

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 10. 31.

2025/10

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

MÁR TÚL KÉSŐ VAN AHHOZ, HOGY NE LEGYÜNK OPTIMISTÁK

-BESZÉLGETÉS MCMENEMY MÁRK
TELEVÍZIÓS-RÁDIÓS-HOBBIKERTÉSSZEL

NE GYÚJTSD, GYÚJTSD!
GONDOLATOK AZ AVAR SORSÁRÓL

TERMŐTALAJ ÉS KLÍMAVÁLTOZÁS

KÉPERNYŐ HELYETT KÖZÖS PILLANATOK

AMIKOR A FEJLŐDÉS A STRATÉGIA RÉSZE

NEM KELL MINDIG ERŐSNEK LENNI

INFORMATIKA

- VAJON A LEGJOBB BARÁTUNK VAGY
EGY KÁRTÉKONY ÚTITÁRSUNK?

TÚL KORÁN JÖN A KARÁCSONY?

MANTRÁK GYÓGYÍTÓ EREJE

HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG

A GYERMEKKOR EGYSZERI
ÉS MEGISMÉTELHETETLEN

AZ ÉLET HIBÁIBAN REJLŐ
REJTETT BÖLCSESSÉG

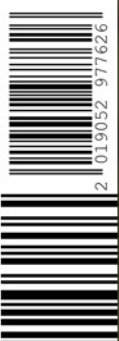
VEGÁN MINDENSZENTEK

MENOPAUSA
A TUDATOSSÁG JEGYÉBEN

MESEPSZICHOLOGIA 2.

EGÉSZ ÉVBEN
ÖRÖKNAPTÁR
MELLÉKLETTEL

A boldogság
a KERTBEN
TEREM



25010

Csak

POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!





HELYSZÍN:
Budapest, Lurdy ház



IDŐPONT:
2025. 11. 13.



Az Év Webshopja Konferencia 2025

Az Év Webshopja Verseny és Konferencia 2025 célja, hogy a versenyen túl olyan **gyakorlati és azonnal alkalmazható tudást** adjon át webshop tulajdonosoknak, cégvezetőknek, marketingeseknek, amely segít **új lendületet venni**, és még nagyobb lépésekkel haladni előre az online térben.



2025 fókuszában: Az AI-alapú e-kereskedelem kora

A konferencia előadói nemcsak elméletet hoznak, hanem valós üzleti tapasztalataikat osztják meg. Olyan szakembereket hívtunk meg, akik az e-kereskedelem jövőjét nemcsak látják, de formálják is.

<https://webshopkonferencia.hu>

12+

partner a piac
legjobb cégeiből

300+

részrtveő

9+

előadás kivételes előadással,
elismert e-kereskedelmi
szakemberekkel

Legyél ott, tanulj, fejlődj, és mutasd meg, mire képes a te webshopod a jövőben! Foglald le a helyed **MOST kedvezményesen**: használd az

EWKONF

kupont!



A nap fénypontja a hivatalos díjátadó ceremónia, ahol színpadra állnak a hazai e-kereskedelem legjobbjai. Ünnepélyes keretek között, közönség előtt derül ki, kik lettek Az Év Webshopjai 2025-ben!



Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!
Szolgálati közleményünk!

Kedves Olvasóink, év végén egy új lapszámozásra térünk át, mely megváltoztatja utolsó két magazinunk és jövő évi első lapszámunk megjelenését. Eddig az aktuális havi megjelenésünk a hónap utolsó napjára esett, ezzel elértük, hogy más lapokkal nem jövünk ki egyszerre és a tárgyhoz és a következő hónap fő témáival is foglalkozhattunk, hisz pl. augusztusi lapszámunkat szeptemberben olvashatták. Ám ez a megjelenési tematika zavart is okozott sokaknál. Így év végével egy érthetőbb ütemezésre állunk át. Ami azt jelenti a gyakorlatban, hogy ugyanúgy hó utolsó napján jelenünk meg, ám az már a következő havi magazin lesz, pl. december végén a januári lapszám jelenik meg.

Ezt csak úgy tudjuk megoldani, hogy november végén egy összevont lapszámmal jelentkezzünk, mely november-december hónapokat fedli le. Majd december végén jön a januári lapszám és beáll a rend. Tehát az ünnepek alatt bőséges olvasnivalójuk lesz, mely kitart január végéig. November végén duplaszámunkat keressék, december végén pedig már januári tartalmainkat olvashatják. Korábban december 18-a és január 30-a között nem jelent meg lapszám, jövőre már egyenletes eloszlásban jelenünk meg. 6 év után eljött az optimalizálás igénye, mely most egy kis többletmunkával jár kollégáinknak, Önöknek pedig két hónapra színes cikkdömpinget jelent. Szórakoztató és AHA élményeket hozó olvasást kívánok!

Pár szót írnék Krasznahorkai cikkünk kapcsán a tolerancia hiányának áráról. Az utóbbi években egyre érezhetőbbé vált a társadalmi megosztottság a mindennapjainkban itthon és világszinten is. A közösségi terek, az online fórumok, sőt sokszor a családi beszélgetések is szembenállások, viták, elutasítások terepévé váltak. Mintha a véleménykülönbségek már nem a gondolatok természetes sokszínűségét jelentenék, hanem lövészárkokat ásnának emberek közé. Pedig az emberi kapcsolatok alapja a megértés, az empátia és a tisztelet – ezek nélkül a közösségek lassan elveszítik összetartó erejüket.

A tolerancia nem azt jelenti, hogy mindenben egyetértünk, hanem hogy képesek vagyunk meghallgatni a másikat, akkor is, ha másképp látja a világot. Ez az a belső érettség, amely hidat képes képezni ellentétek között. Ha hiányzik, nemcsak a társadalom válik ridegebbé, hanem mi magunk is. A bizalmatlanság, az ítélkezés, a harag szinte észrevétlenül szívárogo be a mindennapokba, és lassan felemészti a lelki békét.

A Csak Pozitívan Magazin célja mindig is az volt, hogy hidakat építsen – ember és ember, gondolat és érzés, cselekvés és tudatosság között. Hiszünk abban, hogy minden változás a megértéssel kezdődik. Ha megtanuljuk újra tisztelni egymást, ha képesek vagyunk nyitott szívvel fordulni a másik felé, akkor a világ, amelyben élünk békésebb, élhetőbb helyé válik. A szeretet, a párbeszéd és a türelem nem gyengeség – ezek a valódi erő forrásai. És talán most, minden eddiginél nagyobb szükségünk van rájuk.

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 Váczy 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 közzétételére törekszik, de a tájékoztatásból fakadó esetleges károkért felelősséget nem vállal. A cikkek és hirdetések tartalmáért a szerzők és hirdetőik vállalják a felelősséget.

TARTALOM

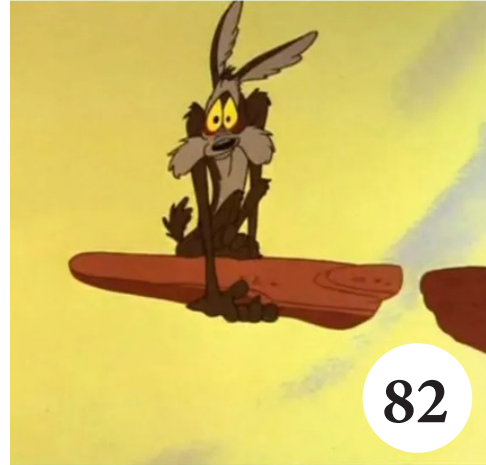
(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

<u>Üdvözet az olvasónak >>></u>	3.
<u>Harmadával csökkent az élelmiszerpazarlásunk az elmúlt 8 évben >>></u>	6.
<u>Védtelen ételek – üzenj a döntéshozóknak a biztonságos élelmiszerekért! >>></u>	8.
<u>RÖVID HÍREK, érdekességek >>></u>	9.
<u>Hulladékból arany – szabadalmaztatják a debreceni hallgató innovációját >>></u>	10.
<u>Fenntarthatóság, ami nem csak szép, hanem üzleti érték is >>></u>	13.
<u>Ökotudatosan kertészkedünk! NE GYÚJTSD, GYÚJTSD! Gondolatok az avar sorsáról >>></u>	14.
<u>Már túl késő van ahhoz, hogy ne legyünk optimisták >>></u>	20.
<u>Termőtalaj és klímaváltozás – vigyázzunk a szén hatalmas tárolóhelyére! >>></u>	34.
<u>Képernyő helyett közös pillanatok >>></u>	40.



<u>Nők az üzleti életben – inspiráló nap a MOL Campusban >>></u>	42.
<u>Több, mint ambíció: Amikor a fejlődés a stratégia része >>></u>	44.
<u>Nem kell mindig erősnek lenni >>></u>	48.
<u>Informatika – Vajon a legjobb barátunk vagy egy kártékony útitársunk? >>></u>	50.
<u>Túl korán jön a karácsony? – A korai ünnepi készülődés lélektana >>></u>	54.

<u>Al vagy élő segítő? >>></u>	58.
<u>Beavatás – Óegyiptomi misztériumok >>></u>	60.
<u>A TUDATOSSÁG 4. rész – HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG >>></u>	62.
<u>Frekvenciák 4. – Mantrák gyógyító ereje >>></u>	68.
<u>A FÉNY JELEI ÖRÖKNAPTÁR >>></u>	72.
<u>Mesepszichológia 2. – Fel a rózsaszín szemüveget! >>></u>	82.
<u>TÜKÖR-KÉPP >>></u>	88.
<u>Mikor vezessünk, mikor engedjünk el >>></u>	92.
<u>„Ne gondolkozz!” – Így maradsz elveszve a saját életedben >>></u>	96.
<u>A gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen – Interjú Pörtl Ákos Családbiztonsági szakértővel II. >>></u>	100.
<u>Zárja az évet stílusosan – csapatépítéssel és céges vacsorával a Hotel Köporosban! >>></u>	110.
<u>KRASZNAHORKAI NOBEL DÍJA >>></u>	111.
<u>Mosoly, ami visszaadja az életkedvet – új fog akár 3 nap alatt Debrecenben >>></u>	114.



<u>Hogyan tároljuk a tojást? – Hasznos tanácsok >>></u>	116.
<u>Savanyú, de biztonságos – ötletek házi fermentáláshoz >>></u>	118.
<u>VEGÁN MINDENSZENTEK – TÁMOGASSUK AZ IMMUNRENDSZERÜNKET >>></u>	120.
<u>Megfelelő táplálkozással lassítható az időskori szellemi hanyatlás >>></u>	128.
<u>Tudatos egészség – A tudatos gyógyulás útja >>></u>	130.

<u>Hogyan legyünk és maradjunk egészségesek, gyógyszerek nélkül? 2. >>></u>	133.
<u>Tudatos egészség – Menopausa a tudatosság jegyében >>></u>	137.
<u>1. Támaszadók Napja >>></u>	140.
<u>A lelki egészség nem kiváltság, hanem alapvető jog >>></u>	142.
<u>Megelőzhető lenne évente 60 ezer ember halála >>></u>	145.
<u>Familiáris hiperkoleszterinémia – Életet menthet a korai felismerés >>></u>	148.



Harmadával csökkent az élelmiszerpazarlásunk az elmúlt 8 évben



fotó: wikipedia

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) immár nyolcadik éve vizsgálja a hazai háztartások élelmiszerhulladék-termelését. A 2024-es felmérés eredményei alapján biztató javulás tapasztalható: 2016-hoz képest harmadával kevesebb élelmiszert pazarolunk. Míg nyolc éve fejenként évente átlagosan 33,1 kilogramm került a kukába feleslegesen, mostanra ez a mennyiség 21,5 kilogrammra csökkent. A javuló eredmény ellenére a lakossági élelmiszerpazarlás továbbra is jelentős: 206 ezer tonna évente. Az adatgyűjtés idén is folytatódik, amelyhez a Nébih már várja a jelentkezőket.

A 2024 novemberében és decemberében zajló felmérés során 260 háztartás, több mint 700 fogyasztójának adatait összesítette a kutatás. Az eredmények szerint egy magyar évente átlagosan 59,7 kilogramm élelmiszerhulladékot termel, amelynek 36%-a megelőzhető lenne, azaz pazarlás. Ez a mennyiség 380 ezer ember egy éves ellátására lenne elegendő, értéke közel 160.000 Ft felesleges kiadás évente egy négy fős család

esetében. A háztartási élelmiszerpazarlás tehát hosszabb távon csökkenő tendenciát mutat, 2016-hoz képest ugyanis harmadával kevesebb élelmiszer kerül a kukába.

A leggyakrabban elpazarolt ételek listája évek óta nem változott, még mindig a készételek vezetnek (8,7 kg/fő/év), ugyanakkor ez a 2016-os értékhez képest 4,5 kilóval csökkent. A lista második

helyén a zöldségek és gyümölcsök vannak fejenkénti 4,5 kg-os mennyiséggel, a harmadik helyre 2024-ben is a pékáruk kerültek (2,8 kg/fő/év). A pazarlás leggyakoribb okai között az elfeledett, megromlott élelmiszer és a túlzott bevásárlás vagy főzés szerepelnek. Továbbra is pozitív, hogy a háztartások közel fele komposztál, és a megkérdezettek 83%-a úgy gondolja, hogy képes tovább csökkenteni saját hulladéktermelését. A javulásban szerepet játszik az egyre fenntarthatóbb módon gondolkodó új generáció, az étkezési szokások átalakulása és a Nébih Maradék nélkül programjának évek óta zajló szemléletformáló munkája.

