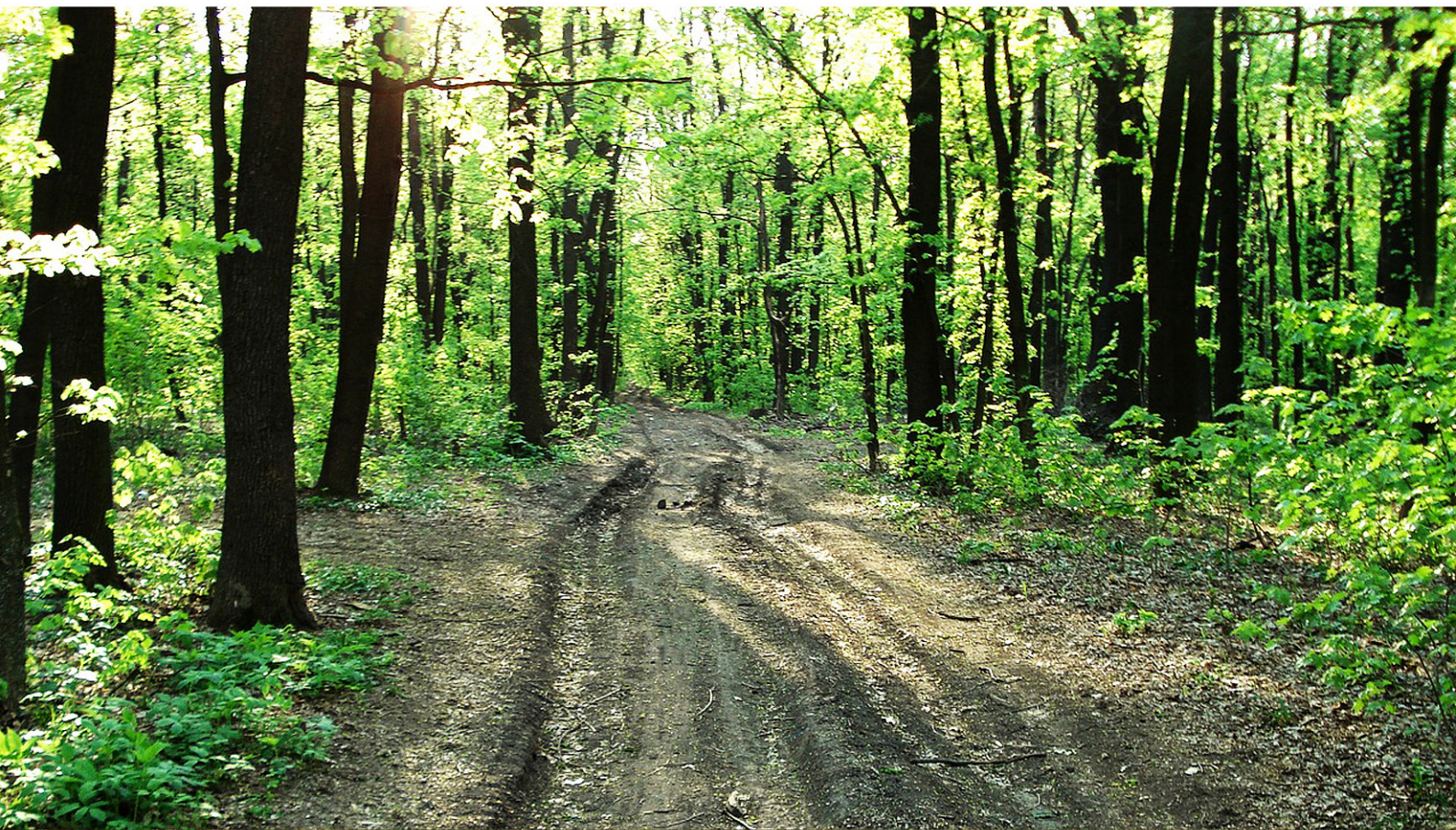
A kiáltvány mögött álló szervezetek között vannak mások mellett környezetvédelmi civil szervezetek, szociális kérdésekkel foglalkozó csoportok, mezőgazdasági érdekképviselések, önkormányzati szövetségek, valamint tudományos, gazdasági és szakmai szervezetek, és folyamatosan várják az új csatlakozókat. A kezdeményezők minden olyan szervezethez szólnak, akik fontosnak tartják, hogy Magyarország új, a nemzeti sajátosságainkra építő, tudományos és társadalmi alapokra helyezett klímátörvényt alkosson. A kiáltványhoz való csatlakozás módjáról, valamint a kezdeményezés további részleteiről a www.ujklimatorveny.hu oldalon található információ.

A kiáltvány szövege és az aláíró szervezetek listája az alábbi linkről letölthető: https://www.mtvsz.hu/uploads/files/Uj_klimatorvenyt_az_elheto_jovoert.pdf

Forrás: Magyar Természetvédők Szövetsége

My Forest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?



Akkor ültess velünk erdőt, és tegyél a globális felmelegedés ellen! Az erdők nagy mennyiségben kötik meg a felmelegedésért felelős széndioxidot, a globális felmelegedésnek pedig oka a földi erdők számának jelentős csökkenése.

**AJÁNLD FEL A FÖLDEDET A KÖZÖSSÉGI ERDŐKÉRT ALAPÍTVÁNYNAK,
CSINÁLJUNK EGYÜTT MYFOREST KÖZÖSSÉGI ERDŐT!**

Mi vállaljuk, hogy közösségi finanszírozással beerdősítjük a területedet. Neked csak annyit kell vállalnod, hogy 50 évig nem vágod ki a fákat, a többi (a telepítés, a gondozás) a mi dolgunk! Amennyiben foglalkoznál is az erdővel, néhány év múlva, földtulajdonosként, támogatást is nyerhetsz az erdőként való fenntartásáért, így akár anyagilag is megéri, akárcsak, mintha más haszonnövényt ültetnél. Mindeközben pedig egy igazán nemes és fontos célt szolgálsz!

HA FELKELTETTÜK AZ ÉRDEKLŐDÉSEDET, ÉS VAN EGY EGY HEKTÁRNÁL NAGYOBB FÖLDED, KERESS MINKET
A MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM CÍMEN!

Szélsőségek fogságában a magyar mezőgazdaság: már több mint 100 milliárd forintos a kár



2025-ben már több mint 100 milliárd forintos kárt okoztak a fagykárók és a nyári aszály együttesen. A gyümölcsösök hozama több helyen 70-80 százalékkal esett vissza, a szántóföldi növényeknél pedig 30-40 százalékos csökkenés mutatkozik. A jövő kulcsa a szakértelem és az időben megtervezett növényvédelem lehet.

A magyar gazdák 2025-ben kettős természeti csapással szembesültek: tavasszal az áprilisi fagyok, nyáron pedig a hőség és az aszály sújtották a mezőgazdaságot. A gyümölcsstermesztők és a szántóföldi gazdák egyszerre küzdenek a termésvesztéssel és a piaci bizonytalansággal. Szakértők szerint a jövőben a szélsőséges időjárás nem rendkívüli, hanem megszokott lesz, ez pedig tudatosabb felkészülést igényel minden gazdálkodótól.

„A termelők idén két oldalról kapták a csapást: a tavaszi fagy szinte lenullázta a gyümölcsstermést több térségben, a nyári forróság pedig a kapásnövényekben okozott jelentős veszteségeket. Ez jól

mutatja, hogy a mezőgazdaságban ma már nem lehet rögtönözni: szakértelemre, előre látásra és tudatos növényvédelemre van szükség” – hangsúlyozta dr. Gerda Anikó növényorvos, a Vitafer Hungária Kft. szaktanácsadója.

Tavaszi fagykárók: drámai veszteségek a gyümölcsösökben

Az idei áprilisi eleji fagyok különösen kegyetlenek bizonyultak: több helyen -6 és -8 Celsius-fokot is mértek, amikor a gyümölcsfák már teljes virágzásban voltak. A legnagyobb veszteség a kajszibarackot érte, ahol a megszokott 20-30 ezer tonnás hozam helyett csupán 2-4 ezer tonna ter-



*Játssz a gondolatokkal,
arra valók.
Ne azok játszanak veled.*

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

més volt várható. Ez mindössze 10-20 százaléka az átlagos mennyiségnek, ez pedig az ideai árakban is megmutatkozott. A fagykár az egész gyümölcságazatban több tíz milliárd forintos kiesést okozott, érintve az almát, abból is főleg a korai fajtáit, to-



vábbá az őszibarackot, a meggyet, a cseresznyét és a szőlőt is.

„A klímaváltozás következménye, hogy a rügyek és virágok egyre korábban fejlődnek ki, így sokkal sérülékenyebbek a kései fagyokra. Ezért a fagy elleni felkészülés ma már nem extra intézkedés, hanem a termesztés szerves része kell, hogy legyen” – tette hozzá dr. Gerda Anikó.

Nyári hőhullámok: újabb csapás a kapásnövényekben

A nyári hónapokban újabb kihívással szembesültek a termelők: a tartós hőség és az aszály komoly veszteséget okozott a szántóföldi növényekben. 2025 július 1. és augusztus 16. között műholdas felvételek is igazolták, hogy Magyarország a leginkább érintett országok között volt a kapásnövények (kukorica, napraforgó, szója) termés-csökkenésében.

„A hozamcsökkenés ezeknél a növényeknél akár 30-40 százalékot is elérhetett. A szélsőséges hőmérséklet ráadásul nemcsak a mennyiséget,

MEGYER, A BÉRELHETŐ FALU



MEGYER PAJTA RENDEZVÉNYHELYSZÍN

hanem a minőséget is érinti, hiszen a perzselő nap és a vízhiány rontja a növények anyagcseréjét, valamint elősegíti a kártevők, kórokozók szaporodását” – emelte ki a Vitafer Hungária Kft. szaktanácsadója.

Tudatos növényvédelemmel a szélsőségek ellen

A kettős kihívás – a fagy és a hőség – világosan megmutatja, hogy a termelőknek innovatív stratégiákra van szükségük. A hagyományos módszerek mellett elengedhetetlen a növényvédelem tudatos megtervezése, a kondicionáló és a stressztűrő képesség növelését célzó kezelések beiktatása, valamint az időben végzett állományfelmérés és kártevő-monitorozás. Aszályos időszakban öntözés hiánya esetén különösen nagy jelentősége lehet ennek. Az integrált növényvédelem és a gyorsan reagáló szaktanácsadás segíthet abban, hogy a gazdák minimalizálják a veszteségeket, egyúttal megőrizték a termés minőségét.

„A szélsőségek kezelésében a kulcs sokszor a szakértelem. Nem lehet egyetlen technológiára vagy készítményre hagyatkozni. A siker a jól időzített beavatkozások, a tapasztalat és a megalapozott döntések együttese. Aki ebben következetes, az a nehezebb években is képes alkalmazkodni” – hangsúlyozta dr. Gerda Anikó.

A 2025-ös év világos jelzést adott: a szélsőséges időjárási események már nem újkeletű jelenségek, hanem a gazdálkodás mindennapi velejárója. Az alkalmazkodás kulcsa a tudatos tervezés, a korszerű növényvédelmi gyakorlatok alkalmazása és megfelelő szaktanácsadói hálózat igénybevétele. A Vitafer Hungária Kft. szaktanácsadója szerint a jövőben további hangsúlyt kaphatnak a professzionális állománykondicionáló kezelések, a lombtrágyázás, valamint az előrejelzésen alapuló védekezési stratégiák is.

Új élet a „tökéletlen” zöldségeknek

– *gasztroélmény társadalmi küldetéssel*



Mi történik azokkal a zöldségekkel, amelyek ízre hibátlanok, de külsejük miatt nem kerülhetnek a boltok polcaira? A szentesi termelők nem hagyják, hogy kárba vesszenek: a DélKerTÉSZ célja, hogy a „tökéletlen” paprikák és paradicsomok is új életet kapjanak – például savanyúságként vagy fermentált finomságként.

A magyar konyhában generációk óta alap, hogy semmi ne vesszen kárba – gondoljunk csak a nagymamák befőzéseire és savanyításaira. Ezt a hagyományt szeretné tovább vinni a közel 500 szentesi termelőt tömörítő **Délalföldi Kertészek Szövetkezete** (DélKerTÉSZ) is, amely a küllemük miatt boltlánci értékesítésből kimaradt zöldségeket új módon szeretné felhasználni. Így lesz a csálé paprika vagy a túl apró paradicsom igazi gasztrokincs.

A fermentálás – vagyis a kontrollált erjesztés – nemcsak megőrzi a zöldségek tápanyagtartalmát, hanem különleges ízt is ad, amelyek Nyugat-Európában már hatalmas trendnek számítanak, és itthon is egyre népszerűbbek. A hagyományos savanyítás pedig igazi klasszikus, amely nélkülözhetetlen kísérője a magyar ételeknek.

„Fontos számunkra, hogy minden megtermelt zöldséget hasznosítsunk – és ezzel nemcsak a pazarlást csökkentjük, hanem új, izgalmas termékeket is adhatunk a gasztronómiának. Hiszünk benne, hogy a „tökéletlen” zöldség is lehet tökéletes alapanyag” – mondta Nagypéter Sándor, a DélKerTÉSZ elnöke.

Gasztroélmény társadalmi küldetéssel

A szövetkezet a társadalmi felelősségvállalásra is kiemelt figyelmet fordít. A megmaradt zöldségeknek ugyanis a boltok polcai mellett máshol is van helyük: a DélKerTÉSZ évek óta a **Budapest Bike Maffiával** együttműködésben juttatja el azokat a rászorulókhöz. A „tökéletlen” zöldségek így nemcsak finomságként születnek újjá, hanem valódi segítséget is jelentenek a nehéz helyzetben élőknek.

A Budapest Bike Maffia ételadományok elkészítésével és gyűjtésével kezdte a munkát, az adományok kiosztásakor biciklivel keresik fel az utcán és a szociális ellátásban élő hajléktalan embereket. Az évek alatt dinamikusan nőtt a szervezet és ma már számtalan projektet és akciót indítanak, amikhez zöldség- és palántaadománnyal társulnak a szentesi termelők.

„A szentesi termelők számára fontos, hogy ne csak a boltok polcain jelenjenek meg a zöldségeik, hanem ott is, ahol valóban nagy szükség van rájuk. Évek óta együttműködünk a Budapest



Bike Maffiával, és friss paprikákkal, paradicsomokkal segítjük a hajléktalan emberek étkeztetését. Részt vettünk olyan kezdeményezésekben is, ahol hajléktalanszállók udvarán közösségi veteményeseket alakítottak ki - ezek nemcsak zöldséget adnak, hanem igazi közösségi élményt és terápiás lehetőséget is. Emellett pedig csatlakoz-



tunk a „Nekünk a Balaton” programsorozathoz is, ahova friss kukoricát és dinnyét vittünk” - tette hozzá Nagypéter Sándor.

„Alaptevékenységünk a rászoruló gyerekek, felnőttek, családok és szociális intézmények támogatása. Ha krízishelyzet van, ott a helyünk, az azonnali segítségnyújtás mellett pedig azon vagyunk, hogy élményeket és méltóságot adjunk a nehéz helyzetben élő embereknek. A rászorulóknak többsége nem jut elegendő vitaminforráshoz, így nagy segítség, hogy a DélKerTÉSZ csapatra mindig számíthatunk, ha zöldség- vagy gyümölcsadományra lenne szükségünk valamelyik BBM projekt során” - emelte ki Páli Péter, a Budapest Bike Maffia vállalati kapcsolattartója.



NORDify

Styling és Webshop

Otthonod és vállalkozásod számára, egyéni tanácsadással



Minden alkalom egy lehetőség

A VARÁZSLATOS HANGULATRA



A nyugalom színei, illatai, formái – biofília design picit közelebbről

Egy csodálatos belső térbe nyitunk ajtót. Először a növényeket, mint ismerős elemeket fedezzük fel, majd megérint a frissesség, a rendezettség és a világosság. Alig merünk lépni...vajon befogad minket is ez az oázis? Túl nagy váltás a kinti világ után. Itt minden lassú, csendes, nyugodt és békés... ez egy alkotás, nem is lehet más. Először a számunkra ismerős és feltűnő pontokra ragad tekintetünk, de lassan kezdjük érzékelni a visszafogott, izgalmas részleteket is, amikor elménk lecsendesedik, kereső figyelmünk lecsillapodik. A fények természetesek, a színek megnyugtatóak. Hogyan költözött be ide, a szürke falak közé a természet?



John Muir természettudós, a „nemzeti parkok atyja” azt mondta, hogy minden fa, amit kívágunk, és minden irtás a vadvilágból egy-egy darabot vesz el abból a földi paradicsomból, ami előttünk nyitva állna.

Szemben haladva ősi szükségleteinkkel környezetünk egyes szigetein szinte teljesen megszüntettük a körülöttünk lévő természetet, és úgy élünk akár heteken keresztül, hogy ebből a szürke, zajos, villózó térből ki sem mozdulunk. Az a szomorú, hogy a rohanásban már nem mindig érzékeljük a természet hiányát sem, a túlzott ingerhez viszont sikeresen hozzászoktunk. Mégis újra és újra vissza akarjuk kapni biztonságát, ezért új ötleteket kreálunk, hogy a közelünkben tudhassuk. Lassan csak a fantáziánk korlátai állíthatnak meg minket ebben. Ma a lehetőségek szinte végtelenek, ezért bárhová becsempészhetjük lelkesen a természet energiáit, hangulatát.

Mai cikkemben azt szeretném bemutatni, hogy egészen apró részletekig lebontva milyen hatással vannak ránk a biofília designban alkalmazott természetes elemek. Szeretnék lassan abba az irányba mozdulni, amiben megtudhatjuk, hogyan teremtsük meg saját otthonunkban „kicsiben” azt, amit lenyűgöző szépségű irodaházakban, bevásárló központok tereiben láthatunk.

Mit jelent számunkra a természet kincse?

Megnyugvást, stresszcsökkenést, mentális egészséget. Otthonérzetet. Mélységes tudatában vagyunk annak, hogy életünk függ tőle, hiszen fontos forrásaink érkeznek belőle. Ezért is aggódhatunk, ezért lehet ma jelenség már fiatalok körében is a klímaszorongás. David Attenborough azt mondta: „Elismerjük, vagy sem, végletesen függünk a természettől. Tőle kapjuk ételünk minden falatját, minden lélegzetvételnyi levegőnket. A természet a legdrágább kincsünk, ezért meg kell védenünk. Jövőnk attól függ, hogy képesek vagyunk-e most cselekedni.”

A természet folyton felidéz bennünk egy hiányt, amit modern városi életünkben érzünk, vagy nem érzünk, de van. Nem is olyan rég még benne éltünk, közel voltunk hozzá, s az azóta eltelt időszak elenyészően kicsi ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjunk ehhez a nélkülözéshez. Más ingerek elnyomhatják, feledtethetik velünk az ősi kapcsolódásunkat, ha akarjuk, háttérbe is szoríthatjuk, és mást helyezhetünk előtérbe prioritásként. A lelkünk és a testünk mindig jelez. Tünetekkel. Van, amire a természet tökéletes gyógyír.

A **biofília design** megalkotásának belső motívációja az ember ősi, evolúciós vágyából fakad, hogy a természethez kapcsolódva élhessen harmóniában, biztonságban, egészségben. Ezt a rejtett sóvárgást a modern belső terekbe adaptálhatjuk, és ha szerencsénk van, napjaink nagy részét tölthetjük természetes környezetben, természeti szépségek között.

Melyek azok a legfontosabb természeti elemek, amelyek az alapot adhatják a tervezéshez?

A külső környezet vonzó és léleknyugtató eleme a fény, a növényzet, az állatvilág, a természetes színek, a víz, a szellő. De ha szeretnénk a sa-



ját, egyéni értékeinket is belevinni az alkotásba, akkor érdemes felfedeznünk azokat a részleteket, melyek minket különösen megfognak. Ilyen lehet az illat, a nyugaltság, vagy épp mozgalmasság, bizonyos energiák érzékelése, egyéni kedvenc elemek – például kőzetek, motívumok, tárgyak – használata.

Számomra művészi folyamat az, amikor a tér használati tárgyaihoz a természeti elemeket úgy helyezzük el, hogy azok ne bontsák meg a harmóniát. Illeszkedjenek egymáshoz és szépen emeljék ki egymás hatását. Ne érződjön a tér mesterkéltnak, természetellenesnek, helyette legyen számunkra rejtély, hogy mitől lehet az összhang olyan nagy körülöttünk. A vizuális látvány és a rendezettség nem elég ahhoz, hogy bennünk megszülessen az a különleges nyugalom, amit a biofília design meg tud adni. A biofília design nem a zöld növények jelenlétét jelenti, ennél sokkal összetettebb tervezési munkákra van szükség, melyhez a tudomány és a gyakorlati tapasztalatok elsődlegesek.

Az irodák, lakások, belső terek használati tárgyai minket tükröznek. A munkánkat, és a hozzá szükséges eszközöket. A legtöbb esetben ezek funkcionális dolgok, nem erősségük a természetesség sem anyagukban, sem kinézetükben. Ma már olyan kisbútorokat, kiegészítőket találhatunk, amelyek nagyszerűen beilleszkednek a természetközeli stílusba formájukkal, anyagukkal, színükkel. Ez valódi küldetésük is, hiszen felértékelődtek a natúr anyagok, gondoljunk csak a különféle fa bútorokra, természetes textilekre.

Ma is sok helyen hiányzik a zöld növényzet, és a természetközeli világítás az irodákból. Bár általában nem esik róla szó, de egy kutatás feltárta, hogy ez a két elem a dolgozók számára a legfontosabb. 2015-ben a Human Spaces azt vizsgálta, hogyan függ össze a munkavállalók termelékeny-



sége és jóléte az iroda beltéri kialakításával. 16 országból 7600 irodai dolgozó vett részt a tanulmányban. Az adatok szerint a természeti elemeket tartalmazó környezetben dolgozók 6%-os termelékenységnövekedést mutattak. Véleményüket vizsgálva kiderült, hogy egyharmaduk úgy érzi, az iroda kialakítása befolyásolja döntésüket arról, hogy egy állást elfogadjanak-e, vagy sem.

A 2015-ös tanulmány 10 éve volt, azóta változhattak az adatok, és a technológia is, például a világítás minősége terén. Habár a fejlesztés igen gyors és folyamatos, nem biztos, hogy minden innováció a természetességet igyekezett támogatni.

Milyen elemei lehetnek a biofilia design-nak? Milyen anyagokat használhatunk leginkább?

Elsősorban természetes anyagokat, organikus formákat, ezek lehetnek:

- Fa – bútor, padló, falburkolat, dísz tárgyak, tálak különböző mintázatokkal, tónusokkal
- Kőzet – kedvelt nálunk a mészkő, de lehet márvány, gránit, tufa, kavics sokféle színben és változatban. Készülhet belőlük padló, falburkolat, munkalap, használhatóak vizes közeghez is
- Bambusz, rattan, juta, banánlevél – belőlük készülhetnek fonott bútorok, szőnyegek, lámpabúrák, kicsit a természeti népek eszközeit hozva elének
- Gyapjú, pamut, len – a természetes textilek megjelenhetnek függönyökben, díszpárnákban, terítőekben
- Élő növények – a műnövények kizárásával lehetnek álló, függő-vagy falinövények, természetes mohapanelek
- Víz elemek – kicsi asztali szökőkutak, csobogók, csordogáló vízfalak
- Természetes fény (vagy természetes fényt imitáló) – elsősorban a nagy ablakokon átjutó fény, fényjátékok, árnyékok, természetes fényt utánozó lámpák, és a csodálatos fénycsatornák
- Természetes színek – barna, bézs, homokszín, zöld, kék, sárga, fehér
- Organikus minták – levélformák, faerezetes felületek, hullámvonalak, kerek vonalak
- Hangok – főként vízcso bogás, de szólhat hangszóróból természeti hang is
- Illatok – a fa berendezések, bútorok, növények, a növények talaja mind természetes illatokat párologtatnak magukból, de használható párologtató is természetes illóolajokkal

Válogattam néhány különleges ötletet is a biofilia design-hoz:

- Vertikális kert – függőleges természet
- Élő állatok – főként akváriumokban, terráriumban, gondozásuk kiemelt figyelmet és felelősséget igényel
- Interaktív terek – luxushatást keltő elemek, például padlóba épített víz-vagy fényhatás
- Párásított zónák – nagy terekben trópusi minikert
- Modern fénytechnika - naplementét imitáló leddek, mozgásérzékelős világítás fény, árnyék aktiválására, növények árnyékának falra vetítése
- Fény és víz kombinációja – izgalmas játék, különleges élmény

A különleges elemeken kívül még további extrém, fantasztikus elemekkel is találkozhatunk, valószínűleg nem túl gyakran, melyekkel már maga a tér is dinamikusan változik napszak vagy évszak szerint.

A média változik,
és mi kezdtük el!

FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA





Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

Az Új Egyenlőség zöld podcastja a klímakatasztrófa elkerülésének lehetőségeiről, egy környezettudatosabb és fenntarthatóbb világ megteremtéséről szeretne sokakkal együtt gondolkodni.

SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI
SZÖVEGES DOKUMENTUMIDAT
MEGÍRJA?



SZÖVEGÍRÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓKÉNT
SZÁMTALAN TÉMÁBAN ÉS TERÜLETEN
VÁLLALOM:

- FACEBOOK, INSTAGRAM -ÉS LINKEDIN BEJEGYZÉSEK,
- HÍRLEVÉLSZÖVEGEK,
- BLOGCIKKEK,
- BEMUTATKOZÓ ANYAGOK,
- PLAKÁTOK, FLYEREK KÉSZÍTÉSÉT,
- CIKKÍRÁST, INTERJÚ KÉSZÍTÉST.



VERES MÓNIKA

SZÖVEGÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ
KERTÉSZMÉRNÖK,

CSAK POZITÍVAN MAGAZIN



ELÉRHETŐSÉG:

0620 610 9544
DÉLELŐTTÖNKÉNT

veresmonika83@gmail.com

Mivel a biofilia design erősen hat a lélekre, ezért igen hasznos lehet ismerni ezeknek az elemeknek a pszichére gyakorolt hatásait. Nem szükséges túlságosan mélyre menni, de gondoljunk csak bele abba, hogy különféle helyiségek különböző funkciókat látnak el, és a belső kialakítással ezekhez kell igazodni, feladatukat erősíteni. Más egy iroda, és más egy egészségügyi intézmény, vagy az otthonunk. Ezért arra gondoltam, hogy ezeket az elemeket egyenként is megvizsgálom. Kíváncsi vagyok arra, hogy milyen hatással bírnak az ember érzéseire, benyomásaira, testi-lelki jóllétére.

Az emberek életmódja egyre inkább a zárt térben koncentrálódik. Nemcsak a munka, hanem a szabadidős tevékenységek nagy része is beltéri környezetben zajlik. A kutatások egyre inkább arra összpontosítanak, hogy vajon javítható-e a jóllét és az életminőség a teljesítmény és a kreativitás támogatásával, a stressz csökkentése és a hangulat javítása érdekében a beltéri anyagok és a belsőépítészeti elemek megválasztásával (Douglas et al., 2022; Pasini, Brondino, Trombin és Filippi, 2021; Shen, Zhang és Lian, 2020; Yin, Zhu, MacNaughton, Allen és Spengler, 2018). Az egyre növekvő bizonyítékok arra vonatkozóan, hogy a szorongás és az aggodalom növelik a szív- és érrendszeri kockázati tényezőket (pl. Gan et al., 2014; Koch, Salzmann, Rief és Euteneuer, 2019; Pieper, Brosschot, van der Leeden és Thayer, 2007), még fontosabbá teszik az emberi jólét támogatását és a helyreállító beltéri környezetek kialakítását.

Fa elemek

A természetes anyagokat az emberi egészséget támogató elemeknek tekintjük. Találtam egy vizsgálatot, amit Finnországban végeztek el azzal kapcsolatban, hogy hogyan hat a fa, mint természetes anyag az emberi pszichére. A 2 éve készült tanulmányt a Természeti Erőforrások Intézetével és a Tampere Egyetem Orvostudományi és Egészségügyi Technológiai Karával folytatták le, melyben konkrétan azt vizsgálták, hogyan hat a természetes fa kialakítású irodai helyiség az ember pszichológiai és fiziológiai jóllétére.

Két helyiséget rendeztek be: egy fa elemeket tartalmazó és egy fa nélküli kontroll szobát. A résztvevők kognitív feladatokat hajtottak végre számítógépen, hogy modellezzék a tipikus irodai munkát, és növeljék a stressz szintjüket, majd egy karosszékből pihentek az egyes szobákban. Mindkét helyiségben mértek regenerálódást, energiaszintet, hangulatot, szorongást, tartós figyelmet, pulzusszámot, bőr vezetőképességet.

Az eredmény azt mutatta, hogy a szorongásérzet egyértelműen alacsonyabb volt a faanyagokat tartalmazó szobában, mint a kontrollban, és összességében a faanyagok pozitív hatást gyakoroltak a hangulatra.

Kőzetek

A természetes kőnek meglepő hatása van a mentális teljesítményre. A környezetpszichológiai kutatások azt mutatják, hogy a geológiai anyagok lakó- és munkaterekbe való beépítése mérhető javulást eredményez a koncentrációban, a kreativitásban. A természetes kövekkel teli környezet összefüggésbe hozható a jobb memóriával, a csökkent mentális fáradtsággal és a fokozott kognitív ellenálló képességgel. Nem



csak hangulatukkal befolyásolják az embert, ásványi anyag tartalmukkal a levegő ionösszetételét is módosíthatják. Ezzel hatást gyakorolnak az agyhullámokra, kognitív feldolgozásra. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a természetes kőelemek mindennapi környezetünkbe való beépítése nemcsak esztétikailag kellemes – hanem egy gyakorlati stratégia az agyműködés és a szellemi teljesítmény optimalizálására.

Természetes textilek – gyapjú, pamut, len

Ezek az anyagok a vizuális hatásuk mellett komfortot és biztonságot is adnak. Melegségük, puhaságuk megnyugtató. Ha példaképp veszünk egy hideg falat, vagy egy textillel bevont kárpított falburkolatot, érezhetően más az otthonosság érzete a lágyabb felületnek. A gyapjú puha, meleg, ölelő érzést kelt, különösen hat az érzékekre hűvös évszakban. A len ezzel szemben durvább tapintású, frissességet és tisztaságérzetet

ad. A pamut hozza a jól megszokott barátságos, otthonos üzenetét. A selyem is elérhet a biofília design terekben, de csak óvatosan, mert picit elhúzza a természettől a luxus irányába, a fények felé, az eleganciába, kifinomultságba, mely tulajdonságok nem feltétlen figyelhetőek meg az anyatermesztetben.

Élő növények

A biofília dizájn egyik legszebb és legegyszerűbb eszköze az élő növények alkalmazása a belső terekben. Nem csupán dekorációként szolgálnak: jelenlétük mélyen hat az emberi lélekre, hiszen ősi kapcsolatot ébresztenek bennünk a természettel. Ők a nyugalom forrásai. A zöld szín a pszichológiában a harmónia és a megújulás színe. Egyetlen szobanövény is képes „lehorgonyozni” a figyelmet, és nyugalmat hozni a zajos, digitális mindennapok közepette.

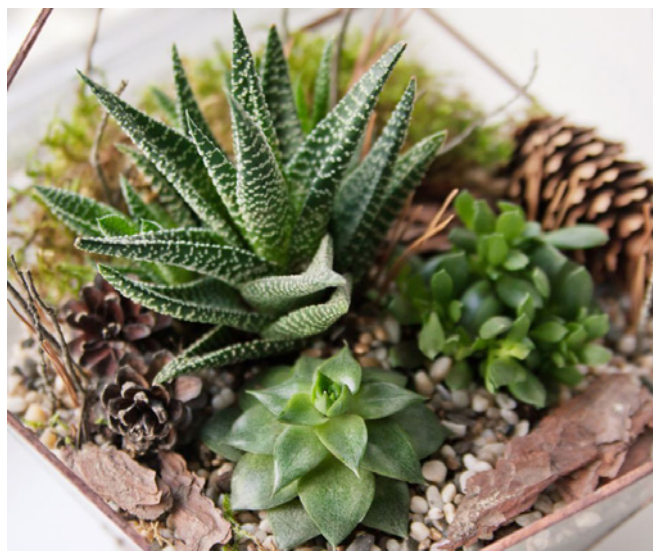
Az **életerőt** szimbolizálják. Fejlődésük – ahogy a hajtás kibújik, vagy egy virág kinyílik – az élet



körforgására emlékeztetnek. Ez tudat alatt reményt és vitalitást ad: a növekedés, az újrakezdés, az állandó változás üzenetét hordozza. A gondoskodás élményét élhetjük meg, ha néha mi is foglalkozunk velük. A növények ápolása kapcsolatot teremt. A gondoskodás folyamata – öntözés, metszés, átültetés – érzelmi szinten is táplál.

Velük természetes úton kapcsolódunk az élővilághoz. A biofília alapelve, hogy az emberi lélek a természet közelségében érzi otthon magát. Növények jelenlétében fokozódik a kreativitás, javul a koncentráció, sőt, a hangulat is pozitívabbá válik. Mintha a természet egy darabját csempésznénk a falak közé, ami megtöri a steril, mesterséges környezetet.

Érzékszerveinkre intenzíven hatnak, és csodás módon ahelyett, hogy erős stimulációval támadnának, épp ellenkezőleg: megnyugtatnak. Nemcsak a látvány, hanem az illatok, a levelek tapintása, sőt a levegő minőségének javulása is hozzájárul a jólléthez. A tisztább, frissebb levegő fiziológiai szinten is támogatja a kiegyensúlyo-



zottságot és a vitalitást. Az élő növények tehát nem csupán esztétikai elemek. Ősi kapcsolatunkra építve egyszerre nyugtatnak, inspirálnak, és erősítik a belső egyensúlyt.

Víz - mint Yin elem

Befogadó, lassú, mély, nyugodt, a testben és a lélekben egyaránt a visszahúzódnak, regeneráció és az intuíció szimbóluma. Egyre több bizonyíték van arra, hogy az emberek vízzel való interakciója jótékony hatással van az egészségükre. A meglévő tanulmányok azonban elsősorban a természetes vízfelületekre, például a tengerekre, folyókra és tavakra összpontosítottak. A mesterséges vízfelületek, mint például a tavak és a szökőkutak viszonylag kevés figyelmet kaptak.

A víz kritikus fontosságú erőforrás az emberi élet szempontjából, és a gyógyító környezet fontos elemének tekintik. A stresszcsökkentő elmélet szerint a víz pozitív figyelemelterelést biztosíthat, amiről kimutatták, hogy elősegíti a stresszoldást (Ulrich, 1999).

Természetes fény

Az emberi egészséggel és működéssel kapcsolatban a fény számos szerepet játszik. Szabályozza a cirkadián ritmust, hatással van lelki állapotunkra, közvetlenül érintkezik a bőrrel. A fényterápia például különösen hatékony mentá-

lis betegségeknel, depressziónál, szorongásnál, szomatikus tünetzavaroknál.

Cirkadián ritmusunkat a napkelte és napnyugta természetes ciklusa szabályozta. A mesterséges világítás bevezetése ezt drasztikusan megváltoztatta. A mesterséges világítás lehetővé tette számunkra, hogy késő estig dolgozzunk egy jól megvilágított irodában, éjszaka autóval és közlekedési lámpákkal autózzunk az autópályán, és ki vagyunk téve a tévéink vagy okostelefonjaink fényének. E fény egy része egyértelmű célt szolgál, de más fényforrások a „fényszennyezés” egyik formáját alkotják.



Ezenkívül az is számít, hogy a nap melyik szakaszában éri valakit a világosság. A reggeli erős fénynek való kitettség más hatással lesz, mint az esti (Burns et al., 2022). Az időzítés mellett a kitettség időtartama, intenzitása, típusa és színe is hozzájárul a hatásához. Talán nem is gondolnánk, hogy vannak olyan tényezők, amelyek befolyásolhatják hatását, ilyen lehet például az életkor. Egy 75 éves embernek háromszor több fényre van szüksége, mint egy 45 évesnek, hogy ugyanazt a cirkadián választ kiváltsa (Turner & Mainster, 2008).

Természetes színek

A természetes színek beltéren nemcsak esztétikai élményt nyújtanak, hanem pszichológiai és fiziológiai szinten is hatnak ránk. A színek az idegrendszeren keresztül befolyásolják a hangulatot, a koncentrációt, a stressz-szintet és még a test működését is. A természetes árnyalatok (földszínek, zöldek, kékek, neutrális tónusok) a természethez való ősi kötődésünket erősítik, és így a biofília elvéhez kapcsolódnak.

Zöld – harmónia és megújulás, növekedés, stresszcsökkentés, nyugtató hatás, regeneráció

Kék – nyugalom és tisztaság, béke, tágasság, szorongás csökkentés, mélyebb gondolkodás támogatása



Barna és földszínek – stabilitás, biztonság, megbízhatóság, melegség, otthonosság

Bézs, homok, neutrális árnyalatok – semleges alapok, csökkentik a vizuális zajt, letisztultság, nyugalom, más színek kiemelése, kellemes háttér, minimalista stílus

Fehér – tisztaság és fény, tértágító, világosságot hoz, nyugalom, ha túl sok, túl sterilen hat és ingerszegénnyé tesz, ha kevés a bejövő fény, a fehér szürkénnek hat

Szürke – kiegyensúlyozottság, visszafogott, hűvös, nyugtató, ha túl sok, szorongást kelthet

Meleg árnyalatok (terrakotta, okker, vöröses-barna) – élettelség, otthonosság, meleg, aktivitás fokozó, energizáló, ha túl sok, akkor nyugtalanító

Hoztam egy érdekes 2018-as kísérletet a Bolognai Egyetem Pszichológiai Tanszékéről, mely egy egyetemi kollégium 6 különálló épületében zajlott (mind a 6 rész berendezése megegyezett, csupán a belső színekben tértek el egymástól: ibolya, kék, zöld, sárga, narancssárga és piros. A hat épületben átlagosan 13,33 hónapig élő négyszáznegyvenhárom diák vett részt egy olyan tanulmányban, amely a színpreferenciát (árnyalat és világosság), a világossági preferenciát, valamint a színek tanulásra és hangulatra gyakorolt hatását vizsgálta. Az eredmények a kék belső te-

reket részesítették előnyben, ezt követte a zöld, az ibolya, a narancs, a sárga és a piros. Szignifikáns összefüggést találtak a nyugodt hangulat és a kék preferenciája között.

Hangok

A természetes hangok - vízcsobogás, szél zúgása, madárdal - bizonyítottan csökkentik a kortizolszintet, segítik a relaxációt. Irodai környezetben a vízcsobogás vagy a madárhang javíthatja a figyelmet, mert enyhén elfedi a zavaró, mesterséges zajokat (klaviatúra, beszélgetés).

A természetes hangok ritmikája kevésbé terheli az agyat, mint a városi zaj. Segítik a pozitív érzelmi állapot elérését, csökkentik a szorongást. A természetélmény emléket idézik fel, ami pszichésen védő hatású. A biofilia egyik kulcsa az, hogy a természetes elemek „átjárót” adnak a külvilág felé. A belső térben alkalmazott természetes hangok segítenek megélni a természethez való tartozást, ami erősíti a lelki jólétet. Alvókörnyezetben a lágy természetes hangok (víz, eső, erdei zajok) elősegítik az elalvást és a mélyebb pihenést. Ellensúlyozzák a mesterséges, éles zajok (pl. közlekedés, elektronikai eszközök) hatásait.

Milyen hangok működnek jól biofilias terekben?



Víz - patakcsobogás, eső, hullámozás, megnyugtató, tisztító hatás

Szél - fák lombjának susogása, természetes ritmus, légzéshez hasonló

Madárhangok - vidám, élénkítő, reményt keltő hatás

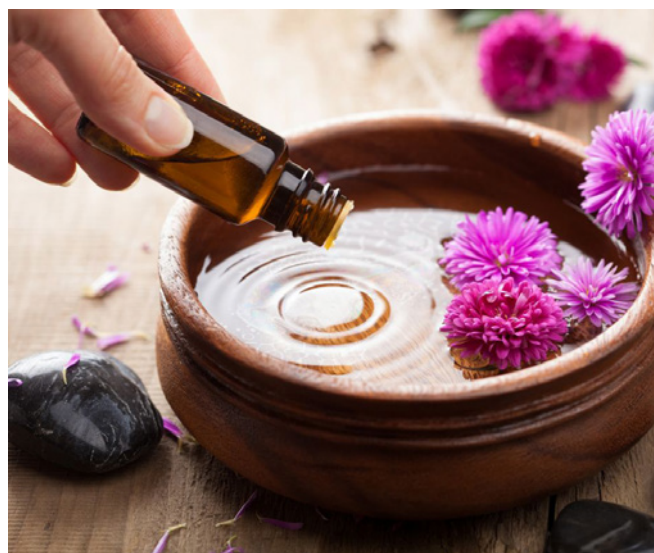
Állati hangok (tücsökciripelés, békahang) - nyár, szabadság élményét keltik

Faanyag rezonanciája (természetes akusztika, halk kopogás, recsegés) - otthonosságot fokozza

Illatok

Bizonyos természetes illatok - levendula, fenyő, szantál - bizonyítottan csökkentik a kortizolszintet, elősegítik a relaxációt. A friss illatok - citrusfélék, rozmarin, menta - élénkítik a figyelmet, fokozzák a koncentrációt. Irodai környezetben a citrusillat segíthet a fáradtság és monotonia leküzdésében.

Az illatok hangulatinduktorok: pozitív érzelmi reakciót váltanak ki, mert a természethez kapcsolódó élményeket idézik fel. Szorosan kapcsolódnak az emlékekhez, ez az úgynevezett Proust-jelenség. Gondoljunk csak a frissen vágott fű illatára: a szabadság, nyár és pihenés élményét hívja elő. Az erdei, földes illatok a földhöz való



kapcsolódás, biztonság érzetét adják. Egy természetes illat (pl. tavaszi virág, eső illata) azonnal mély érzelmi állapotokat képes felidézni, ami erősíti a helyhez való kötődést. A biofilias terekben a természetes illatok segítik a természet-élmény belső megteremtését, még akkor is, ha nincs közvetlen kapcsolat a külvilággal.

Milyen illatok működnek jól biofilias terekben?

Virágos illatok (jázmin, levendula, rózsa) - béke, romantika, harmónia

Fás illatok (cédrus, szantál, fenyő) - biztonság

Citrusos illatok (citrom, narancs, bergamott) - frissesség, vitalitás, derű

Földes illatok (vetiver, pacsuli, mohás tónusok) - stabilitás

Friss zöld illatok (menta, bazsalikom, eukalip-tusz) - tisztaság, légzéskönnyítés, éberség



A biofília dizájn térben az illatok érzelmi hidat képeznek a természet és a lélek között: nyugtat-

nak, élénkítenek, emlékeket hívnak elő, és mélyítik a térhez való kötődést.

Ha van fantáziánk, alkotókészségünk, akkor saját otthonunkban, vagy kis irodánkban is alkothatunk biofília desig szerint. Hogy valóban elképesztő hatást érzünk el, alkalmazzunk modern dizájnokat, vagy épp ellenkezőleg, vigyük rusztikus hangulatba a teret! Következő biofília-cikkemben erről is fogok írni!

Forrás:

https://interfaceinc.scene7.com/is/content/InterfaceInc/Interface/Americas/Website%20%20Content%20Assets/Documents/Press%20Releases/Human%20Spaces%20Report%202015/Human%20Spaces%20Report_English/wc-humanspacesreport.pdf?utm_source=chatgpt.com

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027249442300107X?utm_source=chatgpt.com

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204621001547?utm_source=chatgpt.com

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11628446/?utm_source=chatgpt.com

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.01580/full?utm_source=chatgpt.com

*"Érd el, szólítsd meg és zárd le a folyamatot
potenciális ügyfeleiddel és ezáltal kerüljön pipa
üzleti célkitűzéseid mellé!"*



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

- hello@petkovicsalexandra.hu
- www.petkovicsalexandra.hu



13 KATEGÓRIA, 52 DÍJAZÁSI LEHETŐSÉG



Idén is keressük Az Év Webshopjait!

www.az-ev-webshopja.hu

Minden nevezés mellé ajándék belépőjegyek Az Év Webshopja Konferenciára!

Minden webshopnak van egy története – a tiéd most reflektorfénybe kerülhet!

Megnyílt a nevezési lehetőség Az Év Webshopja Versenyre.

Idén kilencedik alkalommal indul el Az Év Webshopja Verseny, amelyre minden webshop nevezhet – a kisebb családi vállalkozásoktól a piacvezető e-kereskedelmi szereplőkig.

A verseny célja, hogy bemutassa és elismerje a hazai online kereskedelem legjobb szereplőit, miközben valódi szakmai értéket ad a résztvevőknek.

Miért érdemes nevezni?

- Szakmai zsűri értékelése: A 13 fős zsűri, amely egy független szakmai csapat, 8 szempont alapján vizsgálja át a nevezett webshopokat, és az így kialakult átfogó kép alapján hozza meg a döntését.
- Külön közönségdíj: Idén először élő szavazással, a díjátadó közönségének bevonásával dől el, ki lesz a vásárlók kedvence.
- Márkaépítés: Az elnyert díj és jelölés kommunikációs értéke jelentős, növeli a bizalmat és megkülönböztet a versenytársaktól.
- Fizikai díjak és partnerajándékok: A nyertesek kézzelfogható elismerést, valamint a partnerek által felajánlott értékes ajándékokat kapnak.
- Kapcsolatépítés: A verseny díjátadója egyben egy teljes napos szakmai konferencia is, amely kiváló alkalom új kapcsolatok építésére és inspiráció gyűjtésére.

Díjátadó és konferencia

A díjátadó és konferencia helyszíne a **Lurdy Konferencia Központ**, időpontja: **2025. november 13.**

Az esemény egész napos programot kínál a résztvevőknek: előadásokkal, networking lehetőségekkel és szakmai inspirációval.

Nevezés

Határidő: 2025. október 10.

Online nevezés: www.azevwebshopja.hu

Hiszel abban, amit felépítettél? Itt az idő, hogy mások is lássák!