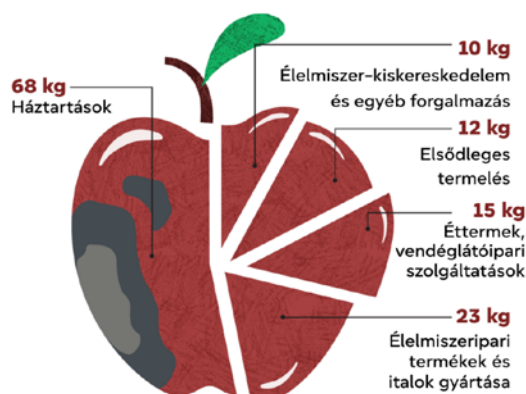
Szeptember 29-e az élelmiszerpazarlás elleni világnap volt, amely jó alkalom arra, hogy mindenki átgondolja élelmiszerpazarlással kapcsolatos szokásait, és felmérje, hol tudna még változtatni. A célkitűzés eléréséhez a mostani eredmények fontos lépést jelentenek, de további erőfeszítések szükségesek. Ehhez a Nébih segítséget nyújt a Maradék nélkül gyakorlatias anyagaival, legyen szó menütervezésről, a hűtőszekrény hatékony kihasználásáról vagy a maradékok kreatív felhasználásáról.

A felelős magatartás azért is fontos, mert az EU hulladék-keretirányelvének ideai módosítása alapján 30%-kal kell mérsékelni a háztartásokban keletkező élelmiszerhulladék mennyiségét a 2021-2023 közötti időszak átlagértékéhez képest. Az élelmiszerpazarlás tendenciájának vizsgálatához már elindult a jelentkezés a 2025-ös felmérésre, amelyhez a Nébih várja a csatlakozni kívánó háztartásokat. Az egyhetes mérés során

hulladéknaplót kell vezetni, amelyben pontosan rögzíteni kell az el nem fogyasztott élelmiszereket és azok sorsát.

Az ideai felmérésben kiemelt figyelmet kapnak a gyermekes családok, mivel a gyermekek sokszor kiszámíthatatlan étkezése megnehezíti a tervezést és kihívást jelent az élelmiszerpazarlás elleni harcban.

129 kg elpazarolt élelmiszer lakosonként az EU-ban



A keresletek miatt a kategóriák értékeinek összege nem egyezik meg a teljes értékkel.

Forrás: Eurostat (env_wastefv) - legfrissebb elérhető adatok (2022)



Az érdeklődők a [felmérés regisztrációs linkjén](#) már jelentkezhetnek a 2025-ös felmérésre, melybe a korábbi résztvevők is becsatlakozhatnak, akik így össze tudják vetni eredményeiket a korábbi évek tapasztalataival.

Kapcsolódó anyag:

[Háztartási élelmiszerhulladék felmérés 2024. kutatási összefoglaló \(pdf\)](#)

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

Védtelen ételek

– üzenj a döntéshozóknak a biztonságos élelmiszerekért!



Veszélyes „nővényvédőszerek” fenyegetik természetünket és élelmünket. Az erdőinket, folyóinkat, a vadvilágot, élelmünket és tiszta levegőnket védő európai jogszabályokat csendben szüntetik meg – az „egyszerűsítés” hamis ígéretével. De valójában csak azt egyszerűsítik, hogyan húzhatnak hasznot a vegyipari óriáscégek a természet, a víz és az emberek megmérgezéséből. Ne hagyjuk, hogy ez megtörténjen!

Az Európai Bizottság, hogy kedvezzen a minket mérgező vegyipari óriáscégeknek, fel akarja számolni a peszticidekre (félrevezető néven „nővényvédőszerekre”) vonatkozó szabályozást, aláásva az európai élelmiszerbiztonságot.

Ebben az ügyben jelenleg zajlik egy uniós konzultáció – petíciós oldalunkon néhány kattintással Te is tudsz üzenetet küldeni! Pár napig még megteheted! Ne késlekedj, kattints: [Üzenek az Európai Bizottságnak!](#)

Miért fontos ez?

Az élelmiszerek mindenkit érintenek. És mindenki megérdemli az egészséges, tápláló, biztonságos, a helyi viszonyokhoz igazodó élelmiszereket. A vegyipari óriáscégek és velük egy húron pendülő uniós döntéshozók máris kiürítették a peszticidek (félrevezető néven „nővényvédőszerek”) felhasználásának csökkentésére irányuló, nagyon is szükséges szabályozást. Most az Európai Bizottság is meg akarja könnyíteni a peszticidek engedélyezését, és több szennyeződést engedélyezni az élelmiszereinkben.

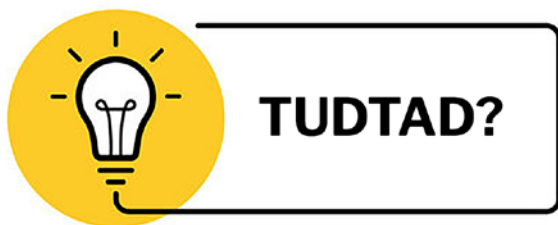
Egyes döntéshozók ezt „egyszerűsítésnek” vagy „bürokrácia csökkentésének” nevezik, pedig valójában ez nem más, mint a biztonságos és tiszta élelmiszerek védelmének felszámolása. De valójában csak azt egyszerűsítik, hogyan húzhatnak hasznot a vegyipari óriáscégek a természet, a víz és az emberek megmérgezéséből.

Tudjuk, hogy ez nem a valódi probléma megoldása. Számos tudományos bizonyíték támasztja alá, hogy a peszticidek károsítják egészségünket és elpusztítják a biológiai sokféleséget. Cselekednünk kell, hogy véget vessünk ennek a vegyszeres hadviselésnek, és ehelyett a természettel együttműködve dolgozzunk. Haladéktalanul tiltsák be a legmérgezőbb peszticideket, és fokozatosan vonják ki a maradékot, hogy megvédjük élelmünket, talajunkat és vizünket a káros vegyi anyagoktól!

A Bizottság csendben elindított egy konzultációt ebben az ügyben, amelyben véleményt lehet mondani arról, hogy szükség van-e az EU élelmiszer- és peszticid-jogszabályainak gyengítésére.

Már csak néhány napunk maradt, hogy hallassuk a hangunkat. Üzend meg, hogy ellenzed az élelmiszerekre és peszticidekre vonatkozó szabályok gyengítését és eltörlését! Sőt, a jelenlegi szabályozás szigorítására lenne szükség!

Petíciós oldalunkon egy alkalmazás segít Neked üzeneted megfogalmazásában, de saját gondolataidat is elküldheted: [Üzenek az Európai Bizottságnak!](#)



Repülőgépek meghajtását szolgáló környezetkímélő üzemanyag készül

Egy környezetkímélő, szintetikus repülőgép-üzemanyag kifejlesztését szolgáló, hároméven át zajló nemzetközi programban vesznek részt a Pécsi Tudományegyetem kutatói.

A Susgreen elnevezésű kutatási projekt célja, hogy a kőolaj alapú üzemanyagokat zöldebb alternatívákkal váltsa ki, és így csökkentse a repülés ökológiai lábnyomát. E folyamatban kulcsszerep juthat a hidrogénnek, amellyel kapcsolatban a PTE Hidrogén Központjában is tudományos vizsgálatokat folytatnak.



Problémát jelent, hogy a ma használt hidrogén döntő többsége úgynevezett "szürke hidrogén", amelyet jelentős szén-dioxid-kibocsátás mellett állítanak elő földgázból. A fenntarthatóbb megoldás a "zöld hidrogén", amelyet vízbontással, megújuló energiaforrások felhasználásával nyernek. Európában azonban ennek aránya jelenleg még 5 százalék alatt van.

A Susgreen projekt célja, hogy a szintetikus üzemanyag előállításba minél több környezetbarát technológiát integráljon, ezért a PTE kutatói a holland, görög, török és spanyol partnerekkel a hidrogén fenntartható felhasználásának lehetőségeit vizsgálják, különösen az üzemanyag előállításához kapcsolódó folyamatokban.

Az Amszterdami Egyetem vezetésével megvalósuló, magyar oldalról a Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból közel 60 millió forinttal támogatott projekt jelentős lépés lehet afelé, hogy a repülésben is egyre nagyobb teret nyerjenek a fenntarthatóbb üzemanyagok.

Csökkent a műanyag csomagolásból származó lakossági hulladék mennyisége az EU-ban

Az Európai Unióban 79,7 millió tonna csomagolási hulladék keletkezett 2023-ban, azaz lakosonként 177,8 kilogramm, ami 8,7 kilogrammal kevesebb a 2022-eshez képest, de 21,2 kilogrammos növekedést jelent a tíz évvel korábbi, 2013-as szinthez viszonyítva.

A hozzáférhető legfrissebb adatokat tartalmazó jelentés szerint az EU-ban 2023 folyamán keletkezett összes csomagolási hulladék 40,4 százalékát papír és karton, 19,8 százalékát műanyag, 18,8 százalékát üveg, 15,8 százalékát fa, 4,9 százalékát fém, valamint 0,2 százalék egyéb hulladék tette ki. Minden uniós lakos átlagosan 35,3 kilogramm műanyag csomagolási hulladékot termelt, ebből 14,8 kilogrammot hasznosítottak újra. A keletkezett műanyag hulladék mennyisége egy kilogrammal csökkent 2022-höz képest, míg tízéves viszonylatban, 2013 és 2023 között a keletkező műanyag csomagolási hulladék mennyisége fejenként 6,4 kilogrammal nőtt, annak újrahasznosított mennyisége pedig 3,8 kilogrammal emelkedett.

Az uniós tagállamokban 2023-ban keletkezett műanyag csomagolási hulladék 42,1 százalékát hasznosították újra, ami enyhe növekedést jelent 2013-hoz képest, amikor ez az arány 38,2 százalék volt.



A tagországok között Belgium jelentette a legmagasabb, 59,5 százalékos újrahasznosítási arányt, majd Lettország (59,2 százalék) és Szlovákia (54,1 százalék). A legalacsonyabb arányokat Magyarországon (23 százalék), Franciaországban (25,7 százalék) és Ausztriában (26,9 százalék) jegyezték fel - közölte az uniós statisztikai hivatal.

Hulladékból arany

- szabadalmaztatják a debreceni hallgató innovációját



A szó átvitt és a szó szoros értelmében is aranyat ér a Debreceni Egyetem fiatal kutatóinak felfedezése. Bukta Balázs József és Herman Petra egy olyan aerogélt fejlesztett ki, amely az eddigi leghatékonyabb és legfenntarthatóbb módon segít a nemesfémek visszanyerését az elektronikai hulladékokból. Nem csoda, hogy ez a már szabadalmaztatás alatt álló tudományos eredmény elnyerte az I. innOTDK Nagydíját is.

Bukta Balázs József a DE Természettudományi és Technológiai Karának vegyész-mérnök mesterszakos hallgatója. A Kémiai Intézet Aerogél kutatócsoportjának tagjaként két éve kezdett abba a tudományos munkába, amely alapján az intézmény Kutatáshasznosítási és Technológiatranszfer Központja szabadalmi bejelentést tett.

- Már korábban is léteztek módszerek arra, hogy az elektronikai hulladékból visszanyerjék az aranyat. Ezekkel összehasonlítva azonban a mi technikánk sokkal hatékonyabb, hiszen mennyiségileg több nemesfémeket tudunk vele megkötni és - ami a legfontosabb - mindezt olcsón és környezetbarát módon - részletezte a vegyész-mér-

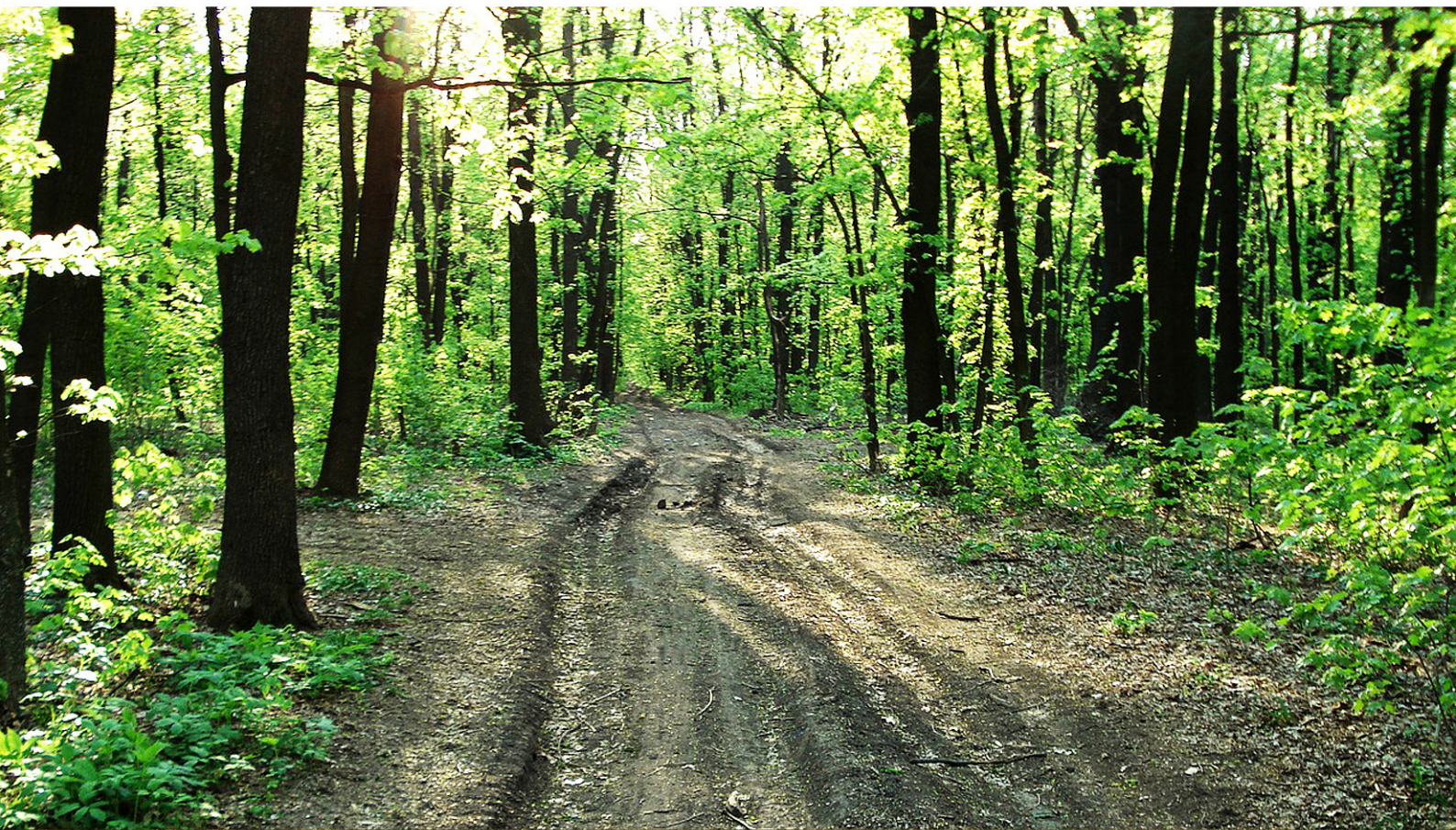
nök hallgató, aki témavezetőjével, Herman Petrával közösen ötletelve jutott el idáig.

- Balázs több tehetséggondozó programban részt vesz, ehhez a munkához is nagyon lelkiismeretesen és motiváltan állt hozzá. Minden kísérletet ő maga végzett el, csak minimális útmutatásra volt szüksége ahhoz, hogy egy igazán innovatív és fenntartható megoldást tudjunk kidolgozni a problémára - fogalmazott a DE TTK Szervetlen és Analitikai Kémiai Tanszék adjunktusa.

A Rezorcin-formaldehid alapú aerogélek arany vegyületek szelektív megkötésére című projektjével Bukta Balázs József különdíjat nyert

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!



áprilisban a 37. Országos Tudományos Diákköri Konferencián (OTDK), majd nevezett az I. innOTDK-ra is. A megmérettetést azzal a céllal hirdették meg, hogy az innovációs elemeket tartalmazó legjobb pályamunkák szerzői mentori és anyagi támogatást kaphassanak, aminek köszönhetően könnyebben megvalósíthatják kutatásuk tárgyát.

- A beérkezett 80 pályázat közül a legjobb 28 jutott a döntőbe. A fiatal kutatók itt röviden bemutathatták munkájukat, majd a szakmai zsűri

- A hallgatóink ilyen sikerei kiválóan mutatják, hogy karunkon sikerült megerősítenünk az alkalmazásorientált és hasznosíthatóságra épülő szemléletet a hagyományosan magas színvonalú alapkutatási tevékenység mellett. Külön öröm, hogy a tehetséges fiatal kutatóink nemcsak tudományos igényességgel dolgoznak, hanem az ipari és társadalmi hasznosítás irányába is bátran nyitnak, példát mutatva az egész közösségünk számára - tette hozzá Kun Ferenc, a DE Természettudományi és Technológiai Kar dékánja an-



kiválasztotta a kilenc legígéretesebb projektet, amelyek az utolsó fordulóban mérkőztek meg az innOTDK Nagydíjért és az innOTDK Díjért. A döntőbe jutott projektek kimagasló tudományos színvonalat képviseltek, és magas megvalósíthatósági potenciállal rendelkeznek. A versennyel nem titkolt célunk, hogy ezt a szemléletet minél több fiatal kutató helyezze előtérbe munkája során - hangsúlyozta Mátyus László, a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar dékánja, az OTDT megválasztott leendő elnöke.

nak kapcsán, hogy Bukta Balázs József elnyerte az I. innOTDK Nagydíját.

A fiatal kutató projektje már egy laboratóriumban kidolgozott megoldásként került a zsűri elé, de a munka itt még nem ért véget, hiszen már egy külföldi kollaborációban készül vizsgálni az innováció ipari szintű hasznosíthatóságát. Emellett újabb gélek előállítását is tervezi, amikkel az értékes ritkaföldfémeket szeretné kivonni különböző hulladékokból.

Fenntarthatóság, ami nem csak szép, hanem üzleti érték is

Szabó Otíliaval, a Nordify alapítójával és kreatív vezetőjével beszélgettünk arról, hogyan fonódik össze a fenntarthatóság, az esztétikum és a tudatosság a lakás vagy közösségi terek dekorációjában.

Milyen filozófia, értékrend vezérel téged és a márkát?



25 évvel ezelőtt, matek fizika szakon végeztem az egyetemen. Sokat nem dolgoztam a szakmámban, mert hiányzott a kreativitás. Ekkor találtam rá a lakberendezésre – amely egy telitalálat volt a számomra. Ahogy teltek az évek, ébredett bennem az igény egyfajta megújulásra. Szerencsésnek tartom magam, mert a lakberendezői szakmán belül sikerült megtalálnom azt az új irányt, amelyben a korábban megszerzett tapasztalataim és a megújulás hozta frissesség összeért. A világban egyre nagyobb figyelmet kapott a fenntarthatóság, amely engem is inspirált, így utána kutattam, hogyan jelenik meg a lakberendezésben a környezetvédelem. Meglepődve tapasztaltam, hogy nem igazán van jelen a fenntarthatóság ezen a területen. Külföldön kerestem megoldást arra, hogyan csempészhetném bele a környezettudatosságot a vállalkozásomba. Skandináv országokban találtam rá azokra a termékekre, amelyek nem csak fenntarthatóak, de még esztétikusak és szépek is, jól kihasználhatóak lakberendezőként – amelyek ma már a Nordify-ban testesülnek meg igazán. A küldetésem, hogy hazánkban ismertté tegyem a fenntartható lakberendezést, egybekötve dekorációs tanácsadással, lakberendező szemmel – e köré hangoltam a vállalkozásom.

www.nordify.hu

NORDify

Hogyan látod, milyen trendek és igények jellemzőek a lakberendezés, ajándékozás terén?

Külön választanám a privát és az üzleti szektort. A magánszemélyek, családok esetében azt tapasztalom, hogy tudatosan figyelnek arra, mi kerül az asztalra vagy mivel takarítanak. Ezen a vonalon, a saját értékrendükbe fontos, hogy az ajándékozás – főleg a karácsony közeledtével –, ne a hulladék termelésről, hanem a tudatos, fenntartható ajándékozásról szóljon. Az üzleti világ szereplői esetében a trend alapja az elvárások a cégek felé. Lényegében, a fenntartható szemlélet egy cég életében tekinthető marketing eszköznek. Legyen szó a bútortálasztásról, a digitalizációról stb. A cél a Nordify termékeivel, hogy ne egy kompromisszumos megoldást kínáljak a vásárlók számára, hanem valóban értéket közvetítve egyszerre legyen szép, igényes, ár-érték arányban megfelelő, jól kihasználható és egyben mindemellett még fenntartható is.

Hogyan segíthet szerinted egy tudatosan kiválasztott dekorációs darab abban, hogy egy cég értékei, márkáüzenete jobban láthatóvá váljon?

Egy cég belső identitását sokszor nehéz hatékonyan kommunikálni – erre kiváló lehetőséget kínál a Nordify. A tereikben megjelenő tárgyakon és az azokhoz kapcsolódó szemléleten keresztül a cégek kreatív, egyedi módon tudnak üzenetet közvetíteni a vásárlók és ügyfelek felé. Ez hosszú távon nemcsak megtérül, hanem erősíti a vállalat értékalapú gondolkodását is. Amikor egy cég környezettudatos szemléletet képvisel, példát mutat – dolgozóinak és ügyfeleinek egyaránt. És ez a valódi cél: megmutatni, hogy a fenntarthatóság nem korlát, hanem inspiráció – a lakberendezésben is.

(x)



Ökotudatosan kertészkedünk!

NE GYÚJTSD, GYÚJTSD! Gondolatok az avar sorsáról

Ősz van. A fák már szabadulnak nyári ruhájuktól, és a kertekben, parkokban, utcákon vastag avartakaró gyűlik össze. A látvány gyönyörű, de sokakban a megszokott eljárás ébreszt gondolatot: gereblye - halom - gyufa. A levelek sercegve, füstölve elhamvadnak, a levegőben pedig ott marad a jellegzetes illat és a füst. Sokan ezt az őszi természetes aromájának tartják, pedig valójában egy súlyosan környezetkárosító tevékenység mellékterméke vesz minket körül. Az avarégetés nemcsak a levegő minőségét rontja, hanem pusztít, szén-dioxidot termel, és megbontja a természet körforgását - vagyis pontosan az ellenkezőjét teszi annak, ami a kertészkedés célja lenne: az élet támogatása.

Az ember hajlamos úgy tekinteni a természetre, mint valamire, amit irányítani, formálni, szabályozni lehet, és bátran bele is nyúl - pedig valójában a természet az, ami megtart minket, csak adott pillanatban ezt nem érezzük a bőrünkön. Minden beavatkozásunk - legyen az egy kert „túlzott” rendben tartása vagy éppen az avar elégetése - hullámokat kelt egy bonyolult, élő rendszerben. Ezt a rendszert nem tudjuk teljesen átlátni, sokáig nem is visszahangzik a fájdalom. Akkor kezdjük felkapni a fejünket, amikor az életünket már átszövi a környezettudatosság fogalma. Kell, hogy a gondoskodás együttérzésből fakadjon, abból a felismerésből, hogy a földön minden apró folyamat - az avar bomlása, a rovarok téli búvóhelye, a gombák szaporodása - egy nagyobb egészhez tartozik. Ha hagyjuk, hogy ezek a természetes folyamatok végbemenjenek, azzal nem elhanyagoljuk a környezetünket, hanem a legmélyebb tisztelettel fordulunk felé és valóban erőssé tesszük. Sokkal jobban lesz képes elviselni váratlan hatásokat, vagy egy-egy kiugró felelőtlen emberi beavatkozást. Az avar meghagyása, az égetés elhagyása nem pusztán egy zöld lépés, hanem annak felismerése, hogy nem uralni, hanem érteni és kísérni kell a természet rendjét.



A régiek még tudták: az avar érték

A hagyományos paraszti gazdálkodásban semmi sem veszett kárba, mindennek megvolt a helye és a szerepe. Az avart sem égették el. Minden anyag részt vehetett a körforgásban, kevésbé környezettudatosságból, sokkal inkább gazdaságosság miatt. A lehullott levél tömege egyfajta nyersanyag volt, ezért újrahasznosították. A leveleket össze-



gyűjtötték, megszáritották és az állatok alá terítették alomnak. Ez később jó nedvszívó hatása miatt komposztá alakult keveredve az istállótrágyával. Ahol nem volt állattartás,

ott a kertben a fák és bokrok alatt hagyták a lehullott lombot, hogy télen védje a gyökereket a fagytól, tavasszal pedig tápanyaggá bomoljon. Természetes mulcsként működött. Az elkorhadt avart kihordták a veteményesbe, így lazították és táplálták a földet. Ahol nem volt szükséges öszszegyűjteni – például a mezőn, vagy erdő szélén –, ott kint hagyták a természetben. Az avar tehát nem hulladék volt, hanem erőforrás.

A modern ember viszont gyakran a rendet a csupasz, tisztára gereblyézett kerttel azonosítja. Pedig az a kert, amelyben nem marad semmi a földön, valójában éhezik. Az avar a természet „takarója”, amely megőrzi a talaj nedvességét, óvja a mikroéletet, és szénraktárként is működik.

Tényleg soha nem égették el a lehulló növényeket? Voltak olyan helyzetek, amikor kicsi mennyiségben és csak módjával megtették, például amikor a kazánhoz használták gyújtósnek, vagy a kemencét melegítették vele. Ezek zárt térben zajlottak. Tudták, hogy a szabadban égetés pazarlás, ami füstöt, kormot, port termel.

Az avarégetés növeli a levegő szén-dioxid tartalmát és csökkenti a talaj szénkészletét!