Tedd részmunkaidőssé
és hirdesd meg nálunk!

Hirdetésfeladás a honlapon keresztül:

www.mommyworks.hu



Hirdesd meg részmunkaidős állásodat a **Mommy Works Hungary** oldalon és találj rá új munkatársadra a csatornáinkon keresztül, ahol több mint 60.000 kis- és nagy gyermekes anyuka várja a naponta frissülő álláslehetőségeket!

Miért hirdess nálunk?



GYORS



KÖLTSÉGHATÉKONY



EREDMÉNYES

- ▶ Aktív, dinamikus közösség (60.000+ tag, 1000 új regisztráló havonta)
- ▶ 24 órán belül kikerül a hirdetésed
- ▶ 1-2 héten belül kapsz elég jelentkezőt az állásodra
- ▶ Tapasztalt és képzett munkavállalók közössége
- ▶ Rugalmas hirdetési csomagok

Hirdetési felületeink:

Facebook

Instagram

LinkedIn



A Ford és az Octopus Energy új együttműködése

Egyszerűbbé válik az elektromos autók töltése



- Az új BlueOval x Octopus Electroverse platform még több ügyfél számára biztosít egyszerű és akadálytalan köztéri töltést
- Egymilliónál is több töltőpont Európában, átlátható díjszabás és egyszerű hozzáférés a kifejezetten erre kifejlesztett alkalmazással, ami kompatibilis az autó fedélzeti rendszereivel
- Az eddigi BlueOval Charge Network előnyei továbbra is megmaradnak, mint például az ingyenes IONITY próbaidőszak vagy a prémium csomagok



A Ford bejelentette, hogy újabb nagy lépést tett a kényelmesebb és több előnyt nyújtó köztéri töltés érdekében: ügyfelei ezentúl az Octopus Energy töltőplatformja, az Electroverse segítségével szervezhetik meg autójuk feltöltését.

A berlini Interchange Network konferencián (ICNC) bemutatott BlueOval Charge Network x Octopus Electroverse a Ford vásárlói számára biztosít egyszerű és zökkenőmentes köztéri töltést.

Az idén októberben kezdődő együttműködés révén a Ford-tulajdonosok letölthetik az Electroverse mobilalkalmazást, és ha hozzákapcsolják Ford ügyfélfiókjukat,

akkor az alkalmazás hálójátán keresztül több mint egymillió köztéri töltőpontot érhetnek el.

Az együttműködés még közelebb viszi a Fordot célkitűzése felé, hogy kényelmesebbé és praktikusabbá tegye az elektromos autók töltését. A BlueOval Charge Network x Octopus Electroverse rendszerben az ügyfelek egyetlen alkalmazás segítségével kapnak hozzáférést több mint 1200 töltőhálózathoz, vagyis nem kell külön ügyfélfiókokat létrehozniuk a különböző szolgáltatókhoz.

Egyszerű és praktikus

Az alkalmazás nemcsak a töltőpontok helyét jelzi, hanem átlátható díjmutatót is kínál, hogy a felhasználók könnyen megtervezhessék utazásaikat. Az intelligens útvonaltervezővel a rendszer automatikusan azonosítja a menet közben legkényelmesebben elérhető és legkedvezőbb árú töltőhelyeket.

Az Apple CarPlay 1 és Android Auto 1 rendszereket használó ügyfelek az autójukban (és azon kívül is) a már megszokott kezelőfelületekkel találkoznak, és nem kell váltogatniuk az appok között. A felhasználók megtekinthetik és feltölthetik az egyes töltőpontok fotóit, ami hasznos segítség lehet, ha valakinek ismeretlen helyen kell megoldania autója feltöltését.



A Ford és az Octopus ügyfélfiókokhoz csatlakozó felhasználók különleges kedvezményekre is számíthatnak: a magánszemélyek például három hónapon át díjmentesen kipróbálhatják az IONITY Premium szolgáltatást.

"Tudjuk, hogy a kényelmes, könnyen használható és kedvező árú köztéri töltés egyaránt fontos a magánszemélyek és a cégek számára." - nyilatkozta Sven Pleines, a Ford Model e Europe köztéri töltés részlegének vezetője. *"A BlueOval Charge Network x Octopus Electroverse éppen ezt biztosítja, sőt még többet is nyújt, így a Ford elektromos modellkínálata mostantól még vonzóbb ajánlatot jelent."*

"Egyáltalán nem szükséges, hogy elektromos autók köztéri töltése nehézkes legyen, mi pedig örömmel mutatjuk meg az autósoknak, milyen egyszerűen intézhetik a töltést utazás közben." - mondta el Matt Davies, az Octopus Electroverse igazgatója. *"A Forddal kialakított együttműködésnek köszönhetően mostantól még több autóvezető számára biztosíthatunk valódi szabadságot és kényelmet, legyen szó akár a töltés módjáról, helyéről vagy időpontjáról - az pedig egyszerűen fantasztikus, hogy ezen közösen dolgozhatunk!"*

/PR/



„Bocsánat, hogy fáradt vagyok”

– Miért kérünk bocsánatot a határainkért?

A nők örökös „elnézést” működése, és hogyan tanulhatunk nemet mondani bűntudat nélkül



Valahol belénk kódolták.

Azt, hogy legyünk kedvesek, megértőek, mindig elérhetőek és mindenre készen állók. Hogy legyünk „jó nők”. Ne szóljunk vissza, ne zavarjunk másokat, ne kérjünk túl sokat – és ha mégis megteesszük, legalább kérjünk elnézést.

A bocsánatkérés finom udvariasságként indult. Ma viszont sok nőnél *önmagunk elbizonytalanításává* vált.

„Bocsánat, hogy megzavarlak.”

„Elnézést, hogy kérek valamit.”

„Ne haragudj, hogy most nem tudok segíteni.”

„Sajnálom, hogy fáradt vagyok...”

De vajon tényleg bocsánatkérésre van okunk?

Miért kérünk bocsánatot a határainkért?

Amikor egy nő nemet mond, sokszor küzd a belső dilemmáival:

„Most vajon önző vagyok?”

„Nem fog csalódní bennem a másik?”

„Nem fogom megbántani?”

Gyerekkortól tanuljuk, hogy a jó kislány nem felesel, nem mond nemet, és nem állít határokat. Így felnőttként is gyakran érezzük: ha nemet mondunk, akkor valamit elrontunk. Ha fáradtak vagyunk, akkor gyengék vagyunk. Ha nem vagyunk mindig mosolygósak, akkor nem vagyunk elég jó emberek.

És még mindig sok helyen az a norma, hogy egy nő értéke az, **mennyi mindenkinek tesz eleget** – nem az, hogy mennyire tud önazonos maradni közben.

A határok nem elválasztanak, hanem megtartanak

A határok nem mások kizárására szolgálnak. Hanem **önmagunk megőrzésére**.

Amikor nemet mondasz, nem utasítod el a másikat – *csak felismered, hogy most neked másra van szükséged.* Ez nem bűn. Ez **tudatosság.**

Aki mindig igent mond, az egyszer csak **öszeomlik.** Mert ha te nem tartod meg magad, senki más nem fog.

5 lépés, hogy ne érezd magad bűnösnek, ha védeni akarsz magad



1. Figyeld meg az automatikus bocsánatkéréseidet

– Tényleg hibát követtél el? Vagy csak mások érzéseit akarsz menedzselni?

2. Gyakorold az „én-üzeneteket”

- „Most pihenésre van szükségem.”
- „Szeretnék visszajelezni, de egy másik időpontban.”

– „Köszönöm, hogy megérted, most nem tudok ott lenni.”

3. Tudd, hogy a fáradtság nem hiba, hanem jelzés

– A tested és a lelked együtt működik. Ha elfáradtál, az nem azt jelenti, hogy rosszul csinálsz valamit – *csak azt, hogy ember vagy.*

4. Ne mindenki kedvéért alakítsd a napod

– Egy határozott NEM a világ felé sokszor IGEN saját magad felé.

5. Vedd észre, mikor magadat teszed hátra a sorban

– Nem a szeretet jele az, ha mindig engedsz. A szeretet ott kezdődik, ahol *magadat is belehelyezed az egyenletbe.*

A fáradtság nem szégyen – hanem üzenet

Ne kérj bocsánatot azért, mert ember vagy. Ne kérj elnézést, mert van lelked, tested, határaid.

Az önmagadért való kiállás nem önzőség – **hanem bátorság.**

Nincs abban semmi szégyellnivaló, ha néha nem bírsz már mosolyogni. Ha nem tudsz újabb tizedik kört futni mások kedvéért. Ha egyszer csak azt mondd:

„Most én jövök.”

Az önazonosság ott kezdődik, ahol **elengeded az elvárásokat – és hazatérsz önmagadhoz.**

Ott, ahol már nem akarsz mindenáron jól csilálni. Csak őszintén.

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
BOOKAZIN

www.cspm.hu

CHILLEVENTS
PRESENTS

Nők AZ ÜZLETI ÉLETBEN

Miért érdemes jönnöd?

- ◆ Fejlődj, hallgass hiteles előadásokat, vegyél részt workshopokon, fedezd fel az új szemléleteket.
- ◆ Kapcsolódj, ismerj meg vállalkozó nőket, üzleti vezetőket, akikkel inspiráló beszélgetéseket folytathatsz.
- ◆ Tölts fel, teremts időt magadnak, lépj ki a rutinból, engedd meg, hogy új impulzusok érjenek.
- ◆ Változtass jövőt, a gondolkodásod, a hozzáállásod, a cselekvéseid szintjén is.

Adj magadnak egy napi lendületet, amivel hazamész, és azt mondd: **„Igen, ma elkezdődött valami nagyobb bennem.”**
Ne hagyd, hogy az #álmaid váraкоzzanak, gyere, építs velünk, robbantsd be önmagadat!

2025.10.11.
MOLCAMPUS

ELŐADÓK:

EMBER CSILLA



BODA ANDREA



LIPPAI MARIANNA



JERKOVICS BOGI



ANFISA BULGAKOVA



PATAKFALVI RÉKA

ÉS MÉG SOKAN MÁSOK!

JEGYEK: [CHILLEVENTS.HU](https://chillevents.hu)



Kedves cégvezetők, a kulcs az innovatív HR!

Az innovatív gondolkodás szerepe a vállalatok és egyének sikerében

Az innovatív gondolkodás napjainkban kulcsfontosságú a vállalatok és az egyének számára egyaránt. A gyorsan változó piaci körülmények és az egyre élesedő verseny miatt egyre nehezebb megtartani vagy növelni a piaci pozíciót. Az innovatív gondolkodás lehetővé teszi, hogy a vállalatok és az egyének alkalmazkodjanak a változásokhoz, és előnyre tegyenek szert a versenytársakkal szemben.

Az innovatív gondolkodás lényege, hogy új, egyedi megoldásokat találjunk a hagyományos megközelítések helyett. Ez a folyamat új ötletek születését és megvalósítását jelenti, amelyek növelhetik a hatékonyságot, javíthatják a minőséget, vagy akár új piacokat nyithatnak meg. A vállalatok számára az innovatív gondolkodás új termékek és szolgáltatások fejlesztését teszi lehetővé, amelyek megfelelnek a fogyasztói igényeknek, így növelve a bevételeket. Az egyének számára pedig új karrierlehetőségeket nyit meg, segítve őket a munkaerőpiacon való előrelépésben.

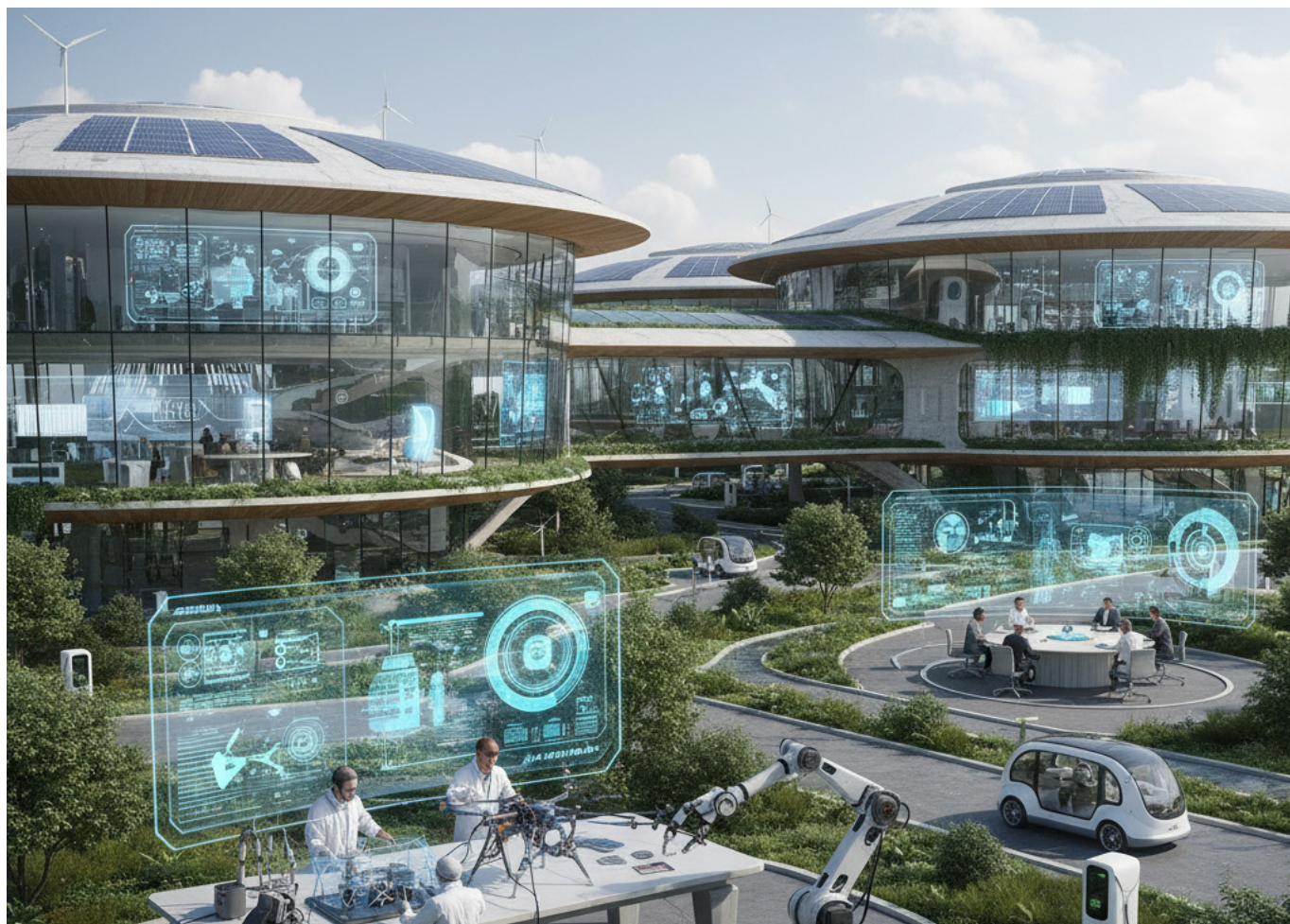
Ahhoz, hogy az innovatív gondolkodás valóban működjön, a vállalatoknak és az egyéneknek nyitottnak kell lenniük a változásokra és az új ötletekre. A kreativitás és az új perspektívák keresése érdekében fontos kilépni a megszokott gondolkodási sémákból. A vállalatoknak támogatniuk kell munkavállalóikat abban, hogy folyamatosan fejlesszék készségeiket, például célzott képzé-

sekkel, amelyek új ismereteket és innovatív szemléletet nyújtanak.

Az innovatív gondolkodás szorosan összefügg a vállalati és egyéni kultúrával. Ha egy cég kultúrája ösztönzi az új ötletek születését és a változások elfogadását, nagyobb eséllyel fejleszt innovatív termékeket vagy szolgáltatásokat. Az egyének számára is fontos, hogy olyan munkahelyet találjanak, ahol értékelik és támogatják az új ötleteket.



Sajnos az „innovatív gondolkodás” kifejezés mára közhellyé vált, és gyakran olyan cégek is



használják toborzási szövegeikben, amelyek elavult technológiákkal és módszerekkel dolgoznak. Ez olyan, mintha valaki egy társskereső oldalon megtevesztő fotót használna. Az álláshirdetés így kezdődik: „Innovatív cég keres innovatívan gondolkodó munkatársat.” Ez még ígéretes, de aztán jön a valóság (kissé eltúlozva): „Töltse ki ezt a tesztet! Mi a kedvenc színe? Hogyan reagál a stresszre? Ha Béla ezt mondja, Ön mit válaszolna?” Ha ilyen kérdésekkel szembesül egy jelölt, joggal gyanakodhat, hogy a cég nem éppen az innováció bajnoka.

Egy valóban innovatív cég már a kiválasztási folyamatban megmutatja, hogy másképp gondolkodik. Modern, kreatív eszközöket és módszereket alkalmaz a toborzásban, a képzésekben és a felmérésekben. Erre kínál például kiváló lehetőséget az AI és játékalapú Accelium módszertan: www.accelium.hu.

Kedves cégvezetők, a kulcs az innovatív HR!

Ha a világban még a fax a divat, de felbukkan egy új lehetőség, például az internet vagy a weboldalak, a HR-nek kell elsőként megértenie, hogy ezek mit jelentenek, és hogyan szolgálhatják a

cég fejlődését. Ehhez bátorságra és felelősségvállalásra van szükség, hogy a HR merjen újítani, de ehhez elengedhetetlen a megfelelő tudásszint. A HR-esek képzése ezért kulcsfontosságú, hiszen rajtuk múlik, hogy milyen embereket választanak ki, és hogyan tartják meg őket.

A HR tudásszintje a cég egészében is tükröződik. Ha a HR „általános iskolás” szinten van, nem fogja megérteni az „egyetemi kutatói” szinten lévő jelölteket, és nem tudja kiválasztani a legjobb tehetségeket. Ha azonban a HR magas szintű tudással rendelkezik, képes felismerni és megszólítani a különböző szintű jelölteket, megérteni az igényeiket, motivációikat, és biztosítani számukra a megfelelő képzéseket, akkor ez a cégnek szárnyakat adhat. Egy elavult szemléletű céghez hiába érkezik innovatív jelölt, nem fog soha maradni.

A kulcs tehát a HR tudásszintje és innovatív szemlélete – ez határozza meg, hogy a cég valóban lépést tud-e tartani a változásokkal, és képes-e a jövő kihívásaira válaszolni.

<https://h2pro.academy/>

Tudatos Otthon, Tudatos Élet – Egy helyen minden, ami ingatlan

Tudatos Vétel: Mire Figyelj, Hogyan Mérlegelj?

A legnagyobb döntések egyike

Ingatlant vásárolni nem pusztán pénzügyi döntés. Ez az egyik legnagyobb elhatározás az életben – térben, időben, érzelmileg és anyagilag is. Tudatos vásárlóként már a nulladik lépésben másként indulsz neki: nem sodródsz az aktuális piaci hullámokkal, nem a trendek vezetnek, hanem a saját értékeid, igényeid és lehetőségeid.

Az én nevem **Balázs Krisztina**, az **Ingatlanrider** alapítója vagyok. 1998 óta vagyok jelen a hazai



ingatlanpiacon és pontosan tudom, mennyi buktató, illúzió, felesleges kör és idővesztés vezethet egy elhibázott döntéshez – ha valaki nem elég tudatos. De azt is tudom, milyen felszabadító, amikor végre az igazi kerül eléd – és rájössz, hogy jókor, jól és jól felkészülten döntöttél.

Ez a cikk pontosan ebben segít: hogyan gondolkodj, mire figyelj, mit mérlegelj, ha tényleg **tudatosan** szeretnél ingatlant vásárolni.

Tudatosság a döntéshozatalban – mit is jelent ez valójában?

A „tudatos vásárlás” nem azt jelenti, hogy robotként számolgatunk. Épp ellenkezőleg: A tudatosság azt jelenti, hogy tisztában vagyunk a vágyainkkal, a lehetőségeinkkel, a határainkkal – és ezek figyelembevételével **felelős döntést** hozunk.

A tudatos vásárló:

- nem csak árakat néz, hanem **értéket keres**,
- nem impulzívan dönt, hanem **térben és időben is mérlegel**,
- nem másoknak akar megfelelni, hanem **önmagának**,
- és ami a legfontosabb: tudja, mit miért tesz.

A nulladik lépés – Önismeret, önreflexió, élet-helyzet

Mielőtt egyetlen hirdetést is megnéznél, az első kérdés így hangzik:

Miért is akarok most ingatlant vásárolni?

A válasz lehet sokféle:

- újrakezdés,
- bővül a család,
- befektetésként gondolkodsz,
- saját otthon szeretnél végre,
- szeretnél elköltözni a régiből ezért vagy azért.

De mindezek mögött ott van **valami mélyebb motiváció** is: a vágy a biztonságra, a szabadságra, a gyökéresetetésre, vagy éppen a függetlenségre.

Tipp az Ingatlanridertől:

Írj össze 3 okot, amiért most vásárolnál, és 3 érzést, amit az új otthonodban szeretnél megélni.

Pénzügyi keret - álom és realitás közötti híd

A leggyakoribb hiba az, amikor a vásárló nem tudja pontosan, mennyit költhet. A piacon nincs rosszabb, mint amikor valaki úgy keres, hogy valójában nem is tudja, mire jogosult.

Saját forrás

- Mennyi saját megtakarítás áll rendelkezésedre?

- Ez tartalmazza az illetéket, ügyvédi díjat, költözési költséget is?

Hitelképesség

- Voltál már banknál előminősítésen?
- Tudod, milyen kamatra, milyen futamidőre, milyen havi törlesztővel tudsz kalkulálni?
- Tudod, hogy elérhető számodra a Start lakáshitel vagy egyéb kedvezmény?

💡 Ingatlanrider Tipp:

Dolgozom hiteltanácsadó partnerekkel, akik 8-10 bank ajánlatait hasonlítják össze, és segítenek abban, hogy ne meglepetés, hanem tényszerű támogatás legyen a finanszírozás.



A „Mi kell nekem igazából?” kérdés: funkció vagy vágy

Egy tudatos vásárlónál a következő kérdések fontosabbak, mint az, hogy hány szoba van:

- Hol érzem magam biztonságban?
- Városi nyüzsgés vagy kertvárosi csend?
- Lesz-e tér a fejlődésre, ha a család bővül?
- Kell-e garázs, terasz, napfényes konyha – vagy csak elvárásból keresem ezeket?

A tudatos döntés során nemcsak azt nézzük, mi „mutat jól” – hanem hogy mi táplálja a mindennapi jól-létemet.

💡 Ingatlanrider Tipp:

Ne a barátnőd, anyukád vagy szomszédod véleménye legyen az iránytű. A Te életed lesz benne, nem az övék.

Környezeti tényezők - ami a hirdetésekben kimarad

A legtöbb vásárló csak a lakást nézi – pedig a környezet legalább annyira fontos.

Milyen a közlekedés?

- Mennyi idő alatt érsz be a munkába?
- Vannak alternatív útvonalak, tömegközlekedés?

Van-e a közelben bolt, gyógyszertár, orvos, iskola?



Zajos, forgalmas, biztonságos a környék?
Kik lesznek a szomszédaim?

💡 Ingatlanrider Tipp:

A megtekintést szervezd meg több napszakban is. Ami reggel idilli, az este lehet zajos vagy félelmetes. Többször is menj ki a környékre és próbáld felmérni valóban tetszik-e a környezet.

Az ingatlan valódi értéke - nem minden az, aminek látszik

A „piaci ár” és a „valódi érték” sokszor nem ugyanaz. A tudatos vásárló nemcsak az eladó által megadott számokat nézi, hanem az alábbi kérdéseket is felteszi:

- Milyen állapotban van a szerkezet, tető, nyílászárók, gépészet?
- Mikor volt utoljára felújítás, és mit tartalmazott az?

- Mennyire lesz költséges a berendezés, korszerűsítés?
- Milyen rezsiköltségekkel kell számolni? (közös költség, fűtés, hűtés)

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Ha komolyan érdeklődsz egy ingatlan iránt, kérd el a 12 havi közüzemi számlákat és a társasházi alapító okiratot is. Én ezeket mindig beszerezem a vevőimnek – előre gondolkodunk.

A döntés pszichológiája - hogyan kerülheted el a csapdákat?

A „tökéletes otthon” illúziója

Sokszor annyira ragaszkodunk egy elképzeléshez, hogy észre sem vesszük, mennyi kompromisszum árán lenne az csak látszólagos. Tudd: a *jó otthon* nem attól tökéletes, hogy minden kívánságod kipipálja, hanem attól, hogy *térben és időben* illeszkedik hozzád.

Félelem a lemaradástól (FOMO)

„Már elviszik, lemaradok, gyorsan dönteni kell!” – ez az egyik legveszélyesebb gondolat. Az ingatlan nem kifutó termék, hiába érzed akár a jelen helyzetben a sürgetést. Ez nem egy olcsó játék, amit gyorsan kell megvenni.

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Én mindig segítek mérlegelni. Nem beszéllek rá semmire. Ha kételyed van, megnézünk mást. Nálam nincs nyomás – csak *támogatás és tapasztalat*.

Mikor kell kompromisszumot kötni - és mikor nem szabad?



Kérdések, amik segítenek:

- Tényleg zavarni fog-e, hogy nincs erkély?
- Ki lehet-e hozni belőle azt a funkciót, amit keresel?

- Megéri-e árban, hogy a lokáció nem ideális, de az állapot kiváló?

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Van, amin soha nem szabad kompromisszumot kötni: szerkezeti problémák, penész, átnedvesedett falak, peres helyzetek. Ezek mindig előbb-utóbb megbosszulják magukat. Akárcsak az, ha sokkal kisebb, ha nincs elég szoba, ha nincs nagy kert pedig azt szeretted volna... mivel nem két pillanatra költözöl oda, sok mindent kell mérlegelned.

Hogyan ismered fel a „jó vételeket”?

Ez tapasztalat kérdése. De van pár jel, amit figyelhetsz:



- Az ár **nem kiugró**, hanem realisztikus (se nem túl olcsó, se nem túl drága)
- Az eladó **nyíltan és őszintén kommunikál**
- A dokumentáció **rendezett, naprakész**
- A lakás **karbantartott, nem felületjavított**
- A környék **biztonságos, fejlődő, nem túlzsúfolt**

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Egy jó vétel nem feltétlenül olcsó, hanem **értékarányos**. Amit holnap is ugyanennyiért el tudnál adni – vagy többért.

Kinek higgy, kivel dolgozz? - az ingatlanos kérdése

Sokan félnek az ingatlanközvetítőktől – és sajnos nem is mindig alaptalanul. De van egy másik világ is: az, ahol **partnerként dolgozunk együtt**. Ezzel szemben a magánembertől egyszerűbb vásárolni elv, sokszor katasztrófába torkollik.

Az **Ingatlanrider** nem egy sablonos iroda.

Nálam nincs forgószékes sablonügyintézés. Van helyette:

- személyes figyelem,
- tapasztalaton alapuló tanácsadás,
- teljes körű jogi és pénzügyi háttér,
- őszinte kommunikáció.

💡 **Tipp tőlem:**

Bárki segíthet Neked ingatlant találni – de csak az tud jól vezetni, aki *nem a saját érdekeit, hanem a tiedet nézi*. Mivel nem megélhetési ingatlanos vagyok, valamint mellette segítő munkákat végzek közel 20 éve, így kellően tudok rád és a Te célodra koncentrálni.

A leggyakoribb hibák, amit a vásárlók elkövetnek – és hogyan kerülöd el őket

A 25+ év tapasztalat megtanított arra, hogy sok hibát el lehetne kerülni, ha lenne valaki, aki



idejében figyelmeztet. Én ezért vagyok most itt. Nézzük a leggyakoribbakat:

Hiba 1: „Majd ráérünk dönteni” – a túl hosszú hezitálás

Sokan túl sokáig mérlegelnek – miközben a jó lehetőségek gyorsan elmennek.

A tudatosság nem egyenlő lassúsággal, hanem **felkészült gyorsasággal**, de nem egyenlő a kapkodással.

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Ha már az első körben megvan az anyagi keret, igényed és preferenciád, gyorsabban dönthetsz – stressz nélkül.

Hiba 2: Ragaszkodás az „álomházhoz” kompromisszum nélkül

Az ideális lakás *nem biztos, hogy létezik*. Az

igazán jó ingatlanok azok, amelyekből **Te tudsz álmod építeni**.

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Figyelj inkább a *potenciálra*, mint a kész kinézetre. Egy jó elrendezés, világos tér, jó lokáció többet ér, mint egy drága burkolat.

Hiba 3: Egyedül próbálsz csinálni

Sokan úgy gondolják: „minek ingatlanos? Megtalálom magam is.”

Igen, sokat meg lehet találni. Csak azt nem, amit más még **fel sem tett**, vagy éppen már tárgyalási fázisban van, vagy el van rejtve egy probléma.

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Én nem csak hirdetések mutatok – összekötök zárt körös lehetőségekkel is, és védem az érdekeidet.

Hiba 4: Nem nézed meg a jogi helyzetet

Tulajdoni lap, terhelések, elidegenítési tilalom, hasznélvezet, per, birtokviták... ezek olyan tényezők, amik akár évekig megakaszthatják a használatot.

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Nálam minden vásárlás előtt **ügyvédi előszűrés** történik. Nincs meglepetés, nincs utólagos per.

A Start lakáshitel – mit jelent, mikor tudsz élni vele?

A jelenlegi piacon az egyik legnépszerűbb lehetőség a **Start lakáshitel**, amely egy **3%-os fix kamatozású, államilag támogatott lakáshitel**.

Már pár hét alatt is látjuk, sajnos rengeteg buktatója van. Kevesen tudják kihasználni a csupán 10%-os önrészt, és nem első sorban a jövedelem probléma miatt... sokszor a megvásárolni kívánt ingatlan az értébecslésen „bukik” el... így a bank jóval kevesebb összeget adna, mint azt vártad... ha kapkodtál, ha nem volt tanácsadód, súlyos foglalatokat bukatsz el ezen.

💡 **Ingatlanrider Tipp:**

Nagyon fontos, hogy már a keresés előtt **előkészítsük a hitelkérelmet**, mert egy lakás akár 4-5

hét alatt *el*megy. Nekem külön Start-hitelre specializált ügyintézőm van. Ugyanakkor érdemes tudni, melyik lakás lesz az, amelyik nincs túlárzva.

Esettanulmányok - két valós történet, különböző élethelyzetekből

Erika és László, kétgyermekes házaspár, 42 és 40 éves

Cél: kertes ház az agglomerációban, hogy nyugalomban nőhessenek fel a gyerekek

Először eléggé nagy házat kerestek – de az mind költségvetésen kívül esett.



A beszélgetések után inkább egy kisebb, de bővíthető telken lévő ház mellett döntöttek.

Megoldás:

A Horizont technológiával bővítjük 2 szobával a házat, így árban megmaradtak a keretükön belül, mégis megvalósult az álom.

Kata, 29 éves, egyedül költözött el a szülőktől

Cél: garzonlakás, de nem akarta, hogy „túl kicsi legyen”

Kata először 25-30 nm-es garzonokat nézett, de mindig volt benne hiányérzet.

A beszélgetés után rájöttünk: inkább kicsit távolabb, de nagyobb – így került képbe egy 42 nm-es, világos lakás a 14. kerület zöldövezeti részén.

Megoldás:

Ő már most a második lakását keresi – velem. Mert tudja, jól döntött, jó érzéssel.

Mi történik a vásárlás után? – hogyan legyél otthon a saját életedben

Sokan azt hiszik, a folyamat a kulcsátadással véget ér. Nálam ott kezdődik az igazi támogatás.

- Segítek közművek átírásában
- Lakberendezési tanácsok (partner belsőépítészem is van)
- Beruházási ötletek: pl. hogyan lehet értéknövelni 1-2 éven belül

💡 Ingatlanrider Tipp:

Ha velem vásárolsz, nem engedlek el. Nem tűnök el a szerződés után. Elérhető maradok, partnerként.

Zárszó - a jó döntés mindig önazonos

A tudatos vásárlás nem pénzkérdés – hanem szemlélet kérdése.

Az Ingatlanrider filozófiája szerint az otthon nem csak egy tér, hanem egy lelkiállapot is.

Amikor az otthonodban jól vagy – akkor vagy igazán önmagad.

És ez a legfontosabb, amit az ügyfeleimnek adni tudok: egy biztonságos, nyugodt, értékes döntést.

"K

apcsolj ki! mozgalom az egészséges gyermekkorért - interjú Pörtl Ákos családbiztonsági szakértővel

Pörtl Ákos az Ifjúságkutató Intézet családbiztonsági szakértője és a nemrég elindult [„Kapcsolj ki!”](#) mozgalom alapító tagja küldetéseként választotta a küzdelmet gyermekeink mentális védelméért a digitális térrel szemben. A szülőket, pedagógusokat gyermekvédelmi szakembereket összefogva, mozgósítva keresi a választ és a megoldást azokra a kihívásokra, amelyekkel a gyermekeknek ma a digitális világban szembe kell nézniük. „Együtt hangosabbak vagyunk” – mondta, amikor nem mindennapi életútjáról kezdett mesélni.

Közgazdász végzettséggel Angliában hivatásos testőri képesítést szerzett. Tanulta és tanulmányozta a mentális kondicionálást és az emberi működést stresszhelyzetben, ami nagyon fontos része a fizikai biztonságnak is. Később felismerte, hogy ez a tudás nemcsak a fizikai védelemben, hanem az online térben is kulcsfontosságú: a gyerekeket nap mint nap érik stresszhatások, és nekik is meg kell tanulniuk, hogyan kezeljék őket.

Ákos számára a folyamatos tanulás a hitelesség része. Jelenleg a Wolverhampton Egyetem pszichológia mesterképzését végzi, majd tovább fog menni a területen újabb ismeretek felé. Több mikrotanúsítványt nyújtó képzést is elvégzett, köztük egy agyi függőségekről szóló több hónapos képzést is. Mindezt azért, hogy minél mélyebben megértse a gyermekeket, a szülőket, a köztük és a digitális tér között zajló folyamatokat.

Munkájára nagy szükség van nem is annyira a gyerekek, sokkal inkább a szülők részéről a megfelelő háttérismeretek megszerzéséhez, hiszen mi is tudjuk, tapasztaljuk, hogy nagyon sok téves információ kering az online tér gyermekekre gyakorolt káros hatásairól. Ákos abban is segít, hogy felelős szülőként valós, működő szabályokat, döntéseket tudjunk hozni gyermekeink érdekében.

”

...egy kamasz 15 éves gyermek a kutatások és statisztikák szerint több, mint 8 órát tölt napi átlagban a képernyő előtt szórakoztató jellegű képernyőhasználattal...

”



Kedves Ákos, köszönöm, hogy bemutatód olvasóink számára a digitális világ ismert és még talán sosem hallott veszélyeit! A családbiztonság, mint fogalom és mint a te tevékenységed pontosan mit jelent?

A család az egyik legfontosabb, legelemibb egysége az embernek. Mindig is különböző közösségekben élt, családokban, és azok is különböző közösségekbe formálódtak. Én azokkal az aktuális problémákkal, veszélyekkel, nehézsé-

gekkel foglalkozom, amelyek a családokra leselkedhetnek adott helyzetben, és azzal, hogy hogyan lehet ellenük védekezni. Két nagy egységre lehet ezt a területet osztani. A fizikai biztonság-nál a cél az, hogy egy család és a család tagjai a való életben biztonságosabban tudjanak létezni, élni a helyzetfelismerés és a megfigyelőkészség erősítésével, és ne váljanak erőszakos támadás, vagy más hasonló cselekmény áldozataivá. A másik terület az online biztonság, ahol a digitális térnek a veszélyeit kell tudatosítani leginkább a

szülőkben, és megfelelő megoldási javaslatokat adni nekik, hogy a család biztonságát meg tudják teremteni. Nagyjából így áll össze a családbiztonsági szakértői vonal.

Korábbi bejegyzésedben olvastam, hogy egy felmérés szerint 2012-ben kezdődött el a fiatalok mentális hanyatlása. Mi történt ekkor pontosan?

Vannak szakértők, akik a témában nagyon releváns, hiteles kutatási háttérű információkkal szolgálnak nekünk. Közülük kiemelten ismert Jonathan Haidt, aki a New York Egyetem szociálpszichológusa. A tavaly megjelent könyve Szorongó nemzedék címmel ebben a témában íródott, és magyarul is elérhető. Jean Twenge pedig a San Diego Egyetem generációkutatója, az ő korszakalkotó könyve volt az iGen, ami ugyanezzel a témával foglalkozik kicsit más szemszögből.

Az ő közös kutatásaik alapján rengeteg anyagot feldolgozva jöttek rá arra, hogy 2010 és 2015 között nagyon erőteljesen elindult felfelé a depresszióval, szorongással küzdő fiatalok száma. Különösen a lányoknál volt nagyon meredek ez az emelkedés, 2010 és 2020 között 2,5-szeresére nőtt. Hasonlóan megnőtt a sürgősségi osztályokon megjelenő fiatalok száma önsértések,

önmaguk vagdosása miatt. Az 1995 és a 2010 között született Z-generáció ebben az időszakban váltott tömegesen analóg telefonról okostelefonra. 2010-ben jött létre az Instagram, amit 2012-ben felvásárolt a Facebook, és csinált belőle egy applikációt. Az okos telefonjaikkal a gyerekek millióit tudták ide beszippantani. 2010-ben jött ki az iPhone4 is, az első okostelefon előoldali kamerával. 2012 előtt a gyerekeknek még volt egy élmény-valóság alapú gyerekkora, 2012-től pedig egy digitális-virtuális alapú gyermekkorral beszélünk, ami rengeteg problémát okoz a mentális egészségük kapcsán.

Ha szeretnénk kicsit kibontani ezeket a problémákat, akkor melyeket említenéd meg elsősorban?

2012 előtt a szülőknek nem kellett azzal foglalkozniuk, hogy a gyermeküknek megfelelően fejlődik-e az idegrendszere, mert ők automatikusan azokat a dolgokat csinálták, amiktől az idegrendszerük fejlődött. Udvaron játszottak, bicajoztak, kint voltak a többiekkel, sportoltak. 2012 után azonban már azzal szembesültünk, hogy a szülőknek meg kell tanítani, és tudatosítani kell számukra azt, hogy milyen tevékenységek azok, amelyeket a gyerekeknek tenniük kellene, hogy



megfelelően fejlődjön az idegrendszerük. Ezeket a dolgokat kell most a szülőknek megoldásként megmutatni a digitális szabályok mellett. Ezek nagyon egyszerű dolgok egyébként, de az alap problémát az okozza, hogy egy kamasz 15 éves gyermek a kutatások és statisztikák szerint több, mint 8 órát tölt napi átlagban a képernyő előtt szórakoztató jellegű képernyőhasználattal, ami azt eredményezi, hogy nincs ideje olyan tevékenységet végezni, ami kellene az idegrendszeri fejlődéséhez. Melyek ezek a foglalatosságok?

Az egyik a családdal együtt töltött idő. Milyen minőségi időt tölt együtt a gyermek a családdal? Milyen az összetartó erő? Milyen a kapcsolódás a családban? Mindez befolyásolja azt, hogy a gyermek a későbbiekben hogyan fog egy új közös-



ségbe beilleszkedni, és milyen önbizalma lesz. A sport az idegrendszert nagyon komolyan fejleszti, oxigént juttat az agyba. Segíti a szinapszisek, idegsejtek közötti kötések megerősödését. A képzőművészeti tevékenységek, írás, rajzolás, festés, szobrászkodás mind a kreativitást fejlesztik. Az alvásra a gyermekeknek szükségük van a megfelelő agyfejlődéshez. A regeneráló, mély alvásra főként, ami által a napi tapasztalatokat elraktározzák a hosszútávú memóriába. Nem elég a 4-5-6 óra alvás egy gyermeknek, kamaszkorban 8-10 órányira lenne szükség. Az írás, olvasás is hasonló. Az írás rendkívül jó idegrendszer stimuláló tevékenység nem csak a betűk formálása, hanem a tapintás által is. Gyerekkorunkban gyakran elmondták szüleink, hogy olvassunk, mert attól lesz szókincsünk. Jan Stransky Yale-egyetemi cseh neurológus-kutató orvos a könyvében külön ír arról, hogy az idegrendszer fejlődéséhez mennyire fontos az írás és az olvasás. A zene tanulást fel kellene írni receptre gyermekkorban. Az idegrendszernek szinte minden részét egyszerre fejleszti. A szabad játék a társakkal, kortársakkal

szülő felügyelete és animálása nélkül szintén fontos. Amikor a gyermekek együtt játszanak, akkor kialakulnak szabályok, megtanulják kezelni a stresszt, konfliktusokat. Kialakulnak a szociális képességek, fejlődik az érzelmi intelligenciájuk.

„Milyen minőségi időt tölt együtt a gyermek a családdal? Milyen az összetartó erő? Milyen a kapcsolódás a családban? Mindez befolyásolja azt, hogy a gyermek a későbbiekben hogyan fog egy új közösségbe beilleszkedni, és milyen önbizalma lesz. A sport az idegrendszert nagyon komolyan fejleszti, oxigént juttat az agyba.”

Mely eszközök és alkalmazások azok, amelyek ártalmasak a gyermekeknek? Azt tapasztaltam, hogy a szülők gyakran legyintenek például a chatelésre, hiszen az csak egy beszélgetés.

Szinte minden eszköz problémás egy bizonyos életkorig. Amikor megkapja a gyermek az okostelefonját, akkor az válik az életének a legfontosabb részévé. Nem véletlen, hiszen az okostelefonok és a rajtuk futó alkalmazások úgy vannak kalibrálva, fejlesztve, hogy nagyon magasan addiktívak (függőséget okozóak) legyenek. Tehát amikor a gyermek megkapja a telefonját, teljesen mindegy, hogy mit használ rajta, bele fog futni azokba az alkalmazásokba, amik beszippantják őt.

99,9%-ban három dologra használják a gyerekek az okostelefont: streaming videók nézése, közösségi média, mint a TikTok, vagy az Instagram, illetve videójátékok. Az üzenetküldő alkalmazások közül a Snapchat a legkárosabb, a legkevésbé problémás a WhatsApp vagy a Viber. Ezeket tényleg csak arra használják a gyerekek, hogy üzenetet küldjenek egymásnak egyénileg vagy csoportosan. De nem itt van a probléma! A gond ott van, hogy ugyanazon az eszközön működik a WhatsApp, amin a TikTok és az Instagram is. A gyerek számára a WhatsApp sokkal unalmasabb, mint a TikTok. Tehát mindenképp a TikTok irányába fog menni, mert az magasabb szintre viszi az örömeztétét, a dopamin („boldogsághormon”) szintjét. Azt látjuk, hogy a korlátozó használat a

fejletlen idegrendszer miatt a gyereknél nem működik. Sokszor felnőttél sem, akinek kifejlett idegrendszere van. Minket is beszippant, amikor dolgozunk a gépen, és jön egy üzenet, amit megnezünk, majd azon kapjuk magunkat, hogy eltelt egy óra YouTube videók nézegetésével. A gyermek a fejletlen idegrendszere miatt még kevésbé tud ez ellen védekezni. A gyerek tudatosítása sem működik, mert a fejletlen idegrendszere miatt képtelen az önkontrollra, az első agyi lebe nye még nem érett ahhoz, hogy ezt megfelelően kezelni tudja.

Egyetlen igazán jó dolog működik: a szerető gondoskodás és a szabályok felállítása, vagyis



az irányító, következetes szülői nevelési stílus. Az egyik legjobban működő szabály az okostelefon késleltetése. Jonathan Haidt javaslata az, hogy 14 éves kor alatt ne kapjon a gyerek okostelefont. Lehet neki analóg bázistelefonja, amit tud használni. 16 éves korig pedig ne legyen közösségi média hozzáférése egyáltalán. Olyan szakértő is van, aki azt mondja, hogy a jogosítvánnyal együtt járjon az okostelefon a gyerekeknek. Mert addigra érik meg rá. Mert autót is el tud vezetni egy gyerek 12 éves korban, de még nincs meg a felelősségi érzete és idegrendszere hozzá. A telefon és a közösségi média ugyanilyen. Veszélyes helyek a gyerekeknek, ahol manipulálható, idegenek szó-

ba tudnak vele elegyedni. Ő még tapasztalatlan, nyitott, naiv, nem tudja felmérni a veszélyeket és nem tudja megóvni magát.

Azt tapasztaltam, hogy hiába ígérjük a gyermeknek a telefont napi 1 óra hosszára, amikor megkaphatja, mégis rajta fog kattogni az agya, körülötte fognak járni a gondolatai egész nap.

Persze. Mindenképpen konfliktusba kerülsz a gyerekekkel a szabályok miatt. Te döntöd el, hogy egy konfliktust választasz a gyerekekkel, azt, hogy később kapja meg a telefont, vagy megkapja a telefont és konfliktusok garmadájával fogod szemben találni magad! Mennyi ideig használhatja, milyen alkalmazást? „Még 5 percet!” „Szeretnék egy újabb telefont!” stb. Ez kinyit egy olyan világot, amire még nem kész, és nem képes a gyerek. Nem beszélve arról, hogy ugyan bekorlátozhatom számára azt az egy órát, és ehhez vannak nagyon jó szülői felügyelet szoftverek, alkalmazások, csak épp a gyerekek ezt egy idő után megtudják hackelni, meg fogják kerülni. Mondok rá egy tapasztalati példát.

Elveszik a gyerek telefonját a szülők, mert nem úgy használja, ahogy kellene, az osztálytársa pedig odaadja neki a régi telefonját, és ugyanúgy használni fogja úgy, hogy a szülők nem is tudnak róla. A gyerekeknek nagyon kreatívan működik az agyuk. Mindent el fognak követni érte, mert olyan erősen addiktív az eszköz, hogy mindenképp használni akarják.