A levelekben található szén égetés hatására azonnal visszakerül a levegőbe szén-dioxidként

és szén-monoxidként. Ami a talajban megmaradhatna, mint értékes szerves anyag, hirtelen a káros üvegházhatású gázok egyik forrásává válik. Az avarkupac elégetése finomport és mérgező gázokat juttathat a levegőbe. Ezek az apró részecskék belélegezve mélyen a tüdőbe jutnak, ahonnan már nem fognak tudni kiszabadulni, ezzel hosszú távon légzőszervi megbetegedéseket, asztmát, allergiát okozhatnak.

De nemcsak az ember szenved! A talaj élőlényei, a rovarok, giliszták, pókok, sőt sok kisemlős is az avarban keres menedéket a hideg elől. A



sünök például előszeretettel fészkelnek a lehullott levelek közé – egy meggondolatlan égetéssel akár egy egész süncsalád elpusztulhat. Hasonlóképpen ott telelnek a katicák, ganajtúrók, futrinkák, lepkék bábjai, és rengeteg, a kert egészségéhez nélkülözhetetlen élőlény. Aki tehát avart éget, gyakran tudtán kívül kis élővilágokat semmisít meg – miközben ezek az apró lények azok, akik a talajt termékennyé, a kertet élővé teszik.

Égetés helyett zsákolás, kukába gyömöszölés, elszállítás?

Vajon hová kerülnek ezek a zsákok? Komposzttelepre, vagy elégetésre? A kuka tartalma mindenképp a szeméttelrepre.

Próbáljunk meg egy másfajta gondolkodást: ne tekintsük az avart hulladéknak! A lehulló levél nem szemét, hanem a természet egyik legjobb ajándéka a talaj számára. Értékes szerves anyag, ami táplálékot ad. A lebomlás során ugyanis humusz képződik belőle, ami gazdagítja a földet, növeli annak vízmegtartó képességét és élő mikroflóráját. Ha a termőtalaj gazdag, akkor a benne megtermelt növények, zöldségek is egészségesebbek, ízletesebbek, tápanyagban gazdagabbak.

Mit tehetünk, ha kényszert érzünk a gereblyezésre?

Van ilyen, valóban, hiszen a kert rendezetlenségét keltheti a sok lehullott, bomlásnak indult megbarnult levéltömeg. Attól is félhetünk, hogy a nagy gonddal ápolt pázsit teljesen „megfullad” a levelek alatt. Találhatunk köztes megoldást, csak legyünk együttműködőek a természettel!

A mi udvarunkon három elég nagyra nőtt császárfa áll, és négy kisebb gyümölcsfa, viszonylag



kis területen. Alattuk füvesített a talaj. A császárfa hatalmas levelei valóban olyan halmot szórnak le, amit én is ritkí-

tani szoktam. Összehúszom 1-2 alkalommal a leveleket és komposztálom, de előtte átnézem a cserjéket, vajon alattuk van-e kikandikáló szabad földfelszín. Ha van, akkor oda szórok a levélből. Hasonlóképpen seprek le a kocsibejáró burkolatról is a leveleket, egyenesen a bokrok alá.

Van, aki keresi az avart, és van, aki soknak érzi. Néha ez a két ember összehatalmazzik és a zöldhulladék sikeresen gazdát cserél. Nem rossz ötlet, mert van, aki szeretne komposztálni, vagy felfrissíteni a veteményest, de nincs elég lombhullató fa az udvarán, amitől kaphatna egy kis nyersanyagot.

Nagyobb léptékű megoldások

A szerves hulladék értékét egyre jobban felismerjük. A világ számos országában az avart ma már nem elégetik, hanem visszaforgatják a körforgásba. Franciaországban tavaly jelentek meg az új komposztálási kötelezettség szabályai, amelyek szerint kötelező a szerves hulladék újrahasznosítása. A Zöld Alap támogatásával az önkormányzatoknak lehetőséget kell biztosítaniuk a lakosok és a vállalkozások számára, hogy a biohulladékokat, ételmaradékokat, zöldség héjakat, lejárt élelmiszereket és kerti hulladékokat megfelelő szabályok szerint szelektíven gyűjtsék otthoni edényben, vagy gyűjtőponton. A hulladékot biogázzá vagy komposztá alakítják.

A városi közösségi komposztálás már nálunk is elérhető. Ez azért lehet hasznos, mert egyrészt minden közösségi kezdeményezés vonzza az aktivistákat, másrészt nem mindenki tudja az otthonában megoldani a keletkező szerves hulladék hasznosítását. Ha azonban több háztartás fog össze, akkor szabadon gyűjthetik a növényi részeket és a megfelelő háztartási hulladékokat, a keletkezett komposztot pedig közösen használhatják fel. Ez a kezdeményezés társasházaknál gyakori.

Ökológiai szemlélet: a természetnek nincs hulladéka

Ami lehull, az táplál. A természetben minden átalakul. Egy fa évről-évre visszaadja a talajnak azt, amit korábban onnan felvett: ásványi anyagokat, szén-

etet, vizet. A levelek ebben a körforgásban a visszacsúszó szimbólumai. Ha elégetjük őket, megszakítjuk a



láncot – a talaj szegényebbé, a levegő szennyezettebbé válik, és a kertünk ökológiai egyensúlya megbomlik. Ha viszont hagyjuk, hogy a levelek elvégezzék dolgukat, a talaj alatt lassan élet épül. A mikroorganizmusok lebontják a cellulózt, humusz képződik, amely szénmegkötőként működik, így a klímaváltozás lassításában is szerepet játszik. Egy marék egészséges földben rengeteg élőlény van, és ezek az élőlények mind a bomló levelekből táplálkoznak.

Az avarégetés elhagyása nem csupán környezetvédelmi döntés, hanem egy újfajta hozzáállás a világhoz

Felismerés, hogy a természet nem ellenünk dolgozik, hanem velünk – ha hagyjuk. A kert nem steril díszlet, hanem ökoszisztéma, amely akkor működik jól, ha az anyagáramlás és az élet körforgása zavartalan. Sokan félnek attól, hogy az avar „rendetlenné” teszi a kertet. Pedig az avar alatt ott dolgozik a jövő. A giliszták, bogarak, baktériumok épp ott végzik a természet egyik legfontosabb munkáját: a talajépítést. Ha mindenki csak a saját kertjében engedné vissza a leveleket a

földbe, már azzal is mérhetően csökkenthetnénk a levegőbe kerülő szén mennyiségét.

Tűz helyett türelem



A türelmetlen ember gyufát gyújt, a türelmes ember komposztot készít. Az egyik pillanatok alatt megszabadul a

problémától, a másik megvárja, míg abból élet születik. A tűz gyors és látványos, de pusztító; a bomlás lassú és csendes, de teremtő, tápláló.

Az avarégetésről való leszokás nem kényelmi kérdés, hanem felelősség a levegőért, a talajért,

az élővilágért. Az ősz az átalakulás évszaka. Ha hagyjuk, hogy a természet tegye a dolgát, a levelek tavasszal már nem problémát, hanem életet jelentenek. És talán mi

is megtanuljuk, hogy a valódi rend nem a csupasz földben, hanem a látszólagos káosz mögött, az élet csendes munkájában rejlik.



Forrás: https://humusz.hu/komposztalj/kozossegi-komposztalas?utm_source=chatgpt.com

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

80+ KIÁLLÍTÓ | MENTES KÖZÖSSÉG | ELŐADÁSOK | SZAKÉRTŐK | FŐZŐBEMUTATÓK

csak a **mentes**
Fesztivál



2025. december 6-7.

MOM SPORT - BP., CSÖRSZ UTCA 12-14.

MINDEN MENTES EGY HELYEN



**ELŐZD MEG A KARÁCSONYI ÓRÜLETET,
SZEREZZ BE MINDEN MENTEST EGY HELYEN!**

GYERE EL A

Karácsonyi fesztiválra!

WWW.CSAKAMENTES.HU



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



Már túl késő van ahhoz, hogyan ne legyünk optimisták

- beszélgetés McMenemy Márk
televíziós - rádiós - hobbikertésszel

Interjú alanyomban két kultúra keveredik, az angolszász, valamint a magyar és mint beszélgetésünkből kiderül, e két kultúra pozitívumai hangsúlyosak benne. Komolyan is derűt sugároz, nyílt és barátságos. Televíziós pályafutása a Cinematrix című film ajánló műsorban indult, azóta rádiózik, televízió műsorokat gyárt, online tartalmakat készít, előadásokat tart és maradt a kultúra és a közszolgálatosság területén a kertészeti műsorokkal, miközben egy percet sem dolgozott közszolgálati csatornánál. A Radiocafé, a Spektrum Home ad otthont műsorainak. Rendszeresen végez transzcendentális meditációt és természetesen kertészkedik. Autodidakta módon tanulta a növényekkel való bánást és mindez a természetszeretet - legyen az állat vagy növény - gyermekkorában őt ért ingerekből táplálkozik. Márkkal órákig tudtam volna beszélgetni - ám terjedelmi kereteket szabott számomra az írott forma - rengeteg témában. És miért? Mert egy tájékozott, az összefüggéseket látó és értő ember, akivel mélységeiben lehet átbeszélni egy-egy témakört. Annyi mindent szerettem volna kérdezni és kérdeztem is, hogy olvasóinkat ismét egy példaértékű emberrel ismertethessem meg. Csak meg kell nézni Élet, Érzés, Kalaznó. című műsorukat a Spektrum Home-on, amely emberi, mind sebességében, mind tartalmában: hagyománytisztelet, magyar falusi építészet, gasztro, kertészet, iparművészet, mezőgazdaság, kultúra, minden, ami a magyar falusi élet múltját és jelenét összeköti. Mindezt alázattal a hagyományok felé, a természet felé, a műsorkészítés felé. Ugorjunk hát fejest a hazai és globális kérdéseket feszegető beszélgetésbe, ismerjék meg McMenemy Márkot és azt, ahogy a világot szemléli.

”

...ami a legjobban érdekelt engem, az az egész rendszer, mint olyan. A biológia, mint technológia. Szerintem a biológia a technológia legmagasabb szintje.

”



Ha jól emlékszem, akkor Magyarországon születél, csecsemőkorodban Angliába költöztetek a családdal, majd onnan vissza.

Maradt-e meg abból a kulturális közegből benned valami? Vonz-e valami még Anglia felé? Akár a családi kötelék, akár az a kultúra, az a közeg, ami ott volt. Nem tudom, hogy mennyi maradt meg gyermekkorodban az ottani létből, emlékképekből.

Igen, így volt. Persze, nagyon sok minden megmaradt, és egyébként később felnőttfejjel bukkott

ki egy csomó dolog, ami lappangot, mondjuk úgy. Például pont a kertészkedés. Tehát a kertészkedéshez való kötődésem az biztos, hogy a gyerekkori angliai környezethez vezethető vissza.

Ott azért tényleg gyönyörűségesen szép kertek között nőttem föl, sok-sok zölddel körülvéve. Ez abszolút megmutatkozott, amikor megvettük a saját házunkat, és akkor egyszer csak jött az igényem, hogy kertészkedjek. Tehát ez is, a környezettudatosságom is szerintem nagyon nagy

százalékban annak tudható, hogy gyerekkoromban rengeteg BBC-t, nagyon sok David Attenborough természetfilmet néztem, tehát ezeket tényleg az anyatejjel szívtam magamba. Meg talán azt tudom mondani, hogy az alapvető optimista vagy pozitív hozzáállásom, az is egy kicsit angolszász eredetű. Persze nem szeretem az ilyen általánosításokat, mert nyilván nagyon sok optimista ember van Magyarországon is, de talán azért ez nagyobb százalékban jellemző az angolokra. Ennek történelmi háttere van, de itthon jellemző ez az ilyen: „áh, úgyse lehet, ezt nem lehet megcsinálni - és én meg valahogy mindig is úgy álltam hozzá, hogy hogy lehetne megcsinálni, miért ne lehetne megcsinálni. Nagyon sokáig azt gondoltam, hogy mindenki így van ezzel, aztán rá kellett jöjjek, hogy nem, viszonylag kevesen vannak így. Talán ezt is ennek az angolszász háttérnek köszönhetem. De persze ez sose fog kiderülni.

Ez az itthoni karrieredben is segített egyébként, ez a fajta gondolkodás?

Nagyon is, persze. Végül is minden, amit csináltam, olyan volt, hogy nem feltétlenül értették elsősre mások, hogy miért. A média karrierem az egy mozis műsorral kezdődött, még a 2000-es évek elején egy Cinematrix című műsort csinál-

tam Görög Zitával - ahová gyakorlatilag véletlenül kerültem be -, és nekem már akkor, amikor az ment, akkor jött a releváció, hogy hú, lehet, hogy kellene csinálni egy kertészeti műsort. Akkoriban költöztünk ide a Pilisbe, és azt gondoltam, biztos sok más ilyen fiatal 30-as van, mint én, akik most költöztek kertesházba, és mondjuk szeretnének kertészkedni, de Bálint Gyuri bácsi nem tudja feltétlenül megszólítani őket. Milyen jó lenne egy ilyen lazább hangvételű kertész műsort csinálni. Akkoriban ment a TotalCar a tévében, akkor az nagyon tetszett. Szerettem volna egy ilyen TotalCar-os kertész műsort csinálni, de az ismerőseim, barátaim totális hülyének néztek.

Kit érdekelne ez? És egyáltalán nekem mi bajom van? Tehát mikor estem a fejemre, mikor sütött meg a nap, hogy én ilyen hülyeséget találok ki? Mozis műsort, meg a Radiocaféban péntek-szombat esti DJ műsort csináltam, tehát a lehető legtávolabbinak tűnt ez az én személyiségtől.

Számomra egyáltalán nem volt az, mert abszolút ott volt bennem mindig is a természethez való vonzódás Egyébként az egyik ember, aki értette az egészet, pont a Pálinkás Norbi volt (vele készítik az *Élet, Érzés, Kalaznó. c. műsort*), akinek tulajdon-



képpen köszönhetem, hogy ez az egész elindult. Ő nekem régi barátom, az eredeti háza itt van tőlünk konkrétan 20 méterre. Nagyon sorsszerű, mert a Norbit a párom még tinédzser korából ismeri, a párom bajai, ő csátaljai, együtt vonatoztak stb. Amikor mi ide kiköltöztünk, akkor mondta egy közös ismerős, hogy a Pálincás Norbiék is valahol ott vettek házat a környéken. Nem tudtam, ki ez a Pálincás Norbi, a párom meg rövidlátó, úgyhogy három éven keresztül úgy mentünk el a házuk mellett, hogy integettünk a fiatal párnak ott, és nem vette észre, hogy az a Pálincás Norbi. Gyakor-



latilag 20 méterre vagyunk egymástól. A lényeg az, hogy a Norbinak meséltem akkor, mint szintén médiában dolgozónak, hogy nekem van egy ilyen agylövés, hogy kéne csinálni egy kertészeti műsort, ami egy kicsit a szélesebb publikumra céloz. Azután mit hoz Isten, megszűnt a Cinematix tévéműsor. Utána három hónapig lógattam a lábamat és nem tudtam, hogy mitévő legyek. Három hónap után a Norbi fölhívott, hogy ő lett a főszerkesztője ennek az induló TV Deko nevű csatornának, ahol többek között ilyen kertészeti témák lesznek, és kérdezte, hogy ezt a kertészeti műsoromat én már valahová megcsináltam-e. Mondtam nem, dehogynem csináltam, még itt fekszik a fiókban a szinopszis. Javasolta, hogy akkor vágjunk bele, és ebből lett a Zöldfűl című műsor, ami először csak egy pilot volt, tehát egy próbaadás, és aztán lett belőle egy nem is tudom hány évadot megélt műsor, aztán jöttek a következők. Igazából ez is egy olyan műsorterv volt, amit akkor nem igazán értettek sokan, és főleg a haverjaim mind azt gondolták, hogy ez baromság, aztán ezek a haverjaim most már mind hívogatnak telefonon, hogy figyelj, kicsit sárgul a fű, mit kéne csinálni.

A média az egy egyenes út volt a te életedben?

Nem feltétlenül, nem. Egyébként a fiam most 18, és néha a párom egy kicsit meg van ijedve,

hogy jaj, hát annyira nem tudja, mit akar, nem elég szenvedélyes. Mondtam, hogy figyelj, nyugi, én egyrészt 25 éves koromig egyáltalán nem tudtam, mit akarok csinálni, és az, hogy ide jutottam, hát arról annak idején álmodni sem mertem

„Azt gondolom, hogy a magunknak termelésnek pont az a lényege, hogy azt vegyszermentesen, és kemikáliák nélkül csináljuk. Más részről valóban nehéz, mert lehetnek olyan problémák, olyan betegségek, amiket nem biztos, hogy meg tudsz oldani biológiai úton, vagy sokkal-sokkal nehezebben, tehát sokkal több tapasztalat kell hozzá.”

volna. Nem úgy álltam neki, hogy én majd akkor a médiában fogok dolgozni, bár nyilván volt ehhez vonzódásom, mert nem állt távol a személyiségtől. A reklám szakmában kezdtem, és ott voltam szövegíró, meg kreatív, és akkoriban igazából csak véletlenül jöttek a megkeresések. Mindig kellett valami exhibicionista barom, aki hajlandó az akkori főnök különböző agymenésében szerepelni, és aztán így adódott, hogy végül is azt éreztem, na jó, itt megtaláltam a helyemet, és azóta sem tudnak innen kitúrni. - mosolyog

Amit mondtál, hogy magadba szívtad már gyermekkorban, Angliában a környezetszeretet. Ez vezetett egyébként a vidéki élethez is? Mert hogy alapvetően azt gondolnám, hogy a fiatalok, főleg így Budapest közelében bent akarnak lenni a sűrűjében a dolognak. Nálam is most jött el 48 évesen az az időszak, amikor azt mondtam, hogy elég a nagyvárosból, meg abból a bűdösből. Legjobban egyébként egy zsákfaluban érezném jól magam, valahol egy nagy telken, ahol tudok én is kertészkedni. Neked ez már onnan jött, hogy eleve vidéki otthon, és nem bent a nyüzsgésben? Vagy nálad fiatalabban jött el az, mint ami nagyon sokaknál most eljön, az, hogy na ki a városból viszsza vidékre, és vissza lelassulni egy kicsit?

Nekünk ez több faktorból tevődött össze. Nyilván a lassulás is, de nem annyira a lassulás, hanem inkább az, hogy szerettünk volna valamit, ahol magunk lehetünk. Nagyon sokat laktunk al-bérletben.

Albérletből albérletbe mentünk. Problémás főbérlők, szomszédok. Nekünk már akkor megvolt a kutyusunk. A kutyus miatt nagyon sok súrlódásunk, nézeteltérésünk volt, és jött az igényünk, hogy szeretnénk egy olyan otthont, ahol van egy kis kertünk, ahol nyugodtan ellehetünk a kutyával,



ahol nem kell azon izgulni, mikor emel a főbérlő, és ahol nem kell folyton veszekedni a szomszédokkal, hogy valami nem tetszik a kutyával kapcsolatban. És a párom meg is álmodta, hogy egy hegy tetején egy kis házban élünk. Akkor még röhögtem, hogy ennek az esélye nem túl nagy, ahogy állunk, mert nagyon-nagyon kevés pénzünk volt.

Ha lett volna elég pénzünk, akkor nem biztos, hogy vidékre költözünk, lehet, hogy csak valahova Budára, de ennyi pénzünk volt. Még az Express újságban kerestünk, nem is volt online hirdetés. Egy húszkilométeres kört rajzoltunk kvázi Budapest körül, és mi az, ami azon belül esik.

És ez a ház volt az, azt hiszem, a második, amit megnéztünk. Annyira beleszerettünk a panoráma, mert a ház az egy ilyen kis, szedett-vedett anyagokból épült házika volt, de azt mondtuk, hogy ez a panoráma, ez a környék, ez gyönyörű. Ebbe szerettünk bele, és igazából ez hozta azután ezt az egész kert és vidéki élet szeretetet, és most már nem tudnám elképzelni, hogy bent lakjak a városban, bár hozzáteszem, hogy azt nagyon szeretem Pilisszántóban, hogy elég közel vagyunk a városhoz. A vonathoz tényleg öt perc alatt kiérünk, és húsz perc alatt a Nyugatiban vagyunk, tehát, hogyha mi városozni akarunk, akkor egy fél órán belül ugyanúgy bent tudunk lenni a városban, de egy fél órán belül meg ez a teljes vidéki idill. Szóval ez a két világnak a kettőse, ám mégis hetente egyszer vagy kétszer megyünk be maximum, de lehet, hogy még annyiszor se. Egyre inkább tolódik abba az irányba, hogy itt kint jó.

Azt nyilatkoztad már több helyen, hogy hob-bikertésznek tartod magad, tehát nem tanult és végzett kertész, hanem hob-bikertész vagy. Majd erre is kitérünk, de még egy picit visszacsatolva Angliára, megismerve a magyarországi klímát, az itteni viszonyokat, a földminőségeket, a növényeket, itt mi terem meg, itt mivel lehet kertészkedni. Nem volt benned vágy Anglia felé? Hogy ezt ott valósítsd meg? Mert az ott egy más klíma, az ott egy tengerparti, vizes klíma, más kerteket, más kertkultúrát lehet építeni.

Nagyon-nagyon szeretek kimenni Angliába és csodálni azokat a kerteket, amik ott vannak, és azért igen, ilyenkor egy kicsit irigykedem. Mert tényleg jóval egyszerűbb azért ott kertet létrehozni, nem véletlenül oda köthető ez a nagyon komoly kertkultúra és kerttörténelem, de úgy összességében én itt érzem jól magam, itt szeretek élni. Ezt a kérdést mással kapcsolatban is megkapom, mind a mai napig van olyan kollégám, aki mindig mondja, te hülye vagy, én már régen elhúztam volna, és valahol valami jó kis angol pubban iszogatnám a Guinness-t. De én szeretek itt élni, és azt mondom, hogy még a kihívások is érdekesek, Angliában ez már annyira kiforrott világ, nyilván nagyon jól lehetne saját kertet csinálni, de biztos vagyok benne, hogy sokkal kevésbé lenne egyébként tere annak, hogy mondjuk az ember kertészeti videótartalmakat csináljon. Mert egy csomó elképesztően jó tartalomgyártó van, és ott már jól ki van épülve ez a terület. Itthon meg tényleg az van, hogy az egyre inkább szélsőségesedő időjárás miatt, szerintem nagyobb szükség van az olyan emberek segítségére, mint amilyen én is vagyok, meg, mint amilyen a Szomorú Miki. Meg mindenki, akik keresik a megoldásokat, mert itt tényleg sokkal durvábban érint minket az egész klímaváltozás, mint például Angliát, ahol szintén van, de mondjuk őket annyiban érinti, hogy néha most már nekik is meg kell locsolni a gyepet.

A médiát érintettük, hogyan indult, ebbe hogyan csatlakozott be a kert, mert hogy a kertszeretet, a kertészkedés szeretete azt gondolom, hogy nem elég ahhoz, hogy valaki szakértő kerti műsort csináljon. Ebbe hogyan ástad bele magad? Csak jól kell kérdezni a szakembereket?

Igen, akár ez is igaz. A rádióműsoromnál - ahol már kvantumfizikussal is beszélgettem, meg mezőgazdással - annak kapcsán szokták kérdezni, hogy hogy készülsz föl egy ilyen beszélgetésre? De az a helyzet, hogy nem én vagyok a szakértő,

nekem nem kell a kvantumfizikát töviről hegyire ismernem, nekem "csak" arra kell felkészülnöm, hogy, mik lehetnek azok a kérdések, amiket egy laikus is kérdezne, és nyilván meg kell próbálnom úgy terelni az interjúalanyt, hogy az érthető, követhető legyen. A kertészeti témánál is, teljesen autodidakta módon tanultam ebbe bele, egyszerűen úgy, hogy elkezdtem ezeket a műsorokat csinálni. Eleinte, az első műsorokban, a ZöldFülben, én voltam ugye a zöldfűlű, és akkor még tényleg nem értettem hozzá. De azért közben mégis készülni kell, szerkeszted az adást, kitalálod, hogy mi lesz, rákészülsz, utánaolvasol, tehát egyszerűen így a munka folyamodványaként tanultam bele. De a legtöbbet meg igazából magától a kertől lehetett tanulni. Tehát az, hogy én most már 20x éve csinálom a kertet, és nyitott szemmel járok a kertben, abból lehet a legtöbbet tanulni. Van is egy ilyen előadásom, hogy „Tanuljunk meg kertül”, aminek ez a lényege, hogyha egy picit nyugisabb vagy, vagy egy picit néha visszalépsz,



és csendesen szemlélődsz, abból sokkal többet tudsz tanulni, mint bármelyik szakkönyvből vagy videóból lehetne. Mert mindegyik kert egy kicsit más, a kertben is bizonyos helyek kicsit mások, tehát iszonyatosan fontos az, hogy az ember ráhangolódjon a kertre, és pont ezért azt mondanám, hogy mindenki el tudja ezt kezdeni. Van a kertészkedéssel kapcsolatban még mindig egy kicsit ilyen, „hát akkor ahhoz nagyon-nagyon képzetnek kell lenni” hozzáállás, miközben mondjuk például a főzéshez meg nincs.

Valaki simán azt mondja, jó, én még nem főztem, de nekiállok és csinállok egy rántottát, vagy fölcsapok egy szakácskönyvet és megpróbálok csinálni valamilyen ételt, ami aztán lehet, hogy odakozmál, de majd legközelebb újrapróbálom. Ugyanezzel az analógiával a kertben is nyugodtan el lehet kezdeni csinálgatni dolgokat, és aztán

ha hibázik az ember, legközelebb újrapróbálja. **Ez a másik csodálatos dolog a kertben, meg a természetben, hogy egy nagyon megbocsájtó, mindig új lehetőségeket adó partner.**

Ha valaki mondjuk úgy érzi, hogy jól tudja közvetíteni a közönség felé, mert szerintem itt az én erősségem leginkább az, bár a húsz év alatt a koszon kívül azért már ragadt rám ez-az, de azért a legnagyobb erősségem továbbra is, hogy nyilván a médiás háttérem miatt viszonylag jól tudom megragadni, hogy mi a lényeg, és jól tudom azt továbbadni. Tehát én mindenkit arra buzdítanék, hogy attól még, hogy valaki csak néhány éve kertészkedik, de szeretne erről csinálni valamit (tartalmat, videót), hát csináljon, ez itt egy nagyon demokratikus platform, hogyha nem jól csinálja, akkor nem fogják nézni, ha meg jól csinálja, akkor meg fogják.