Ezzel kapcsolatosan volt egy nagyon jó kutatás arról, hogy mennyire erős a dopamin, amit a telefon ad a gyerekeknek. A 2017-es AF Ward, Brain Drain nevű kutatása során háromfelé osztották a résztvevőket. Az első csoporttól elvették az okostelefonokat, és kivitték a teremből. A második csoport elrakta a táskájába, a harmadiknak pedig ott maradt lefektetve az asztalon. Azt figyelték, hogy mennyire tudnak a feladatokra koncentrálni, és azokat hatékonyan megoldani. A legjobb eredmény azoké lett, akiknek kivitték a telefonjukat, mert ők tudták, hogy nem férhetnek hozzá, ezért nem volt a fejükben. De, akinek ott maradt a telefonjuk a táskájukban, vagy mellettük az asztalon, azoknak jelentős figyelemelvonást jelentett.

Ha a gyerekek ott van a zsebében a telefon, ha akarja, ha nem, használni fogja. A telefontól az addiktív technológia úgy van felépítve, hogy véletlenül se tudjon megfedkezni róla, vagyis fo-

lyamatosan üldöz a telefonod. Emlékeztet a zsebben egy üzenettel, egy sípolással, egy vibrálással: érkezik valami! Átlagosan egy gyereknek napi szinten 237 üzenete érkezik az okostelefonjára. 237-szer szól az okostelefon, hogy itt vagyok, hello, vegyél fel és használj, ne feledkezz meg rólam!

Lehet annak esélye, hogy egy szülő, aki közel áll a gyermekéhez, meg tudja valahogyan értetni vele ennek a veszélyeit még időben, vagy a gyermek szorongásként éli meg azt, hogy lemarad arról, ami a társainak van?

Ez az egyik alapvető probléma, hogy mi a valóban hatékony, működő megoldás. A dolognak nincs egyéni megoldása, és a szülőnek is folyamatosan ezzel kell szembesülni nap, mint nap.



Ezt kell folyamatosan hallgatni, és erről kell vitatkozni a gyerekkel. Mi lehet a megoldás? Azt látjuk, hogy csak és kizárólag közösségi szinten működhet. Melyik az a közösség, ahol a gyerek a legtöbb időt tölti? A családban, az iskolában, és az iskolát követő klubfoglalkozásokon, sportban, vallási közösségekben, képzőművészeti közösségekben. Az iskolából kitiltottuk a telefont, ez nagyon jó, de a gyerekek otthon még ugyanúgy sokszor szabályozatlanul hozzájutnak az okostelefonhoz. Tehát ki kell vinni azokat a szabályokat a családi szintre is, és más közösségben is korlátozni szükséges az eszközhasználatot. Ekkor tudunk igazán eredményt elérni. A korlátozás úgy működik jól, ha a szülő szabályokat alkalmaz, de mellette van egy nagyon erőteljes gondoskodás, szeretet a gyerek irányába. A szabály a gyereknek biztonságot, igazodást, következetességet jelent, ugyanakkor úgy lesz hatékony, ha mellette el is magyarázom, hogy miért hozom ezeket a szabályokat. Minél nagyobb a gyerek, annál inkább a kettőt együtt tudjuk a legjobban alkalmazni ebben a kombinációban. Ez az, amivel ténylegesen

meg tudjuk óvni a mentális egészségét. A FOMO kapcsán azt kell megérteni, hogy ennek a gyökere az ösztönös genetikai reakciónkban rejlik, ami-

„Ma már sokkal több tudásunk és eszközünk van a digitális világ hatásainak megértéséhez, mint akár egy-két évtizeddel ezelőtt. ... ma azonban a klinikai tapasztalatok is egyértelműen alátámasztják a tudomány eredményeit. A gyermekpszichiátriai osztályok forgalma drámaian megnőtt, és a pszichológusok praxisa is túlterhelt: egyre több gyereket kell ellátniuk.”

re tudatosan építkeztek a fogyasztói technológiai cégek. A 90-es években már létrehoztak egy olyan viselkedésmódot a Stanford Egyetemen, ami ösztön szinten épít a több millió éves emberi viselkedési mintákra, mint például a közösséghez tartozás és a közösségi kirekesztés minden áron történő elkerülése. Az agyunk egy őskori szoftvert futtat, és amikor egy tinédzser lányt ki akarja zárni a virtuális közeg, azt úgy kezeli, mint amikor több millió éve egy közösség kizárt valakit. Az akkor egyenlő volt a halállal. És akkor meg is éreztünk a FOMO-hoz. Amikor egy virtuális közeg valamilyen okból kiveti magából a gyereket vagy egy játékban hátbatámadják és kiiktatják, a nehezen megszerzett tárgyait elveszik, azzal megsemmisítik a virtuális identitását. Ezt úgy éli meg egy modern kamasz, mintha az élete tönkrement volna. Mintha egy közösségből kikerült volna, és nagyjából a halállal kell szembenéznie, mert nincs biztonságban, senki nem fogja megvédeni. Ilyen ösztönszerű dolgokra épült rá a közösségi média, és a fogyasztói technológiai cégek ezeket használják, útmutatóul pedig a Stanfor Egyetemen kidolgozott új tudományág, a befolyásoló tervezés szolgál.

A saját gyermekeidnél mit alkalmaztál?

Nekem már felnőtt lányom van, 19 éves. Nála első kézből megtapasztaltam ezeket a problémákat. Nagyon nehéz volt, sok hibát követtem el. Épp ez volt számomra egy motiváció. Hozzáteszem, hogy ő is már a z-generációs közegbe született, és a COVID-ot is a középiskolában élte meg. Nagyon nehéz dolgunk volt, és nehéz volt

szülőként is jól cselekedni. Lehet a gyerekekre különböző szabályokkal hatni – feltéve, hogy a megfelelő időben meghozzuk azokat – de ami még jobban működik, az a szülői példamutatás. Egy gyerek alapvetően példát mintáz, a szabályokat 1 %-ban követi, a mintát pedig 100 %-ban. Különösen, ha még kisebb. A mintakövetés, közvetítés lehet nagyon jó eszköz a szülő számára.

Ma már sokkal több tudásunk és eszközünk van a digitális világ hatásainak megértéséhez, mint akár egy-két évtizeddel ezelőtt. Akkoriban kevés kutatás állt rendelkezésre, ma azonban a klinikai tapasztalatok is egyértelműen alátámasztják a tudomány eredményeit. A gyermekpszichiátriai osztályok forgalma drámaian megnőtt, és a pszichológusok praxisa is túlterhelt: egyre több gyereket kell ellátniuk. Az adatok önmagukért beszélnek, és egyre világosabbá teszik, hogy a digitális világ pszichés terhei valóságos, súlyos problémává váltak a fiatalok körében.

Azt gondolom, hogy a függőség nagyon gyorsan ki tud alakulni, és nem igazán észrevehető a szülő számára.

Igen, a függőség gyorsan kialakul, ráadásul a szülők az okostelefonra nem úgy gondolnak, mint a cigarettára, vagy az alkoholra, drogra. Nem függőségként tekintenek rá, hanem mint egyfajta ártalmatlan szórakoztató eszközre. Függőségről akkor beszélünk, amikor valaki egy viselkedést annak ellenére is tovább folytat, hogy az káros következményekkel jár az életére nézve. Ezért fontos, hogy megváltoztassuk, megelőzzük a túl korai eszközhasználatot, mert tudjuk kutatásokból, hogy a viselkedéses függőségek – pl. közösségi média, videójátékok – ugyanazt a dopaminerg jutalmazó pályákat aktiválják, mint a kokain. Ugyanazon az elven működik, ugyanúgy felborítja a dopamin érzékenységet. Ami még nagy probléma, hogy a függőség nem úgy működik, hogy észreveszem, megtapasztalom és megszüntetem. A függőséget nem lehet megszüntetni, hanem ki lehet váltani egy jobb, másik függőséggel. Például sporttal, vagy olyan tevékenységgel, ami lassú, egészséges dopaminemelkedést okoz, és az idegrendszer fejlődése szempontjából hasznos a gyerek számára. A legjobb, ha nem alakul ki. Honnan veszem észre, hogy függő a gyerek? Ezt nagyon nehéz észrevenni, szakember tudja biztosan megállapítani. Vannak mérőskálák már



elsősorban az USA-ban, melyeket különösen a videójátékokra találták ki. Mintegy 14-15 kérdésen keresztül beszélgessük azt, hogy a gyerek hol helyezkedik el a függőségi spektrumon. Ez alapján lehet megtenni a megfelelő lépéseket. Az a baj, hogy nem tartunk még itt. Még mindig ott tartunk, hogy a szülőknek ismereteket kell adnunk, hogy egyáltalán foglalkozzanak ezzel a témával, és ténylegesen akcióba lépjenek. Ezután jön még az, hogy a megoldások felé induljunk. Van, hogy



elég bekorlátozni az eszközt, de olyan is van, hogy detoxikálni kell a gyereket, 1 hónapig zéró képernyő. Ez utóbbi rendkívül nehéz és megterhelő a szülők számára is, ráadásul pszichiáter, vagy pszichológus támogatása nélkül nem szabad belevágni. Az okostelefon és okoseszközök késleltetése a legkönnyebb és leghatékonyabb megoldás.

A kevésbé tudatos szülőknél lehet, hogy csak az elrettentő kutatási adatok lennének azok, amelyek eredményhez vezetnek?

Aszülőknél az működik a legjobban, ha nagyon érthetően, egyszerűen, amolyan konyhanyelven elmagyarázzuk, megértetjük velük a gyökérproblémát. Ez a tapasztalat. Egy átlag szülő nem tudja, és nem is kell neki értelmezni, hogy mit mond egy kutatás. Nincs is rá ideje, hogy ezeket átnézz, de igénye van rá, mert otthon találkozik már a problémával. Én azt látom, hogy el kell magyarázni a szülőnek azt, hogy mi az a profitmodell, amit működtetnek a tech cégek. Elmagyarázzuk a szülőnek, hogy az online reklámhirdetésekből keresett pénz arra motiválja a Big Tech cégeket,

hogy minél több gyereket minél több ideig bent tartsanak az adott platformon, mert annál több hirdetési pénzhez jutnak, ez a profitmodell alapja. Ez az, ami miatt a gyerekeket beszippantja az okoseszköz. És hogy mindez milyen hatással van az idegrendszeri fejlődésre, az, amiről már beszéltem korábban is. A gyerekeknek a nyolc óra, a képernyő előtt töltött idő elveszi az időt azoktól a tevékenységektől, amelyek az egészséges idegrendszerük fejlődéséhez kellenek. Itt a dopamin, mint a függőségnek a bejáratott útja, a dopaminérzékenység felborulása egyenes úton vezet ahhoz, hogy a gyerekeknél ténylegesen egy ilyen biológiai függőség alakuljon ki, és ne legyenek képesek letenni a készüléket. Még egy dolgot meg kell említenünk. Nem vagyunk még a gödör alján, hanem még mindig zuhanunk lefelé, a mélység felé jelenleg is. Ami fél éve még csak előrejelzés volt, hogy meg fog érkezni, az most már itt is van. Például a mesterséges intelligencia és a mesterséges intelligencia alapú különböző virtuális barátok, társak. Ez most jön, most indul,



most kezdődnek a kutatások ezeken a területeken, és már óriási problémákat látok, mert körülbelül 8-10x jobban beszippantja a gyerekeket és tönkreteszi a kialakulóban lévő komplex érzelmi struktúrájukat, érzelmi intelligenciájukat. Ez a közvetítő probléma, amivel találkozni fogunk és amivel foglalkozni kell.

Kedves Ákos, köszönöm, hogy megosztottad velünk ezeket a hasznos információkat!

Olvasóinknak ajánlom a <https://poltlakos.hu/> oldalt, és a <https://www.facebook.com/digitalisonvedelem> Facebook-oldalt, ahol további ismereteket és híreket olvashattok Ákostól!

Mindenkit arra biztatunk, hogy ha fontosnak érzi ezt az irányvonalat, akkor **csatlakozzon a mozgalomhoz** a <https://kapcsoljki mozgalom.hu/rolunk/> oldalon, hiszen együtt hangosabbak és erősebbek vagyunk, akár egy törvénykezésre is hatással tudunk lenni!

III. ÉRTÉKESÍTŐK ÉS VÁLLALKOZÓK A GYEREKEKÉRT

10:00-11:25



Oláh Tamás
Köszöntő



Novák Antónia
Ismerd meg az alapítványt!



Novák Ferenc
Sikeres cégvezető =
kiegyensúlyozott család?

11:45-13:30



Oláh Tamás
3 dolog, ami eldönti, hogy
a céged él vagy túlél



Kanizsai-Silka Ágnes
Bátorság, hit, kitartás –
a siker három pillére



Lőw Andrea
A lehetetlen nem létezik

14:30-16:10



Németh Netti
2025 valutája: a bizalom –
így építs márkát, ami elad



Morva Imre
A siker!



Novák Antónia
Tavalyi összefogásból
elért eredmények



Oláh Tamás
Oklevélátadó

16:30 - 18:30



Végvári Tibor
Sales Minds Talk Show –
Oláh Tamással



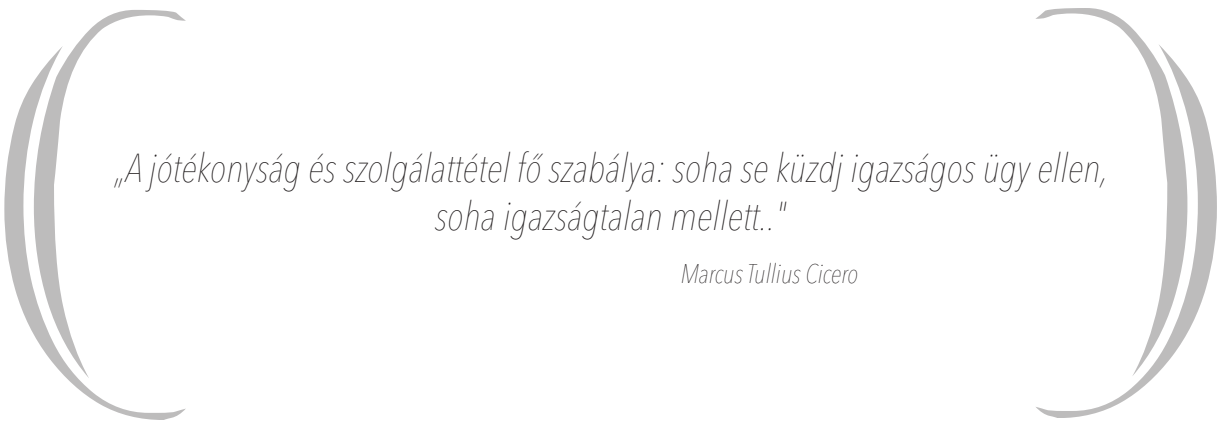
Piros Attila
20 év, 40 milliárd – a hosszútávon
működő vezetés titkai



Záróesemény
Tombolahúzás és
csekk átadása
az alapítvány számára



BUSINESS MASTERS



*„A jótékonyág és szolgálattétel fő szabálya: soha se küzdj igazságos ügy ellen,
soha igazságtalan mellett..”*

Marcus Tullius Cicero

Illúziók világa, avagy a virtuális tér zsácutcai



Zsácutca? Mégis olyan végtelennek tűnik a tér, de éppen a határtalansága miatt válik mégis nagyon zárttá. Rengeteg információ, amiknek a hitelességét kénytelen vagy megkérdőjelezni.

Mit láthatsz a social mediában?

Boldog embereket, mosolygós fotókat, mindenki tökéletes, ha nem az, akkor mások posztjait követve szeretne az lenni. Az emberek már nem vállalják az igazi arcukat, önmagukat, mert majdnem mindig minden a perfekcionizmusról szól.

A természetesség ma már retronak számít, pedig a tested csak visszatükrözi azt, ami benned zajlik. A legtöbbben mégis harcolnak ellene. A ránc ma már nem divat, felvarratjuk, feltöltetjük, és az, aki valóban te vagy, elveszik a mű léted mögött. Legtöbbször teljesen eltűnik a lényed, a lényed.

A telefonon értekezünk, és a mobil már olyan szinten teszi függővé az embereket, hogy séta közben az utcán, a tömegközlekedési eszközökön, vezetés közben is, éttermekben is belefledkezünk, beletemetkezünk.

Gyakran a kapcsolatainkra sincs igazán időnk, a felszínen élünk, az emberek mélysége már nem érdekel bennünket. Mégha időről-időre tudunk is találkozni, nem vesszük észre, ha

a másik ember bajban van. Az apró pici jeleket, az apró pici rezdüléseket, amikkel jeleznek, jeleznének, ha észrevennénk.

Ha a munka betemet bennünket, inkább elengedünk embereket az életünkéből, mert azt hisszük, hogy az majd megment. Megad mindent, pénzt, elismerést, jutalmat. Az állásunk, ami miatt gyakran feláldozzuk saját magunkat, a családjunkat, az egészségünket, a kapcsolatainkat, ami a biztonságunkat jelenti, addig az, amíg egy szép napon el nem bocsátanak bennünket, vagy nem kerülünk olyan állapotba, hogy már nem tudunk olyan teljesítményt nyújtani, amit várnak tőlünk. A munka nem fog teát vinni neked, ha beteg leszel, a főnöködnek addig vagy fontos, amíg egészséges vagy, számíthat rád, és dolgozol.

Mi történt a világgal? Mi történt az emberekkel? A gépek, a technika forradalma bizonyos területeken nagyon fontos és szükséges. Az ölelést, a másik ember közelségét, semmi nem tudja pótolni.

Azokat a hormonális változásokat, amik akkor indulnak el valakiben, amikor a szemébe nézel, nem tudja pótolni egy robot, sőt még egy online beszélgetés sem. Mi történik a testedben, amikor valakivel szemtől-szemben személyes térben beszélgetsz:

Amikor valaki a másik szemébe néz, az számos hormonális és neurokémiai változást idézhet elő az agyban és a szervezetben, különösen a kötődés, az intimitás és a bizalom kialakulásában



játszott szerepe miatt. Néhány főbb hormon és neurotranszmitter, amely részt vesz ebben a folyamatban:

1. Oxitocin**: Gyakran nevezik a "szerelem hormonjának" vagy a "közösség hormonjának". A szemkontaktus fokozhatja az oxitocin szintjét, ami növeli a kötődést, a bizalmat és az empátiát. Ez a hormon segít az emberek közötti kapcsolat erősítésében és a szociális kötődés kialakításában.

2. Dopamin**: A szemkontaktus során felszabaduló dopamin serkenti az öröm és a jutalom érzését, így növeli az érdeklődést és a vonalmat az adott személy iránt. Ez a neurotranszmitter részt vesz a szerelem és a vonalom kialakulásában.

3. Vasopresszin**: Hasonlóan az oxitocinhoz, a vasopresszin is szerepet játszik a kötődésben és a társas kapcsolatokban. A szemkontaktus aktiválhatja a vasopresszinrendszert, különösen férfiaknál, erősítve a kötődést és a bizalmat.

4. Kortizol**: A szemkontaktus változhat a stressz szintjén is. Bizalmas vagy kellemes szemkontaktus csökkentheti a kortizolszintet, míg bizalmatlanság vagy stresszes helyzetek növelhetik azt.

Általában elmondható, hogy a mély és tartós szemkontaktus olyan neurokémiai folyamatokat indít el, amelyek fokozzák a kötődést, a bizalmat és az empátiát az emberek között. Ez az oka annak, hogy a szemkontaktus különösen fontos lehet a kapcsolatok kialakításában és megerősítésében.

A social médiában megjelenő posztok alapján, gyakran vonunk le következtetéseket egyes emberekről a feltett képei, írásai alapján. Bár vannak olyan személyek is, akik bánatukat és fájdalmaikat is megosztják a neten, de a legtöbben erről nem beszélnek ország-világ előtt.

Mostanában egyre többször hallhatunk, olvashatunk olyan emberi sorsokról, tragédiákról, akár öngyilkosságokról, amik talán elkerülhetőek lennének, ha jobban figyelünk egymásra. Nem, nem csupán a felszínre, hanem arra a mélységre, amiben ott vannak a legfájdalmasabb érzéseink, egy-egy helyzet nehézsége, kilátástalansága, a szeretetlenség érzése.

Higgyétek el, hogy vannak olyan emberek, akiket hiába vesznek körbe nagyon sokan, ettől még ott hon, amikor magukra zárják az ajtót, érezhetik magukat magányosnak és elhagyatottnak - és ezt nem mindenki mutatja meg másoknak, sőt lehet, hogy soha nem is beszél róla. Elnyomja magában vagy túlkompenzál, de az írásai alapján nem fogod észrevenni.

Arra kérek, hogy lépj ki a virtuális térből, kapcsolódj a családdal, barátaiddal - azokkal az emberekkel, akik fontosak számodra - személyesen, mert ezt az érzést semmi és senki nem tudja pótolni.

Ha szemtől-szemben beszélgetsz valakivel, akkor szavakon túl, láthatod a lelke mélyén megbúvó érzéseket, jeleket, és ha kell, segíteni is tudsz neki. Figyeljünk egymásra!

Napi 4 ölelés kell a túléléshez!

Napi 8 ölelés kell a szinten tartáshoz!

Napi 12 ölelés kell a fejlődéshez!

Te hány ölelést adsz, kapsz naponta? Lépj ki a virtuális térből és kapcsolódj az emberekkel személyesen!

MENNYIT TUD ÖN A RITKA GENETIKAI BETEGSÉGEKRŐL?



Tudja, hogy joga van beutalót kérni a Budapesten,
Debrecenben, Pécsen és Szegeden is működő
**GENOMIKAI MEDICINA ÉS RITKA
BETEGSÉGEK INTÉZETÉBE,**

- ha évek óta nem kapott diagnózist,
- ha van diagnózisa, mégsem érzi jól magát a kapott kezelésekkkel sem,
- ha 1,5-2 éven belüli vizsgálati anyagai alapján nem tudtak Önnek segíteni.

Szeretném, ha Ön és az Önt ellátó
egészségügyi szakemberek is tudnának
erről, hogy **minél hamarabb legyen
pontos diagnózisa** minden érintettnek!

Mindenkinek jó egészséget kívánok,
a legjobb ellátás mellett!

Arany-Kovács Rozália (A KÉK RÓZSA)

*Ritka genetikai betegségek tapasztalati szakértő
Nők Lapja Példakép díjas egészségügyi aktivista*

rozika@akekrozsa.hu

„Ezt az élet nevű
játékot csak együtt
játszhatjuk!
Figyeljünk egymásra,
segítsük egymást!”



Az én történetemet és ismeretterjesztő
projektem részleteit itt olvashatják:
www.akekrozsa.hu

Új mosoly az ünnepekre: ősszel érdemes belevágni az implantációba

Beköszöntött az ősz, érezni, milyen gyorsan telik az idő. Egy pár hete eszméltünk mi is, amikor a rendelőből kilépve láttuk, hogy már sötétedik, pedig pár napja ilyenkor még a verőfényes nap-sütést élvezhettük.

És ahogy vége lett a nyárnak, a hosszabb - rövidebb nyaralásoknak, úgy kezdtük meg mi is a munkát, az ütemezéseket és lám, most már mind a magánéletben, mind pedig a kezeléseknél az októberi és novemberi időpontokat és terveket beszéljük, no meg azt, hogy a karácsonyi leállásnál hogyan legyen az ügyelet és a szabadságolások.

Valószínűleg nincs ez másképp az Ön életében sem...

Éppen ezért kell MOST lépni!

Ha azon gondolkodik, hogy megszüntesse a foghiányos állapotát, akkor ideje időben kapcsolni, hiszen az azonnal terhelhető implantációkkal bár napok alatt készen van az új fogsor, mégis, mire az ember eljut a kezelésig, bizony, gyorsan eltelhet pár hónap...

Új fogsor karácsony előtt?

Bizony! Az azonnal terhelhető implantációs rendszereinkkel akár 3 nap alatt készen lesz az új fogsor! Mit kell ehhez tenni?

Jelentkezzen konzultációra minél hamarabb!

Hogyan lehetséges ez?

Az azonnal terhelhető implantációs fogpótlások lényeges eleme, hogy a csont gyógyulását

nem kell minden alkalommal megvárni, mivel vagy olyan invazív a rendszer, vagyis nem okoz a műtét akkora sérülést, mint a hagyományos implantációs rendszerek esetében, vagy a csont olyan területét használja ki, amelynél az implantátumokat egyrészt a rossz fogak eltávolítását követően is be lehet ültetni, másrészt azonnal fel lehet helyezni a kész fogsort!



Az időzítés a kulcs



Sokan halogatják a döntést, mondván, „majd később”. Csak hogy az ünnepi időszak közeledtével a naptár gyorsan megte-lik. Ha most foglal időpontot, biztosíthatja magának, hogy az év végi találkozásokra, családi fotókra

és ünnepi vacsorákra már gondtalan, magabiztos mosollyal érkezhessen!

Mit veszíthet?

A rossz fogakon kívül semmit! A konzultáció nem kötelezi semmire, de látni fogja, hogy milyen ütemezéssel és mennyibe kerülne a kezelés. Így előre tervezhet és ha szeretné, már teljes mértékben mosolygós lehet a karácsony és az év vége!

(x)

Tizedik áruház, tizedik születésnap - mérföldkövek a Herbaház életében

A Herbaház története mérföldkőhöz érkezett: szeptemberben megnyitotta tizedik üzletét, méghozzá az Oktogon szívében. Ez önmagában is ünneplésre méltó, de ez a bolt több szempontból is különleges. Judit, mesélsz nekünk arról, miért olyan egyedi ez az új helyszín?

Óriási büszkeség számunkra, hogy szeptemberben megnyitottuk a tizedik Herbaházat. Ráadásul ez az első olyan üzlet, amelyet kombináltunk egy kávézóval, így a rohanós hétköznapokon is van tér és lehetőség, hogy pár percben lepihenjenek nálunk a vásárlók. Külön öröm, hogy nemcsak ezt az üzletet, hanem az idei évben és a közeljövőben több új Herbaházat is meg tudtunk, illetve meg fogunk nyitni – pontosan ahogy azt eredetileg megálmodtuk. A helyválasztás is tudatos, a hazai vásárlóközönség mellett, öröm a külföldi érdeklődőket is kiszolgálni. A nyitás hetén, egy koreai csoporttól érkezett is egy pozitív visszajelzés, miszerint ilyen kiváló minőségű termékeket nem tudnak a saját hazájukban megvásárolni.

tárral is készülünk, így bárki előre megtervezheti, mely programokon szeretne részt venni.

Miért kiemelten fontos a Herbaház életében maga a közösség?

A Herbaházban kiemelkedően magas a törzsvásárlók aránya – több mint ötven százalékuk rendszeresen visszatér hozzánk. Ez számunkra azt jelzi, hogy valódi közösség alakult ki, amelynek tagjait közös értékek és érdeklődés köt össze. Számunkra a megelőzés épp olyan fontos, mint a már fennálló problémák kezelése. A Herbaház Klubot azért hoztuk létre, hogy törzsvásárlóinknak kedvezményeket és extra lehetőségeket kínáljunk. Ehhez most a kávézó is csatlakozott: itt informatív előadásokon, eseményeken keresztül mélyebben megismerhetik a termékeket, az egészséges életmód különböző területeit, és kérdéseikre is választ kaphatnak a vásárlók, érdeklődők. Célunk, hogy valódi támaszt nyújtsunk mindenkinek, aki szeretne eligazodni az egészséges életmód útvesztőiben.



Hogy jött az ötlet, hogy szeretnétek a Herbaházat egy kávézóval kombinálni?

Rengeteg visszajelzést kaptunk arról, hogy szükség lenne egy olyan helyre, ahol kényelmesen le lehet ülni, meginni egy kávét, megenni egy szendvicset, vagy akár üzleti találkozókat, termékbemutatókat és kisebb eseményeket lehet tartani. Ez adta az ötletet, hogy a Herbaházban kávézót alakítsunk ki. Az volt a célunk, hogy partnereinknek egy olyan inspiráló teret biztosítsunk, ahol edukatív rendezvényeket, networking eseményeket, előadásokat szervezhetnek a vásárlóknak – projektorral és minden szükséges eszközzel. Szeretnénk, ha a Herbaház nemcsak egy kereskedelmi áruházként élne az emberek fejében, hanem olyan találkozóhelyként is, ahol tanulhatnak, fejlődhetnek, új termékeket ismerhetnek meg és mindezt finom, egészséges ételek mellett. Ráadásul eseménynap-

Mi várható a jövőben a Herbaház életében?

A jövő előtt egy gondolat erejéig még a jelenben maradva, szeretnénk megemlíteni, hogy a tízes szám bővületében vagyunk idén, mert a szegedi üzletünk a tizedik születésnapját ünnepelte. Tizedik áruház, tizedik születésnap. A jövőbeni terveink szerint még több üzletnyitás várható események és újdonságok a háttérben, amelyek még előkészítés alatt állnak, valamint az online térben is szeretnénk erősödni és még láthatóbbá válni. Amit még mindenképpen megemlítenék, hogy az idén elindultunk egy új kategóriával, ami a természetes gondoskodás kedvenceiknek – premium minőségben. Étrendkiegészítők, ápolószerek és jutalomfalatok cicáknak, kutyáknak és lovaknak. Várunk minden érdeklődőt országosan 10 áruházunkban és a [webáruházban](#).

(x)



A szépség belülről fakad

A szépség fogalma minden korban mást jelentett. Hol a hibátlan külső, hol a fiatalos megjelenés, hol pedig a társadalom által elvárt vonások jelentették a „szépet”. A mai világban, amikor a közösségi média tökéletesre szerkesztett képei vesznek körül bennünket, sokszor még inkább elbizonytalanodhatunk: vajon elég szépek vagyunk-e? Vajon megfelelünk-e a trendeknek?

Pedig a szépség valójában sokkal mélyebben gyökerezik. Nem a külsőségeken múlik, hanem azon, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben – testileg, lelkileg és szellemileg egyaránt. Ez a gondolat adta a beszélgetésünk alapját Dorkó Máriával, mesterkozmetikussal és egészségügyi szakemberrel, aki több évtizedes tapasztalatával és őszinte hitelességével mutat példát a szakmájában és a mindennapi életben.

A bőr: a lélek tükré

„A bőr nem hazudik” – fogalmaz Mária. És valóban: legnagyobb szervünk mindent megmutat rólunk. Elárulja, hogyan táplálkozunk, mennyire hidratáljuk magunkat, milyen a hormonháztartásunk, mennyit pihenünk, mennyire terhel meg bennünket a stressz, és milyen lelki terheket cipelünk. Egy-egy apró tünet – szárazság, gyulladás, fakóság vagy pattanás – sokkal többet jelenthet annál, mint hogy rossz krémet választottunk.

A szépségápolás valódi célja ezért nem lehet csupán a tünetek elfedése. Mária szerint mindig a gyökérokot kell keresni: „Hiába alkalmazzuk a legmodernebb hatóanyagokat vagy csúcskezeléseket, ha a háttérben ott marad a kiváltó ok, akkor az eredmény csak átmeneti lesz. Akkor tud valódi változás történni, ha az okot is megszüntetjük.”

Hitelesség – a szépség másik arca

A szépséghez vezető út nem csak a bőrön keresztül vezet, hanem az önazonosságon át. Ma rengeteg nő él megfelelési kényszerben: próbálja utolérni a közösségi médiában látott „tökéletes” képeket, sminket, alakot. Vastag rétegek takarják el a bizonytalanságot, vagy drága beavatkozások próbálják pótolni a belső elégedetlenséget.

Mária azonban másként közelíti meg: „Én soha nem szerettem rendszerekhez idomulni, mindig önazonosan éltem. Nem

voltam népszerű mindenhol, de számomra sokkal fontosabb volt, hogy tisztességes és igaz maradjak magammal szemben. Amit tanítok másoknak, azt először magamon próbálom ki."

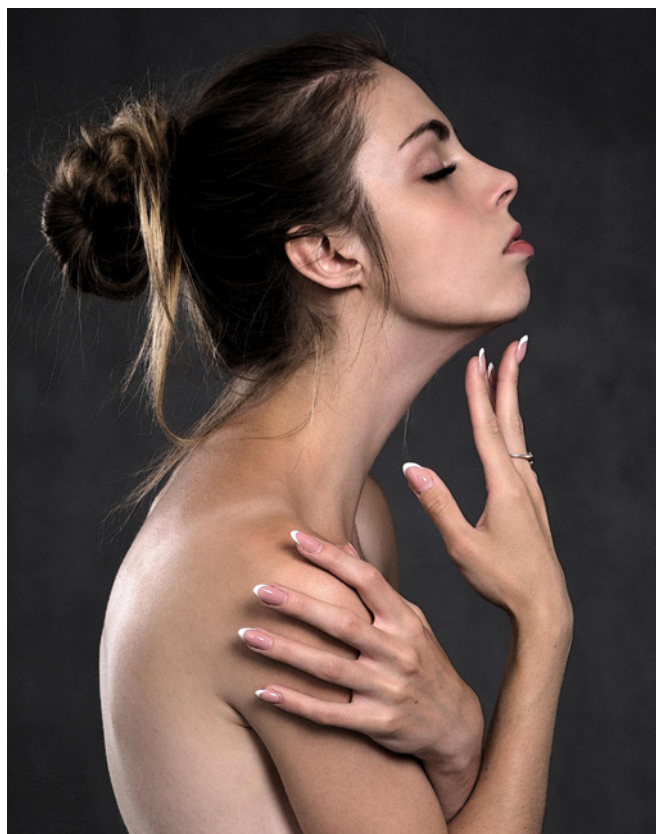
Ez a fajta hitelesség számomra is példaértékű. Hiszem, hogy a szépség egyik kulcsa éppen abban rejlik, hogy merjünk önmagunk maradni – akkor is, ha ez nem mindig a könnyebb út.

Visszatalálni önmagunkhoz

Nőként sokszor érezzük úgy, hogy darabjainkra szakadunk: egyszerre vagyunk anyák, feleségek, dolgozó nők, barátok, gondoskodók. És miközben mindenki másnak adunk, könnyen megfeledkezünk arról az emberről, aki a tükörből visszánéz ránk.

A visszaút önmagunkhoz nem egyszeri nagy döntés, hanem sok apró lépésből áll. Egy pohár víz, amit tudatosan iszunk meg. Egy rövid séta, amit saját magunkért teszünk. Egy őszinte pillantás a tükörbe, amikor nem a hibákat keressük, hanem azt, amit szeretünk magunkban.

Mária ezt így fogalmazza meg: *„Ne engedjük, hogy a reklámok és a trendek mondják meg, kik vagyunk. A testünk jelzése-*



ire figyeljünk, és kezdjünk el tudatos döntéseket hozni. Ha belül rend van, az mindig megmutatkozik a külsőnkön is."

A szakmaiság felelőssége

Az is fontos üzenet, hogy a szépségiparban dolgozó szakembereknek is nagy a felelősségük. Nem elég pusztán a tüneteket kezelni vagy a legújabb trendet követni. Tudatosságra, folyamatos tanulásra és őszinteségre van szükség.

„Ha valaki úgy érzi, hogy nincs meg a kellő tudása, vagy nem találja a helyét a szakmában, akkor legyen bátorsága ezt kimondani – magának és a klienseinek is. A szépségápolás ugyanis nem játék: emberek egészségéről, önértékeléséről van szó. Kozmetikusként szakmai felelősségünk a holisztikus szemlélet, a naprakész szaktudás és a vendégek folyamatos informálása, tudatosítása. A bőrelváltozások okainak feltárása és a személyre szabott diagnózis nélkülözhetetlen, miközben hangsúlyozzuk az otthoni ápolás jelentőségét. Kiemelt szerepet kapnak a manuális masszázstechnikák, amelyek a fasciára is hatnak, valamint az érintés energiája, amely sejtszinten támogatja a bőr regenerációját. Szükség esetén, kompetenciahatárainkat betartva, bőrgyógyáshoz irányítjuk a vendéget. A bizalom, a szemléletváltás és a türelem teszi lehetővé a valódi, tartós változást.” – emeli ki Mária.



Dorkó Mária

Ez a szemlélet nemcsak a szakmában, hanem az élet minden területén érvényes. Nem kell tökéletesnek lennünk. Sokkal fontosabb, hogy őszintén vállaljuk, kik vagyunk, és merjünk tanulni, fejlődni, ha arra van szükség.

A szépség tehát nem kívülről érkezik, nem a téglékből vagy a kezelőszobákból fakad. Az igazi szépség belülről indul: abból, ahogyan önmagunkhoz viszonyulunk, mennyire figyelünk testünk és lelkünk jelzéseire, mennyire tudjuk elfogadni és szeretni önmagunkat.

Ahogy Dorkó Mária mondja: *„Egy testet kapunk egész életünkre. Ez a mi felelősségünk, hogy vigyázzunk rá – mert minden rajta van, és ez nem hazudik.”*

És amikor képesek vagyunk valóban törődni magunkkal, a szépség természetes módon elkezd belülről kifelé ragyogni. Ez az a szépség, amely időtálló, hiteles, és amelyet semmilyen trend vagy filter nem tud felülríni.

Legyen az otthonod igazán a tied!

Egyedi, pont mint te!

Segítek megtalálni/megalkotni azt az alkotást,
ami igazán téged tükröz!

+36 30/3935493 www.bakoviart.com

SELLINGNÉ SZEPESI NIKOLETTA
GYÓGYTORNÁSZ, SZEMÉLYI EDZŐ

+06-30-526-66-42
SZEPESINIKOLETTA90@GMAIL.COM
MISKOLC, SZENTPÉTERI KAPU 66.

Mára már több az elhízott gyerek, mint az alultáplált



Az elhízás - mint a túlsúly legsúlyosabb formája - már minden tizedik, vagyis nagyjából 188 millió gyermeket érint világszerte - figyelmeztet az UNICEF legfrissebb jelentése, a 2025 évi Gyermekélelmezési riport.



A több mint 190 ország adatait vizsgáló [„Feeding Profit: How Food Environments are Failing Children”](#) című jelentés megdöbbentő adatokat tett közzé:

- A soványság az ezredforduló óta folyamatosan csökken (13 százalékról 9,2 százalékra) az 5-19 éves fiatalok körében, míg az elhízás aránya 3 százalékról 9,4 százalékra nőtt ugyanebben a korosztályban.
- Mára már a világ minden régiójában több az elhízott gyermek, mint az alultáplált - kivéve a szubszaharai Afrikában és Dél-Ázsiában.
- A csendes-óceáni szigetországok közül több is rendkívül érintett - például Niue-ban az 5-19 éves gyerekek 38 százaléka, a Cook-szigeteken 37 százaléka, Naurun pedig 33 százaléka elhízott.
- A magas jövedelmű országokban szintén magas az elhízás aránya - például Chilében a gyerekek és serdülők 27 százaléka, az Egyesült Államokban és az Egyesült Arab Emírségekben pedig 21 százaléka jelentős túlsúllyal küzd.

A hagyományos étrendet felváltó olcsó, energiadús, importált élelmiszereknek köszönhetően **az ezredforduló óta triplájára nőtt a gyermekkori elhízás aránya.**

Bár az alultápláltság és a növekedésben való elmaradás az alacsony és közepes jövedelmű országokban továbbra is komoly probléma az 5 év alatti gyermekek körében, az elhízás és a túlsúly aránya folyamatosan növekszik.

A legfrissebb adatok szerint minden ötödik - vagyis nagyjából 391 millió - gyermek túlsúlyos, minden tizedik pedig már az elhízott kategóriába tartozik.

A gyerekeket akkor tekintik túlsúlyosnak, ha a testtömegük jelentősen meghaladja a koruknak, nemüknek és magasságuknak megfelelő egészséges értéket. Az elhízás - mint a túlsúly legsúlyosabb formája - számos egészségügyi kockázatot hordoz, többek között például növeli az inzulinrezisztencia, a magas vérnyomás, valamint az olyan

(akár életveszélyes) betegségek kialakulásának kockázatát, mint a 2-es típusú cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, illetve egyes daganatos megbetegedések.

Mi okozhatja az elhízás drámai mértékét?

A jelentés szerint a gyerekek étrendjét ma már sokszor nem tudatos döntések, hanem a nagy élelmiszer- és italgyártó vállalatok kifinomult marketingkampánya határozza meg. Manapság sokszor már az ultrafeldolgozott és gyorséttermi ételek – amelyek tele vannak cukorral, finomított keményítővel, sóval, egészségtelen zsírokkal és egyéb adalékanyagokkal – vannak többségben a boltok polcain és az iskolák büfé-kínálatában is, amivel a fiatalok napi szinten, közvetlenül találkoznak.



Egy 64.000 (13-24 év közötti) fiatal bevonó globális felmérésben – amelyet az UNICEF U-Report platformjain keresztül végeztek 170 országban – a válaszadók **75 százalék**a számolt be arról, hogy az elmúlt héten biztosan látott reklámot cukros italokról, nassolnivalókról vagy gyorséttermi ételekről – **sőt, még a konfliktusok sújtotta országokban is 68 százalék nyilatkozta, hogy találkozott ilyen hirdetésekkel.** Mindezek hatására a válaszadók **60 százalék**a állította, hogy kedvet kapott az ilyen ételek vagy italok fogyasztásához.

„Amikor táplálkozási problémákról beszélünk, már nem csak az alutápláltságról beszélünk. Az elhízás egyre komolyabb problémát jelent, ami veszélyezteti a gyerekek egészségét és megfelelő fejlődését. A feldolgozott élelmiszerek épp abban az életszakaszban veszik át a zöldségek, gyümölcsök és természetes fehérjeforrások helyét, amikor a megfelelő táplálkozás kulcsszerepet játszik a gyerekek testi, szellemi és érzelmi fejlődésében” – mondta Catherine Russell, az UNICEF ügyvezető igazgatója.

Sürgős lépéseket kell tenni a gyermekkori elhízás megelőzése érdekében, hiszen hosszútávú és súlyos egészségügyi következményekkel járhat.

Ehhez kapcsolódóan a jelentés jó példaként tüntette fel a Mexikóban történt változásokat, ahol a gyermekkori elhízás aránya kiemelkedően magas és ahol a gyerekek napi kalóriabevételé-



nek 40 százalékát a cukros és feldolgozott élelmiszerek teszik ki. A probléma kezelésének érdekében a kormány betiltotta ezen élelmiszerek árusítását az állami iskolákban, **amivel 34 millió gyermek étkezési szokásait változtathatja meg az országban.**

Az UNICEF sürgeti a kormányokat és a civil társadalmat, hogy haladéktalanul tegyenek lépéseket és segítsék a gyerekek egészséges táplálkozását.

Ennek érdekében:

- Hozzanak átfogó és kötelező érvényű szabályozásokat a gyerekek étkezési szokásainak és étrendjének javítása érdekében, beleértve a reklámkorlátozásokat, címkézést, valamint az adókat és támogatásokat is
- Indítsanak olyan szemléletformáló kampányokat, amelyek megerősítik a családok és a közösségek igényét az egészségesebb élelmiszerek fogyasztására és a megfelelő étrend kialakítására
- Fontos, hogy megtiltsák az ultrafeldolgozott és egészségtelen ételek árusítását és reklámozását az iskolákban
- Hozzanak létre olyan védelmi szabályozást, amely megakadályozza, hogy az ultrafeldolgozott élelmiszerekkel kereskedő vállalatok befolyásolják a közpolitikai döntéshozatali folyamatokat
- A szociális támogatások révén biztosítsák, hogy a rászoruló családok számára is elérhetőek legyenek a tápláló és egészséges élelmiszerek

„Nem túlzás azt mondani, hogy a világunk jelenleg kétarcú ételmezési válságban van: egy-

résről hiány és éhezés, másrésről bőség, profit és betegség jellemzi, de a végeredmény hasonló – a gyerekek nem kapják meg a szükséges táplálékot ahhoz, hogy egészségesen fejlődjenek” – mondta Mészáros Antónia, az UNICEF Magyarország ügyvezető igazgatója. „A magas jövedelmű országokban a gyerekek nem éheznek ugyan, jellemzően nem is esznek keveset, mégis lehetnek orvosi értelemben alultápláltak, egyszerűen azért, mert nem azt eszik, amit kéne. Az étrendjük tele van ultrafeldolgozott ételekkel, hozzáadott cukrokkal és üres kalóriákkal és sok gyerek úgy túlsúlyos, hogy közben nem jut elég vasban, vitaminokban vagy rostban gazdag táplálékhoz.”

Minden gyereknek joga van ahhoz, hogy megkapja az egészséges fejlődéséhez szükséges tápanyagokat!

Ennek nyomán az UNICEF Magyarország elindította **KajaKaland** című játékos, családokat bevonó edukációs programját Fördös Zével, a Street Kitchennel és néhány további fontos partnerrel – Antal Emese dietetikussal, Kalas Györgyi íróval és a Pagony könyvkiadóval. **A program célja kettős – egyrészt, hogy segítse a legkiszolgáltatottabb,**

alultáplált vagy éhező gyerekek túlélését, valamint, hogy támogassa a magyar gyerekek megfelelő táplálkozását.

„Bárki bekapcsolódhat havi párezer forint támogatás átutalásával, aki jót akar a saját gyerekeinek és a válságövezetekben élőknek is segítené. A 12 hónapon át tartó világ körüli íutazással nem csak a leginkább rászoruló gyerekek élelmezéséért gyűjtünk adományokat. A résztvevő magyar családok gyerekeit megtanítjuk főzni, komfortosá tesszük őket a konyhában, megmutatjuk nekik a világ sokféleségét, és közelebb visszük őket a tudatos és egészséges táplálkozáshoz” – fűzte hozzá Mészáros Antónia.

A KajaKaland során a gyerekek minden hónapban névre szóló postai levélküldeményeket kapnak, amelyek könnyen elkészíthető recepteket, tuti séftippeket, konyhai edukációs anyagokat, érdekes történeteket, fűszermintákat és vágány matricákat rejtenek.

Bővebb információ és feliratkozás a programra: www.unicef.hu/kajakaland

Forrás, fotók: UNICEF Magyarország

VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR. LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV MÖNDANIVALÓJA! HA KÍVÁNHATOK VALAMIT, AZT KÍVÁNOM, HOGY ISMERD FEL, TUDD, KI VAGY. TAPASZTALD MEG A MEGHATÁROZHATATLANT, AZ OSZTATLANT, A HIÁNYTALANT, A LEÍRHATATLANT, AKI VAGY.