Sokat tanultál szakemberektől, benne voltál így akkor a sűrűjében műsorkészítőként, de ettől függetlenül azért képezted valamilyen szinten magad könyvekkel, szakkönyvekkel, hiszen vannak speciális területei a mezőgazdaságnak, a kertészkedésnek is - akár fákkal, cserjékkel, haszonnövényekkel foglalkozunk, vagy virágokkal -, azért mindnek van egy-egy speciális területe, gondolom, hogy akkor neked is jobban bele kellett ide-oda azért ásni magad még amellet, hogy beszélgetsz szakemberekkel, és gyakorlatot szerzel a saját kertedben

Sőt, nem is múlt időben, hanem jelen időben és jövő időben is mondhatjuk.

Minden változik folyamatosan.

Így van, ez egy folyamat, sőt attól izgalmas egyébként, hogy mikor azt hiszed, hogy már te nagyjából elsajátítottál egy területtel kapcsolatos tudásmennyiséget, és akkor azt mondd, most már azért magaságysban ezt a veteményeskedést egész jól tudom csinálni, és a harmadik éve tök jól megy minden, aztán jön valami, ami a feje tetejére állítja, és egyszerűen nem megy abban az évben semmi, akkor újra meg kell nézned, hogy mi az, amit mondjuk változtatni kell, és mi az, amit meg kell tanulni. Ez egy folyamatos tanulási görbe, és tényleg nem csak a jó pap, hanem a jó kertész is holtig tanul. Úgyhogy ez abszolút jelenidő, és folyamatosan képzem magam, nagyon sok jó szakirodalom van, nem is győzők a végére érni, amiket olvasok. Járok tanfolyamokra, engem például a permakultúra nagyon megfogott, na-

gyon közel áll hozzám ez a fajta hozzáállás, és el is mentem egy permakultúrás tervező képzésre, ott is kérdezték, hogy én ugyan minek jövök egy ilyen tanfolyamra? Ne hülyéskedjete, hát rengeteg-rengeteg mindent lehet és kell még tanulni, és folyamatosan kapom a könyveket, amiket sajnos nem tudok abban a tempóban olvasni, mint ahogy kellene, mert aztán az már megint egy másik életet igényelne. Közben meg ugye online is fantasztikus dolgok vannak, a már említett szuper jó angolszáz videósoktól is nagyon sokat lehet tanulni, és aztán közben meg mondjuk, ha Ernővel metszős videót csinálok, akkor nyilván a legjobb szakembertől Ernőtől lehet tanulni, vagy ha Őry Barnával beszélgetek, akkor nyilván Őry Barnától lehet nagyon sok tudást elsajátítani. Szomoru Mikiről nem is beszélve! Szóval, tényleg nagyon nyitottan állok mindenhez, sőt, ha emberekkel beszélgetek, és kérdeznek valamit, akik mondjuk a kertben csinálnak ezt-azt, mindig vissza szoktam kérdezni, nekik mi a módszerük, ők hogyan oldják meg. Nagyon sokszor abból is nagyon jó ötleteket lehet meríteni. A komment szekcióban is szoktam néha reagálni egy-egy, szerencsére nem túl gyakori negatív hozzászólásra, hogy figyelj, a kertészet az nem egy egzakt tudomány. Nagyon

sokféle jó megoldás van, tehát nem csak egy jó megoldóképlet létezik, hanem sok-sok-sok, és pont az lenne a lényege ennek az egész komment szekciónak, hogy itt megosztjuk az infókat, és tök OK, hogy te máshogy csinálod, csak írd oda, hogy *figyelj, én ezt nem így csinálom*, nem kell közben feltétlenül lecseszni a másikat.

Minden szakterületen van fejlődés, minden szakterületen vannak boomerek, akik azt mondják, hogy hú, régen jobb volt, mert ott akkor így, meg úgy, meg amúgy. Te alapvetően a kertészkedéssel hogyan vagy? Azért vannak olyan ősi, hagyományos technikák, amik öröklődnek generációkon keresztül, de a technológiák, az új igények hozhatnak új anyagokat, technikákat a kertészetbe. Te hogyan látod, minek van most itt Magyarországon ebben a klímában nagyobb hatása vagy hosszabb távú hatása, hogyha azokhoz a régi dolgokhoz nyúlunk vissza, ahogy még nagyapáink csinálták, vagy hogyha nagyon belevetjük magunkat az új technológiákba, vagy ennek valami mixe az, ami a megoldás lehet a jövőre nézve? Mert itt az a lényeg, hogy mi az, ami megmarad nekünk és az unokáinknak a kertészetből és a mezőgazdaságból.



Igen, mindenképpen a mix, nagyon becsülni kell azt a tudást, ami a régiektől maradt ránk, és soha nem szabad azzal az arroganciával hozzáállni, hogy mi majd ezt sokkal jobban tudjuk. Sajnos nagyon-nagyon sok elveszett ebből a tudásból, mert azért gondoljunk bele, hogy egy óriási nagy blokk jött a két korszak közé. Pl. mondjuk a század



elején, még mielőtt a vegyszerek megjelentek volna, meg a műtrágyák, az a fajta gazdálkodás, amit a régiek csináltak, amifelé visszakanyarodunk, az nagyon komplex volt.

Akár növénytársításokkal, vagy bármi mással. Egy teljesen természetes vonulat volt.

Pontosan, a növénytársításokkal, a naptár jó ismeretével, hogy milyen holdkor kell vetni, ez egy fantasztikus és -nagyon értékes tudás, amit meg kell próbálni megőrizni, csak sajnos nagyon-nagyon százaléka szerintem elveszett.

Valahol holisztikus tudás is, mert nagyon sok mindent vett egyszerre figyelembe.

Így van, így van. Az egésznek egyébként a holisztikusság az kulcszava, mert nem különválasztható, minden mindennel összefügg. Ez az egyik legfontosabb dolog, amit egyébként a kertészkedésben meg tud tanulni az ember, és azért is szeretem nagyon a kertészkedést, mint műfajt, mert nagyon sok mindent meg tud tanítani a számmunkra, az egész természeti rendszer működésével kapcsolatban.

Kicsiben megtapasztalhatod ezeket a dolgokat, amiket aztán ki tudsz nagyítani akár az egész planéta működésére. De hogy visszatérjünk erre a régi tudásra, ez egy nagyon-nagyon nagy tudás, és például Borbás Marcsi, ő erre elképesztő energiát fordít, hogy ezeket a dolgokat visszahoz-

za, meg neki személyes tapasztalatai is vannak a nagymamájától. De viszonylag kevés ilyen ember maradt, akiktől ezt meg lehetne tanulni, és közben meg bejött egy olyan több évtizedes gazdálkodási forma és gyakorlat, ami elsősorban a vegyszerek használatára alapult.

„Iszonyatosan kemény munka szerintem, abszolút le a kalappal mindenki előtt, aki ezt a munkát végzi, és én azt mondom, hogy az egyik legértékesebb, ha nem a legértékesebb tevékenység a mezőgazdaság. ... Én bízom benne egyébként, hogy ez talán majd változik, hogy egyre több olyan fiatal lesz, aki mégiscsak akar valamit, aminek kézzelfogható eredménye van.”

Nem lehet ezért haragudni rájuk, ez volt, jött a '60-as-'70-es években. Óriási nagy vegyészeti robbanás volt, fantasztikus dolgokat lehetett elérni, Amerikában volt is egy ilyen mondás, hogy *better living through chemistry*, tehát hogy a kémia segítségével mindent megoldunk. És én azt látom, hogy sajnos most az idősebb generációnak pont az a természetes, hogy ha valahová el akarom vetni a paradicsomot, akkor jól beműtrágyázom, kis pétisó, bármi ha megjelenik rajta, vegyszerrel lefújom, lemérgezem, és akkor majd jó lesz. Meg jól, ki kell kapálni mindent, ne legyen benne semmi -, és nagyon hülyének nézik a fiatalokat, hogy mit akarnak itt ezzel a faöllelgető baromsággal, meg mulcsolással, meg mi az, hogy *ne ássunk, hát ezt föl kell kapálni, föl kell ásni!* Itt ilyen szempontból van egy komoly eltérés, és ezt nem hiszem, hogy meg kéne őrizni, hanem gyakorlatilag egy vagy két generációval vissza kellene nyúlni, és onnan kellene visszahozni dolgokat, és azt vegyíteni az újabb megoldásokkal.

De soha nem arrogánsan kezelni ezt a témát, pont azért, amit az előbb is mondtam, hogy annyira sok tényező van, annyira sok minden változik. Aki azt gondolja, hogy ő mindent tud és ért, és mindenki hülye, aki nem így csinálja, hát pont annak van valami probléma a megítélésével, a megfelelő látásmódjával. Mert hogy ez egy nonsztop, állandó tanulási folyamat, és ahonnan csak lehet, meg kell próbálni tudást szerezni, és kísérletezni kell.

Igazából a növények vegyszerek nélkül is megteremtke régebben is.

Hát ez az, igen, igen. Ami nagyon fontos még, hogy a régiek azért teljesen másfajta klimatikus körülmények között művelték a földjüket, nem kellett ilyen elképesztő hőhullámokkal, aszályokkal folyamatosan küzdeni, nem volt ennyiféle invazív kártevő növény, tehát ha az ember egy diófát elültetett, akkor azon kívül semmi más dolga nem volt, mint hogy összeszedje a lehullott lombot, meg a diót alóla. Most meg annyiféle nyugje-baja van, hogy elképesztő.

Ez a másik dolog, hogy nagyon-nagyon fölgyorsultak az események. Az evolúció az mindig is zajlott, de most amiatt, hogy ennyire globális a társadalmunk, sokkal gyorsabban jönnek be ezek a dolgok, meg az időjárási körülmények változása miatt is olyan kártevők tudnak itt már megtelepedni, amik mondjuk még húsz évvel ezelőtt nem tudtak megmaradni a Kárpát medencében.

És te hogyan látod most a klimatikus változásokat kis hazánkra, Magyarországra vetítve? Jó válaszokat adunk? Jó válaszok születnek?

Nagyon nem. Sajnos nagyon nem. De látom, hogy azért van valamiféle változás, valamiféle akarat elindult. Ez a 2022-es nagy aszály azért nagyon sok mindenkit kijózanított, és nagyon sok mindenkit szembesített azzal, hogy hoppá, itt azért nagyon nagy bajok lesznek, hogyha ez így megy tovább, és másféle megoldásokat kell találni. De közben pedig azért ott van az is - és a mezőgazdaságban ez különösen jellemző -, hogy ezt így csináltuk 30-40 évig, na ne mondják már meg itt valami hülyegyerek, aki most jött ki az egyetemről, hogy ezt hogyan kellene. Ilyen szempontból sok ellenállásba ütköznek, de közben beszélgetek emberekkel, akik ezen a területen dolgoznak, és mondják, hogy kezd kialakulni a mezőgazdászok körében egy olyan újabb generáció, aki már sokkal nyitottabb az újdonságokra, amik sokszor nem újdonságok, hanem pont a régi hagyományokhoz való visszatérés.

De ez még mindig nagyon-nagyon lassan történik, mert ez egy óriási nagy iparág, számos lobbizó van, nyilván, mint mindenben, nagyon sok a politikai döntések száma. Azokat központilag kell meghozni, hogy mire adnak támogatást, mire nem adnak támogatást, fúrjanak-e kutakat ahhoz, hogy öntözzünk, vagy pedig megpró-

báljunk víz megtartásos gazdálkodásban gondolkodni. Ezek a megoldások óriási pénzeket igényelnek, bonyolult döntési folyamatok előzik meg. Elindultunk egy irányba, de még elég hosszú út áll előttünk, viszont sok időnk meg nincs, az egyértelműen látszik. Hogy egy konkrét példát fölhozzak, nem vagyok mezőgazdász, de,



ha akármerre megyek Magyarországon, mindenhol feketére száradt kukoricaföldeket lehet látni ezernyi hektáron, akkor kérdelem én, hogy miért megint kukoricát vetünk, amikor a kukorica az egyik legcsapadékgényesebb növény? Közép-Amerikából származik, tehát igencsak igényli a megfelelő mennyiségű csapadékot, pontosan lehet tudni, hogy nem lesz sok csapadék, akkor miért vetünk elképesztően sok ezernyi hektárnyi területre mégis kukoricát? Azért, mert ezt szoktuk meg, erre van támogatás, erre volt felkérés, ez a legegyszerűbb megoldás. Könnyebb, mint valami újba belevágni, ami persze értem, hogy egy gazdának nagyon nehéz, de ez azért mégsem egy jó stratégia szerintem.

Amellett, hogy azért nem egy nagy országban élünk, de mégis meg voltak bizonyos fajta növényeknek a termőterületei, akár az almások, a dinya-

nyések, a hagymás, az uborkás területek, mi hol termett meg a legjobban. És ehhez nem kellett atomot hasítani, hogy ezt a régi parasztember tudja, hogy azon a földön, ennyi aranykoronába, ilyen éghajlati viszonyok között mit jó termelni. Az után akartak mindent, mindenütt.

Igen, pontosan, itt jön be a műtrágya áldása és átká egyben, hogy a műtrágya bevezetése miatt olyan helyeken is meg lehetett termelni élelmiszert, ahol előtte nem is volt érdemes próbálkozni, ki se csírázott volna, de most meg lehet csinálni, mert jól beműtrágyázunk, és akkor kihajt. Csak kérdés, hogy mondjuk milyen lesz annak a tápértéke, milyen lesz annak a terménynek az összetétele, mennyire teszi tönkre azt a területet, tehát, hogy megéri-e azt a plusz energiát?

Dr. Simon Lászlóval beszélgettem egy interjúban, és ott elmondta, hogy a kutatások azt mutatják, hogy most már bizony 800 méter alatt lent vannak a műtrágyák kémiai anyagai. Tehát a talajvizet már bőven beszennyezték.

Hogyne! És még az is hozzátartozik ehhez a képlethez, hogy sajnos hiába, már az sem működik, ami régen működött, hogy mit hol kell és érdemes megtermelni, mert közben annyit változott az éghajlat, hogy például az alföld, az gyakorlatilag elveszett, elbukott. Ott olyan szintű elszivatagosodás van, olyan mélyre húzódott vissza a talajvízszint, hogy ott gyakorlatilag elfelejthetjük a hagyományos mezőgazdasági tevékenységet.

Az is benne van, hogy muszáj egy kicsit átalkítani mindent, muszáj újfajta termelési módokat kiválasztani, muszáj lesz újfajta növényekkel kísérleteznünk, mert ami régen bevált, az ma már nem biztos, hogy beválik.

Hogy látod, hol vesztettük el a fonalat? Ezt a fajta összhangot a természettel.

Ez azért nagyon régre vezethető vissza. Egy nagyon hosszú folyamat, és nyilván az egész az ipari forradalomnál indult el, amikor ezekre a dolgokra nem kellett már annyira figyelni, mert meg tudtuk oldani gépesítéssel, meg tudtuk oldani kémiával. A régiek nem azért csinálták ezt, mert ők annyira elképesztően szent emberek voltak, hanem egyszerűen nem volt más lehetőségük, tehát vagy így csinálták, vagy sehogy. A régi korokban rá voltak erre kényszerítve, csak akkor tudták jól művelni a földet, ha nagyon figyeltek

a természet rezdüléseire, aztán elhittük, hogy le tudunk válni a természettől.

Szerintem ez az egyik legnagyobb társadalmi probléma jelenleg, hogy azt gondoljuk, hogy vagyunk mi, meg van a természet, miközben nem, minden a természetben van. Tehát mi is a természetben vagyunk, és igazából minden, amit létrehozunk, az is a természetben van, csak mi azt gondoljuk, hogy nem, és azt hittük, hogy leigázhathatjuk a természetet. Van is egy ilyen rettenetesen rossz kifejezés, hogy az ember a teremtés koronája, majd leigázza a természetet, és mindent



úgy csinál, ahogy ő akarja. De ez nem működik, és ezt csak nagyon nehezen tudjuk megérteni. Nagyon keserű és nehéz lecke ez, de muszáj vagyunk megtanulni, mert különben nem éljük túl. Ezt be kell látni és megtalálni azokat a módokat, amiknek a segítségével megint a természettel együttműködve lehet dolgozni. Nyilván az is közrejátszik, hogy azért nagyon megváltozott a világ is, legalább háromszor-négyszer-ötször annyian vagyunk, nem annyi szájat kell etetni, mint annak idején. Tehát ezért sem lehet teljes analógiát vonni a két korszak között. Sok szakértő azt mondja, hogy nem lenne lehetetlen természetközeli módszerekkel gazdálkodni, hiszen eleve az élelmiszerünknek a jó 30%-át elpazaroljuk. Ha nem pazarolnánk, már 30%-kal kevesebbet kellene termeszteni. Volnának módok, csak minden lemondással jár, minden azzal jár, hogy kisebb haszonnal tud működni. Sajnos a kapzsiság az mindig ott van, és nem csak a termelők, cégek részéről. Az emberek szeretnek mutogatni, hogy persze a nagyvállalatok, de mindnyájan ludasak vagyunk ebben, mind szeretünk úgy bevásárolni, hogy háromszor annyi élelmiszer van a hűtőnkben, nem baj, majd kidobjuk, ha megromlik.

Meg - és ezt gondolom, te is látod járva az országot, és nagyon sok emberrel beszélve - a mezőgazdaság és a kertészet egy kemény fizikai munka. És a fiataloknak nagyon kis hányada hajtja igába a fejét azért, hogy ott ne legyenek ünnepnapok, igazodnia kelljen az időjáráshoz, nem akkor dolgozik, amikor ő akar, hanem ahogyan a növények üteme diktálja, és ez egy elég kötött szakma ilyen szempontból, vagy munka, és nem is könnyű fizikálisan.

Iszonyatosan kemény munka szerintem, abszolút le a kalappal mindenki előtt, aki ezt a munkát végzi, és én azt mondom, hogy az egyik legértékesebb, ha nem a legértékesebb tevékenység a mezőgazdaság. És perverz módon lenézzük a földműveseket, A paraszt, ez egy szitokszó. Miközben mi most beszélgethetünk valamilyen divat-



márkákról, meg az ilyen-olyan kütyükről, hogyha nem lesz kenyér a boltok polcain, akkor nagyon hamar nyolcadrangúvá válnak ezek a kérdések. Tehát ez a leges-legfontosabb mesterség, csak annyira hozzászoktunk ahhoz, hogy ez ilyen magától értetődő dolog, hogy nem is fordítunk rá komolyabb figyelmet. Nagyon kemény munka, és valóban, ahogy mondd, nem annyira vonzó a fiatalabb generáció számára. Én bízom benne egyébként, hogy ez talán majd változik, hogy egyre több olyan fiatal lesz, aki mégiscsak akar valamit, aminek kézzelfogható eredménye van. A kertészkedésben meg a kétkezi tevékenységekben úgy általában az a fantasztikus, hogy valóban fizikailag megvalósul az eredménye a munkádnak.

Ha egy számítógépnél dolgozol és valamilyen adminisztrációs munkát végzel, igazából egész nap ott ülsz, és gyakorlatilag fizikai eredménye szinte egyáltalán nincs.

Ha nincs áram és nincs internet, akkor annak a munkának a továbbiakban nincsen semmiféle nyoma.

Nincs, nincs, mert az kész, az huss, az így elment. Egy nagyon hálás munka, hogy valaki a földdel dolgozik, élelmiszert állít elő, hogy állatokkal foglalkozik, de valóban elképesztően kemény munka, és nincsen szabadnap, tehát nincs olyan, hogy most nekem nincs kedvem kimenni, ha hideg van, ha fúj, ha lázas vagyok, ha bármi nyűgöm van. Akkor is ki kell menni, mert csinálni kell. Nehéz munka és sokkal nehezebb is ezért nagyban csinálni.

Mindig ki szoktam hangsúlyozni, hogy bár szoktam kritikai hangvételt megfogalmazni az ipari mezőgazdasággal kapcsolatban, igyekszem hozzátenni, hogy kicsiben a kertben ezeket a dolgokat sokkal könnyebb megvalósítani. Mert tényleg odamehetek és minden egyes paradicsom levélről leszedegethetem kézzel a poloskát, ha éppen úgy adódik. Ezt nyilván nagyipari körülmények között nem lehet megcsinálni. Meg én vállalhatom a kockázatot, hogy hát jó, akkor idén nem lesz cukkini, na bumm, de aki ebből él, és ebből kell magát meg több ezer embert etetnie, az nem vállalhatja azt a kockázatot, hogy most akkor idén ez így sikerült.

Ennek ellenére tanulnunk kellene egymástól, nem hagyhatjuk annyiban, hogy jó, hát mind-egy, ezt mindig így csináltuk, ameddig lehet nem változtatunk. Mert valószínűleg nem lehet már nagyon sokáig ezek között a keretek között mozognunk. Muszáj lesz valamiféle más megoldást találni a termeléssel kapcsolatos problémákra.

Neked egyébként van megoldásod? Ha most kvázi hobbikertészként kérdezlek, és azt mondom, hogy van otthon egy 300 négyzetméteres kertem, vannak benne virágok, meg vannak benne konyhakerti növények, na de itt vannak az invazív fajok, amik bejöttek a klímaváltozással, amerikai poloskától kezdve a növényekig. Én nem szeretem gyomnövénynek nevezni a növényeket, mert az is növény, nem gyom, az egy növény, így él.

Egy pionír növény, annak is megvan a feladata.

*Egy túlélő. De hogy mondjuk vannak nem oda-
való növények stb., akkor te most milyen gyakorlati tanácsot tudsz adni egy otthoni kertésznek, hogy mivel oldja meg, vegyszerrel, növénytársítással, valahol a kettőt próbálja meg ötvözni, használjon esetleg valami bió alapú növényvédőszert, mulcsozzon, árnyékoljon, tehát mi az, ami működhet?*

Pont attól nehéz meg szép is ez az egész, hogy nincs egy ilyen egyöntetű megoldás, nagyon sokféle megoldást kell ötvözni. Mondjuk én a vegyszereket semmiképpen sem javasolnám, ha otthon kertészkedik valaki, mert hogy pont az a lényege szerintem annak, hogyha magadnak termeled meg, hogy abban csak az legyen benne, aminek benne kell lenni, és az ne legyen benne, aminek nem kell benne lenni. Ezzel az erővel elmehetsz egy bevásárlóközpontba, és sokkal olcsóbban meg tudod venni, mint ahogy te ezt, legalábbis kicsiben megtermeled. És egyébként a nagy bevásárlóközpontokban az a vicc, hogy még lehet, hogy jobb minőséget kapsz, mint mondjuk a nagybanin, mert ott nagyon szigorúan ellenőrzik a vegyszermaradványokat, míg lehet, hogy Joli néni, aki nagyon kedvesen mosolyog a kis kendőjével, olyan szinten szétpermetezte neked azt a paradicsompalántát, hogy jaj.

Azt gondolom, hogy a magunknak termelésnek pont az a lényege, hogy azt vegyszermertesen, és kemikáliák nélkül csináljuk. Más részről valóban nehéz, mert lehetnek olyan problémák, olyan betegségek, amiket nem biztos, hogy meg tudsz oldani biológiai úton, vagy sokkal-sokkal nehezebben, tehát sokkal több tapasztalat kell hozzá. Én pont azért szoktam azt javasolni, hogy a biodiverzitás nagyon fontos, sokféle növényünk legyen, sok mindennel próbálkozzunk, mert igenis benne van, hogy valami el fog bukni, benne van, hogy valamit megeszik a kukac vagy a madár, ezzel kalkulálni kell. Ezeket a dolgokat vegyítve, a mulcsolástól az árnyékoláson át, a biostimulánsokon keresztül a növénytársításokig, ezeket mind be kell vetni. De ez pont az, amit mondjuk ipari szinten már nem biztos, hogy megengedhetünk magunknak, mert vagy nagyon költséges lesz, amit csináltunk, vagy pedig túl sok időt fog igénybe venni. Az a javaslatom, hogy próbálkozzunk, tanulgassunk, tekintsünk erre tanulási görbeként, valamennyi kárunk biztos, hogy lesz. Nem lehet fölvenni a 100%-ra és biztosra menni, de ezt el kell fogadni, ez hozzá tartozik ehhez az ökológikus szemlélethez.

Két nyarunk sem egyformán csapadékos, vagy két évig a napfényes órák száma az nagyjából ugyanannyi, de hogy ott most milyen erősgű UV-sugárzás éri a növényeket, milyen sokkot kapnak adott esetben.

Persze. Vagy kiéltem mondjuk azt a talajt, ahová sokáig palántáltam, vagy felszaporodtak a

patogének. Mondjuk például nekem szépen termett a paradicsom - pont belefutottam ebbe -, hogy nagyon szépen termett a magaságysban a paradicsom, és mivel nincs olyan sok helyem, ezért minden évben újra a paradicsomot vetetem oda, mert ott a legjobb a fekvése, nem csináltam vetésforgót, és hát idén már megjelentek a gombabetegségek is. Ezzel már nagyon nehéz mit kezdeni, jövőre már máshová kell a paradicsomot ültetnem.

Alázat kell. Ezt kell felismerni.



Az biztos. És a természet maga tanít legjobban erről. Ha a te kertészeti tevékenységedet nézzük, mi áll hozzád legközelebb? Lehet, hogy nem lehet ezt így kiemelni, de azért én arra kíváncsi vagyok, hogy inkább a virágok, inkább a haszonnövények, a konyhakert, adott esetben egy cserjés és fás erdőkert, tehát mi az, ami hangulatban, vagy akár az azzal való munkával hozzád közel áll?