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

*A könyv, mely már megjelenése előtt emberek életét változtatta meg.
Akik betekintést nyerhettek a készülő anyagba,
és tartalmával komolyan foglalkozni kezdtek, mára már nem
ugyanazok az emberek, akik voltak.*

*„A türelem az, mikor a létezésre bízod magad, és csak figyelsz.
Cselekszel, mikor kell, de nem várokozol soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

Megrendelés: <https://kaveszunet-az-elmanek.webnode.hu/>
e-mail: azurihangt@gmail.com
<https://www.facebook.com/kaveszunetazelmanek/>





Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikaszaon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

LÁTOGASSON EL HOZZÁNK EGY LÁTÁSVIZSGÁLATRA
MELYET OPTOMETRISTA SZAKEMBER VÉGEZ ÉS MOST
25% KEDVEZMÉNNYEL VEHET IGÉNYBE.

VIZSGÁLATAINK EGYÉNRE SZABOTTAK, MELY SORÁN
KELLŐ IDŐT SZÁNUNK ARRA, HOGY A LEGJOBB
ELLÁTÁST KAPJA.

ÜZLETÜNKBEN FONTOS A VÁSÁRLÓK ELÉGEDETTSÉGE,
EZÉRT A VISSZAJELZÉSEK ALAPJÁN FEJLESZTJÜK A
VIZSGÁLATOKAT ÉS A KÍNÁLATOKAT.

NYUGODT ÉS CSENDES KÖRNYEZETBEN, MÁRKÁS,
MINŐSÉGI KERET ÉS LENCSE VÁLASZTÉKKAL VÁRJUK
JÖVENDŐBELI KEDVES VÁSÁRLÓINKAT LEGYEN AZ
GYERMEK VAGY FELNŐTT.

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.





Kényelmetlen helyzetekre,
kényelmes megoldás!

Nőként küzdesz a nyilvános mosdókkal?

Fesztiválokon, kiránduláson vagy akár egy benzinkútnál is azon aggódsz, hogyan oldd meg higiénikusan a pisilést?

Ez nem csak kényelmetlen, de a közérzetedre is rányomja a bélyegét.

Próbáld ki a **Helpee-t** – az egyszer használatos, papír pisitölcsért! Kényelmes, higiénikus, kontaktmentes megoldás útközben.

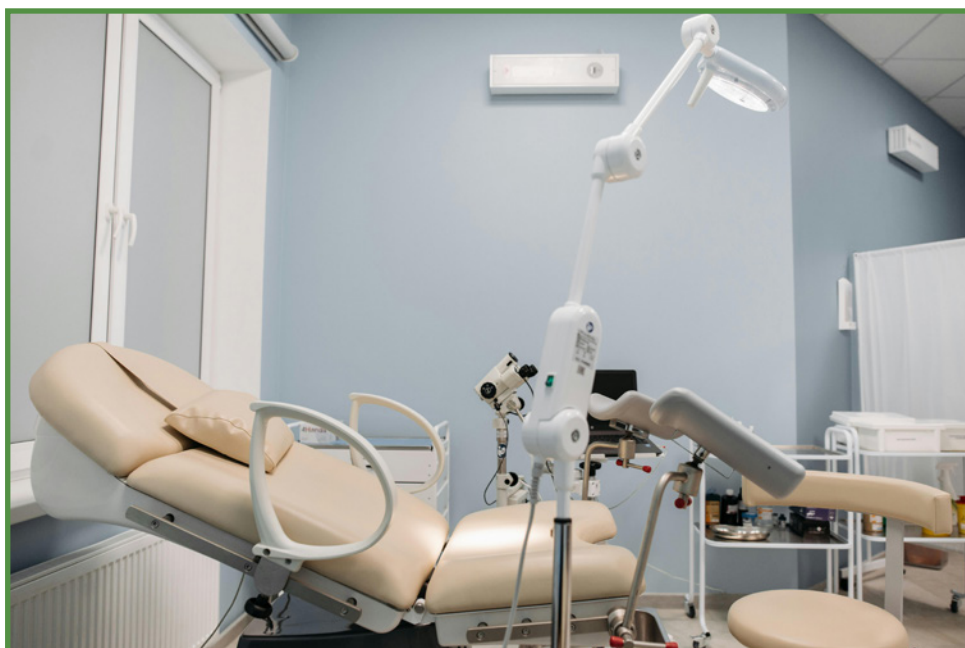


<https://helpee.hu/>

CZECZON 

Sokakat érint, mégis csak minden negyedik nő jár szűrésre

A méhnyakrák a nők körében világszerte a negyedik leggyakoribb rosszindulatú daganattípus, miközben egyike azoknak a daganatos megbetegedéseknek, amelyek kialakulása - az orvostudomány jelenlegi állása szerint - szinte teljes mértékben megelőzhető lenne. Magyarországon évente körülbelül 1000-1200 új beteget diagnosztizálnak, és 400-500 nő veszti életét méhnyakrák következtében. Az Affidea Magyarország nőgyógyász szakértője szerint a HPV elleni védőoltás és az évenkénti szűrés együttesen kulcsszerepet játszik a megelőzésben.



Az OECD 2025-ös jelentése szerint Magyarországon a szervezett méhnyakrák szűrés részvételi aránya 2022-ben mindössze 26 százalék volt, ami jelentős csökkenést jelent az előző évekhez képest. A szakértők szerint a megelőzés érdekében évenkénti szűrés javasolt.

A méhnyakrák kialakulásáért ugyanis szinte teljes mértékben a humán papillomavírus (HPV) felelős. A rendszeres szűrések révén hatékonyan



megelőzhető lenne. Bár élete során a legtöbb, legalább egy szexuális partnerrel rendelkező nő és férfi átesik HPV fertőzésen, a fertőzések egy része átmeneti. Ennek oka, hogy a HPV-t az immunrendszer az esetek többségében néhány hónap vagy egy-két év alatt képes legyőzni. Ez nagy különbség például a herpesz- vagy a HIV-vírussal szemben, amelyek jelenleg nem gyógyíthatók, a fertőzés a szervezetben marad. A HPV tehát nem feltétlenül jelent élethosszig tartó fertőzést, de ha tartósan fennmarad, akkor nagymértékben növeli a nőknél a méhnyakrák, a férfiaknál pedig a szájüregi és garatrák kialakulásának kockázatát.

Nem minden HPV egyforma - alacsony, közepes és magas kockázatú típusok is vannak

A HPV-nek legalább 200 altípusa ismert, amelyeket a daganatkeltő potenciáljuk alapján három fő csoportba sorolnak:

- Alacsony kockázatú típusok: főként enyhébb elváltozásokat okoznak (pl. 6, 11, 42, 43, 44).
- Közepes kockázatú típusok: gyakrabban fordulnak elő daganatmegelőző állapotokban (pl. 31, 33, 35, 51, 52, 58).
- Magas kockázatú típusok: jelentősen növelik a méhnyakrák esélyét (pl. 16, 18, 45, 56).

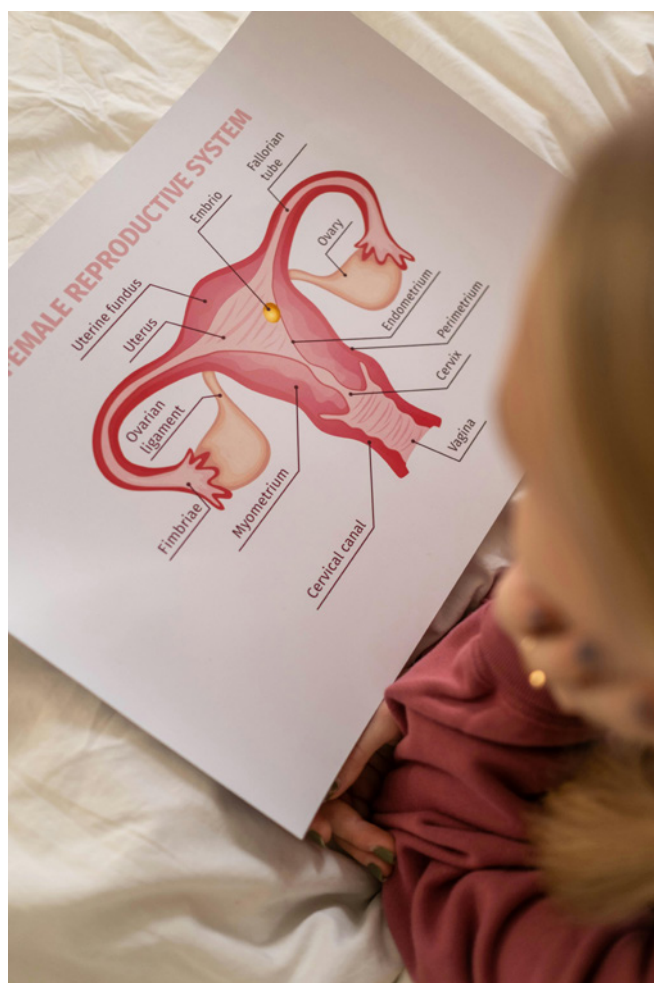
A HPV-tesztek nemcsak a fertőzést mutatják ki, hanem „tipizálják” is a vírust, vagyis azonosítják, melyik típust hordozza a páciens. Ez segít az or-

vosnak abban, hogy a megfelelő ellenőrzést vagy kezelést válassza.

A legbiztosabb védelem a szűrés és a HPV oltás

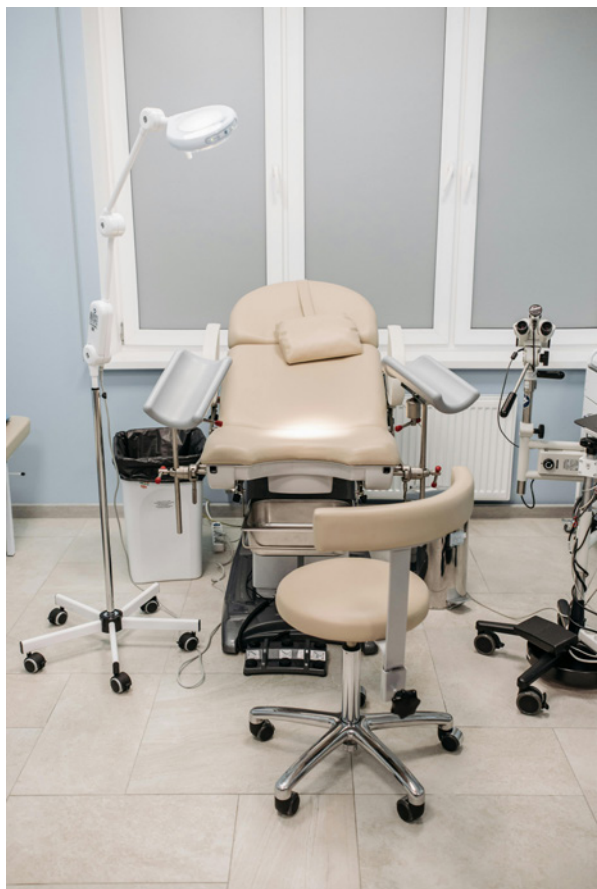
„A méhnyakrák kialakulásához tartós HPV-fertőzés szükséges, amelynek hátterében több hajlamosító tényező is állhat. Ide tartozik minden, ami gyengíti az immunrendszert: a dohányzás, a tartós stressz, a HIV-fertőzés, valamint a gyakori partnercsere, a visszatérő hüvelyi gyulladások vagy a Chlamydia-fertőzés” - mondta Dr. Szabari Erika, az Affidea Magyarország nőgyógyász szakorvosa. „A megelőzés kulcsa a HPV elleni védőoltás, az évenkénti szűrővizsgálat, a dohányzásról való leszokás, az egészséges életmód és az immunrendszer erősítése” - tette hozzá.

A HPV elleni védőoltás akkor a leghatékonyabb, ha a nemi élet megkezdése előtt adják be. Magyarországon a 12 éves lányok és fiúk számára ingyenesen elérhető a 2018 óta forgalomban lévő, kilenc komponensű HPV-oltás, amelyet



iskolai program keretében biztosítanak. A „komponensek” azt jelentik, hogy az oltás többféle HPV-típus ellen nyújt védelmet: köztük a 16-os és

18-as típus ellen, amelyek a méhnyakrák körülbelül 70 százalékaért felelősek, valamint több olyan típus ellen is, amelyek más daganatokat vagy nemi szervi szemölcsöt okozhatnak.



Az oltás felnőtkorban is beadható, egészen 55 éves korig. Bár a védelem ideális esetben még fertőzés előtt alakul ki, felnőttek számára is érdemes a vakcinát felvenni, mert egyrészt nem mindenki találkozott minden HPV-típussal, másrészt az oltás több törzs ellen is védelmet adhat a jövőbeni fertőzésekkel szemben.

Miért nélkülözhetetlen az évenkénti szűrés?

Fontos hangsúlyozni, hogy a védőoltás önmagában nem elegendő. Az oltás csupán bizonyos HPV-típusok ellen nyújt védelmet, ezért az évenkénti rákszűrés elengedhetetlen. A méhnyakrák ugyanis hosszú évek alatt, különböző rákmegelőző állapotokon keresztül alakul ki. Ezeket a korai elváltozásokat a szűrővizsgálat időben felismeri, és gyógyszeresen vagy kisebb műtéti beavatkozással teljes mértékben gyógyíthatók.

A szűrés különösen azért létfontosságú, mert a betegség kezdetben általában nem okoz panaszt. A tünetek – például a rendellenes hüvelyi vérzés, a szokatlan folyás vagy az együttlét utáni pecsételő vérzés – többnyire már előrehaladott állapotban jelentkeznek, amikor a kezelés jóval nehezebb vagy akár már nem is lehetséges.

Az Affidea rendelésein a nőgyógyászati szűrés átfogó vizsgálatokból áll: az anamnézis felvétele után kenetvétele, hüvelyi ultrahang és kismencedei vizsgálat következik. A szakemberek különösen figyelnek arra, hogy a vizsgálatok során pontosan tájékoztassák a páciens.

A szakértők a rendszeres, évenkénti szűrés megkezdését a nemi élet elkezdése utáni egy éven belül javasolják, és hangsúlyozzák, hogy a vizsgálatot panaszmentes állapotban is, rendszeresen, évente egyszer érdemes elvégeztetni.

Fáradt?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonataiból készül. Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt • tartósítószeret • mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szükszletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/

20/974-28-10

Forgalmazza:
 Sai-Bert Kft.

Őszi fáradtság: Mi lehet mögötte?

– laborvizsgálattal fény derülhet az okára

Szeptemberben sokan érezzük magunkat fáradtabbnak, levertebbnek, amit hajlamosak vagyunk az iskolakezdés vagy a munkahelyi visszatérés számlájára írni. Azonban a tartós fáradékonyság, a fogyási nehézségek vagy a hangulatingadozások mögött akár komolyabb okok is állhatnak, például inzulinrezisztencia vagy pajzsmirigy betegségek. A SYNLAB szakemberei szerint érdemes ilyenkor szélesebb körű laborvizsgálattal ellenőrizni egészségi állapotunkat, mert ha időben felismerjük a lappangó betegségeket, megelőzhetőek a szövődmények és hatékonyabb a kezelésük.



A napfény és a szezonális étrend nyáron feltölti szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal, ősszel azonban a fokozódó stressz, a kevesebb szabad levegőn töltött idő és a megváltozott étkezési és alvási szokások gyorsan kimeríthetik a tartalékainkat. Az évszakváltás mindig próbára teszi a szervezetet, ilyenkor különösen hasznos lehet egy átfogó egészségügyi állapotfelmérés. Egy **nagyrutin laborcsomag** 15-20 paramétert vizsgál, többek között a vérképző rendszer, a máj és a vesék működését, az anyagcserét és szív-érrendszeri rizikófaktorokat. A pajzsmirigy állapotáról is képet kaphatunk, valamint rejtett vér-

szegénység és gyulladásokra utaló jelek is kiderülhetnek. A szükséges vizsgálat kiválasztásához a SYNLAB-nál online konzultációra is lehetőség van, amely során szakember segít a személyre szabott szűrőcsomag összeállításában.

„Legalább évente egyszer mindenkinek ajánlott elvégeztetni a nagyrutint – ez segíthet még panaszmentes állapotban kiszűrni az eltéréseket, és képet ad arról, hogyan alkalmazkodik szervezetünk a mindennapi terheléshez” – emeli ki Póda Tamás, a SYNLAB kereskedelmi és marketingigazgatója.

Inzulinrezisztencia és pajzsmirigy: gyakran kéz a kézben járnak

Magyarországon **több százezer embert érint az inzulinrezisztencia**, amely kezeletlenül nem-



csak kettes típusú cukorbetegséghez vezethet, hanem súlygyarapodást, fáradékonyságot, gyakori éhségérzetet és hangulatingadozást is okozhat. A pajzsmirigy alulműködése szintén nehezíti a fogyást, és növeli a szénhidrát-anyagcsere-zavar kockázatát – nem ritka, hogy a két állapot egyszerre van jelen.

Ezért a SYNLAB most **az inzulinrezisztencia vizsgálati csomag mellé ajándék TSH vizsgálatot kínál**. A TSH (thyreoidea-stimuláló hormon) a pajzsmirigy legfontosabb hormonális alapfunkcióját mutatja meg, így elengedhetetlen a pontos diagnózishoz.

„A pajzsmirigy működésére számos életmódbeli tényező is hatással van a környezeti hatások

és genetikai faktorok mellett, ezért tudatos odafigyeléssel sokat tehetünk a rendellenességek megelőzéséért. Fontos a megfelelő vas-, jód-, szelén-, cink- és D-vitamin bevitel, valamint a hormonrendszert károsító anyagok kerülése. A dohányzás elhagyása, a stressz kezelése és a rendszeres testmozgás szintén alapvető szerepet játszik a pajzsmirigy egészségének megőrzésében. Amennyiben valaki testsúlyváltozást, tartós fáradékonyságot, hangulatingadozást, bőrtüneteket, hajhullást tapasztal, mindenképpen indokolt laborvizsgálattal tisztázni a háttérben álló okokat. A pontos diagnózis, valamint szükség esetén a gyógyszeres terápia és dietetikai tanácsadás jelentősen hozzájárulhat a tünetek enyhítéséhez és az életminőség javításához” – hangsúlyozza dr. Bartók Róza, a SYNLAB orvosa.

Konzultáljunk a leletekről is

A laboreredmények alapvető fontosságúak az egészségi állapot felmérésében és a betegségek korai felismerésében, de önmagukban nem elegendőek a pontos diagnózishoz. Az eredmények értékeléséhez szükség lehet egyéb vizsgálatokra is. **„Fontos, hogy ne csak a vizsgálatok elvégzésére, hanem a szakemberrel történő konzultációra is időt szánjunk** – ez már online is elérhető a SYNLAB-nál. A laborvizsgálati eredmények részletes elemzésén túl ajánlást kaphatunk, hogy fennálló panaszaink, tüneteink és leletünk alapján további kivizsgálás, szakorvosi konzultáció szükséges-e, illetve milyen további laboratóriumi vizsgálatra lehet szükségünk” – mondja Póda Tamás, a SYNLAB kereskedelmi és marketingigazgatója.



Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>

<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Hogyan legyünk és maradjunk egészségesek, gyógyszerek nélkül?



Itt az ősz, a maga minden szépségével.

Kezdődik a hűvös, csapadékos, párás időjárás és a velejáró - mint tudjuk az ilyenkor szokásos - megfázásos, vírusos és egyéb kellemetlenségekkel tarkított időszak, mint minden évben.

Nem kell mindjárt felülni a médiából ömlő fenyegetéseknek és nem kell bedőlni a tudatunkat befolyásolni akaró, gyógyszereket hirdető reklámoknak sem. Kimaradhatunk ebből. Akinek kicsit is fontos az egészsége az eddig is, ezután is tett és tesz is ennek érdekében.

Igyekszik egészségesen táplálkozni, eleget és jól alszik, jól kezeli a napi stresszt, rendszeresen és jól méregtelenít. Legalábbis így lenne az ideális. Ez biztosítaná, hogy jól működjön a karmester, az immunrendszerünk, hogy ne váljunk áldozatává mindenféle kóbor vírusnak, patogén bacinak...

Kezdjük az elején.

Egészségesen táplálkozni azt jelenti, azt enni és olyan minőségben, ami a számomra, a testem számára a legjobb. Nos, Te tudod számodra ez mit takar?

Az ayurvéda sok ezeréves tudománya, az alkati tulajdonságok tükrében tud adni néhány útmutatást és mivel ma már a világhálón sok lehetőség van ennek kiderítésére, csak egy kis kutatómunkát kell befektetni, de megéri. Itt jön képbe a mai trendi diéták eredménytelensége, használhatatlansága, gondolok itt a fogyást célzó módokra és az ételérzékenységekre elsősorban, ami sokaknak csak újabb trauma forrás, és/vagy csupán tüneti kezelés, az ok meg rejtve marad.

Az alapanyagok tekintetében jó lenne kerülni az ipari termelésűt és felfedezni a toxin és vegyszerektől mentes háztájit.

Tudom.

Időigényes és gyakran drágább, mint a multik polcairól beszerezhető, de inkább legyen mennyiségben kevesebb, de minőségi.

Ami azért lássuk jól, nem egyszerű, abból kiindulva, hogy az elmúlt évtizedekben sikerült elsilányítani a termőföldeket, elszennyezni a vizeket és a levegőt is, de legalább a nap még süt, hogy pozitívak legyünk.

Ma ott tartunk, hogy az egészség megőrzése nem megy táplálékkiegészítők szedése, ásványi anyagok, vitaminok, aminosavak pótlása nélkül.

De azt mondom, még mindig örülhetünk, mert még részünk van az evés és az ízek élvezetének érzésében akkor is, ha a táplálás tekintetében ez már nem azt jelenti, mint 100 éve, vagy akár 20-30 éve.

Hogy miért mondom ezt?

Itt egy vizsgálódás eredménye, táblázatba foglalva, információ arról hová tartunk, ha nem teszünk valamit, hogy megállítsuk a folyamatokat.

És az azóta eltelt időben, az évszámokat nézve, ez a helyzet csak tovább romlott. (lenti táblázat)

Sajnos már egyre kevésbé megvalósítható a mondas, hogy „az ételed legyen a gyógyszered” és a szélsőségektől is óvnék mindenkit, főleg a diéták kérdésében.

Tehát táplálékkiegészítők.

Igen, de mi, honnan, kitől, mennyiért? Erről már korábban sokszor írtam.

Röviden, a legfontosabb, hogy a gyártónak legyen szakmai háttere, legyen elérhetősége,

Egy 1985-ben készült tanulmány és egy élelmiszerboltban, 1996-ban gyümölcsökben és zöldségekben mért értékek összehasonlítása

Ásványok és vitaminok mg-ban 100 gr. Élelmiszerben	Vizsgált anyagok	Eredmény 1985	Eredmény 1996	Különbség
Brokkoli	kalcium	103	33	-68%
	folsav	47	23	-52%
	magnézium	24	18	-25%
Bab	kalcium	56	34	-38%
	folsav	39	34	-12%
	magnézium	26	22	-15%
	B 6 vitamin	140	55	-61%
Burgonya	kalcium	14	4	-70%
	magnézium	27	18	-33%
Sárgarépa	kalcium	37	31	-17%
	magnézium	21	9	-57%
Spenót	magnézium	62	19	-68%
	C-vitamin	51	21	-58%
Alma	C-vitamin	5	1	-80%
Banán	kalcium	8	7	-12%
	folsav	23	3	-84%
	magnézium	31	27	-13%
	B 6 vitamin	330	22	-92%
	kálium	420	327	-24%
Földieper	kalcium	21	18	-14%
	C-vitamin	60	13	-67%

Ok: kilúgozott földek, levegőszennyezés, túl gyors növekedés, hosszú tárolás

Forrás: 1985 Geigy Gyógyszerkonzern. 1996 Élelmiszerlabor Karlsruhe / Sanatorium Oberthal

legyen információs elérhetősége, jó esetben tanácsadója, tekintve, hogy mindannyian más-képp reagálunk, kapjunk tanácsot, információt, ha szükséges.

Csodaszerek nincsenek!!!

Bármivel hirdetik, gyakran álságosan felhasználva egy-egy ismert személyiséget is - ezek leginkább a facebookon a hirdetésekben fordulnak elő -, legyünk szkeptikusak és ellenőrizzünk.

Időnként felröppen, hogy ellenőriztek egy - egy gyártót és büntetést róttak ki rájuk, mert nem volt a termékben annyi hatóanyag, amennyit a dobozra írtak. Sajnos ezen a téren is működik sok helyen a profitorientáció, az ár-érték arány se mindig fedi egymást, de legalább természetes szerek, nem kemikáliák.

A hatóanyagok kérdésében pedig van egy csavar. Nemrég tudtam meg egy jóbarátom révén, nem épp lelkesen utalt rá, hogy bizony központilag szabályozott, és rá is kell írniuk a dobozra vagy ismertetőre, hogy: „ne lépje túl az ajánlott mennyiséget”.

A természetes szerek, mivel természetazonosak, ha többet viszünk be, kiürülnek. Gondoljunk a C-vitamin napi ajánlott referencia mennyiségére, talán 40 mg? Nos, a hisztamin érzékeny korszakomban egy-egy rosszullétet egy 1000-1500 mg-os C vitaminnal simán tudtam enyhíteni. Vírusos, influenzás időszakokban, pedig egyenesen kötelező az ennél akár magasabb dózis is, ahogy a D vitamin esetében is. Senkit nem bíztatok a szabályok be nem tartására, csak azt mondom, ésszel él az ember, no meg a tapasztalattal.

A jó alvás.

Rendkívül fontos. Az alvás gyógyító, regenerációs folyamat és az életünk kb. egyharmadát tölti



ki. És statisztikák szerint a mai emberek 80% -a alvás problémákkal küzd. Nem csoda, rohanás, teljesítés kényszer, információ cunami, az elme zaja és ha még valami külső ok is van - így az sem csoda, ha fáradtan, elnyűtten, csak forgolódás van az ágyban pihentető alvás helyett.

Nos, erre sincs általános receptem, egy azonban biztos, a receptre kapható nyugtatók, gyógyszerek csak tüneti szerek és komoly mellékhatásokkal bírnak. Mindenkinek magának kell megtalálnia a módszerét, legyen az gyógynövényes tea vagy kapszula, figyelemmel a belső vagy külső ok megszüntetésére, ami nem enged nyugalmat lelteni az alváshoz.

Az alvás részben szokás is, azt pedig alakíthatjuk.

Stresszkezelés.

A mai modern életünk civilizációs ártalma a negatív stressz.

Hajlunk is rá, hogy okként mindenért is hozzályukadjunk ki és valóban nagyon sokat árthat az egészségünknek a biológiai folyamataink befolyásolásával. Ha nincs időnk rá, hogy levezessük, mondjuk fizikai mozgással, közömbösítsük tudatos légzéssel, vagy egyéb más módszerrel, aminek én is a híve vagyok, vannak jó természetes szerek ma már erre is.

Méregtelenítés.

Hogy a karmester, az immunrendszerünk, felesleges terhek nélkül hibátlanul dolgozhasson minden egyes nap. Nekem ilyenkor egy nagy szimfónikus koncert képe jut eszembe, a világ legjobb karmestere is kevés lenne a produkcióhoz, ha az üstdobos, vagy valamelyik fúvós, vagy vonós késve lép be, vagy be se lép. Oda a harmónia. Trend már, sok egészséges életmódra bízató módszer része és igen, nagyon hasznos és fontos. Ami gyenge pontja és ami miatt néhányan feleslegesnek mondják, az a kivezetés.

Mert az gyűlik össze, amit a test sejtjei, szövetei maguktól nem tudnak, eddig sem tudtak kiüríteni, az azért van ott, mint a zsírban tárolt toxinok például. (úszógumi) Ha van megfelelő kivezetés, akkor sikeres tud lenni és erre is van komplex megoldás. Az immunrendszer pedig energiához jut és teheti a dolgát.

Tudatosság.

Miért elengedhetetlenül fontos a tudatosság az egészség - betegség kérdésében?

Példaként említem, Szűz jegyű vagyok, így nálam minden stressz az emésztőrendszeremen csapódik le.

Ez tény. Hozzáteszem a születési jegyek - így a szűz jegy sem - nem határoznak meg, csak hajlamosítanak. Ahogy mi szüzek, hajlamosak vagyunk a hipochondriára (képzelt betegség) is, jobban, mint a többi jegy szülöttei.

A meggyőződésem, hogy nincs betegség, folyamatok vannak. A hivatásom a gyógyuláshoz segítés, így olyan emberekkel kerülök kapcsolatba, akik nehéz helyzetben vannak éppen és én empata, beleérző típus vagyok. Az elmúlt közel 30 évben meg kellett tanulnom érzelmileg hátrálni, néha a saját káromon okulva, hogy ne vonódjak be. De ez közel sem jelent érzelemnélküliséget.

Az érzelmek is energiák és ezt jó tudni, erre is tudatosnak lenni, mert mindenki maga választ, lefelé vagy felfelé szándékozik haladni.

És mindig mondom, szeret engem a Jóisten.

Így túl a 7. x-en, nyilván nekem is vannak folyamataim és időnként elkél a segítség is. Az új családorvosom korban közeli, a régi elvek képviselője, határozott jelenség. És elhangzik tőle a mondat, amivel elkötelez maga mellett:

„Nem erősítjük az emberekben a betegségtudatot.”

Egy más szituációban eskü, hogy megölelem, de itt furán vette volna ki magát.

Komolyan fontolgatom, hogy készítek vele egy interjút, annyira ritka ma már sajnos ez a hozzáállás és amit képvisel.

A holisztikus szemlélet a test, a lélek vagy érzelmek és a tudat vagy szellem szintjét egyként összetartozóként nézi, hogy hogyan él, hogyan érez és hogyan gondolkodik, ha egy ember adott nehézségére tekint. Egy fizikai eltérést sem lehet a másik kettő figyelmen kívül hagyásával eredményesen helyreállítani.

És itt nyer értelmet az információs gyógyítás - információs betegítés fogalma is.

Azok az információk, amik emelnek, új ismereteket és nézőpontokat adva a gyógyuláshoz segíthetnek.

Amik pedig a negatívumokat súlyosítják, akár segítségnek álcázva, lehúznak. Amit túl gyakran hallunk, előbb -utóbb valóságosnak hisszük.

Szóval, „maradjunk éberek”, legyünk tudatosak és egészségesek!



„Nem az a Mester, aki megtanít valamire, hanem aki megihletti a tanítványt, hogy a legjobb tudását latba vetve felfedezze, amit már addig is tudott”

Paulo Coelho

A Religio Spirituális Műhelyben képezheted magad a vezetéssellem és segítő közösségre is találhatsz. Ezek a:

- Spirituális önfejlesztő tanfolyamok, amelyek önismerethez segítenek, ha fontos számodra a tisztánlátás, a belső béke, a harmónia, az egészség, ha kíváncsi vagy arra, ki is vagy valójában, mi a Te egyéni utad, feladatod az életben.
- Tradicionális Usui Reiki I.-II. fokozata, Reiki Mester és Mester/Tanári szintű tanfolyamok, ha szeretnél szert tenni a tudás mellé speciális eszközökre is ahhoz, hogy mind ezeket elérd és meg is tudd tartani.
- THREM, Tibeti Hang- Rezonancia- Energia masszázsa a harmónia, az egészséges működés eszköze a test és a lélek számára egyaránt, amiben ha igényed van rá, részesíteni tudlak.

靈氣

Mindezekről bővebb információk a:

<http://religio-spiritualis-muhely.webmode.hu/honlapon>.

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/189496541070862>

Búza Judit

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

ŐSZI VEGÁN ENERGIABOMBÁK

VEGÁN KONYHAFŐNÖKÖK ÚJRATÖLTVE



Itt van az ősz, itt van újra, mondja a klasszikus vers. Ahogy ezen gondolkodtam, rájöttem, hogy kicsit fura érzésem van. Mintha túl gyorsan repült volna el az idő. Az egy dolog, hogy hónapról hónapra is rövidebbnek tűnik minden időtartam és időtényező - mintha a Világ még jobban felgyorsult volna -, de hogy már évek tekintetében is az vehető észre, hogy egyszerűen eltűnik az adott esztendő, ott azért álljon már meg a menet! A cikkek írásából is látom. Már megint karácsony, már megint húsvét, Újév, tanévkezdés és vakáció, megy a futószalagon mind egymás után. Hogyan lassítsunk? Hogyan tudjuk értékelni a pillanatot? Amikor egy-egy lopott óra - amelyet az ember mondjuk azzal tölt, hogy csendben ül és figyel - is egyszer csak eltelik? Fura dolog az idő. Változik, de mégis állandóan itt van az életünkben. Kíméletlenül számlál és utat mutat. Ketyeg, mint az emberi szív. Pulzál, mint ahogy a tüdönk mozog minden egyes lélegzetvételnél. Az ember mire értékelné, már megint elment belőle egy újabb adag. Érdeemes ezért a lehető legtöbbet értékesen tölteni belőle. Az alvás, bár időbe kerül, mégis kell. Ahogy az étkezés, ivás is. Energiát ad, újratölt, erőt ad a következő naphoz.

Mielőtt teljesen lehangolom a Kedves Olvasókat, gyorsan leírom, nem szándékom. Csak, amikor leülök írni, az elején mindig jönnek a gondolatok. Most éppen ez. Talán az egyre rövidebb nappalok és az egyre hidegebb éjszakák miatt. Aztán az ember rájön, hogy az evés és ivás sok bajon és gondon átsegít. Itt most főleg ezek egészséges változataira gondoltam.

A nyári nagy Hauber Zsolt interjú és az új tanévkezdéskor megírt Kalendárium cikkek után újra ideje volt fakanalat ragadni és hozni pár egészséges fogást a CsPM hasábjaira. Segítségül hívtam hozzá két nagyszerű és kiváló, vegán szívű séfemet, Laurát és Szilárdot, akik most a Prove gasztró vonalát erősítik, magam és a szakma nagy öröme. Olyan őszi receptek jönnek most, amelyek finomak, egészségesek és nagyon növényiek. Fogadják őket olyan szeretettel és éhséggel, ahogy én tettem.

Mint ahogy eddig is, arra bátorítom Önöket, hogy nyugodtan próbálják ki ezeket az ízletes növényi fogásokat, mert ártani nem árthatnak, sőt, ők maguk sem ártnak.

Következzen most az őszi receptúra és a "Vegán Konyhafőnökök Újratöltve" epizód!

VEGÁN SAJTSZÓSZOS TÉSZTA PIRÍTOTT KARFIOLLAL (Laura)



A növényi alapú sajt szósznak köszönhetően a karfiolos tészta krémes, mégsem nehéz fogás, amelyben a sajtos íz élmény egyetlen csepp tejtermék nélkül is garantált. Ez a tésztaétel egész évben megállja a helyét, de talán a nyári estéken esik a legjobban. Nem csoda, ha a még nagy kora őszi melegben is könnyű és frissítő fogásokat kívánunk leginkább. Ez a karfiolos tészta pont ilyen. Krémes, növényi alapú, gyorsan elkészíthető – mégis ízgazdag. A sajt szósz, bármenny-

nyire is furcsán hangzik, az egyik legegyszerűbben „veganizálható” étel. Elkészíthető például krumpli, édesburgonya és répa felhasználásával is, de ebben a receptben most krumpli, karfiol és sörélesztőpehely gondoskodik a krémes állagról és a mély, sajtos íz élményről. Ideális ebéd kánikulában, de vacsorára is remek választás.

HOZZÁVALÓK 4-6 SZEMÉLYRE:

- 500 g durumtészta (pl. fusilli, penne vagy spagetti)
- 1 fej karfiol
- 2 db burgonya
- 300 ml cukrozatlan növényi tej
- 2 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál sörélesztő pehely
- 2 gerezd fokhagyma vagy ½ teáskanál fokhagymapor
- ízesítéshez só és bors
- 1 teáskanál mustár vagy tahini a mélységhez

A szójaszült karfiolhoz:

- pár db karfiol rózsza
- 2 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál olívaolaj vagy szezámolaj
- 1 teáskanál juhar- vagy agave szirup
- frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A tésztának tegyük fel sós főzővizet.
2. A szójaszült karfiolhoz válogassunk ki néhány nagyobb nyers karfiol rózsát, vágjuk fel őket fél centis szeletekre.
3. Forró serpenyőben, olajon pirítsuk meg a karfiol szeleteket. Ha már kezd barnulni, öntsük rá a szójaszósszal elkevert szirupot és borsozzuk meg. 1-2 perc alatt rá karamellizálódik a szósz – a szójaszült karfiol pedig ezzel kész is.
4. A maradék (nagyobb rész) karfiolt, a fokhagymát, a burgonyát vágjuk nagyobb darabokra, öntsük rá a növényi tejet és ha kell még folyadék, akkor a tészta főzőlevéből adjunk még hozzá annyit, hogy éppen ellepje.
5. Ha megpuhultak a zöldségek, fűszerezzük őket, adjuk hozzájuk a sörélesztő pelyhet és a citromlevet, majd turmixoljuk simára. Az állagot a tészta főzőlevével állítsuk be.
6. Az al dentére főzött, leszűrt tésztát forgassuk össze a karfiolkrémmel, tálaláskor pirított karfiollal, fekete szezámmal, friss zöldfűszerrel, pirított magvakkal vagy chili pehellyel díszítsük.

7. Pár csepp citromlé és szójaszósز keveréke a végén frissíti és mélyíti az ízeket.

A karfiol jótékony hatásai közé tartozik a daganatellenes védelem, a máj méregtelenítésének támogatása, a szív egészségének megőrzése, valamint az immunrendszer erősítése a benne található antioxidánsok és vitaminok (C-, K-, B-vitaminok, folsav) révén. Továbbá magas rosttartalma és alacsony kalóriatartalma segíti az anyagcserét, a teltségérzetet és a vércukorszint szabályozását. A karfiolban lévő szulforafán és más antioxidánsok segítenek megelőzni a rákos sejtek növekedését és elpusztítani a rákos őssejteket, így hozzájárulva a daganatok megelőzéséhez. A karfiolban található glükoszínolátok és az ezekből keletkező izotiocianátok serkentik a máj méregtelenítő enzimeinek működését, segítve a káros anyagok eltávolítását a szervezetből. A karfiolban található antioxidánsok, mint a szulforafán, csökkentik az oxidatív károsodást és a gyulladást a szervezetben, amely kedvezően hat a szív egészségére. Magas rost tartalmának köszönhetően elősegíti az emésztést, hosszabb ideig biztosítja a teltségérzetet és segíthet a vércukorszint szabályozásában. Az antioxidánsok hozzájárulnak a bőr rugalmasságának és fiatalságának megőrzéséhez. Alacsony kalória- és szénhidráttartalma ideálissá teszi a karfiolt energiaszegény étrendekhez és a cukorbeteg emberek számára is.

SZILVÁS MORZSASÜTI, A TÖKÉLETES ŐSZI DESSZERT (Szilárd)



A szilvás morzsasüti titka, hogy tökéletes harmóniát alkot benne a lágy piskóta, a szaftos gyümölcsréteg és a ropogósra sült morzsa. Esményi őszi desszert mind melegen, mind langyosan fogyasztva. Ha kimegyünk a piacra vagy akár a zöldségeshez, szinte biztosan találunk friss ma-

gyar szilvát, hiszen ennek a gyümölcsnek a szezonja július közepétől október elejéig tart. Használjuk is ki és kóstoljuk meg minél több formában ezt az antioxidánsokban és vitaminokban gazdag alapanyagot. Egy örök klasszikussal, ezzel a szilvás morzsasüttivel, tuningolhatjuk immunrendszerünket, meg fogja hálálni. Melegen egy gombóc vegán vaníliafagyival, langyosan pedig egy csésze tea mellé is tökéletes választás.

HOZZÁVALÓK (egy 23x23 cm-es tepsizhez):

Piskóta:

- 150 g búzaliszt
- 30 g kukoricakeményítő
- 100 g barna cukor
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál vanília kivonat (vagy ½ teáskanál vanília paszta)
- 75 ml semleges ízű olaj (pl. kókusz-, repce- vagy napraforgóolaj)
- 150 ml szoba-hőmérsékletű növényi tej
- egy csipet só

Szilváréteg:

- 500 g friss szilva
- 30 g barna cukor
- ½ teáskanál őrölt fahéj

Morzsa:

- 100 g búzaliszt
- 50 g barna cukor
- 50 g kókuszolaj

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Egy nagy tálban keverjük össze a lisztet és a cukrot. Közepébe készítsünk egy mélyedést és öntsük bele a kókuszolajat. Az ujjainkkal óvatosan morzsoljuk össze, amíg darabos, morzsás nem lesz. Fontos, hogy ne dolgozzuk túl. Tegyük hűtőbe.

2. Melegítsük elő a sütőt 180 Celsius-fokra, légkeveréses üzemmódban. Béléljünk ki egy 23 cm-es, négyzet alakú tepsit sütőpapírral.

3. A szilvákat mossuk meg, vágjuk félbe, vegyük ki a magokat. Tegyük egy tálba, keverjük össze a fahéjjal és a cukorral, majd hagyjuk állni pár percre, hogy levet eresszen.

4. Egy nagy tálban keverjük össze a lisztet, kukoricakeményítőt, sütőport, cukrot és sót. Adjuk hozzá a vaníliát, az olajat és a növényi tejet. Kézi habverővel dolgozzuk simára a tésztát. Öntsük a masszát az előkészített tepsibe és simítsuk el a tetejét.

5. A levet eresztett szilvákat keverjük át, majd rendezzük a tésztára függőlegesen, enyhén

belenyomva őket. Vegyük ki a morzsát a hűtőből, villával lazítsuk fel, majd szórjuk a szilvák tetejére.

6. Tegyük a sütit a sütő középső rácsára és süssük 40-45 percre, amíg a teteje aranybarna és ropogós lesz.

7. Hagyjuk a formában hűlni, vagy tálaljuk langyosan vegán vaníliafagyival vagy növényi alapú vaníliásodóval.

A szilva kiválóan támogatja az emésztést magas rost- és víztartalma miatt, elősegíti a méregtelenítést és enyhíti a székrekedést. Gazdag vitaminokban (A-, C-, K-vitamin, B-vitaminok) és antioxidánsokban, amelyek javítják a látást, erősítik az immunrendszert és az agy működését. Ásványi anyagokat is tartalmaz (kálium, vas, magnézium), amelyek fontosak a szív egészségéhez és a csontok fejlődéséhez. A szilva rosttartalma serkenti a bélmozgást, amely elősegíti a rendszeres székletürítést és megelőzi a székrekedést. Magas rost- és víztartalma miatt segít a szervezet salakanyagainak kiürítésében, így méregtelenítő hatású. A magas rosttartalom lassítja az emésztést és segít a teltségérzet kialakításában, így a szilva ideális kiegészítője a fogyókúra étrendnek. Antioxidánsokban gazdag, amelyek segítenek a szabadgyökök elleni küzdelemben, csökkentik az öregedés folyamatát. Segíthet a memória javításában és az agy egészségének megőrzésében, mivel B-vitaminokat is tartalmaz.

VEGÁN ARANYTEJES FAGYI, HÚSÍTÓ ÉS GYULLADÁSCSÖKKENTŐ (Laura)



A vegán aranytejese fagylalt egyszerre kínál krémes, hűsítő élményt és egészségvédő hatást a kurkuma gyulladáscsökkentő erejének köszönhetően. Ez a könnyen elkészíthető, finomított cukor nélküli nyári desszert tökéletes választás mindazoknak, akik finom, ugyanakkor egészséges édességre vágnak. Otthon vegán fagyit készíte-

ni több szempontból is érdemes: egyrészt jóval pénztárcabarátabb megoldás, mint a bolti, másrészt sokkal egészségesebb is – zsírszegényebb és finomított cukorra sincs hozzá szükség, mégis isteni.

A vegán aranytejese fagylalt ráadásul nem csak különleges ízvilágával hódít, hanem az egyik fő összetevője, a kurkuma miatt is, amelyet évszázadok óta használnak gyógyászati célokra. A kurkuma hatóanyaga, a kurkumin bizonyítottan gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal bír és szerepet játszhat a krónikus gyulladásokkal összefüggő betegségek – például szív- és érrendszeri problémák, anyagcserezavarok vagy ízületi panaszok – megelőzésében is. Ez a hűsítő, fűszeres desszert tehát nem pusztán élvezeti értékkel bír, hanem az egészségtudatos étrendbe is beilleszthető.

HOZZÁVALÓK 4 GOMBÓCHOZ:

- 1 konzerv (400 ml) zsíros kókusztej (a sűrű, konzerves fajta)
- 1 nagy érett banán (fagyasztva)
- juharszirup vagy agave szirup
- 1 teáskanál kurkuma
- 1/2 teáskanál őrölt fahéj
- 1/2 teáskanál reszelt friss gyömbér vagy 1/4 tk őrölt gyömbér
- 1/4 teáskanál vanília kivonat
- 1 csipet őrölt kardamom
- 1 csipet só
- opcionális: 1 teáskanál kókuszolaj a krémesebb állagért

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Turmixoljuk le az összes hozzávalót egy nagy teljesítményű blenderben vagy botmixerrel teljesen simára. Kóstoljuk meg – ha édesebben vagy intenzívebben fűszerezve szeretnénk, bátran igazítsunk az arányokon.

2. Öntsük a krémet egy zárható dobozba (pl. fagyasztótálba vagy fémtálba), majd tegyük a fagyasztóba.

3. Az első 2-3 órában minden 30-45 percen keverjük át villával vagy kézi habverővel, hogy megtörjük a jégkristályokat. Ez segít a krémes állag kialakításában. 4-5 óra után már kanalazható. Tálalás előtt hagyjuk pár percet állni szobahőmérsékleten, hogy könnyebben adagolható legyen.

4. Szórjuk meg pirított kókuszpehellyel, darált mandulával vagy egy kevés fahéjjal. Locsol-

hatjuk egy kis juharsziruppal, vagy narancshéjat is reszelhetünk rá.

A banán jótékony hatásai közé tartozik az emésztés javítása, a vérnyomás szabályozása, az immunrendszer erősítése és az energiapótlás, mivel számos vitamint (pl. C- és B6-vitamint), ásványi anyagot (kálium, magnézium), rostot és antioxidánst tartalmaz. Kedélyjavító hatású, segít a csontok egészségének megőrzésében és pozitív hatással van a bélflórára, így támogatva az egészséges emésztést. Rosttartalma révén elősegíti az emésztést és a teltségérzetet, így a banán segíthet a fogyókúrában is. A benne található prebiotikumok (frukto-oligoszacharidok) táplálják a jótékony bélbaktériumokat, amelyek hozzájárulnak a bélflóra egyensúlyához. Kálium- és magnézium tartalma miatt pozitívan hat a vérnyomásra, valamint a szív- és érrendszer egészségére. A kálium segít ellensúlyozni a túlzott nátriumbevitel káros hatásait és védi a csontokat is. Természetes cukrokat (glükóz, fruktóz, szukróz) tartalmaz, amelyek gyors energiát biztosítanak a szervezet számára, ezért ideális étel sportolóknak és extrém súlyvesztés vagy magas láz esetén is. C-vitamin és antioxidáns tartalma növeli a szervezet védekezőképességét, és lassítja a sejtek öregedését.

FAHÉJAS MEGGYLEKVÁR HÁZILAG (Szilárd)



A meggylekvár minden év nyarán visszatér a konyhákba – nem véletlenül. Savanykás, telt ízvilága egyaránt passzol reggeli pirításra, palacsintára, de akár süteményekbe is használható. Ez a recept egy klasszikus, darabos állagú verzió, amelyben a meggy karakteres ízét egy leheletnyi fahéj emeli ki. A tartósítószernek köszönhetően hónapokig eltartható, így a nyár ízét akár télen is újra élhetjük. A meggy szemek kellemesen ropognak, az illat pedig már a főzés közben betölti az egész konyhát. Ha biztosra mennénk, ezzel a

recepttel nem hibázhatunk – egyszerű, letisztult és mindig működik.

HOZZÁVALÓK (8 db 220 ml-es üveghez):

- 2300 g magozott meggy (kb. 3 kg magozatlanból)
- 600 g kristálycukor
- 1,5 teáskanál őrölt fahéj
- 1 tasak 3:1 arányú dzsemfix (25 g)
- 1,5 g nátrium-benzoát

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Mossunk meg alaposan kb. 3 kg meggyet, majd magozzuk ki. A kimagozott mennyiség legyen kb. 2300 g.
2. Tegyük egy nagy lábasba és kevergetve, közepes lángon kezdjük el melegíteni, amíg levet ereszt.
3. Amikor a meggy kezd levet engedni, keverjük hozzá a kristálycukrot, a fahéjat és a dzsemfixet.
4. Folyamatos keverés mellett forraljuk fel, majd főzzük 6-8 percig, hogy a lekvár besűrűsödjön, de a gyümölcsdarabok egyben maradjanak.
5. A tűzről levéve keverjük hozzá a nátrium-benzoátot. Alaposan keverjük el, hogy egyenletesen elvegyüljön a lekvárban.
6. A lekvárt még forrón töltsük előzőleg sterilizált, száraz üvegekbe.
7. Zárjuk le az üvegeket, majd 5 percre állítsuk őket fejre. Ez segít légmentesen lezárni őket.
8. Ezután fordítsuk vissza, takarjuk be őket vastagon száraz konyharuhával és hagyjuk teljesen kihűlni.

A meggy jótékony hatásai közé tartozik antioxidáns tartalmának köszönhető gyulladáscsökkentő és rákmegelőző hatása, valamint a szív- és érrendszer egészségének támogatása. Emellett javítja az alvás minőségét a természetes melatonin tartalma miatt, segíti az izomregenerációt, szabályozza a vércukorszintet és támogatja az emésztést. Gazdag vitaminokban (A, C, B-vitaminok) és ásványi anyagokban (kálium, vas, kalcium), amelyek erősítik a szívizmot és hozzájárulnak a vérnyomás normalizálásához. A meggyben lévő antociánok és más flavonoidok rendkívül erős antioxidánsok, amelyek semlegesítik a szabad gyököket, így csökkentik a daganatos és krónikus betegségek kockázatát. Gyulladáscsökkentő tulajdonsága révén segíthet enyhíteni az ízületi gyulladást és a szívbetegségekkel járó krónikus gyulladásokat.

Gazdag kálium-, kalcium- és magnézium tartalma erősíti a szívizmot és elősegíti a szabályos szívverést. Antioxidánsai és flavonoidjai rugalmassá teszik az érfalakat, így javítják a vérkeringést és csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

Remélem, tudtam egy kis örömet szerezni Önöknek, így, a természet nagy téli álmára való készülődés közepette. Ahogy írásom elején is említettem, az egyik legfontosabb dolog a télre való őszi felkészülésben az, hogy nem csak a lakókörnyezetünket kell megvédeni a hideg és rosszabb idő viszontagságaitól, hanem a saját szervezetünket is. Nagyon fontos, hogy legyen, jusson elegendő tápanyag, vitamin és rost a csontoknak, idegeknek, magának az emberi testnek is. Próbáljuk meg elkerülni a téli betegségeket, járványokat, bár nem könnyű, de mégsem lehetetlen feladat. És gondoljunk arra, hogy amikor a tél "beteszi a lábát az ajtón", abban a pillanatban már elkezdődik a visszaszámlálás, amely a tavasz, a jobb idő, a több napfény és a jobb kedv kezdetét jelenti.

És még egy villámhír a végére, erről következő számunkban bővebben is fogok írni:

2025. november 22. egy jeles dátum lesz a vegán szcénában. Ekkor rendezik meg az országban az első "VEGAN SUMMIT 2025" nevű rendezvényt. Több tucat előadó és kiállító társaságában egy újabb mérföldkőhöz ér a növényi életmód. Egy hónap múlva jövök a részletekkel, izgalmas lesz, annyit már most írhatok.



Köszönöm szépen figyelmüket. Szép őszi színeket, jó levegőt, erőt, egészséget kívánok az év utolsó negyedére. A további viszontlátásig maradok tisztelettel.

FOTÓK: Getty Images, Prove/Lajos Laura, Prove/Varga Szilárd, Vegan Summit

El Camino, a misztikus út, ami évről-évre egyre több embert szólít meg!
2015-ben jártam végig először, melynek a végén könyv is született az Út essenciájáról!
Lélektánc a Caminon című könyvben erről olvashatsz!

- Neked ajánlom, ha hív az út!
- Neked ajánlom, ha már megtetted és nosztalgiáznál!
- Neked ajánlom, ha válaszokat keresel az életedben!

Az út végtelen, nem tudod, hol kezdődik, és hol ér véget, de mész, mert visz a lelked.
Zarándok vagy, járod az utad, megállíthatatlanul.
Megpihensz egy – egy pillanatig, majd elindulsz újra és újra, menned kell.

Ezer út, ezer találkozás és búcsú, életünk minden pillanatában, döntések, vagy halogatás, szembenézés és elkerülés, tökéletességek, a saját tökéletlen világunkban.
Az út essenciája, a lelked essenciája, az életedé, az ÉLETÉ!

A könyvet megrendelheted: csillagcsilla69@gmail.com
Mobilon: +36 30 639 59 66
Pető Csilla - peregrina



Családjogi MEDIÁCIÓ

dr. Fazekas Enikő Diána

jogász-mediátor

Tel.: 06-70/453-3278

Küldetésem, hogy közvetítsek a felek között!



*Játsz a gondolatokkal, arra
valók.*

Ne azok játszanak veled.

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:

<https://www.ekonyv.hu/kaveszuket-az-elmének>



Tisztelt leendő hirdetőink, cégek, vállalkozók, szervezetek!

Kérjük Médiaajánlatunkért látogassák meg
weboldalunkat a <https://cspm.hu/mediaajanlat/> címen
vagy

keressenek az erteakesites@cspm.hu email címen
és a 06 30/ 203-3376-os
vagy a 06 20/ 230-3568-as
telefonszámokon.



Önbizalom - 8 lépés, hogy tudd, mennyit érsz

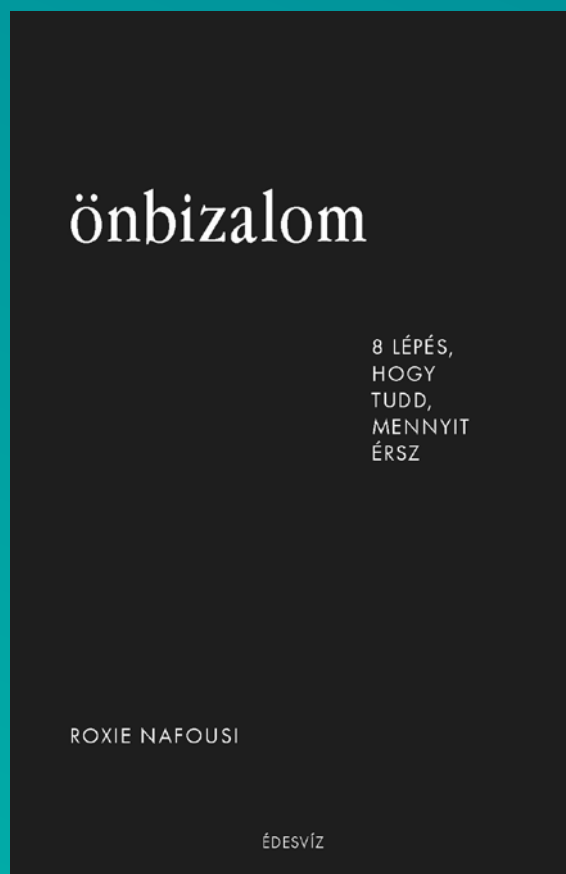
Az önbizalom az egyik legfontosabb belső erőforrásunk, amely meghatározza, hogyan tekintünk önmagunkra és a világra. Nem csupán egy érzés, hanem egy belső bizonyosság arról, hogy képesek vagyunk megállni a helyünket az élet különböző helyzeteiben. Az önbizalom forrása a tapasztalat, a tanulás és a kitartás: minden apró siker, amit elérünk, építi ezt a láthatatlan belső erődtéményt.

Az önbizalom hiánya gyakran félelmekhez, halogatáshoz vagy önkorlátozáshoz vezet, míg megélete szárnyakat ad a kreativitásnak, a bátorságnak és a cselekvőkészségnek. Fontos azonban, hogy ne tévesszük össze az önbizalmat az önteltséggel: az egészséges önbizalom együtt jár az önismerettel, a hibák beismerésének és a fejlődésnek a képességével.

Fejlesztéséhez elengedhetetlen az önmagunkkal való őszinte kapcsolat, a reális célkitűzések és a kudarcok tanulságként való értelmezése. Ha képesek vagyunk meglátni saját értékeinket, és elfogadni önmagunkat hibáinkkal együtt, akkor belülről fakadó biztonságérzetet nyerünk. Ez az erő nemcsak a személyes boldogságot, hanem a kapcsolatainkat, a munkánkat és az egész élethez való hozzáállásunkat is pozitívan formálja.

Az önbizalom nem adottság, hanem KÉPESÉG, amely fejleszthető! Az önbizalom mindennek az alapja, amit csinálunk. Ez teszi lehetővé, hogy nagy dolgokat álmodjunk, kockázatot vállaljunk, és olyan életet teremtsünk, amelyet igazán szeretünk. Sokunk számára mégis elérhetetlennek tűnhet – olyasvalaminek, ami csak azok számára van fenntartva, akiknek látszólag mindenük megvan. Roxie Nafousi a több mint 1 millió példányban eladott *Manifesztáció* című könyv sikerszerzője, a személyes fejlődés egyik leginspirálóbb alakja, ebben a könyvében végigvezet minket az önbizalom 8 lépéses útján: ahol nem a külsőségek számítanak, hanem a belső erő, a tudatosság és a szeretet.

Önbizalom? Mindenkinek jár, neked is! Ismerd meg a láthatatlan erőt, amely formálja a döntéseinket, irányítja a tetteinket, és meghatározza, hogyan éljük jól az életünket! Tudd meg, miként állj ki magadért, hallgasd meg a belső hangod, és építsd fel önmagad – belülről kifelé. Válg azzá, aki mindig is lenni akartál!

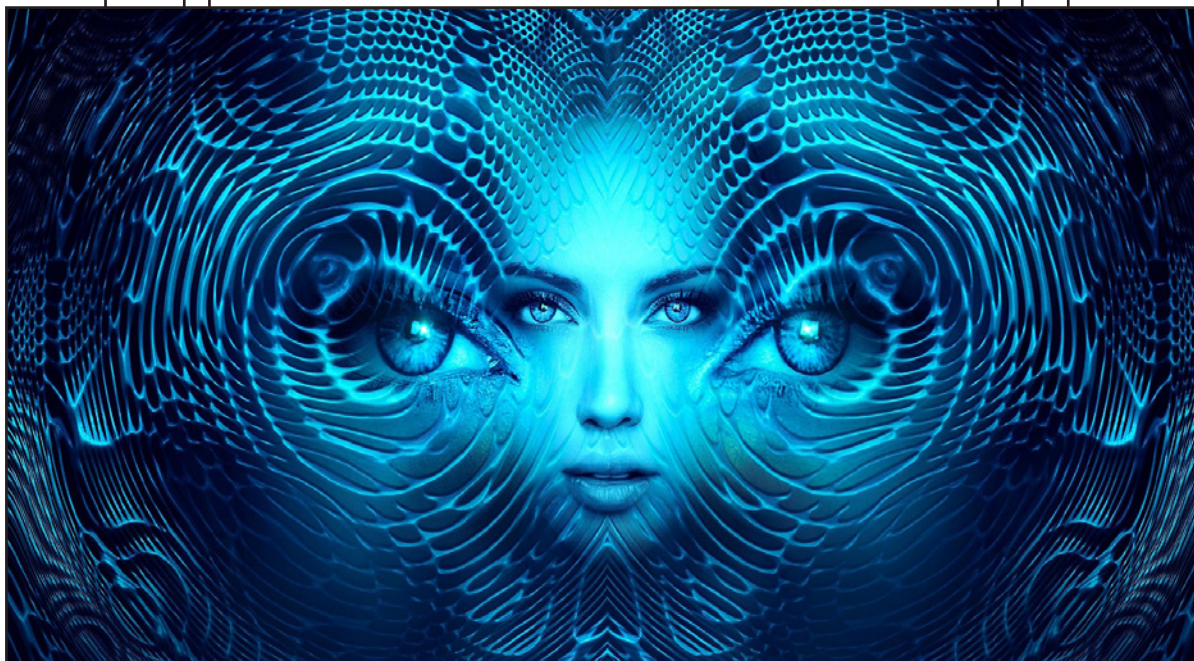


Felejtse el az állandó önkritikát,
a kishitűséget és a megfelelési kényszert!
Becsüld meg Önmagad!
Ismerd fel, hogy Te irányítod a saját történetedet.
Magabiztosan lépj előre!
VÁLTOZTASD MEG AZ ÉLETED!

A TUDATOSSÁG

3. rész

HOGYAN CSÖKKENTJÜK REZGÉSSZINTÜNKET ÉS EZZEL TUDATOSSÁGUNKAT



Mára már a „csapból is az folyik”, hogy minden rezgés. Sőt, Nikola Tesla elhíresült mondása is erre utal: *“Ha meg akarod érteni az Univerzum titkait, gondolkodj energiában, frekvenciában és rezgésben.”*

Ezzel kapcsolatban már tudományosan is bizonyították, hogy az Univerzumban minden

egy adott frekvencián rezeg. Ahogy az ember is. Viszont az embernél ez a rezgésszint változhat és minél magasabb a rezgésünk, annál tudatosabb életet tudunk élni. Sőt annál közelebb kerülünk a tisztánlátáshoz, békéhez és a harmóniához. Ha azonban minél alacsonyabb a rezgésünk, akkor annál inkább a félelem, a harag és a szeretetlenség irányítja életünket.

Ezzel kapcsolatban már tudományosan is bizonyították, hogy az Univerzumban minden egy adott frekvencián rezeg. Ahogy az ember is. Viszont az embernél ez a rezgésszint változhat és minél magasabb a rezgésünk, annál tudatosabb életet tudunk élni. Sőt annál közelebb kerülünk a tisztánlátáshoz, békéhez és a harmóniához. Ha azonban minél alacsonyabb a rezgésünk, akkor annál inkább a félelem, a harag és a szeretetlenség irányítja életünket.

Ezek az ún. rezgésszint csökkenések – amiket általában nyomasztó dolgokként élünk meg – olyankor jelentkeznek, amikor energiánkat úgy veszik el tőlünk, hogy annak nem vagyunk tudatában. Ugyanis vannak olyan látható (fizikai) és láthatatlan (nemfizikai) erők, melyek aktívan dolgoznak tudatosságunk emelkedése ellen. Ezek az erők láthatatlan módon tapadnak ránk és szívják el energiánkat. Lehúznak és beszorítanak minket a negativitásba, a kételybe és így a kimerültségbe, akár egészen a kétségbeesésig is. Ha ezeknek nem vagyunk tudatában, akkor ezek a dolgok és erők jelentősen befolyásolhatják rezgésünket.

A legtöbb ember tudatlanul olyan dolgokkal foglalkozik, olyan tevékenységeket folytat, olyan emberekkel kapcsolódik, amelyek folyamatosan csökkentik a rezgését. Olyan ételt-italt fogyaszt, olyan dolgokhoz nyúl és olyan dolgokkal lép kapcsolatba, amelyek lemerítik az életenergiáját. Aztán nem értik, hogy mitől érzik gyengének, erőtlennek és kimerültnek magukat. És azt sem értik, hogy miért nem tudnak kiszabadulni a negativitásból. De ha egyszer erre rálátnak és tudatosítják magukban, hogy mi miatt csökken a rezgésük és lesznek kedvetlenek, negatívak és erőtlenek, azután képesek lesznek visszaszerezni az erejüket és kiszabadulni a negativitásból.

De mik azok az erőnket elszívó és negativitásba taszító dolgok, élethelyzetek és cselekvések, amikre érdemes odafigyelnünk annak érdekében, hogy magasabb rezgésszinten éljük az életünket és így egyre tudatosabbá váljunk.

1. Az ételek, italok és azok az anyagok, amiket fogyasztunk – Minden, amit a testünkbe bevisszünk – legyen az étel vagy ital – szintén energiát hordoz. A túlzottan feldolgozott ételek, a cukrozott üdítőitalok, az energiaiitalok, a mesterséges adalékanyagok, az alkohol és a drogok nemcsak a fizikai egészségünkre hatnak, hanem leterhelik az energiamezőnket is. Ha nehezen emészthető

ételt eszünk, akkor az elménk lassabban és nehezebben fog működni. Az alkohol fogyasztása után érzelmeinket nehezebben tudjuk kezelni. Minden, amit fogyasztunk, az a részünkkel válik. Ha alacsonyrezgésű ételeket és italokat fogyasztunk, akkor a testünk ezen a rezgésszinten fog működni. De ha magasrezgésű ételeket fogyasztunk (tisztá, természetes, élő ételeket), akkor fel szabadultabbnak, tisztábbnak, kapcsolódóbbnak fogjuk érezni magunkat és sokkal könnyebben fenn tudjuk tartani tudatosságunkat.

2. Az energetikai kötődéseinken keresztül – Sok olyan élményünk van a múltból – egy hely, egy személy, egy tapasztalat –, amit nem, vagy csak nehezen tudunk elengedni, ezért folyton nyugtalanítja az elménket. Ám ezek az emlékek nemcsak mentálisan (pszichológiailag), hanem energetikailag (lelkileg) is kötnek bennünket ahhoz a régi élményhez, amit így, akaratlanul fenntartunk magunkban. Ugyanis, amikor érzelmileg kapcso-



lódunk valakihez vagy valamihez (mindegy, hogy pozitív vagy negatív módon), akkor egyfajta energetikai köteléket hozunk létre magunk és az adott dolog, személy vagy tapasztalás között. Ezért szívja az energiánkat sok kapcsolatunk még akkor is, amikor mi úgy gondoljuk, hogy az már véget ért. Így befolyásolják még mindig a korábbi események jelen valóságunkat. Az energia hozzánk kapcsolva marad és táplálkozik az érzelmeinkből mindaddig, amíg azt érzelmileg le nem zárjuk.

3. A mérgező környezet – Minden hely, ahol időt töltünk el, energiát hordoz. Az otthonunk, a munkahelyünk, a szórakozóhelyek, a plázák és bevásárlóközpontok, de maguk a települések és városok is. Ezek az energiák vagy kimerítenek, vagy táplálnak minket. Minden, ami azon a he-

lyen történik, energialeNyomatot hagy maga után és ez hatással van rá, akár tudatosak vagyunk rá, akár nem, akár érzékeljük ezeket, akár nem. A nagyobb történelmi események, az ott élő emberek örömteli élethelyzetei és szeretettel megnyilvánulásai ugyanúgy, mint vitáik, a stresszes élethelyzeteik, vagy a megoldatlan érzelmekkel teli konfliktusaik, mind-mind lenyomatot hagynak a térben. Ezek az energiák, rezgések észrevétlenül is áthatnak minket és ha állandóan olyan helyeken tartózkodunk, ahol ezek az energiák negatívak, akkor azok csökkentik a rezgésünket még azelőtt, mielőtt észrevennénk. De sokszor nem is a fizikai hely a legmérgezőbb, hanem azok az emberek, akikkel körül vesszük magunkat. Ha olyan emberek társaságában töltjük az időket, akik folyamatosan panaszkodnak, pletykálnak és/vagy állandóan negatívak és félelemben élnek, az energiájukat akaratlanul is átveszük. És ha nem vagyunk elég óvatosak, ezek az energiák minket is átfognak itatni, energiaszintünk és rezgésünk pedig le fog esni. Ezért van az, hogy bizonyos emberek társaságában egy idő után kimerültnék érezzük magunkat. És mert a rezgés (akár alacsony, akár magas) átadódik, ha nem figyelünk rá és nem védjük magunkat ezektől a lehúzó rezgésektől és energiáktól, akkor egyszerűen megengedjük, hogy a rezgésünket olyan emberek befolyásolják, sőt irányítsák, akik még csak tudatában sincsenek saját alacsony rezgésüknek. Végezhetünk bármennyi meditációs, vizualizációs és pozitív gondolkodás gyakorlatot, ha folyton olyan környezetben és olyan emberek társaságában vagyunk, ami tele van negativitással, félelemmel és alacsony frekvenciájú energiával, az mindig le fog húzni bennünket.

4. A saját gondolataink – Az ember életében ez a leginkább alábecsült rezgéscsökkentő dolog, akár kimondjuk, akár csak magunkban gondoljuk. Ugyanis elménk egy ún. frekvenciagenerátor, hiszen minden gondolatunkhoz tartozik egy érzelem is, ami pedig egyfajta mágnesként működve, pont azt fogja magához vonzani, amire gondolunk vagy amit kimondunk. Mert a hangunk kapu a világ és a gondolataink között.

Az önmagunkkal kapcsolatos negatív szóbeli megnyilvánulások, az állandó aggódás és a félelem alapú gondolkodás, mind ilyenek. Ennél fogva ezek nem kis ártalmatlan szokások, hanem olyan pusztító erők, amelyek folyamatosan csökkentik a rezgésünket és ezzel együtt tudatosságunkat. És ami miatt a legtöbben képtelenek

kilépni korlátaik közül (komfortzónájukból), az legtöbbször nem a külső körülmények miatt van, hanem azon „mentális körök” miatt, amiket nem hajlandók megtörni vagy elengedni. Így múltbeli traumáinkat és hibáinkat folyton újra játsszuk, a legrosszabbra számítunk és olyan szavakat használunk, amik újra és újra megerősítik korlátainkat. Aztán a legtöbb ember értetlenül áll azelőtt, hogy miért nem változik az élete. Azonban ezen a ponton jó, ha tisztázzuk, hogy külső valóságunk minden pillanatban a belső állapotunk tükröződése. Így, ha fel akarjuk emelni a rezgésünket meg kell tanulnunk uralkodni az elménken és ezzel együtt érzelmeinken is.

5. A feldolgozatlan érzelmek – Ez az egyik leginkább rezgéscsökkentő és energiapazarló terület az életünkben. Legtöbbször olyan érzelmi máhákat cipelünk magunkban, amiket sohasem



dolgoztunk fel igazán. Harag, neheztelés, bűntudat, vágyakozás, szégyen, hogy csak néhányat említsek. Ezek mindegyike a Hawkins féle tudat-térképen az alacsony rezgéstartományba tartozik. És sajnos ezek az érzelmek nem fognak eltűnni csak azért, mert úgy teszünk, mintha nem lennének bennünk. Energiamezőnkben ott maradnak eltemetve és a háttérben működve folyamatosan lehúznak bennünket.

Olyan, mint egy számítógépes vírus, amit te telepítettél, csak már nem emlékszel rá.

Ezek azok a történetek, amik folyton ismétlődnek az életünkben és könnyen felbosszantanak bennünket. Ezzel kapcsolatban jó tudni, hogy a feldolgozatlan érzelmek energiája addig vonzza az ugyanolyan tapasztalásokat, amíg végül már

Itt jó helyen vagy!

Csatlakozz a **Csak POZITÍVAN** közösséghez
a Facebookon!

Köztünk biztonságban vagy!
Nálunk szeretve vagy!
Itt otthon vagy!



Csak Pozitívan társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó



nem foglalkozunk velük, vagyis elengedjük az érzelmi kötődést az adott dologhoz. Ha azonban képtelenek vagyunk elengedni ezeket a megkövült érzelmeket, akkor állandóan csökkenteni fogják rezgésünket. Ami pedig blokkolni fogja a tisztánlátásunkat, a belső békénket és a bőség megélését, vagyis az összes tapasztalásunkat.

6. A saját szavaink – A szavaink – ahogy írtam feljebb is – kapuk a gondolataink és a világ között. Mert a szavak nemcsak hangok, hanem rezgések is, amik alakítják, mi több átalakítják a valóságunkat. Ezért minden alkalommal, amikor negatívan beszélünk magunkról, pletykálkodunk, ítélezünk, minősítünk vagy szavakkal megerősítjük korlátozó hiedelmeinket, gyakorlatilag egyfajta energetikai bűbájt végzünk, vagy ha úgy tetszik szómágiát hajtunk végre magunkon és a környezetünkön. Ilyenek:

„Nekem soha nem sikerül semmi.” „Hogy én milyen hülye vagyok.”

„Olyan szerencsétlen vagyok.” „Hogy lehet ilyen idióta valaki?”

„Én nem vagyok képes semmire.” „Képtelen vagyok megtenni...”

„Én soha nem leszek sikeres.” „Ez teljesen abnormalis!” stb.

Ezek a kifejezések minden alkalommal csökkentik a rezgésünket. Mi több, a legtöbbször így szabotálják saját boldogságukat anélkül, hogy ennek tudatában lennének és még csak nem is értik, hogy miért olyan az életük, mint a kijelentéseik. Pedig életünk csak azt tükrözi, ami valójában bennünk van.

Érdemes tehát tudatosítani, hogy a szavaink komoly erőt képviselnek – képesek teremteni vagy pusztítani. Ezért, ha nem vagyunk tudatosak arra, hogy mit mondunk, olyan valóságot programozunk magunknak, ami nem értünk, hanem ellenünk dolgozik.

7. Digitális fogyasztás – A legtöbb ember nincs azzal tisztában, hogy amit néz vagy hallgat – akár online is –, az ugyanúgy befolyásolja a rezgését, mint az étel, amit eszik, vagy az emberek, akikkel kapcsolódik vagy a környezet, amiben él. Ugyanis minden történésnek, minden eseménynek és minden tartalomnak van egy frekvenciája, így amikor órákig csak a negatív híreket olvassuk, erőszakos filmeket nézünk (még ha a jó is erőszakos benne és győzedelmeskedik a rossz felett), vagy értelmetlen időrabló dolgokkal foglalkozunk, olyankor minden esetben alacsony rezgésekkel bombázzuk és programozzuk a tudatalat-

tinkat. Gondoljunk csak arra mennyire kimerültek tudunk lenni mentálisan, amikor túl sokáig görgetjük a különböző internetes oldalakat. Ez azért van, mert az elménket szándékosan egymásnak ellentmondó, áttekinthetetlen energiákkal ostromolják, így figyelmünket szétszórják és elszakítá-



nak bennünket a magasabb énünktől. **A digitális világ kétélű fegyver!** – segítségével ugyan akár a tudatosságunkat is képesek vagyunk megemelni, ugyanakkor az alacsonyabb frekvenciák csapdájába is eshetünk és akár függővé is válhatunk tőle. A választás azonban minden esetben a miénk!!!

Ezekután fölmerülhet Önben Kedves Olvasó, hogy vajon hogyan tudjuk megvédeni energetikánkat és fenntartani magasabb rezgésünket egy olyan világban, ahol szinte minden és mindenki folyamatosan csak elszívni és csökkenteni akarja azt?

Valljuk be őszintén, hogy ma legtöbbször még mindig tudattalanul éli le az életét, anélkül, hogy észrevenné azokat a látható és láthatatlan erőket, melyek hatással vannak az életére és anélkül csökkentik a rezgését, hogy azokra felfigyelne.

Nézzük hát, hogy mik azok a dolgok, amikre érdemes odafigyelni, hogy ha a lehúzó energiákat és a rezgéscsökkenést el szeretnénk kerülni:

1. Váljunk tudatossá azzal kapcsolatban, hogyan áramlik az energia az életünkben. Így átvehetjük az energetikánk fölött az irányítást és nemcsak passzív befogadói leszünk mások rezgésének és energiájának. Ehhez meg kell figyelniünk hogyan érzünk az egyes kapcsolódásokban. Mindegy, hogy egy helyhez, egy tárgyhoz, egy emlékhez vagy egy személyhez kapcsolódunk. Ezeken keresztül észrevehetjük, hogy mi merít le vagy mi emel fel bennünket. De gondolatainkat, szavainkat és érzelmeinket is meg kell figyelniünk ezekben az élethelyzetekben. Azonban fontos, hogy ne ítélezzünk felettük, csak tudatosítsuk

magunkban azokat. Ahogy így egyre tudatosabban válunk a saját energiáinkkal kapcsolatban, annál több lehetőségünk lesz megváltoztatni azt.

2. Határok meghúzása – Energiánk védelmében mindenképpen meg kell tanulnunk kíméletlenül meghúzni az énhatárainkat. Ugyanis – talán elsőre szokatlanul hangzik –, nem mindenki érdemli meg, hogy közel engedjük magunkhoz. Nem minden esemény, beszélgetés, történés vagy ember érdemli meg, éri meg, hogy kapcsolódjunk vele. (És itt nem arra gondolok, hogy anyagilag megéri-e.) Valamint nem minden online tartalom érdemes a fogyasztásra. Amikor megtanuljuk szétválasztani, hogy mit engedünk be az energetikai terünkbe és mit ne, akkor természetesen fog megemelkedni a rezgésünk. Ekkor újra hozzáférünk a saját erőnkhez, azt el tudjuk kezdeni használni és működtetni. Vagyis nem reagálunk, hanem tudatosan cselekszünk. Ekkor az energiánk megingathatatlan lesz.

3. Energetikai tisztítás – Ahogy minden nap tisztálkodunk, vagyis a fizikai testünket megtisztítjuk, úgy az energiamezőnket is nap, mint nap meg kellene tisztítanunk. A légző- és energetikai gyakorlatok, a sófürdők, séta a természetben és a meditációk nemcsak üres spirituális közhelyek, hanem alapvető gyakorlatok a magasabb rezgés fenntartásához. Így tudjuk kitisztítani azokat a pangó, lehúzó energiákat, amelyeket másoktól átvettünk vagy magunkban létrehoztunk és így felhalmoztunk. Ugyanis, ha ezt nem tesszük meg rendszeresen, akkor ezek a lehúzó negatív energiák mindig csökkenteni fogják rezgésünket.

4. Várakozás a tökéletes pillanatra – Még mindig sokan vannak, akik a megfelelő (sőt sok-



szor a tökéletes) pillanatra várnak ahhoz, hogy jól érezzék magukat. Mi több, mindent el is követ-

nek azért, hogy ezeket a pillanatokat újra és újra megteremtsék. Azonban ez egy csapda, mert ha a rezgésünk emelkedését állandóan attól tesszük függővé, hogy mi történik körülöttünk, akkor valójában mindig mások kegyességére vagy épp kegyetlenségére leszünk utalva. Éppen ezért meg kell tanulnunk egyensúlyban tartani energiánkat és fenntartani a magasabb rezgést, ami a tudatosság növekedéséhez vezet.

5. Napi energetikai hangolás – A mi rezgésünk a saját felelősségünk. Ahhoz, hogy testünk és vele együtt energetikánk a legjobban muzsikáljon, rendszeresen be kell hangolni, mint egy hangszer, ha azt szeretnénk, hogy ne hamis hangokat adjon ki. Éppen ezért reggelente, amikor felébredünk ne a mobiltelefonunk után nyúljunk és ne tömjük tele a fejünket negatív dolgokkal. Ugyanis, ha ezt tesszük, akkor egyrészt semmilyen tiszta szándékot nem fogalmazunk meg magunkban arra a napra, másrészt figyelmünket és energiánkat máris szétszórtuk, mielőtt még bármit is tettünk volna. Ám, ha ébredéskor rezgésünket tudatosan beállítjuk légző- és energetikai gyakorlatokkal, mozgással, a hála érzésének gyakorlásával és meditációval, akkor mi irányítjuk az energiánkat és határozzuk meg aznapra a rezgésünket. Mielőtt még a világ bármilyen módon befolyásolni tudná azt.

6. Saját Énünkkel való összehangolódás – Leginkább és legtöbbször olyankor veszítünk energiát és csökken a rezgésünk, amikor nem vagyunk összhangban önmagunkkal, vagyis azal, akik valójában vagyunk. Minden alkalommal, amikor megtagadjuk és eláruljuk önmagunkat és mások akaratának vetjük alá magunkat, eltávolodunk saját Énünktől. Minden élethelyzetben, amikor másoknak akarunk megfelelni, amikor elnyomjuk megérzéseinket, amikor az elvárások mentén cselekszünk és amikor attól félünk, hogy nem fogadnak el minket, olyankor mindig elszakadunk attól a belső, valós Énünktől, aki magasabb rezgésével képes segíteni, megtartani energiánkat. Így minél inkább eltávolodunk önmagunktól, annál alacsonyabb lesz a rezgésünk és annál több energiát veszítünk.

7. Elengedni mindent, ami nem szolgál minket – Ez azt jelenti, hogy el kell engednünk azokat az alacsony rezgésszínhez tartozó gondolatokat, szokásokat, érzelmeket, cselekvési mintákat, kapcsolatokat és helyeket, amik akadályoznak bennünket a magasabb rezgésszint elérésében. De

azt az identitásunkat is el kell engednünk, aki kicsinek, érdemtelennek, tehetetlennek és értéktelennek tart minket. Sőt azokat a kapcsolódásainkat is el kell engednünk, amik lelkiileg mérgeznek bennünket és mások jóváhagyására való törekvésünktől is meg kell szabadulnunk.

A fentiekkel együtt azonban azt látom, hogy a legtöbb ember nem azzal küzd, hogy ne tudná mit kellene tennie a rezgése emeléséért, hanem azzal küzd, hogy túlságosan ragaszkodik azokhoz a dolgokhoz, amik csökkentik a rezgését. Viszont terapeutaként és mentorként azt is látom, hogy amint valaki képes elengedni az ilyen jellegű ragaszkodásait, abban az esetben energiája szinte kivétel nélkül az egekbe emelkedik.

Ezek után számomra már csak az a kérdés, hogy **„Még mindig megengedjük, hogy mások irányítsák a rezgésünket, vagy valóban elköteleződünk végre amellett, hogy mi uraljuk a saját rezgésünket?”**

Ahhoz Kedves Olvasó, hogy ebben a kérdésben végleg el tudjon köteleződni amellett, hogy Ön uralja a saját rezgését és ezen keresztül az életét, a fentiekén túl még három dologra lesz szüksége.

1. Meg kell tanulnia elszakadni a külső elismerések iránti ragaszkodástól. Ugyanis a legtöbb embert nem a vele történt dolgok merítik le, hanem az, hogy minden cselekedetével állandóan az elismerést keresi, mert folyton attól fél, hogy mások megítélik/elítélik. Ezért életét mások elvárásaihoz igazítja. Amikor azonban végre elszakadunk a külvilág elismerésének vágyától, a rezgésünk hirtelen a magasba emelkedik. Ekkor szabadabbá válunk a félelem nélküli önkifejezésre és az akadálytalan teremtésre.

2. Meg kell tanulnia érzelmeinek átalakítását. Ez az a tanulható képesség, amikor bármilyen negatív tapasztalatot a saját növekedésének üzemanyagává lesz képes átalakítani. Ma sajnos a legtöbb ember engedi, hogy az olyan alacsony rezgésű érzelmek, mint a harag, félelem, büntudat és frusztráció csökkentsék a rezgését, mert ellenáll ezeknek, ítélkezik felette és megpróbálja elnyomni. Ha azonban valaki megtanulja, hogy az érzelem csak mozgásban lévő energia, akkor könnyedén megérti, hogy a megoldás nem az, hogy legyőzzük vagy elkerüljük őket, hanem az, hogy energiához jussunk általuk. Ezért amikor

kihívás elé kerül Kedves Olvasó, tegye fel magának a kérdést: **„Hogyan használjam ezt a helyzetet arra, hogy fejlődjek?”**

Mert amikor megjelenik bennünk a félelem, nem összezsugorodni kell, hanem bele kell mennünk, hogy érezzük az erejét. És ha megértjük hogyan ural bennünket, megismerjük hatalmát és megtanuljuk használni az erejét. Így képesek leszünk fejlődni általa. De ha folyton elkerüljük vagy elmenekülünk a félelem elől, akkor soha nem ismerjük meg az erejét és azt végképp nem, hogyan használjuk javunkra ezt az erőt.

3. Az ITT és MOST hatalmára. A legmagasabb rezgés, amiben élhetünk, nem a múltban van és nem is a jövőben, mert azok csak elménk játékterei. **A legmagasabb rezgéshez mindig abban a pillanatban juthatunk hozzá, amit éppen élünk.** Az összes erőnk és hatalmunk csak a



jelen pillanatban létezik, mert ha teljesen jelen vagyunk, akkor nem szórjuk szét az energiánkat és így koncentráltan vagyunk birtokában a teljes erőnknek. Ezért fontosak a meditációk, a légző- és energetikai gyakorlatok, a test karbantartása és a tudatos jelenlét, mert ezek megtanítják tudatosságunkat a jelenben lehorgonyozni.

Ahogy a fent leírtakat lépésről lépésre elsajátítjuk, úgy tudjuk rezgésünket stabilan magasán és egyensúlyban tartani. Így bármi is történjen velünk vagy körülöttünk, az nem lesz képes kibilienteni bennünket, mert erőnk és energiánkat uraljuk. Ekkor már nem engedjük, hogy mások érzelmei határozzák meg rezgésállapotunkat, már nem lesz hatással ránk a kollektív negativitás, már nem megyünk bele vitákba, más emberek játszmáiba és drámáiba, vagy alacsony energiájú helyzetekbe. És ahelyett, hogy mi igazodnánk a világ rezgéséhez, képesek leszünk a világot rávenni, hogy az igazodjon a mi rezgésünkhöz.

A black and white photograph of a person skydiving over a forested landscape. The person is in the center of the frame, falling towards the bottom. The landscape below is covered in dense trees and is partially obscured by mist or smoke. The sky is filled with a large, dark, billowing cloud or smoke plume that dominates the upper half of the image. The overall mood is dramatic and contemplative.

*„Az öröm ott kezdődik, amikor abbahagyod saját boldogságod keresését
azért, hogy megkísérelj másokat boldoggá tenni.”*

Michel Quoist

A FÉNY JELEI ÖRÖKNAPTÁR

Sok évvel ezelőtt jó ötletnek tűnt egy kalap alá venni néhány rajzomat és 2 alkalommal is sikerült éves naptár formájában nyomtatásban kiadnom őket. Vannak, akik még ma is őrzik a képeket és örömeiket lelik bennük, hisz a rajzaim hallhatatlanok, nem veszítik el a csodás rezgésüket. Aztán megjelent egy gondolat a fejemben és egy vágy, hogy Öröknaptárt készítsék. Először nem volt még 365 rajzom hozzá, így sok év telt el, amíg látszólag nem történt semmi ezzel kapcsolatban. Az életem viszont annál mozgalmasabb volt. Először megjelentek a Csillagjegyek csodás rajzai, aztán ez a téma kicsit gazdagabban, érdekesebben, rezgéseiben erőteljesebben mutatta magát, úgyhogy a CsillagJelekben teljesedtek ki ezek a rajzok. Már-már befejezettnek tekintettem ezt a témát, amikor egy nagyon furcsa dolog történt /egyébként az nem szokatlan az én életemben, hogy fura módon jönnek az intuíciók/. Nos az autóban ülve, vezetés közben, szokásomhoz híven rádiót hallgattam. Éppen akkor értesültem Kóbor János az Omega együttes énekeseinek haláláról... és szólt is a FEKETE PILLANGÓ... megjelent egy kép, és már áramlottak is az információk. Az még rejtély számomra, miért éppen így érkezett ez az üzenet, de az biztos, hogy ismét kinyílt egy hatalmas szellemi kapu és az intuícióm csodás pillangó szárnyakon érkezett. A vágyott ÖRÖKNAPTÁRAM megvalósulásra jelentkezett. A CsillagJelek, a rég kipattant rügyek, virágba borulnak és megmutatják teljes szépségüket, csodálatos varázserejükkel együtt. Minden napra érkezett egy Jel rajzban és szóban is. Minden nap befogadhatjuk a fény apró tiszta, gyógyító csillámaival, telis-tele csodával, tiszta energiával, szépséges gondolatokkal, lágy, de mégis erőteljes formákkal, erővonalakba öntve. Én megtettem, ami tevődött általam. Megszülettek a FÉNY ÜZENETEI, telis-tele 1 év élményeivel, és az alkotás teremtő élvezetének éltető rezgéseivel.



Boldogan és SZERETETTEL adom át ezt a kincsemet mindenkinek, aki össze tud hangolódni a FÉNY KRISTÁLYTISZTA REZGÉSEIVEL. Szívjátok magatokba és tegyétek magatokévá a tudást, ami a szavakon át áramlik a lényetekbe, amikor nézitek a képeket és olvassátok a Fény üzeneteit. Aztán építsétek be, használjátok az életetek minden területén, cselekedjétek és tapasztaljátok mindazt, amit éreztek a szavak olvasása közben és a JELEK láttán. Engedjétek meg magatoknak, hogy átjárják ezek a varázslatos magas rezgések a fizikai testeteket, lelketeket, szellemeteket. Engedjétek, hogy a sejtjeitekig, az atomjaitokig, és a DNS-be is beáramoljanak. Engedjétek, hogy beinduljon a spontán öngyógyításotok. Aztán pedig figyeljétek, hogy milyen változások történnek az életetekben. Minden számít, a jó és a látszólag rossz is, mert minden a saját tudatod minőségi emelkedése érdekében fog történni. Az se riasszon vissza benneteket, ha erős tisztulást fogtok tapasztalni, mert a fizikai test meg akar szabadulni a sok őskövelettől, beidegzett sémától. Ami fájdalmasan ment be a testetekbe, lelketekbe az

fájdalmasan is fog kijönni, de ez maga a GYÓGYULÁS. Ha úgy érzed, hogy segítség kell mindehhez, én mindig itt vagyok és szeretettel várlak. Fordulj hozzám bátran, szívesen segítek megoldani az elakadásokat, legyen bármiről is szó, ami az életedhez tartozik, testi, lelki vagy akár szellemi szinten.

A FÉNY ÖRÖKNAPTÁRA által megtanulhatjátok az ember működési elvét, megtapasztalhatjátok a gondolat mágikus erejét, így aztán kezetekbe vehetitek a sorsotokat és VISSZAVEHETITEK A SAJÁT TE-REMTŐ ERŐTÖKET.

Ha úgy érzed, hogy segítség kell mindehhez, én mindig itt vagyok és szeretettel várlak. Fordulj hozzám bátran, szívesen segítek megoldani az elakadásokat, legyen bármiről is szó, ami az életedhez tartozik, testi, lelki vagy akár szellemi szinten.

A csillagászati év a Kossal kezdődik, így hát március 20-án el is indul a nagy önismereti kaland, ami akár egy életen át is tarthat, hisz ezek a rajzok és szavak nem fogják elveszíteni a rezgésüket.

A FÉNY ÖRÖKNAPTÁRA ÖRÖKRE MEGMARAD.

Boldog vagyok, hogy általam születtek meg a FÉNY JELEI, boldog vagyok, hogy VAGYOK.
FOGADJÁTK TŐLEM SZERETETTEL AZ UNIVERZUM AJÁNDÉKÁT!

Sivák Enikő ASHA

sivakeniko.hu, enikosivak@gmail.com



SKORPIÓ

A szív védelmezője.

**Borzongás és félelem fog el, amikor
hallod a nevem?**

**Az ollóm, a fejem, a fullánkom,
a szívet védő pajzsom,
...mind félelmetes fegyver.**

**De miért is kaptam ezeket, mi
dolgom velük?**

Ki is vagyok valójában?

SKORPIÓ VAGYOK!

**VÁGYOM az EMBER ISTENI
MINŐSÉGÉNEK**

ÉRVÉNYESÍTÉSÉT itt a Földön.

**A láthatatlan világ misztériumait
kutatom.**

**Az egyedüli lény vagyok,
aki egyszerre van benne a Földi és
az Isteni létben,
mert a SZÍVEM - ANTARES hatalmas
csillaga mindkettőben jelen van.**

**Én vagyok az önzetlen,
mély szeretet látója,
az igaz valóság felkutatója.**

**SKORPIÓ VAGYOK A SZÍV
VÉDELMEZŐJE!**



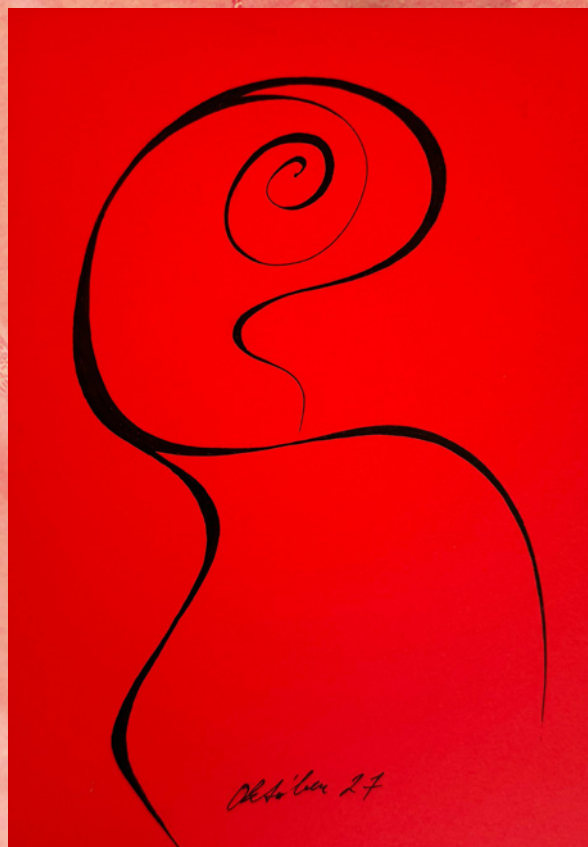
Ha az előző csillagjegy, a Mérleg hűvösen légies, ámde felszínes szépségről, sekélyes érzelmekről, laza kapcsolatokról szólt, akkor a Skorpió az igazán nagy mélységek időszaka lesz.



Felerősödnek az igazi rejtélyességek, titokzatosságok. A misztikum áthatja testedet-lelkedet.



Ma elindul a legmélyebb szeretni tudás képessége.



A jelen időszak a nagy átrendeződések beérését jelenti, amik már régóta készülődnek.



Ne csodálkozz, ha bármi véget ér, lezárul /
munkahely, kapcsolatok, élettér/. Új kapuk
nyílnak.



Ne csak nézd, hogy kinyílik egy kapu,
hanem lépj is be rajta.



Egy magasabb életminőség eljövetelet
segítik a jelen életlehetőségeid.



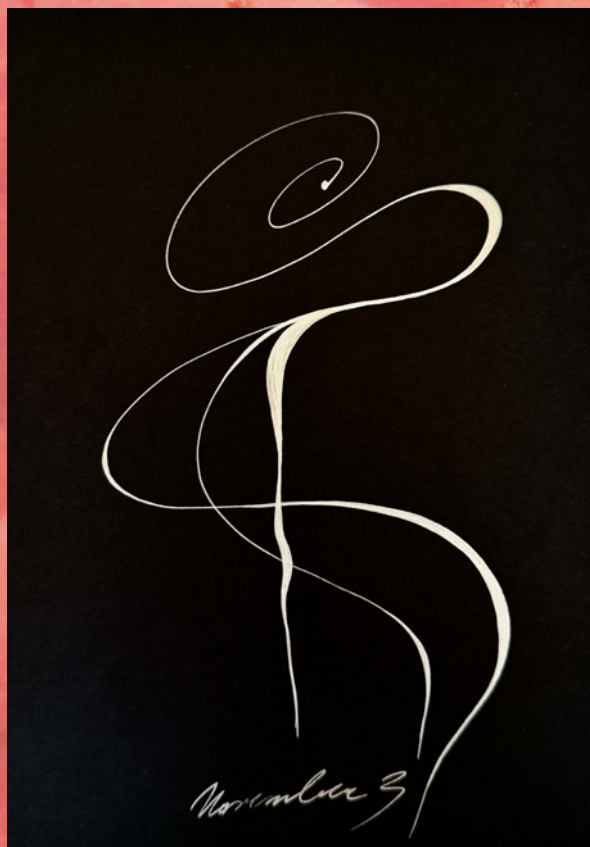
Eljött az ideje az egyre mélyebb önismeret,
szeretet, tudatosság megélésének.



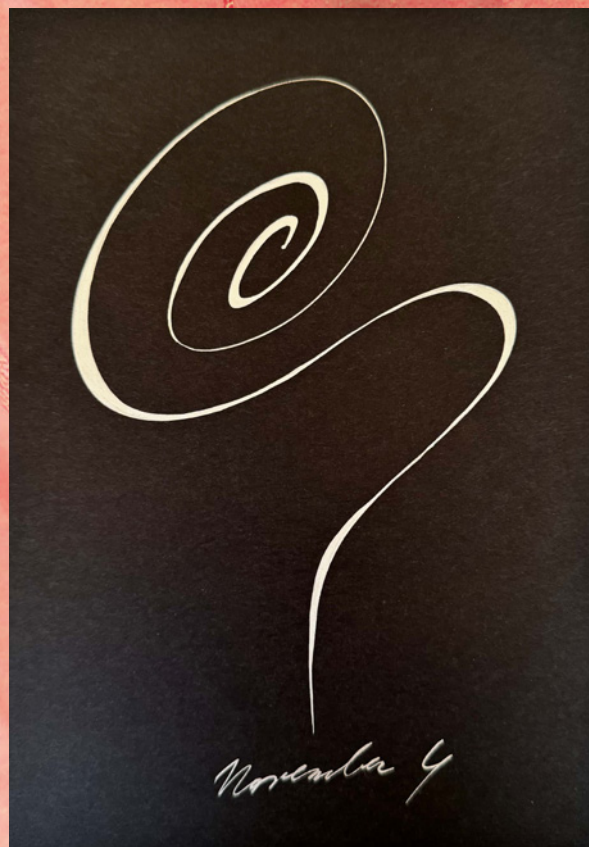
Ahhoz, hogy elkezdjen működni a szeretet áramlása, fel kell áldoznod, el kell engedned az egót erősítő beidegződéseket, sémákat.



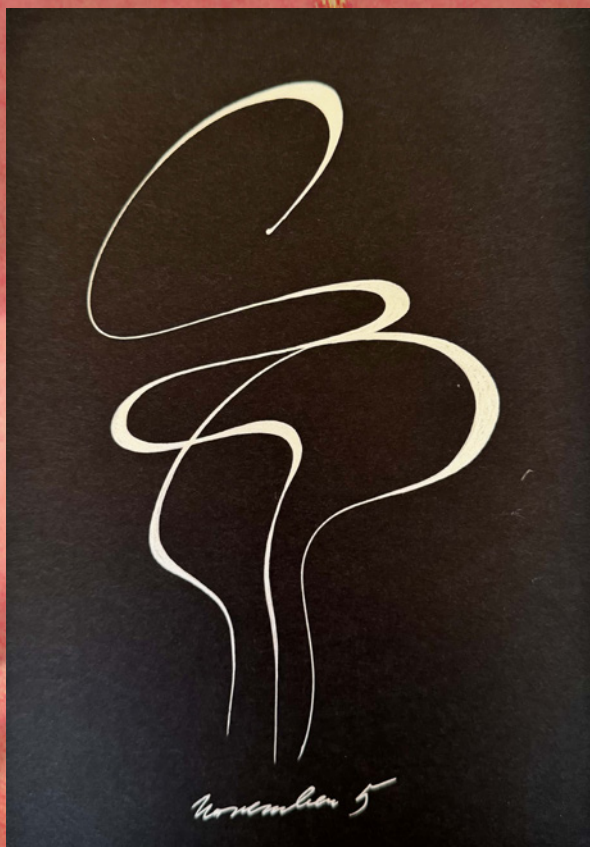
A sémákból kialakult kemény külső réteg /amit előszeretettel és könnyen működtetünk/, elveszíti fontosságát és a belsőre kezd irányulni a figyelem.



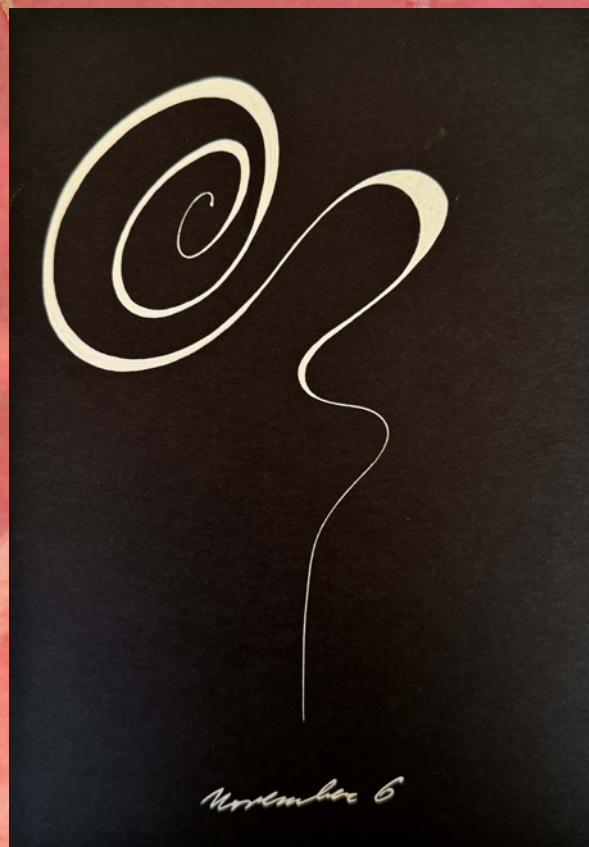
Lehetőség van a látható mögött felfedezni és megismerni a láthatatlan működését. Ez jellemző a skorpió minőségre.



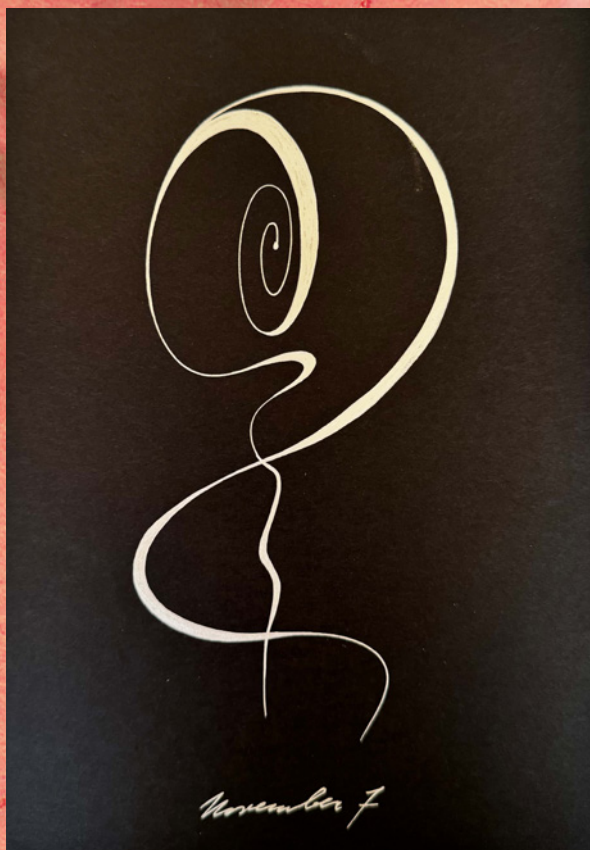
Fedezd fel a mulandó anyagi dolgok mögötti saját belső erődet.



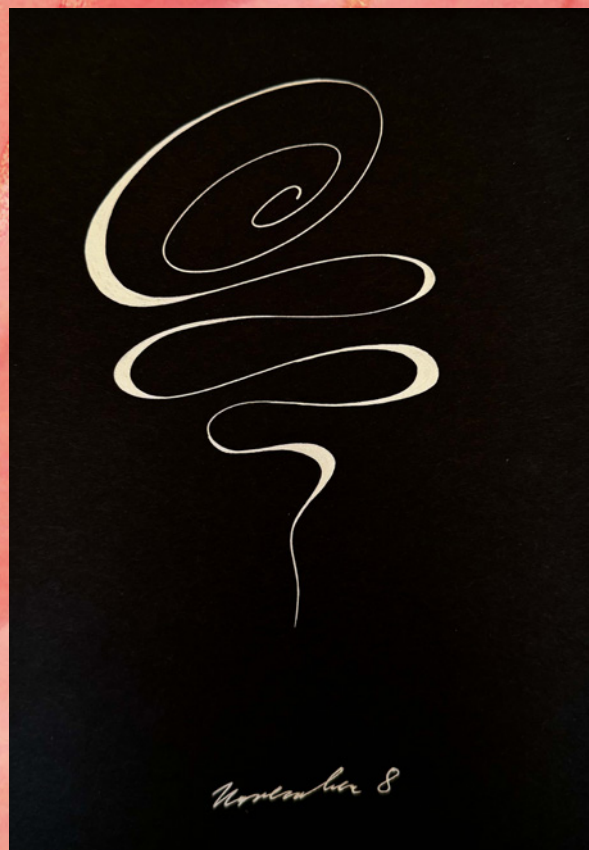
Ami nem szívből és szeretettel működik,
azt le tudod vágni magadról. Elég, ha
abbahagyod azt, ami nem jó neked.



Most bizonyosságot tudsz szerezni, hogy
az életedben nem a kezed munkája jelenti
a biztos pontokat, hanem a szíved szava.



Bármilyen kézzel fogható-anyagilag mindig
változik, de a benső, szellemi tartalom,
az életerő viszont nem.



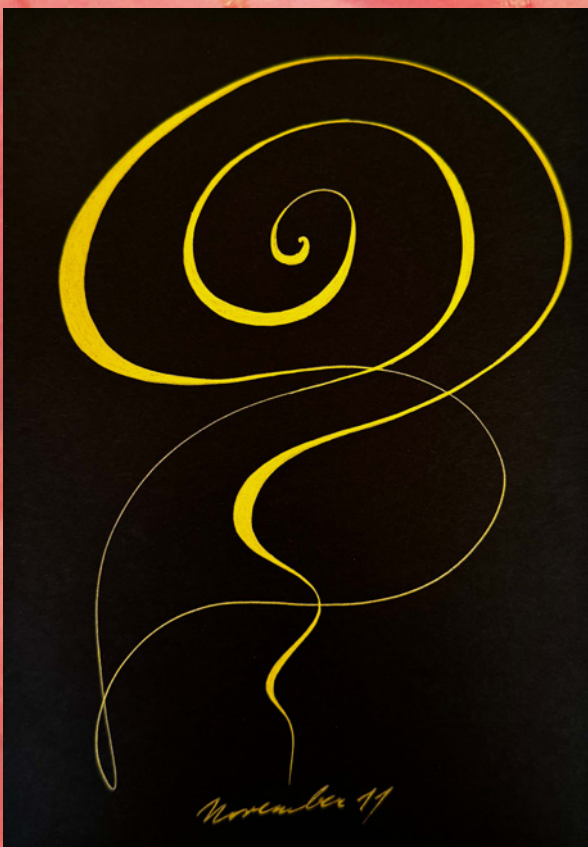
A lényeg a felszín alatt, a mértékben,
az okokban, a látható mögötti láthatatlan
működésében találod meg.



A Skorpió időszakára jellemzőek a szélsőségek. Hatalmas magasságokba lehet feltörni, de ugyanakkor megéled a mélyrepülést is, szinte egy napon belül.



Elgondolkodtál már azon, hogy milyen egy skorpió? Mire való az ollója, a szívet védő páncélja a halálos fullánkja? Mire valók ezek az eszközök? ...A szívnek központi szerepe van ebben.



A Skorpió szíve az Antares csillaga beragyogja a világot a legmélyebb szeretetével, ami a tiszta életerőt adja az embernek.



A skorpió azért kapja a halálos fegyvereket és a hozzá tartozó félelmet keltő erőt, hogy megvédje a legmélyebb igazi szeretetet és az Isteni minőséget. Védj hát meg té is a saját szívedet a saját igazadat.



Az önzetlen szeretet erejével képes vagy elengedni a legnagyobb félelmeket, meg tudsz szabadulni a legnagyobb démonaidtól. Ez jelenti az egó halálát.



Az egó az az adatbázis vagy nevelt tudat, ahová összegyűjtötted azokat a tapasztalásaidat, félelmeidet, fájdalmaidat, tévhiteket, amik nem téged szolgálnak. Bevésődtek, de félrevezetnek.



Ismerd fel és szabadulj meg az egód csapdájától. Ha nem tudod hogyan kell, kérj segítséget.



A segítség akkor hatásos, ha valaki kívülről lát rád és szakértelemmel fogja kezelni a helyzetedet.



Az önzetlen szeretet erejével képes vagy bármilyen áron győzedelmeskedni.



Tudatosítsd a szellemi erődet / Isteni minőségedet/, így képes leszel megnyilvánítani és fizikai szinten megvalósítani az álmaidat, vágyaidat.



Engedd meg magadnak, hogy a szellemi, az intuíciónak vezéreljen.



November 20

Ha szívedben és a lelkedben mély sebeket hordozol, akkor nyilvánvaló, hogy túlzottan védelmezed magad, ami óriási feszültséget jelent számodra. Az állandó védekezéssel, hárítással, kimerültséget és akár betegséget is okozhatsz magadnak.



November 21

Ha leszámolsz a szétesettség, az elkülönültség, és a dualitás látszatával akkor feltárul a szíved igaza.



November 22

Ha élni hagyod a szíved igazát, akkor számodra megnyílik a Földi élet mennyei kapuja.

Spirituális elhízás

Amikor a bölcsesség hajszolása túlfogyasztássá válik,
és hogyan alakíthatjuk a tanításokat megélt tudatossággá



„A lélek nem abból táplálkozik, mennyit fogyaszt, hanem abból, milyen mélyen éli meg azt, amit kapott. Egyetlen tudatos lélegzet több igazságot hordozhat, mint egy egész életnyi tanításgyűjtés.”

A spiritualitás meghatározása és eredete

A spiritualitás az emberi élet egyik legrégebbi és leguniverzálisabb aspektusa, ugyanakkor az egyik legnehezebben meghatározható is. Lényege szerint a spiritualitás az emberi törekvés az értelem, a kapcsolódás és a transzcendencia keresésére. Nem korlátozódik a vallásra, bár a történelem során a vallások voltak a spirituális gyakorlatok elsődleges hordozói. A spiritualitás alapvetőbben annak érzése, hogy az ember ré-

sze valami nála nagyobbak–legyen az „valami” Isten, a kozmosz, a természet vagy egyszerűen saját tudatának mélyebb rétegei.

Az ősi kultúrákban a spiritualitás szervesen szőtte át



Luigino Bottega

a mindennapi életet. A korai vadász-gyűjtögető közösségekben a spiritualitás az animizmuson keresztül fejeződött ki: a hitben, hogy minden fa, kő, folyó vagy állat lélekkel van átitatva. A rituálék, a táncok és a mesemondás eszközként szolgáltak ennek a láthatatlan dimenzióknak a tiszteletére és a harmónia ápolására az ember és környezete között.



Ahogy a civilizációk fejlődtek, a spiritualitás egyre szervezettebbé vált. A mezopotámiai legkorábbi templomok, Egyiptom piramisai, India védikus énekei, Kína taoista filozófiája—mind az emberiség kísérletei voltak arra, hogy hidat építsenek a véges és a végtelen között. Ezek a hagyományok keretet adtak a spiritualitásnak, mítoszokat, szimbólumokat és rituálékat kínálva, hogy vezessék az embert az élet misztériumain át: születés, szerelem, szenvedés, halál és az ismeretlen túlvilág.

Lényegében a spiritualitás mindig három alapvető emberi tapasztalásra adott választ:

1. **Csodálat** – az ámulatra a létezés misztériuma előtt.
2. **Szenvedés** – a kísérletre, hogy értelmet találjunk a fájdalomban és a mulandóságban.
3. **Hovatartozás** – a vágyra, hogy kapcsolódjunk másokhoz, a természethez és a nagyobb egészhez.

A modern világban azonban a spiritualitás új formákat öltött. Ma sokan már nem fordulnak a hagyományos vallásokhoz, de továbbra is vágyanak a transzcendenciára és az értelemre. A meditáció, a jóga, a mindfulness, a személyiségfejlesztő műhelyek, sőt a pszichedelikus tapasztalás is új csatornáivá váltak a spirituális törekvéseknek. A könyvesboltok „Spiritualitás” polcain az ősi szentírásoktól a modern öngyógyító kézikönyvekig minden megtalálható, ami egyszerre tükrözi a kortárs szentségkeresés gazdagságát és zavarát.

Ez a bőség egyszerre hozott lehetőséget és kockázatot. Egyrészt demokratizálta a spiritualitást: bárki hozzáférhet olyan gyakorlatokhoz, bölcsességekhez és eszközökhöz, amelyek valaha szerzetesi rendek vagy sámánok féltve őrzött titkai voltak. Másrészt felszínes fogyasztáshoz is vezethetett. A spiritualitás könnyen válhat egy újabb életstílussá, amelyet ugyanúgy csomagolnak és árusítanak, mint egy terméket. Itt jelenik meg a spirituális elhízás metaforája—amikor a spirituális tanítások végtelen svédasztalát emésztés, integráció és átalakulás nélkül fogyasztjuk.

A spiritualitás eredeti lényege soha nem a felhalmozásról szólt. Hanem a megtestesítésről. Kevésbé arról, „mit tudsz”, és sokkal inkább arról, „hogyan élsz”. Az ősi bölcsesség-tradíciók a fegyelmet, a gyakorlást és az integrációt hangsúlyozták: a buddhista Nemes Nyolcúti Ösvényt, a keresztény hívást a szeretet és alázat megélésére, a sztoikus erénygyakorlatot, a taoista harmónia követését. Mind egybehangzóan állították: az igazi spiritualitásnak le kell fordítódnia arra, hogyan cselekszünk, hogyan bánunk másokkal, és hogyan illeszkedünk az élet nagyobb áramlásába.

Így nézve a spiritualitás nem luxus, hanem az emberi lét alapvető dimenziója—folyamatos párbeszéd az én és a végtelen között. A kérdés, amellyel ma szembenézünk, az, hogy a spiritualitást gyakorlásként és átalakulásként éljük-e meg, vagy csupán információként és élményként fogyasztjuk.

A spirituális elhízás fogalma

Ha a spiritualitásra úgy tekintünk, mint a lélek táplálékára, akkor a spirituális elhízás erőteljes metaforává válik arra, ami gyakran történik a modern korban: spirituális „ételek” bősége vesz körül minket, mégis sokan inkább információval nehezülünk el, mintsem bölcsességgel könnyülünk meg.

Ahogy a fizikai elhízás akkor következhet be, ha több kalóriát fogyasztunk, mint amennyit a test fel tud dolgozni, a spirituális elhízás is akkor alakul ki, amikor több tanítást, gyakorlatot és élményt veszünk magunkhoz, mint amennyit valóban képesek vagyunk megemészteni, megtestesíteni és megélni. A tünetek finomak, de valóságosak:

- **Végtelen keresés átalakulás nélkül** – számtalan spirituális könyv olvasása, elvonulások látogatása, mantrák letöltése, de soha nem tapasztalva mély belső változást.
- **Zavar és ellentmondás** – különböző hagyományok töredékeinek keverése integráció nélkül, amely inspirálhat ugyan, de nem tart fenn.

- **Ego-felfúvódás** – a spiritualitás használata felsőbbrendűség jelvényeként („Napi három órát meditálok”, „Ayahuascát csináltam Peruban”, „Ismerem a legújabb gurut”) ahelyett, hogy az alázat útjaként szolgálna.

- **Menekülés** – amikor a spiritualitás egy újabb függőséggé válik, mód arra, hogy elkerüljük a mindennapi élet nyers valóságát, fájdalmát vagy felelősségét.

A spirituális elhízás veszélye nem magában a bőségben rejlik, hanem az egyensúly hiányában. Ahogy a fizikai elhízás gyengítheti a testet, úgy gyengítheti a spirituális elhízás a lélek növekedési képességét. Az átalakulást felhalmozással helyettesíti.

Ez a jelenség nem új. Chögyam Trungpa Rinpoche, tibeti buddhista tanító már az 1970-es években leírt valami hasonlót, amikor megalkotta a „spirituális materializmus” fogalmát. Arra figyel-



meztetett, hogy a nyugati keresők gyakran trófeaként kezelik a spirituális élményeket–gyűjteni való tárgyakként–, ahelyett, hogy az ego feloldásának kapuit látnák bennük. Szavai szerint az ego még a spiritualitás útját is képes saját megerősítésére használni.

A modern korban ezt a kockázatot felerősítette a spiritualitás piaca. A történelem során soha nem volt ennyi tanítás elérhető egyetlen kattintással. Reggel megnézhetünk egy szúfi misztikust a YouTube-on, ebédnél olvashatjuk Eckhart Tolle könyvét, délután meghallgathatunk egy zen podcastot, este pedig kipróbálhatunk egy sámáni légzésgyakorlatot. Bár ez a hozzáférhetőség gyönyörű, illúziót is teremthet: spirituálisan fejletteknek érezzük magunkat, mert többet fogyasztunk, de a valódi növekedés időt, emésztést és integrációt kíván.

Íme a paradoxon:

- A spirituális éhség valóságos. Ez a lélek sóvárgása a kapcsolódás, az értelem és a transzcendencia után.

- De nem mindegy, hogyan tápláljuk. Ahogyan a gyorséttermi étel mindennapos fogyasztása nem táplálja a testet, úgy a spirituális tartalom gyors fogyasztása sem táplálja a lelket.

Az igazi spiritualitás nem arról szól, mennyit tudsz vagy hány gyakorlatot próbáltál ki. Hanem arról, milyen mélyen engedsz akár egyetlen egyszerű tanítást is, hogy átalakítsa az életedet. Egyetlen vers a Tao Te Kingből, egyetlen pillanatnyi csend, vagy egyetlen együttérző cselekedet többet érhet, mint évek spirituális „élménygyűjtése”.

A spirituális elhízás gyakran válsághelyzetekben mutatja meg magát. Amikor az élet darabokra hull–betegség, veszteség vagy kudarc által–, sokan ráébrednek, hogy a spirituális fogyasztás évei ellenére hiányzik egy szilárd gyakorlat, amely megtartaná őket. Ezekben a pillanatokban válik fájdalmasan nyilvánvalóvá a különbség a felhalmozás és a megtestesítés között.

A gyógy mód nem a spiritualitás elutasítása, és nem is a teljes bőjt tőle, hanem a lényegéhez való visszatérés: egyszerűség, gyakorlás és integráció. Ahelyett, hogy többet hajszolnánk, meghívást kapunk arra, hogy kevesebbrel menjünk mélyebbre. A spiritualitás végül is soha nem svédasztalnak készült. Hanem tápláléknak.

Az olyan fogalmak, mint a spirituális elhízás, akkor válnak igazán világossá, ha valódi emberi történetekbe ágyazzuk őket. Megmutatják, hogyan jelenik meg a metafora a mindennapi életben, és hogyan süllyednek el benne vagy emelkednek fölé az emberek. Az alábbi példák–néhányik összetett, mások ismert eseteiből merítettek–illusztrálják egyaránt a csapdákat és a kitörési lehetőségeket.

A kereső, aki sosem érkezik meg

Anna, egy 38 éves szakember, élethosszig tartó spirituális keresőként írja le magát. Könyvespolcait elárasztják a mindfulnessről, a manifesztációról, az energiagyógyításról és a sámánizmusról szóló könyvek. Három kontinensen vett részt elvonulásokon–Thaiföldön csendes vipassana, az Amazonasban ayahuasca szertartások. A közösségi médiában inspiráló idézeteket oszt meg, és meditáló fotókat posztol vízesések mellett.

Mégis, amikor apja váratlanul meghalt, Anna bevallotta, hogy teljesen felkészületlennek érez-

te magát. Évek „gyakorlata” ellenére előntötte a pánik, a gyász és a zavarodottság. Számtalan tanítása soha nem integrálódott a mindennapjaiba—megmaradtak felszínes tudásnak. Ez a spirituális elhízás egyik arca: a spirituális kalóriák felhalmozása anélkül, hogy képesek lennénk azokat „megemészteni”, amikor az élet számonkéri.

A guru-gyűjtő

A spirituális elhízás másik formája nevezhető akár „guru-vándorlásnak” is. David, egy 45 éves vállalkozó bevallja, hogy mindig „azt a tanítót” keresi, aki feltárja az abszolút igazságot. Az évek során legalább hat különböző gurut követett, mind-egyikbe időt, pénzt és hűséget fektetve—majd később csalódva továbbállva. Úgy fogyasztja a tanításokat, mint a termékeket, állandóan a következő frissítést keresve.



Ez a végtelen keresés nyugtalanná és kiábrándulttá teszi. Maga a tanítás gyakran mély volt, de mivel soha nem maradt elég ideig ahhoz, hogy megtestesítse, spirituálisan túlsúlyossá, de alultáplálttá vált—tele kölcsönzött szavakkal, de üres megélt bölcsességgel.

Az integráció esete

Ezzel szemben ott van Lucia, egy tanítónő, aki egészen más utat választott. Egy rövid műhelymunka során ismerkedett meg a mindfulness meditációval, és úgy döntött, nem hajszol minden új trendet. Ehelyett napi tíz percet szentelt a gyakorlásnak, szelíden figyelve a lélegzetét. Az évek során ez az egyszerű fegyelem átalakította őt. Amikor váláson ment keresztül, nem kerülte el a fájdalmat—de jelenléttel tudta fogadni. Kollégái észrevették nyugalma stresszhelyzetekben, diákjai pedig a türelmét érezték.

Lucia megtestesíti a spirituális elhízás ellen-szerét: a mélységet a szélesség helyett. Megmutatja, hogy még egy szerény spirituális gyakorlat is, ha megemészttve és megélve van, valódi táplálékká válik.

A vállalati délibáb

Az utóbbi években a vállalatok is átvették a „spirituális” nyelvezetet—mindfulness műhelyek, jóga szünetek, reziliencia tréningek. Bár a szándék pozitív, néha fennáll a veszély, hogy pusztán felszínes sebtapasszá válnak. A dolgozók részt vehetnek az alkalmakon, de a túlmunka és stressz kultúrája változatlan marad. Ez a kollektív spirituális elhízás egyik formája: amikor a szervezetek a spirituális gyakorlatokat termelékenységi eszközként fogyasztják, nem pedig a valódi jóllét érdekében.

Esettanulmány: Eckhart Tolle

Az integráció ismert példája maga Eckhart Tolle. Áttörése előtt számtalan könyvet olvasott, miközben depresszióval és szorongással küzdött. Ám átalakulása nem további felhalmozásból, hanem egy megtestesült felismerésből fakadt: abból a belátásból, hogy ő nem azonos a gondolataival. Ebből az egyetlen megélt igazságból bontakozott ki egész tanítása. Története rávilágít arra, hogy a felismerés mélysége—amelyet néha egyetlen pillanat szikrája indít el—többet ér, mint egy életnyi megtestesítés nélküli felhalmozás.

Ezek a példák egy központi paradoxont hangsúlyoznak: a spirituális elhízás a mennyiségen virágzik, a valódi növekedés viszont a minőségen. A kereső, aki végtelenül hajszolja a következőt, elméletekkel telve, de gyakorlatban gyenge maradhat. Eközben az, aki akár csak egyetlen magot vesz, és azt nap mint nap öntözi, átalakíthatja életét, és kisugározhatja ezt a változást a világba.

Gyakorlati lépések az integrációhoz

Ha a spirituális elhízás a tanítások megtestesítés nélküli túlfogyasztása, akkor az ellenszere az **integráció**. Az integráció azt jelenti, hogy amit tanulunk, azt beleszőjük életünk szövetébe—azaz a tudást megélt bölcsességgé alakítjuk. Az alábbiakban olyan gyakorlati lépések következnek, amelyek bárkinek segíthetnek a felhalmozástól a megtestesítés felé elmozdulni.

1. Válassz mélységet a szélesség helyett

Ahelyett, hogy tucatnyi tanítót vagy gyakorlatot követnél, válassz ki egyet vagy kettőt, amelyek a legmélyebben rezonálnak veled. Köteleződj el mellettük következetesen. A valódi növekedés nem abból fakad, hogy minden fogásba belekóstolsz a svédasztalon–hanem abból, hogy egy ételt teljesen megemésztesz.

Példa: Ahelyett, hogy öt különböző meditációs applikáció között zsonglörködnél, válassz ki egy gyakorlatot, és kövesd napi szinten három hónapig át.

2. Gyakorolj kis, napi fegyelmekeket

A spiritualitás nem feltétlenül jelent drámai rituálékat vagy költséges elvonulásokat. Néhány perc következetes napi gyakorlás többet alakít, mint az alkalmi intenzív kitörések.

Példák: Ezek a kis gyakorlatok olyanok, mint a lélek edzései, amelyek idővel erőt és rugalmasságot építenek.

3. Eméssz meg, mielőtt újabbat veszel magadhoz

Miután elolvastál egy spirituális könyvet vagy részt vettél egy műhelymunkán, állj meg. Ne rohanj a következőhöz. Kérdezd meg magadtól: *Melyik egyetlen felismerést tudom ma beépíteni az életembe?* Ahogyan a testnek idő kell az étel megemésztéséhez, úgy a léleknek is időre van szüksége a tanítások feldolgozásához.

Példa: Ha egy könyv a megbocsátásról tanított, ne ugorj rögtön a következő címhez. Inkább próbáld megbocsátani valakinek az életedben–kezdj kicsiben, de tedd valóságossá.

4. Fordítsd át a felismerést cselekvésbe

A bölcsesség csak akkor válik valóságossá, ha megváltoztatja, hogyan élünk. A spiritualitás nem maradhat elvont. Kérdezd meg rendszeresen magadtól: *Hogyan változtatja meg ez a tanítás azt, ahogyan önmagammal, másokkal és a világgal bánok?*

Példa: Ha a mindfulness rezonál veled, testesítsd meg nemcsak a meditációs párnán, hanem edények mosásakor, egy barát meghallgatásakor vagy természetben való sétánál is.

5. Figyelj az ego felfúvódására

Légy tudatos, amikor a spiritualitás felsőbbrendűségi jelvénné vagy identitássá válik. Amint

azon kapod magad, hogy „én éberebb vagyok másoknál”, állj meg. Az alázat a fejlődés valódi jele.

Gyakorlat: Amikor megosztod spirituális utadat, kérdezd meg magadtól, hogy szavaid kapcsolatot teremtenek-e, vagy szakadékot hoznak létre.



6. Egyensúlyozd a keresést a létezéssel

A keresés szükséges–nyitva tart minket. De a végtelen keresés anélkül, hogy a pusztá létben megpihennénk, kimerüléshez vezet. Teremts csendes és nyugodt tereket, ahol abbahagyod a keresést, és egyszerűen engeded, hogy létezz.

Példa: Egy csendes séta a természetben fülhallgató, könyv vagy útmutatás nélkül–csak jelenlét.

7. Testesítsd meg az erényeket

Minden hagyomány ugyanazokra az alapvető erényekre mutat: együttérzés, alázat, türelem, bátorság, igazságosság, szeretet. Ezek gyakorlása a mindennapokban többet alakít, mint bármely technika. Spiritualitás erény nélkül üressé válik.

Példa: Amikor konfliktussal szembesülsz, gyakorold a türelmet, mielőtt reagálnál. Ez éppoly spirituális, mint bármely mantra.

8. Térj vissza az egyszerűséghez

A spiritualitás szíve egyszerű: jelenlét, szeretet és tudatosság. Amikor túl sok a felesleg, csupaszítsd le. Emlékezz: egyetlen őszinte, tudatos lélegzet is képes összekapcsolni a végtelennel.

Záró gondolat

Az integráció nem a spirituális felfedezés feladását jelenti, hanem a lelassulást, a megemésztést és annak megtestesítését, ami valóban számít. A spiritualitásnak könnyítenie kell a lelket, nem pedig megterhelni. A végén nem a tanítások mennyisége számít, hanem az a jelenlét-mélység, amelyet megtestesítünk, és amely meghatározza fejlődésünket.

A spiritualitás nem egy könyvtár, amelyet gyűjteni kell–hanem egy út, amelyet járni kell.

„Egyetlen megélt igazság többet ér, mint ezer összegyűjtött.”

Aquafitt órák a Dagály fürdőben!



Aktívan és fitten 40 felett!

*Csatlakozz, ha egy aktív
női közösség tagja
szeretnél lenni!*

Csatlakozz, ha:

- jobb kondit szeretnél
- fogyni szeretnél
- aktívabb és fittebb szeretnél lenni
- izületkímélő edzést keresel
- megelőznéd a csonttrikulást
- izomerőt fejlesztenél
- szeretnéd megőrizni a fittséged
- szereted a reggeli edzéseket
- szeretnél izmosabb, formásabb lenni
- szeretnél csajos edzéseket
- szeretnél egy szuper női közösséghez tartozni

Aquafitt órák

kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig

szombat: 8-9-ig, 9-10-ig



Pető Csilla

diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

www.aquafitt40felett.hu

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával

Frekvenciák 3.

- *legyünk tisztában hatásukkal*

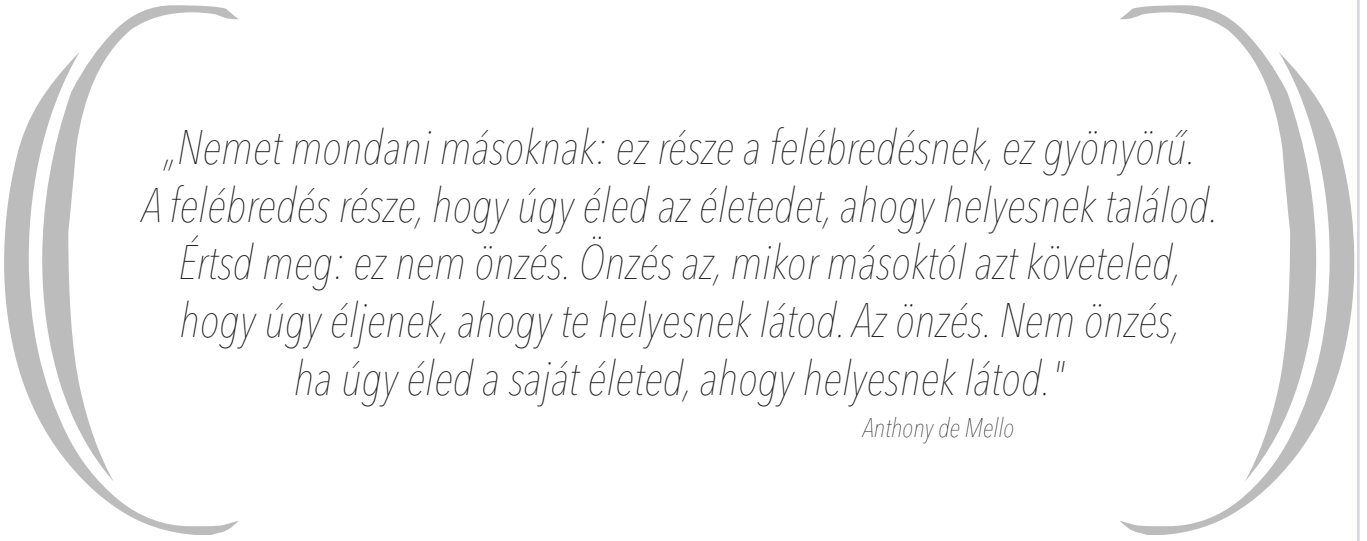


Előző havi írásomban a hangtálakról esett szó, most folytatom hasonló eszközökkel, melyek kiegészítői is lehetnek egy hangtálas kezelésnek vagy önállóan is alkalmazhatók. Azonban, mivel hajlamos vagyok túlanalizálni és szárazon átadni információkat, megjegyzem, ezek nem hangszerek, nem elég a technikai tudás, mint a masszázsnál sem, meg lélekutaztatásnál sem, kártyavetésnél sem, semminél nem elég a technika, ha nincs ráérzés, intuíció, belső látás, FI-GYELEM. Az empátia a legelső, egy hangfürdőn sokan részt vehetnek, egy közös mezőt kell teremteni ráhangolódva, ami nem árthat senkinek. Egyedül használva laikusan otthon, egyiket se javaslom ezen képességek nélkül. Viszont, ha jársz hasonló terápiákra, a test mindig visszajelez. Ha túl erős vagy nem megfelelő a hangterápia, vagy az amatőrként otthon alkalmazott zengő „ékszer” használata okozhat sokáig tartó fejfájást, szédülést, bevérző szemeket, érzelmi instabilitást.

A **Hangvillák** pontos, tiszta frekvenciát adnak ki, ezáltal segítenek célzottan egy adott területen, mint energiapontok, meridiánok, izmok, csontok. Mivel ezek precízen hangolt fém eszközök, meghatározott frekvencián rezegnek, melyet a test átvesz. Van hallható, hangos komponense, de a testbe érkező rezgés is dolgozik.

Több fajtájuk létezik, a standard hangvillák, melyek 128 Hz, 25 Hz, 512 Hz-en rezegnek. Ezeket gyakran használják testszöveteken, ízületeken.

Az **Om hangvilla** 136, 1 Hz, a föld alaprezgéséhez hangolt, így gyakran használják földelésre, relaxációra. Az Univerzum hangjának is nevezik.



*„Nemet mondani másoknak: ez része a felébredésnek, ez gyönyörű.
A felébredés része, hogy úgy éled az életedet, ahogy helyesnek találsz.
Értsd meg: ez nem önzés. Önzés az, mikor másoktól azt követelsz,
hogy úgy éljenek, ahogy te helyesnek látod. Az önzés. Nem önzés,
ha úgy éled a saját életed, ahogy helyesnek látod.”*

Anthony de Mello

Mély hangja oldja a bennünk lévő energetikai blokkokat, miközben nyugtat és fájdalmat csillapít. Tér, víz és étel harmonizálására is használhatjuk.

Solfeggio frekvenciák is megtalálhatóak hangvillák formájában, melyek energetikai átalakításra, szívcsakra nyitásra kiválóak. Ezekről a frekvenciákról írtam korábban, így most nem megyek bele részletesebben.

A hangvillák levegőben lévő megszólaltatása a test körül, az aurában fejt ki tisztító, energiaharmonizáló hatását. A test adott pontjához érintve a rezgés mechanikusan is átmegy a szövetekbe.

Földelésre nagyon hatásos, ha a talp, sarok, lábszár, csípő környékét érintjük meg egy Om hangvillával vagy 128 Hz-sel. Enyhíti a görcsöket és ízületi merevségeket, szabályozza a vérnyomást és gyorsan lehet vele mély, relaxált állapotba kerülni.

Gerinc mentén alkalmazva felfelé vagy lefelé, segít átmosni az energiákat. Fül mögött alkalmazva nyugtatja az idegrendszert. Köldök csakrójánál nagyon jól oldja a feszültséget és blokkokat. Szívnél segíti az érzelmek kiegyenlítését, harmonizálását.

De természetesen ezek használatához is elengedhetetlen az intuíció, a tisztánlátás.

Egy hangterápia kiegészítői sokszor a gongok is, melyek nagyon mély és komplex rezgéseket hoznak létre, átrezegtetve az egész testet. Feszültségoldásra és transzszerű állapot elérésére alkalmazzák.

A **Gong**, amit előszeretettel alkalmaznak, a hangtálak és hangvillák nagytestvére. Sokkal komplexebb hangképet ad és mélyebben megmozgatja a teret és testet. Ázsiából származó ősi hangszer, általában bronzból készítik. Széles frekvenciaspektrumot képes kiadni. Gongok között is van különbség, vannak a szimfonikusak sok felhanggal, melyek az óceán hatását idézik elő.

Léteznek nagy gongok, melyek planetáris frekvenciákra lettek hangolva, (Nap, Föld, Hold stb.) Zenében szeretik alkalmazni a tam-tam féle gongot, ami inkább csupán hullámszerű.



A gong használata mély alfa és théta állapotot tud hozni. Csoportos terápiánál, meditációra és energetikai atmoszféra alkalmazzák többen.

Egyéb kiegészítők, melyeket otthon is használhatunk, **csengők, harangok**, melyek jól tisztítják a teret, ugyanakkor felébresztenek a meditációból. Finomabb rezgéseket nyitnak, légies energiát hordoznak.

A **sámándobolás** már elterjedt, mert földelő erőként hat, vezetett utaztatáshoz, transzhoz használják.

Az **Esőbot** is előfordul ilyen helyeken, de ezt otthon a tenger hullámmása hanggal sokkal jobban lehet helyettesíteni és nem árthat, nem kell hozzá semmilyen tudás. A tenger hullámmásának hangja sokkal ringatóbb, egyenletesen áramló, mint amikor szél finoman mozgatja a fák lombjait. Meditációra, test kilépésre, alvásra nagyon hatékony a hallgatása. Voltam Barcelonában télen, üres part, csak a víz és én. Gyorsan elaltatni kívánt, de én csak figyelmet kértem, mert nem tudhatom leszek-e még valaha tenger mellett. A hullámmás hangja, beszállva a kabócák rezgéseivel számomra a legnyugtatóbbak egyike.

Jövő hónapban, a mantrákról, használatukról, fogok írni, tartsatok velem továbbra is.



Babahívogató Program



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

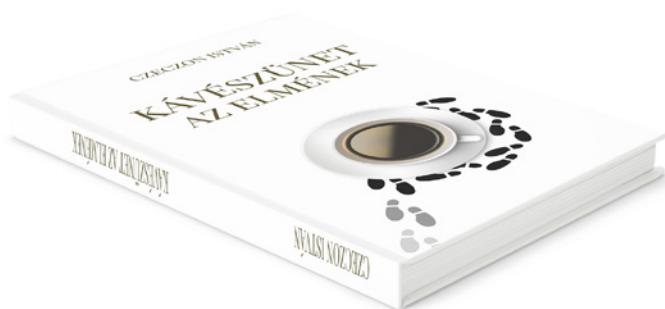
Program a várandósságért

- ✓ Ha régóta hiába vártok a babátok érkezésre
- ✓ Ha a környezetet szerint "rágörccsöltél"
- ✓ Ha túl vagytok több sikertelen inszemináción
- ✓ Ha félsz, hogy kifutsz az időből
- ✓ Ha eluralkodott rajtad a kétségbeesés

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu

"Játssz a gondolatokkal, arra valók. Ne azok játszanak veled."



Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!

A kávészünet az elmének

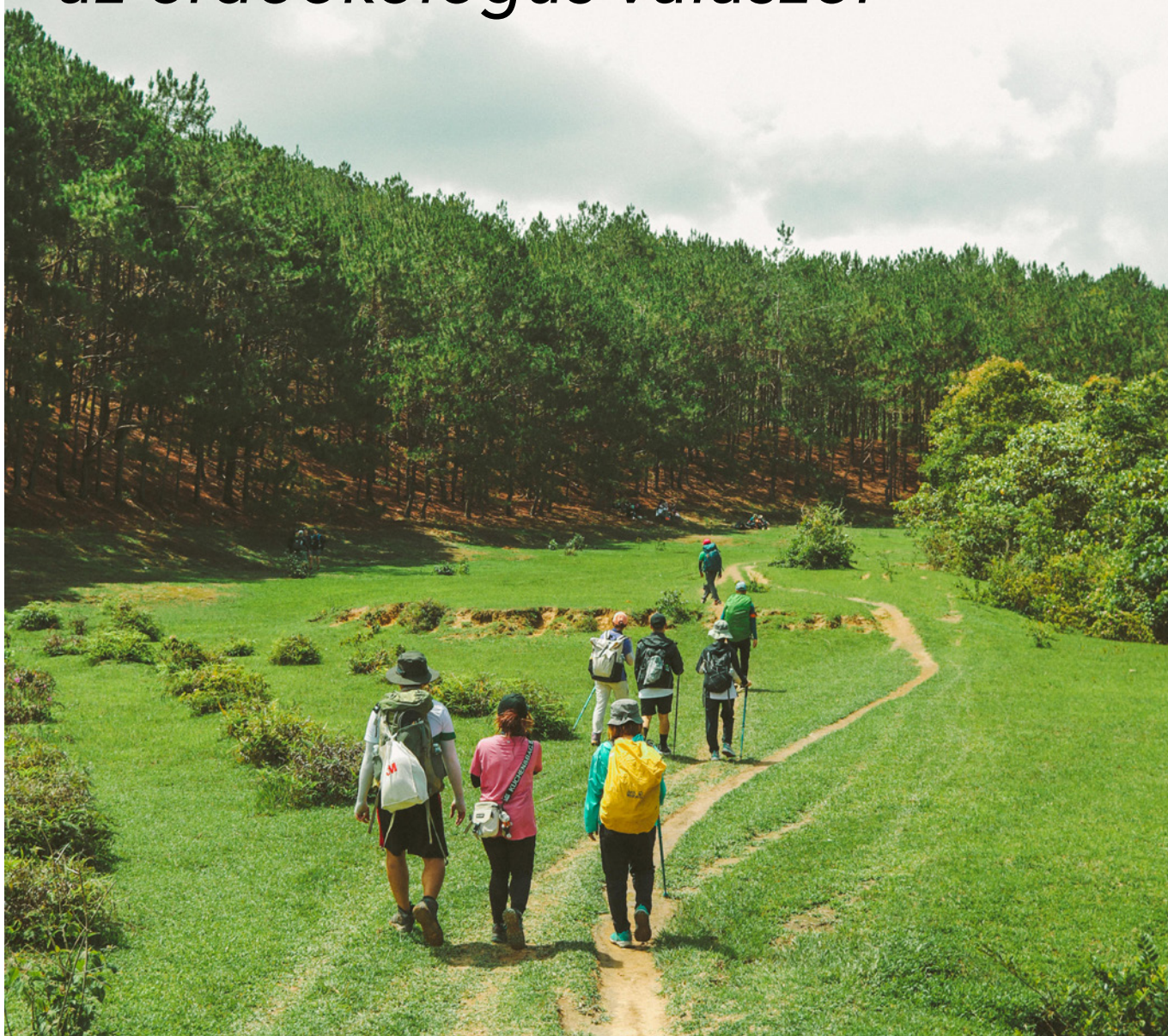
című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Ezért tökéletes stresszoldó egy erdei séta - az erdőökológus válaszol



Legyen szó kirándulásról egy fenyőerdőben, könnyed sétáról egy tölgyesben vagy egy városközei erdőben – a forma szinte mindegy, hiszen mind hatékony a stresszoldásban. De vajon mennyi időt érdemes az erdőben tölteni ahhoz, hogy érezhetően hozzájáruljon a jóllétünkhöz? És milyen – sokszor láthatatlan – jótékony hatásokkal bírnak még az erdők a mindennapi életünkben? Az erdők és az egészségünk tudományos kapcsolatáról Aszalós Rékával, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont tudományos munkatársával beszélgettünk.

„Az, hogy a természetes környezetben, azon belül is az erdőben az emberek szorongása csökken, a szívritmus lassul, a kortizolszint (stressz hormon) és a vérnyomás csökken – tudományosan bizonyított tény” – mondja Aszalós Réka, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpontjának tudományos munkatársa, erdőökológus.

Részben maga a séta, a testmozgás is segít, de ugyanilyen fontos az erdei friss levegő, amely javítja agy oxigénellátását, és ez már jobb közérzetet biztosít – magyarázza a szakember. A témában két olyan jelenség is létezik, amelyek hétköznapi tapasztalatokra épülnek, mégis külön szakkifejezést kaptak. Az erdei környezet vizuális és auditív

ingerei – a fák, a lombok, a zöld erdei növényzet látványa, a különböző madárhangok, a vízcsobogás – olyan „könnyed figyelmet” (soft fascination) idéznek elő, amely csökkenti a kognitív terhelést. Mindeközben az erdő „multiszenzoros élményt” is a gazdag látványvilággal, illatokkal, hangokkal, és a tapintási élményekkel. Mindezek lekötik az agyat, de közben nem terhelik meg, és nem növelik a stresszt.

Az erdőknek sok egyéb jótékony hatása is van az életünkre



Az erdők által biztosított javakat, tudományos néven ökoszisztéma szolgáltatásokat jellemzően három nagy csoportba lehet sorolni. Az ellátó szolgáltatások a társadalom szélesebb körében is jól ismertek, ilyen például a faanyag biztosítása, beleértve a tűzifát és a bútorfát is. De ide tartoznak a gyűjtögethető javak is, mint az ehető gombák, a gyógynövények, mindenféle ehető növény, vagy a vadállomány által biztosított vadhús. Ezek az erőforrások már az emberiség hajnala óta biztosítják a fennmaradásunkat.

„A második csoportba tartozó javak, a szabályozó szolgáltatások sokkal láthatatlanabbak, leginkább akkor figyelünk rájuk, ha a hiányukat tapasztaljuk” – mondja Aszalós Réka.

Ilyen az árvízvédelem, a tiszta levegő és ivóvíz, a jó minőségű talaj. Például a világ tengerpartjait védő mangróve-erdők helyén sok területen hotelek, mezőgazdasági kultúrák és garnélarák telepek épültek. Az erdők hiányára a partmenti viharok által okozott károk egyértelműen rávilágítanak.

A harmadik csoportba sorolt „erdei szolgáltatás” nem elsősorban a fizikai fennmaradásunkról, hanem inkább a mentális és lelki egészségünkről szól. Egyre nagyobb figyelmet kapnak az olyan kulturális szolgáltatások, mint például az erdő ál-

tal biztosított nyugalom, a lelki feltöltődés, a turizmus és rekreációs lehetőségek.

Már napi 20-30 perc természetben töltött idő szignifikánsan csökkenti a stresszhormon szintjét.

Egy 2019-es tanulmány szerint a természetben töltött idő hatékonysága a ráfordított időhöz képest a 20–30 perc közötti tartományban volt a legnagyobb; ezt követően a pozitív hatások tovább növekedtek, de csökkent ütemben.

„Ezzel kapcsolatban van egy nagyon találó kifejezés, a „nature pill”, amit talán „természetpirulaként” a legegyszerűbb megérteni. Ha feszült vagy, csak menj el egy közeli zöldövezetbe, és tölts el 20 percet sétálással – magyarázza az ökológus.

Sok kicsi pedig sokra megy: egy Scientific Reports-ban megjelent tanulmány kimutatta, hogy heti 120 perc (vagy annál több) természetben töltött idő már jelentősen hozzájárul a jó egészséghoz és a jólléthez. Sőt, nem kell kifejezetten távoli erdőkbe menni, utazni: vannak tanulmányok, amelyek a városi parkok pozitív hatását igazolják.

Pálma, tölgyes vagy fenyőerdő – vajon számít, milyen erdőről van szó?

„Az biztos, hogy sok embernek a szép, természetes erdő kapcsán egy fenyves ugrik be – mondja az ÖK kutatója.

Ennek egyik fő oka lehet, hogy a fenyők (pl. lucfenyő) olyan illatanyagokat, úgynevezett fitoncidokat bocsátanak ki a levegőbe, amelyek egyértelműen stresszcsökkentő hatásúak. Ezek az illatok mélyen megmaradnak az emlékeinkben, és pozitív élményekhez kapcsolódnak. A tanulmányok abban összecsengenek, hogy bármilyen típusú erdő látogatása hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez és a jóllét javításához.

„A kutatások egyértelműen bizonyítják a természetben töltött idő pozitív hatását a stressz és a szív- és érrendszeri betegségek csökkentésére, így ezek a módszerek a jövőben nagyobb teret kaphatnak a közegészségügyben” – fogalmaz Aszalós Réka.

A szakember szerint a természethez kapcsolódó testmozgást és sporttevékenységeket „receptre kellene felírni”, mert ezek jelentősen csökkenthetik a stressz okozta és a szív- és érrendszeri megbetegedések arányát. Az erdei séta, a kirándulás, a biciklizés vagy az erdőfürdő prevenciós terápiaként is működik. És költséghatékonyabb a kórházi műtétekhez vagy a hosszú rehabilitációs eljárásokhoz képest.



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

„A TUDOMÁNY MAI ÁLLÁSA SZERINT,
A BOWEN TECHNIKA CSAK AKKOR NEM HAT,
HA NEM JÖSSZ EL KEZELÉSRE!”

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTGYEJTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

Kezdj el élni!

Filmek és regények világában gyakran keresünk válaszokat saját életünk rejtélyes, megoldatlan kérdéseire. Mindenki életében akadnak ilyen zavaros fejezetek. Ha te is szembesülsz ilyen kihívásokkal, nem vagy egyedül.

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

Keress meg vagy csatlakozz valamelyik csoportos foglalkozásomhoz,
ahol hasonló helyzetekkel küzdőkkel együtt
kereshetünk megoldásokat.



Heinemann Ildikó
irodalomterapeuta, coach,
lelkész



Kapcsolatfelvétel: heinemannildiko.hu vagy +36 20 770 0442

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Helyes

törődés!

„Ahol a félelmed van, ott a feladatod.”

C G Jung

„Ahol a félelmed van, ott a feladatod.” C G Jung

Biztos vagyok benne, hogy te is érezted már azt, hogy valamitől félsz! Mi is valójában a félelem?

„A félelem a jövőbe vetített negatív kép” (Pető Csilla), és ez mindig olyankor történik meg veled, amikor nem vagy a jelenben. A cselekvés tud a jelenben tartani. Ha van egy adott helyzet, amit meg kell oldanod, legtöbbször elképzeled-elképzeld, hogy milyen kimenetele lehet, és ha olyan gondolataink vannak, amik nem pozitívak, ha olyan képeket vizualizálunk, amik szintén negatívak, akkor a félelmeink tartanak vissza bennünket attól, hogy lépünk.

Mi az, ami el tud indítani egy-egy ilyen folyamatot? Minden esetben veszélyt érzünk! Az agy nem tesz különbséget vélt vagy valós veszély között, ezért mindkét esetben ugyanúgy reagál. Ha tartósan fennáll egy általunk veszélyesnek minősített helyzet, akkor tartósan megemelkedik bennünk a stresszhormon, ami rombolja a testünket.

Az adott helyzetre a válaszreakció miatt emelkedik a stresszhormon bennünk, pontosan azért, hogy menekülni tudjunk, vagy harcolhassunk. Ha egyiket sem tesszük meg, akkor folyamatosan egy készenléti állapot áll fenn, ami egészségi állapotunk romlásához vezethet.

Milyen testi tünetei vannak, ha veszélyt érzünk:

- Szívverés és vérnyomás: A szív gyorsabban ver, és a vérnyomás megemelkedik.
- Pupilla tágulás: A pupilla kitágul.

- Izomfeszültség: Az izmok megfeszülnek.
- Izzadás: Fokozódik az izzadás.
- Légzés: A légzés szaporábbá válik.
- Fokozódó vércukorszint: A szervezet felkészül az energiaigényre.

Érdemes mindig megvizsgálni, hogy mi áll a félelmed hátterében. Minél távolabb vagy a félelmed tárgyától, annál nagyobbá válik. Lép hozzá közelebb, cselekedj bátran! Felteheted magadnak azt a kérdést, hogy mi a legrosszabb, ami történhet? Válaszolj rá! Lehet, hogy ez az egy kérdés segíteni tud abba, hogy megszűnjön benned a félelem érzése vagy akár csak csökkenjen.

Egy fontos szempont van, soha ne maradj kétségek között, soha ne maradj méltatlan helyzetekben csak azért, mert nem mersz valamit megépíteni.



A mai világban gyakran előfordul, hogy azért nem szólunk, mert félünk véleményt nyilvánítani, mert nem tudjuk mi lesz a következménye.

Vannak kimondottan olyan típusú emberek, akik a megfélemlítést használják arra, hogy másokat sakkban tartsanak, mert így nyernek energiát. Ők olyan kommunikációt alkalmaznak, amivel félelmet tudnak kelteni. Agresszív a kommunikációjuk, és állandóan veszéllyel fenyegetnek. Egészen addig tudják ezt veled megtenni, még nem lépsz egyet feléjük, mert ha ezt megteszed, összezavarod őket azzal, ha érzik, hogy megszűnik a hatalmuk feletted.

Azt gondolom, mindenkinek kell, hogy legyen egy belső értékrendje. Ez utat mutat, hogy mi az, ami ebbe befér. Ha olyan dologgal szembeülsz, ami nem fér ebbe az értékrendedbe, lépj. Menekülj onnan, ahol ilyen tapasztalsz vagy állj bele a helyzetbe és fordítsd meg úgy, ami számodra a legjobb, ha van erre lehetőség.

Azt tapasztalom, hogy az emberek inkább hagyják, hogy megalázzák őket, félnek, nem mer-

nek szólni, mert a félelem lebénítja őket, és maradnak a méltatlan helyzetekben. Ha te is átértél már hasonlót, akkor tégy magadért, ne hagyd, hogy megalázzanak!

Képviseld az életedben, az életben is a tisztaságot, a félelemnélküliséget és mutass példát ezzel másoknak is.

Egyenes derék, emelt fővel, tiszta szívvel és lélekkel járd az utad. Biztos vagyok abban, hogy ezen az úton sokkal kevesebben járnak, de önmagad és az életed megérdemli, hogy tiszteld annyira, hogy ebben a lelketlen világban, lelkesen éld tovább, szabadon!

Ne pazarold az életed olyan emberekre, akik nem érdemelnek meg, mert ennél sokkal értékesebb vagy!

A nagymamám szavai csengenek vissza a fülemben: Légy mindig büszke erő kislányom! – ő egy remek asszony volt, így hát megfogadom a tanácsát!

„Ne légy gyerek!” - amikor túl hamar kell felnőni



Az egyik legerőteljesebb és leggyakrabban felbukkanó üzenet: „Ne légy gyerek!”. Ez azt jelenti, hogy a gyermek azt tanulja meg, hogy nem szabad játszania, bolondoznia, önfeledtnek lennie - vagyis megfosztódik a gyermeki spontaneitás és öröm szabadságától.

Az ilyen parancs mögött legtöbbször a szülők túlzott elvárása áll: „*viselkedj rendesen*”, „*ne szaladj*”, „*ne sírj*”, „*ne légy hangos*”, vagy épp a család nehéz körülményei, ahol a gyerekeknek „*kicsi felnőttként*” kell viselkednie.

Ez hosszú távon belső feszültséget teremt, hiszen minden embernek szüksége lenne arra, hogy időnként gyermeki legyen: játsszon, kacagjon, kíváncsi legyen és merjen hibázni.

Esetleírás - amikor a gyermeki öröm tilos

Judit, 38 éves vezető beosztású nő, konzultációra érkezett, mert hiába volt sikeres a munkájában, folyamatos fáradtságot és belső ürességet

érezett. A beszélgetések során kiderült, hogy gyerekként egyedülálló édesanyja mellett nőtt fel, akinek sokat kellett dolgoznia. Judit hamar megtanulta, hogy ha „jó kislány”, csendben elvan és nem okoz gondot, azzal megkönnyíti édesanyja életét.

Majdnem soha nem engedhette meg magának, hogy hisztizzen, hangosan nevetgéljen, vagy játékban elmerüljön – helyette inkább főzött, takarított, és a kisebb testvérét gondozta.

Felnőttként ez a gyermeki oldal teljesen háttérbe szorult. Judit komoly, felelősségteljes és megbízható nő lett – ám közben képtelen volt felszabadultan örülni, játszani a saját gyerekeivel, vagy egyszerűen csak „*elengedni magát*”.

A változás útja

A konzultációk során Judit felismerte, hogy a „Ne légy gyerek!” parancs mélyen beépült a működésébe. Amikor elkezdett apró lépéseket tenni – például engedni magának, hogy táncoljon ott-hon zenére, vagy festeni kezdjen csak a játék örömeért – először szorongást érzett, mintha valami tiltott dolgot tenne. De idővel rájött, hogy a gyermeki oldal nem ellensége a felnőtt énnak, hanem forrása az örömnak és az életenergiának.

Az érzelmi kockázatok és belső gátak

Nem véletlen, hogy nehéz elkezdni a felszabadultság útját. A gyermeki rész megélése sokakban félelmet kelt, mert régi sebekhez kapcsolódik. Néhány tipikus akadály:



1. Félelem a kinevetéstől vagy megszégyenítéstől.

Gyerekként talán azonnal rászóltak: „Ne hisztizz!”, „Ne bolondozz!” – felnőttként így belülről jön a tiltás: „Ez ciki lesz.”

2. Félelem az elutasítástól.

Az örömteli, nyílt megnyilvánulás kockázatosnak tűnhet, mert ott a kérdés: „Mi van, ha mások furcsának látnak, és elfordulnak?”

3. Kontrollvesztéstől való félelem.

Sokan a felelősség és a komolyság mögött érzik magukat biztonságban. A spontaneitás elsőre ijesztő lehet, mert úgy tűnhet: „Ha elengedem magam, szétesek.”

4. Belső kritikus hang.

Egy állandó belső szülői hang, ami figyelmeztet: „Viselkedj normálisan!”, „Egy komoly felnőtt nem csinál ilyet.”

5. Fájdalmas hiány emléke.

Amikor valaki elkezd játszani, nevetni, előjöhet az érzés: „Ezt gyerekként sosem kaphattam meg igazán.” – és ez a hiány fájdalmát is hoz.

Miért érdemes mégis?

Mert ha a gyermeki részt lassan, biztonságban visszaengedjük, akkor nemcsak örömet, hanem életerőt, kapcsolatokat és kreativitást ad. Mások sokszor pont a mi felszabadultságunkban mernek közelebb jönni, őszintébbé válni – és így a gyermeki rész nemcsak nekünk, hanem közös erőforrássá válik.

Mit tehetsz, ha magadra ismertél a „ne légy gyerek” parancs kapcsán?

Figyeld meg, hányszor szorítod vissza a spontán nevetést, a kíváncsiságot vagy a játékoságot.

Adj magadnak engedélyt:

„Megengedem magamnak az örömet és a játékoságot, anélkül, hogy bűntudatot éreznék.”

„A gyermeki részem nem gyengeség, hanem az életerő forrása.”

„Lehetek felelős felnőtt és közben felszabadult, kíváncsi gyerek is.”

„Értékes vagyok akkor is, ha nem vagyok mindig komoly.”

„Engedem, hogy a játékoság gyógyítson és energiát adjon.”

„Nem kell mindig erősnek és felnőttnek lennem – a könnyedség is az enyém.”

Kezdd kicsiben – például engedd meg, hogy bohóckodj a gyerekeiddel, vagy felnőtt társaságban is vállald a humorodat.

Ha nehéz egyedül, kérj támogatást: terápiában, önismereti csoportban vagy SzomatoDráma játékban biztonságos térben élheted meg újra a gyermeki oldalt.

Ez a parancs felismerése és átírása gyakran felszabadító élményt ad: lehetőséget arra, hogy újra rákapcsolódj az örömré, amit gyerekként talán megtagadtak tőled.

Mini-gyakorlat: Engedély a játékoságra

Helyezkedj el kényelmesen. Hunyd le a szemed, és vegyél néhány mély levegőt. Figyeld meg, ahogy a tested ellazul. Idézd fel a belső gyermekedet. Képzeld el magad 6-8 éves korodban. Nézd meg, hogyan néz ki, mit csinál, milyen hangulatban van. Lépj oda hozzá. Képzeld el,

hogyan odasétálsz ehhez a kisgyerekekhez, és megszólítod: „*Látlak, fontos vagy nekem. Veled vagyok.*”

Adj neki engedélyt. Mondd neki (akár hangosan, akár belsőleg):

„Lehet játszani, szabad nevetned, szabad hibáznod.”

„Szerethető vagy akkor is, ha hangos, kíváncsi és bohókás vagy.”

Figyeld meg a reakcióját. Mit csinál, hogyan változik a belső gyermeked testtartása, az arca? Érezd át, hogy ezzel az engedéllyel felszabadulhat.

Végül köszönd meg neki, hogy megjelent. Lélegezz mélyet, mozgasd meg a végtagjaidat, majd lassan nyisd ki a szemed, és hozd magaddal ezt az érzést a jelenbe.

Játékos feladatlista, amik segítik a gyermeki oldalt élővé tenni a hétköznapiakban:

1. Rajzolj vagy firkálj! Ne szépen, hanem kedved szerint: színes ceruzákkal, filccel, akár jegyzetfüzet szélére.

2. Ugrálj! Ugrókötelezz, szökdelj a járdán, vagy ugorj át pocsolyákat.

3. Nevezz hangosan. Nézz meg egy vicces videót, vagy idézz fel valami régi közös családi poént.

4. Egyél valamit játékosan. Pl. nyalj fagyit lassan, vagy próbáld ki, hogy „mosoly-arcot” rajzolsz a táányérodon.

5. Énekelj vagy táncolj szabadon. Nem kell jól énekelned, csak hangosan és szívből.

6. Érintsd meg a természetet. Fogd meg egy fa törzsét, fújd el a pityangot, vagy gyűjts kavicsokat.

7. Képzeld el, hogy újra gyerek vagy. Írj egy rövid levelet saját magadnak 8 évesen – mit mondanál neki most?

8. Játssz el, hogy nincs „kell”. Egy órára válaszd azt, amihez kedved van, és ne azt, amihez „illene”.

Ha hetente akár csak kettőt megcsinálsz ezek közül, a gyermeki részed elkezd lassan erősödni és természetesebben jelenik meg a mindennapokban.

Ha szeretnél Te is ránézni arra, milyen belső parancsok mozgatnak, szeretettel várlak egy egyéni konzultációra vagy csoportos SzomatoDráma játékra. Iratkozz fel hírlevelemre, hogy olvashasd hasznos tartalmaimat és kérd a 30 perces ingyenes beszélgetést zsuzsa@huszkazsuzsa.hu email címen, vagy itt: <https://huszkazsuzsa.hu/#uzenet>

Huszka Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékvezető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízión, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segíték, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedettebb, könnyedebb életet éljünk.

Érzékenységet és figyelmemet strukturált és lényeglátó gondolkodásom egészíti ki, ami biztonságos közeget teremt, mély és gyakorlatban is hatékony megoldásokhoz juttatja a változtatásra nyitottakat. 33 év közgazdász alkalmazotti lét, vezetői beosztás után teret adtam annak, hogy szívből tegyem a dolgom.

Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tölem telhetőt megteszek, hogy biztonságban, elfogadva és támogatva érezd magad. Legkedvesebb visszajelzéseim összecsengenek: *„a veled való munkának köszönhetem, hogy merek önmagam lenni, ami felszabadító érzés”.*

Elérhetőségeim: <https://huszkazsuzsa.hu/>



Csatlakozz közösségünkhöz!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Itt olyan lehetőségeid lesznek,
amelyeket máshol nem kapsz meg!



Csak Pozitívan társalgó



Biztonságban
a komfortzónán túl is!



Az Aznap bőröndje

Minden reggel ugyanazon a dombtetőn, egy magányos fa árnyékában ült egy Róka. Narancssárga bundája aranylóan fénylett a kelő nap sugarában, szemei pedig mélyek és várakozók voltak. Két gőzölgő bögre tea állt mellette egy apró, öreg farönk asztalkán. Az egyik mindig pont olyan erős volt, mint ahogyan az ébredő világ ébredezett – meleg, illatos, bizsergető. A másik talán egy kicsit lágyabb, csendesebb volt, mintha az éjjeli álmok utóízeit hordozta volna magában.

A falu lakói gyakran látták Rókát ott ülni, de sosem merték megzavarni. Csak találgattak.

– *Miért ül ott minden reggel egyedül a Róka?* – kérdezte egyszer kíváncsian a Borz.

– *Találkozója van* – felelte az öreg, bölcs Bagoly, aki sokat látott, és még többet hallott.

– *Kivel találkozik?* – firtatta tovább érdeklődve a Borz.

– *Az aznapjával* – mondta a Bagoly sejtelmesen, majd elrepült.

Róka valóban találkozóra készült minden reggel. A várt vendége, nem egy másik állat volt, és nem is valami titokzatos lény. Ő minden reggel önmagát várta. Pontosabban azt a részét, amely még nem döntött el semmit, amely még tele volt lehetőséggel, és amely a nap kezdetén még tiszta, akár a hajnali harmat.

És minden reggel el is jött.

A találkozás nem volt látványos. Nem járt hozzá zene, tűzijáték vagy dobpergés. Csak egy halk sóhaj, egy leheletnyi szél, és már ott is volt – Aznap. Egy kicsit mindig más volt: néha bágyadtan érkezett, máskor energikusan szökkent a farönkhöz. Mindig egy nagy bőröndöt cipelt, amit csak ő tudott elbírní. Róka sosem kérdezte, honnan

jön, vagy hová megy. Tudta, hogy ez nem számít. Csak az a pillanat számított, amikor Aznap ott volt vele, és kinyitotta előtte a bőröndöt.



Benne nem ruhák voltak, még csak nem is könyvek vagy tárgyak, hanem gondolatok, érzések, vágyak, és megannyi cselekedet csírája. Egyesek illatoztak, akár a virágzó rét, mások súlyosak voltak, mint a sötét esőfelhők. Róka először csak nézte őket. Azután finoman, gondosan válogatni kezdett.

– *Ezt szeretném ma érezni* – mondta egy meleg, selymes érzésre mutató. – *És ezt a gondolatot is kérem, ez emlékeztet arra, hogy bízom magamban.*

Volt, amit csak megérintett, aztán visszatette.

– *Ma nem lesz rá szükségem.*

És volt, amit soha nem választott.

– *Téged már jól ismerlek* – mondta egy nehéz, ítélező gondolatnak. – *Sokszor hittem, hogy igazad van. De ma nem vagyok kíváncsi rád.*

Aznap csak ült, kortyolgatta a teáját, és hagyta, hogy Róka döntsön.

A kezdetekkor Róka maga sem tudta, hogy pontosan miért ül le minden reggel. Csak egy-



fajta ürességet érzett – azt, amely talán ismerős sokunknak: a napok összefolytak, döntések születtek nélküle, az érzései gyakran elborították anélkül, hogy értené, honnan jöttek. Volt egy pont, amikor úgy érezte, csak sodródik. És ez a sodródás félelmetesebb volt, mint bármilyen egyedüllét.

Egy reggel aztán ott maradt ülve a dombtetőn. Nem történt semmi rendkívüli. Csak nézte a felkelő napot, két bögrét tett maga mellé, mintha várna valakit. És ekkor megérezte.

A csendben megjelent valami. Egy lehetőség. Egy választás.

És onnantól kezdve minden reggel visszatért.

Az első hetekben még nem tudta pontosan, mit keres. Csak ült, nézett, figyelt. Néha nem tudott dönteni. Máskor túl sok mindent választott ki a bőröndből, és elfáradt napközben. De tanult. Minden reggel egy kicsit jobban megértette magát.

Megtanulta felismerni azokat az érzéseket, amelyek csak a szokás erejéből jöttek. A félelmeteket, amiket másoktól vett át. Azokat a vágyakat, amik valójában nem is az övéi voltak. És minden alkalommal, amikor ezeket visszatette a bőröndbe, egy kicsit szabadabb lett.

Megtanulta, hogy ő maga is alkotója a napjának. Hogy nemcsak elszenvedője a történéseknek, hanem formálója is.

Ahogy múlt az idő, a falu lakói is észrevették, hogy Róka megváltozott. Nem abban, hogy más-képp járt, vagy hangosabb lett volna. Nem. Csak volt benne valami mélység, nyugalom, tisztaság. Ha beszélt, figyeltek rá. Ha hallgatott, akkor is érezni lehetett, hogy jelen van.

Egy nap a Borz odament hozzá.

– *Taníts engem is mutasd meg hogy kell.* – kérte csendesen. – *Nem tudom, hogyan válasszak.*

Róka bólintott.

– *Akkor holnap reggel hozd el a saját bőröndödet. Meg fogjuk nézni együtt.*

És másnap reggel, már három bögre gőzölgött az öreg farönk asztalon.

Mert van egy titok, amit Róka megértett: nem az a lényeg, hogy minden nap tökéletes legyen. Hanem az, hogy minden nap elején megjelenj önmagad számára, és döntést hozz – tudatosan, szeretettel, tisztán. Hogy ne csak történjenek veled a dolgok, hanem te is történj a dolgokkal.

És ez a tudás – a választás szabadsága – volt az igazi ajándék, amit minden reggel a teásbögrék mellett megkapott.

A történet nem ért véget. Mert minden reggel új bőrönd érkezik. És minden reggel új esély születik. Csak rajtad áll, leülsz-e vele teázni.

Mesepszichológia 1.

A mese mindenkié



„A tehén azt mondja, hogy mú, a tehén azt mondja, hogy mú, de a gazda fejbe vágja, azután jól megdarálja, így készül a hamburger.” – énekli a Jóbarátok legdilisebb szereplője, Phoebe Buffay a legújabb gyermekdalát egy könyvtárban. A sok szülői panasz után azonban Phoebe idénymunkája nem tarthatott hosszú ideig, így visszakényszerül a Central Perk Kávézóba. Pár nappal az elbocsájtása után egy kisiskolás korú gyermek beront oda, és izgatottan kikiáltja a többieknek: „Gyertek, végre megtaláltam azt a nénit, aki az igazat mondja!” Egy egész könyvtárnyi gyerek zúdul be oda, és áhítattal hallgatják Phoebe legújabb dalát az egyenemű kapcsolatokról.

Ez a jelenet tanulságos példa arra, hogy a szülőknek nehezükre esik beleképzelniük magukat a gyermekeik érzelmi- és gondolatvilágába, hiszen ők felnőtt fejjel gondolkodnak, míg a gyerekek gyerekfejjel. A szülők azt gondolják, hogy kímélniük kell csemetéiket a gonosz szereplőktől, a nem cukin kinéző mesefiguráktól, a „nem nekik való” történetvezetéstől, holott lehet, hogy a

kicsinyeink valami teljesen másra vágynának. Ki dönti ezt el? Ki mondja meg, hogy egy mese vagy egy film milyen korhatárbesorolást kap?

A mesepszichológia ilyen és ehhez hasonló kérdéseket boncolgató tudományág. Amivel persze felnőttek foglalkoznak, de nekik rengeteg szakmai eszköz és vizsgálati módszer áll rendelkezésre.

kezésükre, hogy a gyermekek gondolkodásmódját, fejlődépszichológiáját és a mesék rájuk gyakorolt hatását vizsgálják. Nem lövök le nagy poént azzal, ha már az elején azt írom, ez a hatás mennyire fontos, lényeges, és hogy elhanyagolása lélekfejlődési hátrányokhoz vezethet. Új cikksorozatom ezekbe a kérdésekbe hivatott alaposabban belemélyedni. Nemcsak kisgyermekes szülőknek ajánlom.

A tavalyi, „iskolakezdős” lapszámba **Szeghy Krisztina** kolléganőm egy nagyon lényegletörő és részletes cikkel készült a mesék fontosságáról, különösen az iskolakezdők számára címezve azt. Azóta foglalkoztat ennek a témának a gondolata, mert pedagógusként, kisgyermekes anyaként és hobbipszichológusként is rengeteget tudnék írni erről. És bár magánéleti okok miatt nem sikerült éppen iskolakezdésre kijönnöm a cikkel, emiatt a kis csúszás miatt gyermekeink sem egyes tanulóik, sem sorozatgyilkosok nem lesznek.

A mese csak a gyerekeké?

A Harry Potter megalkotója és írója, J. K. Rowling kb. 12 kiadótól kapott elutasítást a Bölcsek köve c. művére, amelyben az író a 9-12 éves korosztályt jelölte meg célközönségnek, tehát mesekönyvként házalt a művével. A legtöbb kritika vagy a gyerekkönyvhöz képest túl felnőtt írói stílusára vonatkozott, vagy a témára, miszerint egy varázslóiskola mekkora hülyeség. A 13. kiadó sem azért bólintott rá a kiadásra, mert a vezető látott benne fantáziát, hanem a nyolcéves kislánya. Beleszeretett a történetbe, és folytatást akart. Olyan szinten megkapta, hogy ma már a Harry Potter az egyik legkeresettebb franchise, és felnőttek (is) a mai napig ilyen kosztümökben járnak comic-conokra, kilométeres sorokban várják ki a londoni állomáson, hogy lefényképezkedhessenek a „9 és ¾. vágány” felirattal, témapartikat rendeznek és ilyen felszereltségű szabadulósobába járnak. Nem is részletezem tovább, szerintem a sikersztorit mindenki ismeri.

Az viszont nem ismert tény, hogy vajon az első 12 kiadó elolvastatta egyáltalán a célközönséggel a kéziratot, vagy rögtön, a felnőtt fejükkel gondolkodva mondtak a könyvre nemet? És a másik, ebből következő kérdés: ha a könyv elvileg gyerekeknek íródott, akkor hogy lehet az, hogy máig kortalan a rajongótábor, tehát felnőttek is beletartoznak? A kiadók nem láttak benne fantáziát? Vagy máshogy fogalmazva: nem mertek benne

fantáziát látni, azzal az előítélettel, hogy a mese csak a gyerekeknek szól?

Szerintem megválaszoltam a kérdésekre a választ: nem, a mese egyáltalán nem a gyerekek kiváltsága. Gondoljunk csak például a Marvel (Avengers) - vagy a DC (Batman és társai) - univerzumra, amelyek eredetileg képregények voltak - tehát az Agymenők c. sorozat előtt kiskorú ol-



vasókhoz asszociálnánk -, mégis felnőttek töltik meg a mozi egy-egy újabb film megjelenésekor, és folyamatosan gyártják a spin-off sorozatokat, mert van rá igény.

Méghosszabbá azért, mert ezek tulajdonképpen felnőtt mesék, hiszen számunkra is jólesik egy kicsit kizökkenni a hétköznapi, rideg valóságból oda, ahol szuperhősök mentenek meg világokat, ahol a rossz elnyeri méltó büntetését, és ahol büntetlenül nézhetünk mindenféle szörnyeket és egyéb, a való életben nem létező kreálmányokat. Nekünk, felnőtteknek is szükségünk van kikapcsolódásra.

Olvasni is ér ám! Egy jó krimi, egy romantikus regény, vagy egy másik kolléganőm, [Petkovics Alexandra felnőtt meséje is ugyanezt a hatást éri el: egy másik világba repít el minket, ahol jólesik elidőznünk. \(116. old.\)](#) Itt aztán korlátlanul szárnyalhat a fantáziánk, mert a képi világ és illusztráció hiányában mi teremthetjük meg azt a környezetet, ahova a sorok elvezetnek minket. Miért vonnánk meg ezt a teremtő, kreatív élményt a gyermekeinktől, akik különösen fogékonyak erre?

Mesesémák

A népmesék fontossága vitathatatlan (*lásd Szeghy Krisztina cikkét*), sajnos mégis kimentek a divatból, ahogyan az olvasott sorok ereje is. A hét-

fejű sárkány, a hamuban sült pogácsa és a három fiúgyermekből a legkisebbiknek az utazása helyett már egészen más mintákat lelhetünk fel a mai mesékben, különösen a képernyős verziókban.

Persze van, ami örökérvényű, és így megmaradt, ez pedig a gonosz szerepe. A rossz minden körülmények között rossz marad, és sem a magatartása, sem a viselkedése nem árnyalt: mindig



rosszban sántikál, mindig ki akar szúrni a többiekkel, és sosem gondolkodik el tetteinek helytelenségén. És természetesen minden fejezet vagy epizód végén elnyeri méltó büntetését, de csak kíméletesen: vagy pórul jár, vagy a „jók” megakadályozzák a gonosz terveit.

Ám a gonosz szereplő néhány fajta mesében egy kicsit átalakult, és egy állandóan ügyetlenkedő, pórul járó, nevetséges és szerencsétlen figura vált belőle. Ő az, akire ráborul valami ragacsos vagy bűdös, aki elcsúszik az úton vagy beleesik

a vízbe, aki leönti magát szörppel vagy paradicsomszósszal - mindezek a helyzetkomikumok nevetésre késztetik a gyerekeket. Számukra ez a vicces, számukra ez a humor.

Tehát a mai, modern mesékben a gonosz nem egy olyan szereplő, akitől félni vagy tartani kéne, inkább egy olyan, akin nevetni lehet, és akinek a karakterébe előre be van programozva a balszerencse.

A jó szereplők meg egyre egyszerűbbekké és sematikusabbá váltak, karakterfejlődés nélkül, akik mindig, minden körülmények között jók maradnak. A népmesék pozitív szereplőivel ellentétben ők sosem bizonytalanodnak el, nem lesznek mérgesek egy-egy félresikerült akció közben, sosem vesznek, nem alakul ki köztük véleménykülönbség, sőt stresszhelyzetben azonnal akad valami mentőötletük.

Erre mondhatnánk mi, felnőttek azt, hogy ilyen tényleg csak a mesében létezik, hiszen az emberi kapcsolataink sokkal árnyaltabbak, többretegűek, nem ilyen fekete-fehérek. És ez a szerepbemutató pont ezért erőltetett a gyermekek számára, mert így nem tanulják meg feldolgozni az ő kétes érzelmeiket, dühüket vagy szomorúságukat. A mai mesék a szülők kezére játszanak, és arra akarják nevelni csemetéinket, hogy sose essenek kétségbe, ne feleljenek a szüleiknek, és hogy mindig engedelmeskedjenek. Csakhogy a való életben már a gyermekek érzelmi skálája is sokkal színesebb, mint a mesében bemutatott szegényes minták, és nekik igenis van létjogosultságuk kifejezni haragjukat, szomorúságukat vagy egyéb negatív érzelmeiket. A népmesék még megtanították nekik, hogyan, a mai mesék nem. (A gyermekek érzelmi világával egy másik alfejezetben foglalkozok.)

És a tanulság ezekben a mesékben, már ha van? Eléggé erőltetett, és expliciten nevelési célzatú, ami gyermekpszichológiai szempontból rendkívül előnytelen és hatástalan. Ha egy dackorszakban tomboló gyermeknek azt mondjuk, hogy legyen szófogadó, akkor vajon az lesz? Na ugye.

A mesék fontossága

Egyszer egy barátnőmnél jártam gyereklátogatásban, épp a fürdetésidő közepén. Az akkor nagyjából egyéves kislányról mindenki tudta, mennyire gyűlöl fürödni. Mi ketten nem voltunk

elegek, hogy bekönyörögjük a kislányt a kádba, és mintha egy polippal harcoltunk volna. Ekkor rögtönöztem egy történetet egy polipról, aki szeret fürödni, és megannyi érdekes állatról, akik vele együtt élnek a tengerben. Halk, nyugodt hangsúllyal, szándékosan túljátszva és túlargulázva elkezdtem mesélni a kislánynak a halandzsamesémet, és őt annyira lekötötte, hogy észre sem vette, hogy benn van a kádban, és hogy az anyukája éppen sikálja a hátát.

Ebből az esetből egyértelműen kiderült számomra, hogy az anyuka nem egy meserajongó. Csak kötelességből mesél a gyerekeknek, de azt



sem könyvből, hanem éppen ami az eszébe jut, pizsamába vetkőztetés közben, mikor a kislány figyelmét ezernyi más dolog tereli el. Az anyuka nem teremtette meg a mesélés közegét, a félhomályt, az összebújást, a lenyugvást, a könyv jelenlétét. Ezzel nem értékítéletet akarok közvetíteni, hanem a mese erejére, a mese fontosságára szeretném felhívni a figyelmet.

A mese újszülöttkortól alapvető fontosságú. A baba ugyan nem ért egy szót sem, de számára nem ez a lényeg, hanem a folyamatos beszéd tó-

nusa, ritmusa, hangsúlya, meg a mondatok közötti szünetek és a hangerő váltakozása. Innen tanulja meg anyanyelvének a hangzását és dallamát, például azt, hogy kérdő mondatnál felfelé visszük a hangsúlyt, kijelentőnél lefelé. Számára ez egy érdekes és létfontosságú dallam. Felnőttként is ismerhetjük ezt az érzést, amikor egy olyan külföldi dalt hallgatunk a playlist-ünkön, amiből egy szót sem értünk, nem tudjuk, miről szól, mégis az egyik kedvencünk.

És bár a baba kezdetben semmit sem ért, idővel egyre többet fog, vagyis a mese szókincsfejlesztő. Sőt, ha bizonyos meséket újra meg újra elolvasunk neki, az számára olyan, mint egy vers, amit lassan akár fejből is megtanulhat. Ez egy bevett nyelvtanulási módszer, ami hasonlóan működik, mint egy összefüggő szöveg bemagolása, az ún. memoriter idegen nyelvet tanulók esetén: megtanulják a szöveg sémáját, ami akár egy szó, akár egy grammatikai elem is lehet, és élő beszéd esetén csak be kell helyettesíteniük az odaillő verziót.

Az olvasott mese kreativitást fejleszt. A gyermek rá van kényszerítve, hogy önmaga alkossa meg a szereplőket és a történetet a saját kicsi fejében, a saját fantáziájából kell felépítenie egy karaktert, egy helyszínt vagy egy eseményt. A szimbólumokból (pl. próbatételek, varázstárgyak) is építkezhet, mert így megtanulja többféleképpen, árnyaltabban látni a világot. A szereplők akadályba ütközése is fejlesztő erejű, pl., ha meg kell oldani egy rejtélyt, vagy ha ki kell szabadítani valakit: a gyermek így megtanulja, hogy egy problémára nem csak egy megoldás van, és hogy az ötletesség kifizetődő.

A mese hallgatása a koncentrációt is fejleszti, hiszen a gyerekek egyhelyben kell maradnia, hogy figyelhessen, ami a nagy mozgásigényű kisgyermekkorban elég nagy kihívás. Ugyanakkor ez egy kellemes ellentéte a napi pörgésnek, vagyis a mese a lenyugvás, az elcsendesülés, a nyugovóra térés rítusát is jelezheti.

Vagyis a mese a napirendnek egy létfontosságú része, amit a minőségi idővel és az összebújással előszeretettel össze lehet vonni. Számomra ez a fiammal eltöltött napom legkedvesebb része, amit semmilyen körülmény között nem hagynék ki, és szerencsére ő is igényli. Mikor szabadság alatt, a napi rutin felborulásakor hozza a mesekönyvet, már tudom, hogy álmos.

Az ilyen elcsendesülős alkalmak nem csak az intim közelséget erősítik, hanem kiváló táptalajt biztosítanak a beszélgetésre. A félhomályos, ingersegevény, csendes környezet nem tereli el a gyermek figyelmét, és ilyenkor sokkal szívesebben számol be a napjáról, mint amikor hazaérve nekiszegezzük a kérdést, hogy mi történt az oviban vagy suliban. Sokszor nem csak a körülmények miatt, hanem maga a mese is előhívhat egy-egy emléket. Ha egy szereplő elszomorodik valamiért, a gyermeknek eszébe juthat, hogy ő is így járt az oviban, amikor elvették a játékát. Kísikolás korrig ugyanis a gyermek nem tudja megfogalmazni az érzelmeit, csak átélni azokat, így az olvasott mesében átélt történetek az érzelmi kifejezését is segíthetik.



De a szülőnek is alkalma van kapcsolódni a mesevilághoz, hogy jobban megértesse érzelmi állapotát gyermekével. Például ha a kis lurkó valami rosszat tett, és az anya emiatt mérges lett, mondhatja azt, hogy: „Most pont úgy érzem magam, mint X mesében az Y szereplő, mikor megbántották.”

A mese tehát egy kapcsolódási, összekötő pont a szülő és gyermek közt, amit sok hasznos dologra lehet fordítani. A mesevilág, a képzelőerő, a fantázia és a kreativitás simán elővehető akkor is, ha a gyermek iskolai napjáról érdeklődünk. Ahhoz, hogy kikerüljünk a „Mi volt ma a suliban?” „Semmi.” párbeszédet, kérdezhetünk helyette olyanokat, hogy „Melyik tanárod lehetne szuperhős, és mi lenne a szuperereje?”, „Ha varázspál-

cád lenne, mit változtatnál meg a mai napban?”, „Ha egy barátod űrhajós lenne, és meghívna egy utazásra, mit vinnél az űrbe?”, Ha az osztályteremből nyílna egy titkos ajtó, hova vezetne?”. Ilyen és ehhez hasonló kérdésindító listát százasaival fel lehet lelteni az interneten.

Maradj gyermek!

A gyermeki gondolkodásmód megőrzése nem szégyen, sőt! Segít túlélni a hétköznapi sivárságát, segít egy kicsit elmenekülni a munkahelyi problémák és a számlák kifizetése elől. A legmerészebb ötletek is a gyermeki énünk megőrzéséből erednek, mert ez azt jelenti, hogy merünk nagyot álmodni, és a befásult, rutinokhoz szokott „felnőtt agyunk” nem tompítja el ezt a részünket.

Az én ötévesem a cikk szempontjából (is) egy aranybánya: megbűvölve, sőt irigykedve figyelem, ahogy a leghétköznapiabb helyzetekben, pl. bevásárláskor szökdécsel a sorok között, felszabadultan énekel, és olyanokon gondolkodik, mi lenne, ha egy mini-markológép adná a szájába az ételt. Csodálom azt a gyermeki naivitást és képzeletőrt, ami a lényéből árad, és szívesen átveszek tőle egy-egy motívumot. Nem csak én nevelem őt, hanem ő is engem.

Nyilván nem arra buzdítok mindenkit, hogy táncolva menjünk bevásárolni, hanem azt, hogy emlékezzünk a gyermeki énünkre, tudjuk a megfelelő időben előhívni, és hogy őrizzük meg magunkban ezt a lelkivilágot, de úgy, hogy közben ne felejtünk el felnőttnek lenni. Egy orvosi időpontnál, egy szakmai konferencián vagy adóbevalláskor senki sem kíváncsi a gyermeki énünkre.

A „gyerekes” szó ezzel szemben negatív jelentéstartalmat hordoz, és az előbbiekben felvázoltakhoz semmi köze. A gyerekes (viselkedés, szóhasználat, gondolkodás) azt jelenti, hogy az illető érzelmi intelligenciája nem olyan fejlett, mint amit felnőttként elvárnánk tőle. Csak kapcsoljuk be bármelyik valóságshow-t a tévében, és ezrével látunk ilyen embereket. Őket nézve elgondolkodom azon, hogy ők vajon miért ragadtak az egyszerű gondolkodásmód talaján. Foghatjuk a nevelésre, a családi háttérre, a környezetükre, de a gyermekkorukból kimaradó mesékre is. A mese ugyanis, ahogyan a bevezetőben utaltam rá, EQ-fejlesztő. A cikksorozat folytatásában részleteiben is megnézzük, hogyan.

**A média változik,
és mi kezdtük el!**

FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



Őszi élmények a Zemplén szívében a Hotel Kőporosban



Beköszöntött az ősz. A dombokon lassan aranyba, vörösbe és barnába öltöznek a fák, a levegő friss, a hegyek között pedig különösen jólesik a mozgás és a kikapcsolódás. A Zemplén ilyenkor is számtalan élményt

tartogat: a hosszú séták és kirándulások mellett ebike-túrák, borkóstolás, és a Hotel Kőporos kényelmes szolgáltatásai teszik teljessé az őszi napokat.

Zemplén két keréken - ebike-kal könnyedén

Az őszi táj legszebb arcát talán kerékpárral lehet felfedezni. A Hotel Kőporos vendégei számára rendelkezésre álló ebike-ok segítségével

Őszi
— kedvezményes
csomagajánlataink!*

-15% kedvezmény

- Őszi Harmónia csomag
- Hétköznapi Feltöltődés – Piknik & E-bike élmény ajándékba

+36 20 457 4937

www.hotelkoporos.hu

*Az ajánlat Hétköznapi hétköznapi foglalás esetén érvényes.
*Az ajánlat más kedvezményekkel nem vonható össze.



hosszabb útvonalak is könnyedén teljesíthetők, miközben megmarad az élmény: a dombok, a pincesorok és a várak látványa. A túra után pedig jól esik visszatérni a szállodába, ahol a vacsora mellé finom helyi borok társulnak.

Borkóstolás a pincesorokon

Hercegkút egyedülálló pincesorai ilyenkor különösen hangulatosak. A kőporosi és gom-

bos-hegyi pincékben a borászatok kincseit kínálják: testes vörösek, elegáns fehérek, illatos aszúk. Egy pohár bor mellett a beszélgetések is meghittebbek, a pincefalak között pedig igazán közel érezhetjük magunkat a tokaji borvidék hagyományaihoz.

Pihenés testnek és léleknek

Aki inkább a nyugodtabb kikapcsolódást keresi, annak a hotel fűtött beltéri medencéje és a kültéri dézsafürdő jelenthet igazi feltöltődést. Egy pohár borral a kézben, a gőzölgő vízben ülve, a környező hegyek látványát figyelve könnyű elfeledni a hétköznapi fáradalmait.

Ősz - a csapatépítők ideje

Az őszi időszak ideális arra is, hogy barátokkal, kollégákkal közös élményeket szerezzünk. A Hotel Kőporosban lehetőség van a **komplett ház bérletére**, így zártkörű rendezvényekhez, csapatépítő programokhoz is tökéletes választás.



Őszi akciók a Hotel Kőporosban

- **Vasárnaptól csütörtökig: 15% kedvezmény a teljes árból + 1 óra ajándék ebike-használat.**
- **Két éjszakás hétköznapi foglalás esetén: 1 óra ebike-használat + piknik csomag ajándékba.**

Az ősz a megállás és a feltöltődés időszaka. A Hotel Kőporosban minden adott ahhoz, hogy a vendégek a természet közelségében, a helyi borok és gasztronómia élményeivel gazdagodva töltsenek el felejthetetlen napokat a Zemplén szívében.

LOUPE Színházi Társulás

Írta: Vinnai András Rendezte: Horváth János Antal

TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: WWW.LOUPE.HU



Lovas Rozi
Molnár Áron
Mohai Tamás
Rainer-Micsinyei Nóra
Rusznák András

LOUPE Színházi Társulás

LOUPE Színházi Társulás

A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



LOUPE Színházi Társulás

CSICSKÁR DÁVID · HORVÁTH JÁNOS ANTAL

AZ ÉJEL SOHA NEM ÉRNET VÉGET

RENDEZŐ · HORVÁTH JÁNOS ANTAL

BÁNKI CERGELY, SAMUDOVSKY ADRIÁN,
STEFANOVICS ANGÉLA, TRILL BEATRIX, ZNAMENÁK ISTVÁN



LOUPE.HU
MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNICA | LENGYEL TAMÁS

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS REMUTATJA

BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



LOUPE Színházi Társulás

Dennis Kelly:

LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS

Fordította és rendezte:
Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU

Lovas
Rozi



LOUPE Színházi Társulás

Lovas Rozi
Lengyel Tamás
Molnár Áron

ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



LOUPE Színházi Társulás

James
Fritz

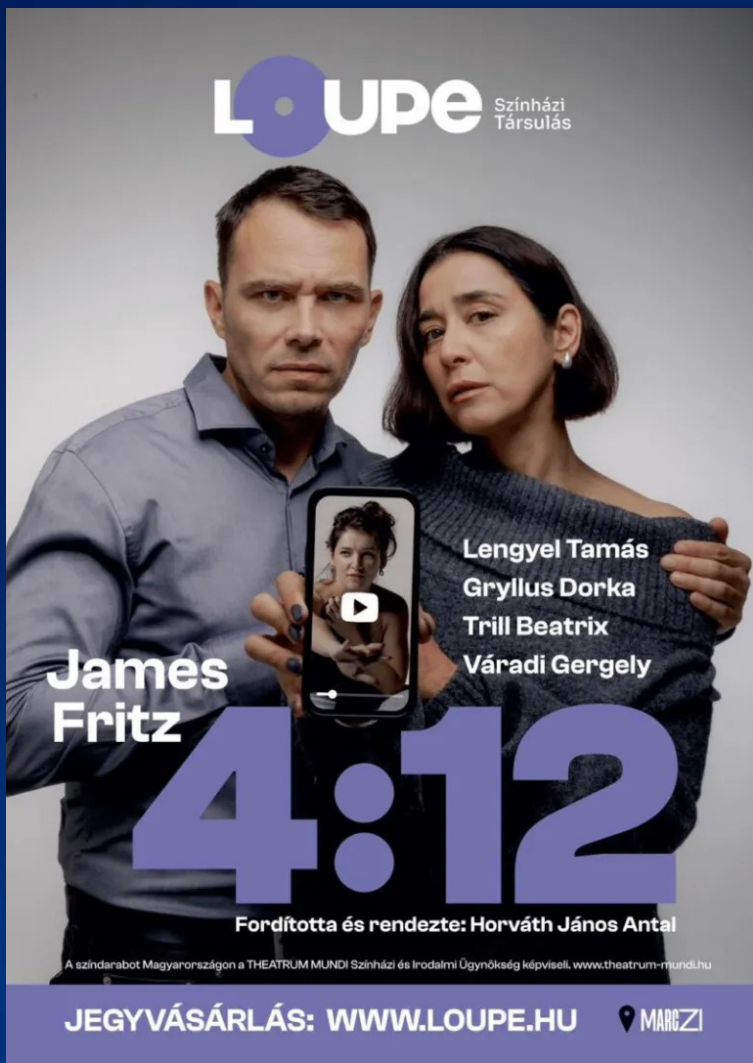
4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MARZI





**“Játsz a gondolatokkal, arra valók.
Ne azok játszanak veled.”**

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak BOOKAZIN
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

www.cspm.hu



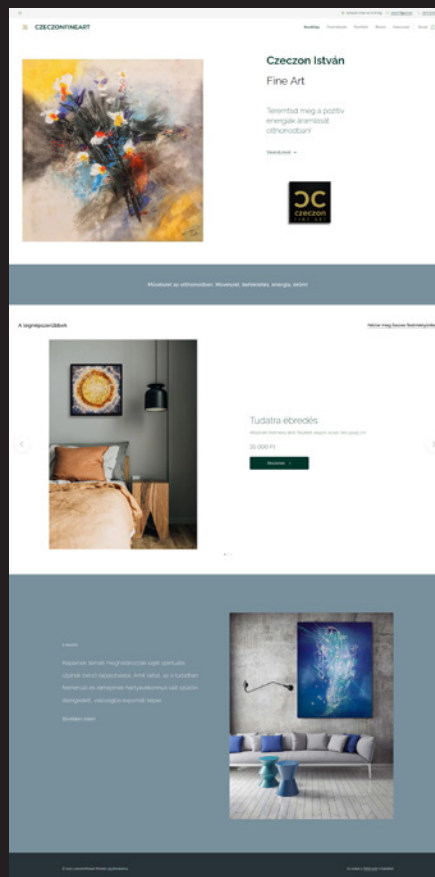
Vásároljon **festményt** az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hártavékonyra vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czezonart.webnode.hu/>



IRYNA ÉS CHARLIE

Két közelmúltbeli tragédia margójára



Mindenki hallotta a két hírt, mert a sajtó, a média, a közösségi oldalak telis-tele vannak velük. 2025 augusztus 22-én Iryna Zarutska 23 éves fiatal ukrán lányt halálra késelték a Lynx Blue Line metróvonalon, Charlotte-ban, Észak-Karolinában, az Egyesült Államokban, majd alig 3 hétre rá, 2025 szeptember 10-én Charlie Kirk jobboldali politikai aktivistát, Donald Trump egyik kulcsembert fényes nappal agyonlőtték egy általa tartott egyetemi vitafórumon.

Mint általában, most sem elsősorban a két tragédia politikai hátteréről, vagy politikai olvasatáról fogok írni. Ezt megteszik helyettem mások: az eleve (rossz értelemben) bámulatos, hogy azon felül, hogy emberek - itt most egyszerű, mezei felhasználókra gondolok - kattintásokért, vagy hogy magukat jobb, humánusabb színben tüntessék fel, és saját népszerűségüket hizlalják, hogyan ugrottak rá mindkét történetre. A sok helyütt ízléstelen, giccses, átlátszó módon teatrális posztok mögül búzlik a posztolók egója, az, hogy a posztok nem is a tragédiát elszenvedett két szerencsétlenről, hanem sokkal inkább róluk szólnak.

És ezek csak az egyszerű halandók, akik lájkokért tepernek a közösségi médiában. Amit viszont a politikai szféra művel mindkét esetben világszerte, még ennél is gyomorforgatóbb. Ha már meg kellett halnia két ártatlan embernek, biztosan jobban örültek volna, ha - az efféle halál értelmetlenségét alaptól sem vitatva - nem azért távoznak idejekorán erről a világról, hogy aztán nevüket mások hatalomszerzési, vagy ideológia-terjesztési célokra használják fel.

Ami a legelkeserítőbb, az az a gyűlölet-cunami, az a kollektív bűnbakkeresés, amit a két eset kiváltott. Még annak ellenére is, hogy értelmes, tanult emberek kellene, hogy ismerjék a hatásmechanizmust, miszerint a tömegek nagyfokú hergelése hová vezet, egyesek ezt szándékosan még meg is lovagolják.

Amikor a két megrázó hírt hallottam, nagyjából sejtettem, hogy eme két esetet most valamiért fel fogják kapni, dacára, hogy egyébként napi rendszerességgel több száz ilyen eset történik a nagyvilágban. Charlie karaktere, a konzervatív, republikánus Jézus-ember, az erkölcsös, az abortusz és illegális bevándorlás ellenes ügyeletes megmondó sokaknak szúrta a szemét.



Iryna karaktere, az Ukrajnából menekülteként érkező, fehér, ártatlan és szép fiatal lány képe - elnézést a hasonlatért, de - a történetek után majdhogynem kiáltott azért, hogy falfestményként használják fel tökéletes iskolapéldaként a tiszta, ártatlan, romlatlan, angyali teremtetést, akibe, mint szűzi fehér hóba, egy fekete gonosztevő beletörli a kését. Ez nem áldozathibáztatás, a félreértések elkerülése végett. Ugyanis Iryna valóban nem tehetett semmiről, menekülteként érkezett az USA-ba, ahol gyanútlan járókelőként felszállt egy tömegközlekedési eszközre, mint bárki más, de egy szebb, jobb, igazságosabb világban a haja szála sem kellett volna, hogy meggörbüljön. Most viszont az ő képe virít USA szerte mindenütt, nem-

hogy "celeb" lett, de már egyenesen mémeket gyártanak róla, megannyi giccses, hollywoodi romcom-on nevelkedett háziasszonyok szemébe könnyet csaló, AI generálta szentképet, amikor pedig rajta kívül még százával halnak meg fehér és fekete fiatalok naponta az állítólagos szabadság földjén.



George Floyd versus Kirk és Iryna

Amikor pár évvel ezelőtt a színes bőrű George Floyd-ot egy igazoltatás során megölték az amerikai rendőrök, lángba borult az egész világ. Nemcsak Amerika, ezek a lángok még az Egyesült Királyságot is elérték. Jól tudom, mert ott voltam. A felbőszült fekete lakosság porig rombolta West Croydont és jópár környékbeli kerületet, a west Croydoni Reeves Corner bútorbolt - ami egyébként a 2. világháborúban túlélte a Blitzet, 2010-ben már nem kerülhette el sorsát: porig égett. A felbőszült tömeg nem végzett fél munkát, ideológiai alapon, faji alapon, és a több évszázados elnyomást megtorolva - legalábbis erre hivatkozva - adott hangot dühének. Ez már nemcsak George Floydról szólt, ő maximum a katalizátora volt azon mélyen fortyogó elfojtott indulatoknak, amelyek ezekben a közösségekben felgyülemlettek. Az más kérdés, hogy amikor többeket megkérdeztek arról, mégis mit szeretnének elérni, erre egybehangzó válaszként a tisztelet szó jött elő. Amit sem akkor nem értettem, sem most nem értek, az az, hogy mégis hogyan lehet efféle akciókkal tiszteletet kivívni bárkiből is, legalábbis egy civilizált világban. Ami azt illeti, a megkérdezettek nem iga-

zán tudtak arra sem válaszolni, milyen alapon járna nekik tisztelet, mi az, amivel kiérdemelték azt.

Iryna és Charlie tragédiáját követően képek jelentek meg arról, hogy hogyan is zajlott a George Floyd halálát követő felzúdulás annak idején, és ezekhez hozzá lett téve, hogy mi, kulturált fehér emberek nem így gyászolunk, hanem csendben és méltósággal, nem városokat lerombolva. Megértem az indulatokat, bár lehet érdemes volna azért a történelemkönyveket is alaposan átlapozgatni, mondjuk a 20. századdal kezdve. Mindezzel együtt magam sem tartom szerencsésnek azt, ami jelenleg a világban zajlik, miszerint a polkorrektség égisze alatt gyakorlatilag Nyugat Európa elvesztette a valódi arcát, hogy a bevándorlók sok esetben elvárják, hogy egyenesen a befogadó ország igazodjon hozzájuk, az ő vallási és egyéb hagyományaik teljes tiszteletben tartásával, akár a helyi bennszülött lakosság hagyományainak, szokásainak és életfelfogásának a rovására. Valós és jogos felvetés, hogy miért nincs ez fordítva is így, ha történetesen egy amerikai turista vagy akár lakos próbálja meg ugyanezt egy muszlim országban érvényesíteni anélkül, hogy az első fára fellógatnák.

Viszont felteszem a kérdést: Biztos, hogy pár jogos, személyes tapasztalatból levont következtetésen túl mindenféle mérlegelés nélkül fel kéne ülnünk arra a politikai indíttatásból generált vonatra, amely bármely politikai oldal, népcsoport, vallási vagy etnikai csoport ellen uszít minket?

Az ilyesminek általában polgárháború és további vérontás a vége, mint ahogy azt a történelemben milliószor láthattuk.

A tapasztalat sajnos az, hogyha fogunk egy dobozt, és abba beletesszük a kutyát és a macskát egyszerre, abból sok jó nem fog kiülni. De emlékeztetnék mindenkit, hogy azt, hogy ebbe a dobozba belekerülhetett a kutya és a macska, nem Te vagy én döntöttük el. Hanem a vezetőink, a politikusok. Talán azért tettek így, hogy fenn legyen tartva az "egészséges feszültség", hogy lehessen ellentéteket generálni? Mert anélkül ők nem volnának képesek létezni, funkcionálni és prosperálni.

Átesni a ló túloldalára - Black lives matter - white lives matter - all lives matter

Amikor - bármilyen a múltban történt atrocitásra való hivatkozással a kollektív bűnöket elkövető népcsoport, ez esetben mondjuk a kolonizáló

fehérek - leszármazottai a fejekben felelőssé vannak téve nagy, sőt dédapáik bűneiért, és amikor egyesekben megfogalmazódik olyasmi, hogy az őseik által elszenvedett károkért nekik egyenesen kártérítés jár, akkor azért megfogalmazódik az épeszű emberben, hogy a pofátlanságnak is van határa. A problémát abban látom, amikor gyökeret ver egyesekben az "alanyi jogon" fogalma, miszerint neki valami "jár", pusztán azért, mert ő az, aki. Ezért és ezért, 50-100 évvel ezelőtti hátrányos megkülönböztetésért, ami a felmenőivel történt. Nos, ilyen alapon - a történelem viharos évszázadait tekintve - majd minden népnek lehetne efféle jogos követelése. Szinte félve jegyzem meg - mert manapság ez a kijelentés önmagában politikai oldalhoz sorol - hogy itt Közép-Európában ennyi erővel a magyaroknak is lehetne, okkal-joggal. Jelen cikk célja nem az, hogy igazságot tegyen, vagy állást foglaljon, hogy a jobb, vagy a baloldalnak van igaza az említett két tragédia olvasatában, pláne mert személy szerint azt gondolom: egyik oldalnak sincs. Ha valaki egy bizonyos oldalon áll, annak soha nem lehet 100%-ig igaza, mert általában alaptól és zsigerből elveti a másik oldal nézőpontjának egészét, és más célja nincs is az esetek nagytöbbségében mint hogy így tegyen.

Másrészről két ilyen kaliberű tragédia esetében alapértelmezett kéne legyen, hogy itt most nem oldalak, vagy politikai állásfoglalás függvényében tesszük mérlegre mondjuk Charlie Kirk halálát. Ehelyett az apát, a férjet, az embert kéne látnunk, akit a családja gyászol.



Ha feketének születél, akkor szinte biztos, hogy a "black lives matter" (azaz: a feketék élete számít) szlogen ismerősen cseng, és veled rezonál. Most Iryna és Charlie halála kapcsán egyre több komment hangoztatja a fenti szlogenre reagálva, hogy "white lives matter". (Azaz: a fehérek élete számít)

Ezen felbuzdulva máris konkrét lincshangulat uralkodott el a komment szekciókban, tele általánosításokkal, rasszista és homofób megjegyzésekkel. Az egyetlen komment (amire egyébként igen kevesen reagáltak) mely egyetemes igazságot fogalmazott meg, és középen állásról tanúskodott, amivel a megosztottak egyszerűen nem tudnak mit kezdeni, így hangzott: Miért ne lehetne úgy megközelíteni ezt, hogy ALL lives matter? (Míserint "mindenki élete számít"?)

Ha képes lenne minden oldalakra szakadt, sértett, gyűlölködő, frusztrált és megvezetett ember így gondolkodni, nem is volna miről beszélni tovább.

Nem lenne olyan, hogy egy igaz vallás, nem lenne olyan, hogy fekete vagy fehér.

Nem lenne olyan sem, hogy faji vagy politikai alapon lelövöldözünk vagy megkéselünk valakit - talán mindez egyszer lehetséges lesz egy ideális, szebb világban.

A woke ideológia élharcosai tapsolnak

A minap egy videóban két nőt láttam, akik egy, Charlie Kirk emlékére kihelyezett emlékező-sarok gyertyáit rugdossák fel. Fiatalokat kérdeztek az utcán bloggerek Charlie haláláról, akik többen



ünnepelték, hogy "Charlie már nem osztja tovább az ész", "Megérdemelte." Nyilván ezek a fiatalok nem konzervatív érzelmű, keresztény fiatalok voltak, ezt hozzá kell tenni. De hová jutott a világ, hogy csak azért, mert valaki az enyémtől eltérő álláspontot képvisel, ünnepeljem a halálát?

Ami még ennél is sokkal több, hogy a fiatalokra hatást gyakorolni képes tanárok körében is - megint csak politikai beállítottság függvényében - előfordult nyílt kifejezése annak, hogy az ismert szónok halála inkább győzelem, mintsem tragédia.

Charlie Kirk meggyilkolása után néhányan a baloldalon - sokan az oktatási szférában - egyenesen ünnepelték a halálát, elmarasztalólag nyilatkozva közismerten konzervatív politikai nézeteiről.

Míg néhányan Kirket a szabad véleménynyilvánítás bajnokaként üdvözölték, számos tanár és pedagógus felfüggesztéssel szembesült az online megjegyzéseik miatt, amelyek úgy tűnik, hogy gúnyolják személyét, vagy éljenzik a halálát, előtérbe helyezve az amerikai osztálytermek politikai elfogultságával kapcsolatos kérdéseket.

Tim Walberg, a House Education and Workforce elnöke azt mondta a Fox News Digitalnak, hogy túl sok diákot oktatnak arra, hogy gyűlöljék azokat, akikkel ők személy szerint nem értenek egyet, ahelyett, hogy átgondoltan egészséges kritikára, és önálló mérlegelésre nevelnék a tanulókat.

"Nem azt kellene megtanítanunk a gyerekeknek, hogy mit gondoljanak, hanem azt, hogyan gondolkodjanak önállóan" - mondta.

A Kelet-Tennessee Állami Egyetemen két oktatót adminisztratív szabadságra küldtek a további felülvizsgálatig. Az egyetemnek küldött panaszok képernyőképeket tartalmaztak a Facebook-kommentekről, az iskola által az NBC News-szal megosztott másolatok szerint, amelyeket a tanári kar egyik tagja állítólag Kirk halála kapcsán tett, beleértve a "ki mint vet, úgy arat" szlogent. Egy másik azt írta: „Ez nem tragédia. Ez győzelem.”

Az egyetemhez "számos panasz" érkezett a posztokkal kapcsolatban.

A Közép-Tennessee Állami Egyetem szintén elbocsátotta a személyzet egyik tagját.

Az állami tisztviselők is mérlegelnek, a floridai oktatási minisztérium csütörtökön emlékeztetőt küld az iskolai körzeti főfelügyelőknek, ezzel felgyorsítva a nyomozást és a fegyelmi eljárást a pedagógusok ellen, akik Kirk halálát olyan módon kommentálták, amelyet nem megfelelőnek tartanak.

"Felhívták a figyelmemet arra, hogy néhány floridai pedagógus megvetendő megjegyzéseket tett a közösségi médiában Charlie Kirk szörnyű meggyilkolásával kapcsolatban" - áll az Anastasios Kamoutsas floridai oktatási biztos által aláírt feljegyzésben. "Minden pedagógus ellen vizsgálatot folytatok, aki részt vesz ebben az aljas, szankcionálható viselkedésben."

Kirk ismert volt arról, hogy vitatott álláspontot képviselt, beleértve azt a hamis állítást, hogy a 2020-as választásokat megbundázták, és nagy vi-

Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel! TM**

Exkluzív interjúk,
Igazi slágerek
Interaktív műsorok



tát kavart egyéb megjegyzéseivel a fekete lakoságról, az LMBTQ közösségről, a feminizmusról és a bevándorlásról.

Charlie álláspontjának, politikai hitvallásának vitatása vagy megítélése nélkül is egy dolog biztos: nyílt párbeszédre hívta az embereket. Azt nem vette talán csak figyelembe eléggé, hogy egyesek egész egyszerűen nem alkalmasak párbeszédre.

Iryna Zarutska háttere

A legfőbb problémát abban látom, hogy az Irynával kapcsolatos összes tény közül egyet emelnék ki zömében a leghangosabban, név szerint, hogy fehér nő volt.

Mindazzal együtt, hogy természetesen utóbbi tény, ez a fajta megközelítés rasszista indíttatású bűncselekményt feltételez, ami, ha ugyan teljességgel nem is zárható ki, de az elkövető mentális betegségének ismeretében nem segít abban, hogy a történeteket megfelelő árnyaltsággal lássuk, másrésről pedig táptalajt ad a politikailag és ideológiai alapon gerjeszthető és gerjesztett további feszültségnek. Egyes kommentelők szerint a tragédia az, hogy Iryna „fehér nőként” való ábrázolása eltörli az évszázados orosz erőszakot, amely formálta hazáját, és ma is fenyegeti azt. A MAGA (Make America Great Again) megfosztja emberi mivoltától, és történetét fegyverré alakítja a saját programja számára.

Elon Musk és más MAGA-vezérigazgatók ígéretet tettek az Irynát ábrázoló és jelenleg USA-szerte látható falfestmények finanszírozására, de ez erősen visszatetsző, hiszen ezt a kört valójában soha nem érdekelte Iryna, vagy Ukrajna. Ez ebben a formában nem valódi párbeszéd – ezek a falfestmények kevésbé az ő tiszteletéről szólnak, mint inkább a megrendelő férfiak mögöttes céljairól. Árucikké teszik a képét, az identitását egyfajta zsetonként kezelik. Ami az életének emléke lett volna, az halálának propagandájává válik.

Arról nem is beszélve, hogy mindenki tudja: ha Trump nem beszél személy szerint az esetről, az biztos, hogy nem kapott volna ekkora sajtóvisszhangot, hiszen az USA-ban több tucatnyi ehhez hasonló eset történik naponta, ezek egy részéről pedig video is készül.

A YNC weboldal, amit még véletlenül sem ajánlok gyenge idegzetű nézőknek, telis-tele van ehhez hasonlókkal. Mindezek fényében joggal üt szöveget az ember fejébe, hogy vajon miért kapott

ez az eset ekkora visszhangot, hacsak azért nem, mert „kapóra jött”, beleillett egy bizonyos narratívába, példát lehetett vele statuálni.

Ez pedig, az ártatlan, élete virágában elhunyt Iryna szempontjából finoman szólva is visszatetsző.

Iryna Zarutska ukrán menekült volt, aki az orosz invázió miatt hagyta el az országát.



Az ukrániai orosz inváziót követően a Zarutska család a lakásukból egy kis óvóhelyre költözött, ahol hónapokig éltek. Iryna, az anyja, a húga és az öccse 2022-ben vándorolt ki az Egyesült Államokba. Édesapja Ukrajnában maradt, mivel a törvények megakadályozták, hogy a 18 és 60 év közötti férfiak elhagyják az országot; különösen szívszorító, hogy emiatt nem tudott részt venni a lánya temetésén sem.

A 34 éves gyanúsítottat, Decarlos Brown Jr.-t 14-szer tartóztatták le Mecklenburg megyében a késelés előtt.

2014. április 11-én elítélték betöréses lopásért. A próbaidő alatt fegyveres rablásért és lőfegyver birtoklásáért tartóztatta le a rendőrség. Ezután több mint öt évre bebörtönözték. Szabadulása után kezdetben a családjával élt, de az anyja elmondta az ABC News-nak, hogy ezen a ponton skizofréniát diagnosztizáltak, és erőszakos viselkedést mutatott otthon is.

Észak-Karolina csökkentette az állami kórházak kapacitását a 2000-es évek elején. Miután Brown abbahagyta a pszichiátriai gyógyszerek szedését, az anyja elvitte egy hajléktalanszállóra. 2025 januárjában többször is felhívta a 911-et egy "ember által készített anyagról", amely a testét irányítja. Brown ellen 2025. szeptember 15-én emelt vádat az esküdtszék miután közvetlenül az elkövetett gyilkosság után elfogták a helyszínen. A Mecklenburg megyei fogolytáborban tartják fogva, ahonnan óvadék ellenében sem szabadulhat.

Charlie Kirk háttere

Charlie Kirk egy amerikai jobboldali politikai aktivista, író és médiaszemélyiség volt, aki a Turning Point USA társalapítójaként és vezérigazgatójaként ismert. Donald Trump amerikai elnök közeli szövetségesét a The New York Times afféle "királycsináló"-ként jellemezte. Kirk képes volt támogatást szerezni a Trump-kabinet jelöltjeinek védelmére, és a republikánus párt olyan figurái ellen, akiket nem tartott eléggé támogatónak Trump érdekében.

2016 óta jelentősen megnőtt a politikusok és a kormányzati alkalmazottak elleni támadások száma. Michael Jensen, a START kutatója 150 politikailag motivált támadást jegyzett fel 2025 első felében, majdnem kétszer annyit, mint 2024 azonos időszakában.

Az elmúlt években a politikai erőszak többségét egyébként jobboldali elkövetőkkel hozzák összefüggésbe. A legtöbb elkövető nem tartozik semmilyen formális szervezethez; ehelyett a helyzetet a szélsőséges ideológiák elterjedésével okolják a közösségi médiában, ahol „a mémek, szlengerek és viccek durva nyelve elmosza a határt az erőszak pózolása és provokálása, a radikális ideológiák és tevékenységek normalizálása között.

A Turning Point USA augusztus 27-én bejelentette, hogy Kirk 2025 szeptembere és októbere között több főiskolai campust fog meglátogatni az American Comeback Tour című beszéd- és vitasorozat folytatásaként, amely februárban kezdődött. Kirk megjelenése az UVU-n a tervek szerint a szezon első turnémegállója volt. Körlevél érkezett, amelyben felszólították az egyetemet, hogy törölje a megjelenését, de az egyetemi tisztviselők engedélyezték a beszédet a szólás-szabadságra és a nyílt vitapolitikára hivatkozva. Körülbelül 3000 ember vett részt az eseményen, amelyet hat rendőr és Kirk magán biztonsági személyzete biztosított. Bár az eseményt bejegyezték, a jegykiadást nem hajtották végre. Fém-detektorokat sem használtak az eseményre való belépéshez.

Kirk egy sátor alatt volt egy amfiteátrumban a bal alsó sarokban; a lövés állítólag a jobb felső épület tetejéről érkezett.

A vádlottat, Tyler James Robinsont a szülei felismerték az állítólagos lövöldöző hírképeiből; meggyőzték, hogy jöjjön el Washingtonba. Kapcsolatba léptek a mormon gyülekezetük egyik

tagjával, egy nyugdíjas nyomozóval, aki értesítette a Washington megyei seriffet, hogy Robinson megadja magát.

Szeptember 16-án Jeff Gray ügyész kijelentette, hogy "a gyanúsított egyre inkább aggódik a melegek és a transz jogok miatt", és hogy a családja konzervatív nézeteitől függetlenül nőtt fel. Szintén kiemelték Robinson kapcsolatát transznemű szobatársával. Gray tovább körvonalazta az esetet, és említést tett azokról a szöveges üzenetekről, amelyeket az ügyészség úgy véli, hogy Robinson küldött a szobatársának. Az üzenetek alapján úgy tűnt, hogy alig több mint egy hete tervezte a lövöldözést. Amikor a szobatárs megkérdezte, hogy Robinson miért tette, azt válaszolta: „Elegem van a gyűlöletéből. Van a gyűlöletnek olyan szintje, amit már nem lehet kitárgyalni”



Több transznemű összeesküvés-elméletet terjesztettek, miután arról számoltak be, hogy a feltételezett lövöldözőnek transznemű partnere volt, és néhányan azt feltételezték, hogy Robinson motivált lehet Kirk megölésére Kirk nézetei és a transznemű emberek retorikája miatt. Jacey Thornton, a Rainbow Utah LGBTQ érdekképviselői csoport ügyvezető igazgatója megjegyezte, hogy "Úgy

hangzik, mintha valóban azért tepernének, hogy megtalálják a módját, hogy ezt a transz közösséghez kössék", hozzátéve, hogy ez "nagyon káros erre a folyamatos párbeszédre, amely történik, különösen a közösségi médiában."

Ki a felelős a helyzetért, hogy a fenti két tragédia megtörténhetett? Véleményem szerint, ahogy mindig: a hatalom, a döntéshozók, a pénzemberek. Ennek hátterében pedig ott foryog Amerika krízise, a szabad fegyverviselés, az erőszakcultúra, a dekadens nyugati fogyasztói attitűd, valamint a tranzitbiztonság, a büntető, igazságszolgáltatási és mentális egészségügyi rendszerek hiányosságai.

Ami pedig mindkét esetben szembetűnő az első pillanattól fogva, az a már-már klisésnek ható evidencia, hogy jó öreg amerikai módra mindkét tragédiát fel akarják használni valamire. Talán ezzel magyarázható az is, hogy az esetek hátterével kapcsolatban számos ellentmondás, eltérő nézőpont és nehezen átlátható feltételezés látott napvilágot, nem is beszélve a több tucatnyi, esetenként elég meredek és megalapozatlannak tűnő összeesküvés-elméletéről elsősorban a Charlie Kirk gyilkosság esetében.

Charlie Kirk kiváló szónok volt, vérlázítóan hatékony érveléstechnikával megáldva. Rendszeresen feltörölte a padlót ideológiai és politikai opponenseivel, elsősorban a fekete és/vagy LMBTQ közösség tagjaival. Bár személy szerint ízléstelennek tartom azokat a hangokat, melyek egyenesen modernkori Goebbels-ként hivatkoztak rá, tény, hogy ebben a műfajban született őstehetség volt.

A vitafórumokon készült videókat visszanezve a legszembetűnőbb az, hogyan volt képes pillanatok alatt a sarokba szorítani, ellentmondásokba keverni, és elbizonytalanítani vitapartnereit.

Ezt a másik szemszögből nézve, és pláne a tragikus események tudatában viszont nyilvánvaló, hogy vékony jégen sétált. Egyesek véleménye szerint Kirk nem zárta ki azt sem, hogy előbb vagy utóbb merényletet fognak elkövetni ellene.

Iryna pedig? Talán annál nagyobb keserű ironia nem is létezik miszerint egy jobb élet reményében menekült el a háború sújtotta Ukrajnából és költözött az USA-ba.

Amerika nem adta meg neki a hőn vágyott biztonságot, elvette tőle egy új élet, egyáltalán bármilyen élet reményét 2025 augusztus 22-én. Amerika paradox módon nem tudta őt megvédeni saját magától.



Felhasznált forrás: Fox News, Wikipedia



Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>

<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

“A műanyagok az olajiparból születtek, amely takarékoságból szívósan törekedett arra, hogy egy deci olaj se menjen kárba, még az utolsó cseppből is terméket és profitot sajtol ki. Ezzel új iparágak és anyagok keletkezését ösztönözte. Olyan olcsó műanyagok árasztottak el bennünket, hogy szinte értéktelennek, eldobhatónak tartottuk őket. De végül az is hulladék lett, amiről a finomítók nem akarták, hogy az legyen: szemétként került a tengerpartra, az utcára, a tengerbe, a szemétkerakóba.”

Ed Conway



CSENDES RAGYOGÁS

”

*A hála olyan, mint a hajnal
első sugarai, amelyek
megtörlik az éjszaka sötétjét.*

”

IDILL

Gyengéd napmeleg mézzel csurgó sugara között puhán csobban a tó közepébe a nyárutó. Balról már szökni készülnek az első sárga falevelek, jobb oldalamon a kerítésre omló borostyán zöldessárga szoknyája nektárillatot árasztva röppen, méhek hada járja a keringőt körülötte. Zümmögve zsong a levegő, udvarol nekem az élet. Szemérmes szerelem ébreszt mély álmomból, csendes ragyogással emel. Gyér fű közül pindurka szamócaszem kacsint, - észreveszi - édességét nekem hozza el.

SÜRGŐSSÉGI

Sürgető ügyek, fontos feladatok. Ha csak ezek lennének... A telefon csörgése szirénázva vágja ketté a csendet. Nem közeli (a személy), de mégis életbe vágó (a történet). Segélykiáltása az ember törékeny, könnyen illanó létének. Súlyosbító körülménynek számít lassan minden, a kor és az ezzel együtt járó kockázati faktorok, a környezeti tényezők, genetikai kötelékek elbírhatatlan sokasága. A rossz események „minden előzmény nélkülisége”.

Szorítom. Őt magamhoz. Össze a fogamat. Míg az érzelmi hullámvasút a mesébe illő magasságokból az abszurd realitásba zuhan alá velem, a minutum törtrésze alatt a MOST, mint a bölcsek köve fedi fel magát kozmikus tarisznám rejtekén. E kimerevített időpillanatban adja kezembe a mérleget, a felbecsülés és megmértetés egyéni jogkörben gyakorolt lehetőségét.

Mi az, ami valóban számít? Ki, vagy mi tartja biztosan a száguldó kocsikat? Mit tehetünk azért, hogy e 3D-s vidámpark ne terhelje meg jobban az emberi testet, mint amennyit az elbír?

SAJÁT válaszaink és preferenciánk táplálják fáklyánk lobogó fényét. A fókusz és az irányt mi jelöljük ki, s kik mellettünk ülnek, az ő karjaik a biztonsági öveink. Könnyen megtévesztenek minket az út mentén villódzó neonreklámok: nagy a kínálat, azt se tudjuk, mit akarjunk. Túlfogyasztunk, vagy megelégszünk azzal, amink van? S van-e hozzá zsebünk mélyén hamuban sült pogácsa?

Válaszra vársz vagy válaszkész vagy?

Az élet lényege nem abban rejlik, hogy mennyit birtokolunk, hanem abban, hogy mennyire tudjuk átélni a pillanatot. A világ mindig mozgásban van, a napok egybefolytak, az évszakok váltják egymást, s mi mégis kapaszkodunk valamibe, ami állandó. Ez az állandó nem más, mint a szív mélyén felragyogó hála, a boldogság szelíd érzése, az idő értékének felismerése, a másik ember megbecsülése és az a szent szeretet, amelyben két ember közös otthonra talál.

A hála, mint fényforrás

A hála olyan, mint a hajnal első sugarai, amelyek megtörik az éjszaka sötétjét. Ha megengedjük, hogy belépjen szívünkbe, mindent más színben látunk majd. Nemcsak a nagy ajándékokat, hanem a legapróbb csodákat is: a levegő illatát egy nyári zápor után, a madarak reggeli énekét, vagy a csendet, a napnyugta utáni első meghitt percek áldott ölelésében.

Amikor hálát adunk, nem a világ felé fordulunk, hanem önmagunk felé. A hála segít meglatni, hogy ami van, az több mint elég. Nem kell mindig többre vágyani, nem kell folyton rohanni, mert a boldogság nem a jövő ígéretében, hanem a jelen megélésében rejlik. Itt vagyok-most vagyok. VAGYOK. A hála kulcs a kapcsolódásainkban is. Ha kimondjuk, hogy „köszönöm, hogy vagy”, akkor nem csupán szavakat ajándékozunk,

„A szeretet nem statikus, hanem él, lélegzik. Megtalálni az egymás felé vezető utat nem más, mint fokozatosan egymáshoz hangolni a két különálló légzés ritmusát.”

hanem elismerést, megerősítést, szeretetet. A hála szív olyan, mint egy kút: minél mélyebb, annál több életet adó vizet rejt. A hála az idő értékelése.

Az idő, mint ajándék

Hogy lehet, hogy a vég nélküli, a nem létező, az markában tart mindent és mindenkit? Az idő



a legnagyobb ÚR? Kegyetlen és kérlelhetetlen? Az idő különös muzsika. Olyan, mint a dallam, amelyet hall ugyan a fülünk, de szertefoszlik, bármennyire is próbáljuk tartogatni. Néha szívet tépő, olykor babusgató. Az idő visszahozhatatlan, pótolhatatlan, és mégis úgy bánunk vele, mintha végtelen volna. Pedig minden perc, amely megadatik, ajándék. Oly törékeny a létezés. Sokan csak akkor értik meg az értékét, mikor elveszítenek valakit. Benne rejlik az elszalasztott lehetőségben, a ki nem mondott szóban. Nem birtokolhatjuk, de megélhetjük, s ez adja az igazi különbséget a pusztá létezés és az igazán élés között. Nap, mint nap emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy minden MOST történik, így nem marad bennünk

Ami igazán számít



hiányérzet. Bakancslista kell elodázott jelennel vagy jövőtestesítés ma? Mire fordítod a nem is tudod mennyi idődet? Hogyan lehet beosztani valamit, aminek a mennyiségéről fogalmunk sincs?

Amikor odafigyelünk a másikra, amikor megállunk egy pillanatra, amikor egy közös vacsora után sétálunk egyet kéz a kézben – akkor az időnkéből adunk, és ez a legnagyobb ajándék, amit bárki kaphat.

A megbecsülés tápláló ereje

Százfelé gurulnak a hétköznapi üveggolyói, s mi csak két kézzel tudunk utána nyúlni. Elkapjuk, ha érdeklődünk a másik napja iránt, ha észrevesz-



szük fáradozását, vagy osztozunk örömeiben. A megbecsülés olyan, mint a talaj a fa gyökereinek, láthatatlan, de nélküle a kapcsolat nem tud növekedni. A megbecsüléssel biztonságot adunk, táplálunk, erőt adunk, tanúbizonyságot teszünk – így tud kinyílni, gyönyörűen kivirágozni ki „becsben tartott”.

Lélegző szeretet

A szeretet nem statikus, hanem él, lélegzik. Megtalálni az egymás felé vezető utat nem más,

mint fokozatosan egymáshoz hangolni a két különálló légzés ritmusát. Gondoskodást, figyelmet és törődést igényel, pont úgy, mint ahogy a létezés. Folyamatos beszívás/kifújás önkéntelen folyamata nélkül megszűnünk létezni. Benne lakozik a közös nevetés, a szemek titkos egymásra villanása, az a belső nyelv, amelyet csak ketten értenek, az összetartozás semmihez nem fogható betonbiztos érzése. A nagybetűs EGYÜTT-LÉT.

Együtt könnyebb cipelni a terheket, együtt a fájdalom sem annyira bénító és az öröm is sokkal ragyogóbb. Együtt kitartunk a végsőig. Őriz engem, s én őrizem őt. A boldog párkapcsolat talán az egyik legmagasabb jutalom, hisz a társunk nem csak jelen van, hanem valóban velünk van, testben, lélekben, az összes figyelmével.

A jelen szépsége

A boldogság mindig a jelenben rejlik. Nem a távoli jövő álmaiban, sem a múlt emlékeiben, hanem abban, amit most élünk át. A beteljesült, elégedett élet érzésében.

*„Táncolj velem, szép vagy,
mint egy bíbor hegedű,
forgass túl a pánikon,
mert félek egyedül,
legyek én az olajág,
mit röptödben
hordasz,
forgass, szerelem,
forgass.
Forgass, szerelem,
forgass.”*

- Leonard Cohen



Az új, elektromos

Ford

Ford Capri



C

Cool. Egy kupé-SUV, ami igazi egyéniség az elektromos autók világában. A legenda visszatért.

A

Athletic. Atlétikus teljesítményével a Capri az EV-vásárlók új generációját hódítja meg. Sportautós gyorsulás, több mint 620 km hatótávolság,¹ gyors töltés és 570 liternél is nagyobb csomagtér.² Van ennél jobb egy spontán hétvégi kiruccanáshoz?

P

Past meets future. Összeköti a múltat és a jövőt. Az eredeti Capri egy kultikus modell volt; az új, elektromos Capri pedig pontosan az, amivé a klasszikus kupénak válnia kellett. Nincs még egy családi EV, ami ilyen örökségre tekinthet vissza.

R

Rebellious to its core. Rebellisnek született, és lázadó szellemiségét már a Vivid Yellow fényezés is jelzi. Ugyan hol van az megírva, hogy a masszázslülés nem lehet alapfelszereltség? Vagy hogy az érintőképernyő mögött nem bújhat meg egy titkos rekesz? Az új Capri felrúgja a szabályokat.

I

Intelligent technologies. Intelligens technológiák, amelyekre a vezető mindig számíthat. A Capri mindenben segít: az automatikus sávváltáshoz elég megérinteni egy kapcsolót, kiszálláskor pedig az autó arra is ügyel, hogy az utasok véletlenül se nyissák rá az ajtót egy kerékpárosra.³

¹ A 627 km-es hatótávolság a teljesen feltöltött, megnövelt kapacitású akkumulátorral szerelt Capri RWD modellre vonatkozik. Az adat az járművek közti összehasonlítást szolgálja. Valós körülmények között a tényleges hatótávolság eltérő lehet.

² A rakodótér kihasználhatóságát a poggyász tömege és súlyelosztása is befolyásolhatja.

³ A vezetéstámogató technológiák kiegészítő feladatot látnak el, és nem helyettesítik a vezető figyelmét, döntését és irányítását, és a biztonságos autózást. A részleteket és a rendszerek korlátait a Felhasználói kézikönyv ismerteti.

Csak POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

TUDATOS EGYÉNEK ÉPÍTENEK TUDATOS TÁRSADALMAT,
EHHEZ MI VAGYUNK AZ ALAP.

A média változik, és **mi kezdtük el!**

- 350 000+ tudatos olvasó
- 200+ elégedett partner
- 100% preferenciaalapú tervezés és megjelenés
- 20+ médiatámogatás

MINDEN FELÜLETEN MEGTALÁLSZ



www.cspm.hu