Tök jó kérdés, igazából nagyon változó. Van, amikor arra pörgök rá, hogy hú, akkor most csak a veteményest akarom, van, amikor nagyon lázba jövök, hogy hú, most akkor a díszkert. De azt hiszem, hogy talán, ami a legjobban érdekel engem, az az egész rendszer, mint olyan. A biológia, mint technológia. Szerintem a biológia a technológia legmagasabb szintje. Ez egy fantasztikus rendszer, ami önmagát el tudja látni, és ezt még egyébként egy emberi technológiánk sem tudja még megközelítőleg sem hozni. A biológia, mint technológia, és mint egész rendszer érdekel. Tehát nem annyira a különálló elemek azok, amik izgatnak, hanem hogy hogyan lehet ezt a rendszert, talán csúnya szóval „meghekkelni”. Ugye ezt csinálja egyébként a permakultúra is, azt mondja, hogy figyelj, itt van egy olyan természeti rendszer, egy olyan operációs rendszer, ami évmilliók óta csodálatosan működik és fönntartja magát, ezzel butaság lenne szembe menni és

küzdeni ellene, amit egyébként sokan csinálunk. Meg alapvetően a modernkori szemlélet az az, hogy akkor leigázzuk a természetet, inkább próbáljunk meg bizonyos elemeket kicserélni olyan elemekre, amiket mi szeretünk. És engem ez izgat nagyon, hogy hogyan lehet ezt az egészet, ezt a rendszert valahogy úgy megtanulni, hogy ha az ember dísznövényeket akar létrehozni, akkor is működik, ha veteményest akkor is működik.

Tehát ez az egész csodálatos biológiai operációs rendszer az, ami talán leginkább izgat engem.

Ennek a működésének a teljes megismerése?

Nem tudom, hogy lehetséges-e. Szerintem nem lehetséges.

Vagy inkább a hasonló létrehozása, vagy valóban, ahogy mondod, belefolyni és egy kicsit manipulálni benne, kísérletezni benne?

Igen, hogy ismered és érted az összefüggéseket, és tudsz vele együtt dolgozni, egy kicsit a te igényeid szerint alakítani ezt az egész rendszert, anélkül, hogy tönkre tenéd, akár még adott esetben katalizálhatod is a folyamatot. Mint például a fokgazdálkodás. A Dráva környékén az Ormánságban művelték ezt, ami azt jelentette, hogy a különböző folyókra merőlegesen kis csatornákat alakítottak ki, amiből kiengedték a vizet, amikor magas volt a vízállás, olyan gátakat hoztak létre, hogy a víz azon át tudott bujni, de utána nem tudott továbbmenni. Ott kialakult egy ilyen kis vizes élőhely, ahol a halak nagyon jól tudtak ívni, bőségesen találtak táplálékot, ezért nagyon-nagyon sok hal szaporodott fel, majd utána ezt a vizet leengedték úgy, hogy egy rácsozatot hoztak létre, ami azt eredményezte, hogy a pici halak, amik még méreten alul voltak, azok vissza tudtak menni a nagy folyóba, a nagy halak pedig ott maradtak, és gyakorlatilag kézzel össze lehetett őket szedni, így nagyon sok volt a hal.

Nagyon jó volt az egész környéknek ez, mert a halak meg a víz jelenléte miatt folyamatosan magas tápanyag tartalmú víz szivárgott bele a talajvízbe, táplálta a környezetet. Nagyon jól lehetett gyümölcsöt termeszteni, mert nagyon magas volt a talajvíz, tehát gyümölcs is volt, minden nagy bőségben állt rendelkezésre, miközben a hal-

gazdagság meg nagyobb lett a nagy folyóban, mert annyira ideális körülményeket teremtett ez a módszer az íváshoz, hogy a halak is felszaporodtak. Tehát egy olyan szituáció jött létre, ahol az ember nem romboló tényező volt a környezetében, hanem egy katalizátor.

Én hiszem azt, hogy lehet találni ilyen megoldásokat ma is, ezekhez vissza lehetne nyúlni, akár a modern változatát meg lehetne csinálni.



Talán már nem fonott hálót rakunk oda, hanem egy mesterséges intelligencia által vezérelt gátrendszerrel művelnénk mindezt, de maga az elv ugyanez lenne. Engem ez izgat, hogy hogyan lehetne újra megtalálni ezeket a rendszereket, amiben így, nagyon szépen be tudunk tagozódni abban, ami van, és akár még katalizálhatjuk a környezetünket, miközben mi is jól járunk.

Folytatás következő lapszámunkban.

Fotó: Jekler Balázs, Sándor Katalin,
Szabó Gábor



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

A kávészünet az elmének
címmű könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

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!



Natural Pet Care System KUPONKÓD: POZITIV2515



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

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

Termőtalaj és klímaváltozás

- vigyázzunk a szén hatalmas tárolóhelyére!

Milyen összefüggést, kapcsolatot találhatunk a klímaválság és a talaj állapota között? Azért érdekes ez a terület, mert ritkán gondolunk a talajra, mint klímaváltozást veszélyeztető tényezőre. A benne található nagy mennyiségű széntartalomról lesz szó, ami viszonylag könnyedén kiszabadulhat helyéről - ezt több környezeti és emberi tényező kiválthatja -, hogy a légkörbe jutva gyorsítsa a klímaváltozást. Van egy zárt rendszer, ami tökéletesen működik mindaddig, amíg természeti és emberi hatások közbe nem szólnak. Ha borul a rend, az a rendszer minden tagjára hatással lehet. Most a talajhoz szeretnék közelebb kerülni, a szén legnagyobb tárolóhelyéhez. Nem is gondolnánk, mekkora mennyiséget tartalmaz ez a közeg ebből az elemből! A cél az lenne, hogy minél jobban megakadályozzuk a szén-dioxid-kibocsátását. Nem is gondolnánk, hogy milyen nagy szerepe van az egészséges talajnak a szén-dioxid megkötésében!



Az **egészséges talaj** összetételét tekintve ásványi anyagokból, szerves anyagokból, vízből, levegőből és sok-sok élőlényből áll. Ezek arányát befolyásolja több tényező is, például az éghajlat, az élőlények, a művelési technológia, természeti hatások. Ha a termőtalaj egészséges, akkor szerkezete alkalmas arra, hogy megtartsa a vizet, a tápanyagokat és a szénét is. De arra is képes, hogy a vizet elvezesse a gyökerekhez, a levegő tudjon benne mozogni és a gyökerek akadálytalanul növekedhessenek.



Térjünk vissza a szénraktározó képességhez picit! A talaj hatalmas szénmegtartó képességgel rendelkezik, vagyis rendelkezett, hiszen a talajromlások miatt szénkészletük jelentős részét elvesztik. Ez a szénmennyiség pedig szén-dioxidként jut ki a légkörbe. Az egészséges talaj fontos feladata a biológiai sokféleség támogatása, a tervezett terméshozam biztosítása is. Ki vagyunk szolgáltatva általa, hiszen az élelmiszereink nagy részének előállításához alapvetően szükséges. A gond az, hogy a megnövekedett élelmiszerigény miatti intenzív művelés az egész világon kimerítette a talajokat, regenerációjukra lenne szükség. Ez a klímaváltozás és az élelmiszer szükségletek biztosítása miatt is rendkívül fontos.

A **mikrobák** fontos lakói az egészséges talajnak, ezért érdemes őket támogatni. Mikor tudnak hatékonyan dolgozni? Ha a talajban megfelelő mennyiségű víztartalom, tápanyag áll rendelkezésükre optimális hőmérséklet mellett, oxigéncserét biztosító talajszemcsékkel. Ekkor a könnyen lebontható anyagok átalakulásával még több mikroba szaporodik, így még több tápanyag termelődik. Ez pedig tovább javítja a talaj minőségét.

A mikrobák a talaj nedvességében élnek, ezért fontos a minél jobb vízmegtartás, amihez előtte biztosítani kell a megfelelő beszivárgást is. Hogy visszafogjuk az elpárolgást, takarással és kevesebb mozgatással segíthetjük a víz talajban maradását. A pH-érték sem utolsó szempont, mert a túl savas, vagy túl lúgos közeg csökkenti a mikrobák szaporodását, ezért a semlegesebb állapot elérése lenne a cél. Vannak olyan környezeti hatások vagy beavatkozások, amik ezzel szemben gátolják a működésüket, munkájukat: ha például szárazság van, kiszárad a talaj, letömörödik, vagy túl sok szén jut be szalmával, faaprítékkal.

A földhasználat, a talaj változásai, állapotai hatással vannak a klímaváltozásra: felgyorsíthatják, vagy épp lassíthatják a folyamatát. Nem is gondolnánk, hogy mennyire fontos tényező az egészséges talaj a szén-dioxid megkötésében! A szén önmagában nem káros anyag, de ha oxigénnel lép kölcsönhatásba, akkor szén-dioxiddá alakulva a levegőbe jut.

A FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations – ENSZ Élelmezési-és Mezőgazdasági Szervezete) által közzétett térképen látható, hogy a világ talajának felső 30 cm-e körülbelül kétszer annyi szenet tartalmaz, mint a teljes légkör. Az óceánok után itt van a második legnagyobb természetes szén-dioxid elnyelő, az erdők és a növények csak ez után következnek. A szén legnagyobb része az eltemetett szerves anyagokban rejlik, ez hatalmas mennyiséget jelent, ami, ha felszabadulna a légkörbe, akkor szinte teljesen telítené azt szén-dioxiddal. Ezek a szerves anyagok nincsenek közvetlen kapcsolatban a levegővel, tehát kiszabadulásuk közvetlen módon nem lehetséges, de hiba csúszhat a rendszerbe akkor, ha például erős olvadás veszi kezdetét a sarkkörön – ahogyan ez el is kezdődött. Ezért olyan fontosak ezek a szén-tároló, megőrző természeti helyek, és ezért fontos az egészséges talaj megtartás is!

Egészségesebb talajok és fenntartható talajgazdálkodás nélkül nem tudjuk megfelelően kezelni a klímaválságot, nem tudunk elegendő mennyiségű és minőségű élelmiszert termelni. A megoldás a kulcsfontosságú ökoszisztémák megőrzése, illetve helyreállítása, és az a törekvés, hogy hagyjuk, hogy a természet megkösse a szén-dioxidot a légkörből. A helyreállítás egyúttal a biodiverzitást (biológiai sokféleséget), a víz és a levegő tisztulását is támogatná.

A hagyományos gazdálkodási módok elhagyása és az „új” módszerek kialakítása egy igen

lassú folyamat, amihez a gazdálkodók szemléletváltásának gyorsítására, hatékony ösztönzésre is szükség lehet. A mostani gyakorlatok eredménye az erős erózió, a gyomosodás, a vegyszerhasználat, és a talajművelésre fordított rengeteg energia, munka, kiadások. Mindez pedig olyan talajhoz vezet, aminek regenerálásáért most már komoly figyelmet, összefogást kell kialakítanunk. Ha olyan egyszerű és ismert módszereket kezdünk el alkalmazni – talajtakarást, talajkímélő művelést –, amelyekkel visszaszoríthatjuk a gyomosodást és ezzel lecsökkenthetjük a gyomirtást, akkor már sokat tettünk a talaj egészségéért, biológiai állapotáért. S valóban, ezek a jól ismert, környezetbarát módszerek lehetnek az első lépések a gazdálkodók és a kerttulajdonosok körében is.

Nem csak a talaj van hatással a klímaváltozásra, a hatás fordítottan is igaz! A hőmérséklet emelkedésével a csapadék eloszlása is változik bizonyos területeken – például a mediterrán térségekben, de nálunk is – a talaj nedvességtartalma erősen csökken. Ez kisebb terméshozamokat eredményez, és öntözést igényel(ne), de akár elszivatagosodáshoz is vezethet, ami már egy egészen drámai folyamat, és benne már több, mint 10 Uniós állam érintett.



A melegedés a boreális (északi) régióknál is aggodalmat válthat ki a talaj miatt. Itt, a szibériai permafroszt talajban (olyan talaj, amely legalább két évig folyamatosan fagyott állapotban van) hatalmas mennyiségű szerves anyag van mozdatlanul, eltemetve. Gondoljunk bele, hogy mi történik akkor, amikor elindul a felolvadás, és ezek az anyagok a légkörbe kerülnek? Üvegházhatásukkal tovább fokozzák a globális felmelegedést, ami pedig gyorsítja az olvadást. Máris egy ördögi körben találjuk magunkat, s nem tudni,

mely ponton állítható le, és mennyire fogjuk tudni a változásokat tolerálni. Ha jól sejtem, ezek a folyamatok a kezdeti lassú ütemükből fel fognak gyorsulni, mert egyre több területen következnek be változások, amik egymást erősíteni fogják. A sarki melegedés alapvetően egy gyors folyamat, az olvadás kis hőmérséklet emelkedésre is érzékenyen reagál.

Ahogy változik az éghajlat, más, **talajt károsító hatások** is felerősödnek. Az eróziót például olyan szélsőséges hatások gyorsíthatják, mint az aszály, az intenzív, erőteljes esőzések, viharok, hóhullámok. A tengerpart menti területek is megváltoznak minőségben a vízszint emelkedése miatt: szennyezetté válhatnak, sóval telítődhetnek. A földcsuszamlások, áradások komoly károkat okoznak a településekben a sarkkörön. Példa erre a 2020-ban Norilsk-ben történt ipari-környezeti katasztrófa: az Északi Sarkvidék gyors melegedése miatt egy üzemanyagtartály tartószerkezete hirtelen megsüllyedt, és legalább 21.000 tonna olaj ömlött ki belőle, beszivárogva a talajba, elérve a folyókat. A településen rengeteg épület sérült már meg, ezzel szinte lakhatatlanná téve a területeket.

A szén körforgásának alapgondolatait ismernünk kell. Most nem szén-dioxidról fogunk beszélni, csupán a szénről. Azért, mert ez az elem változó formákban lehet jelen a világban, az élőlényekben és a talajban is. Mozgása egy kiegyenlített folyamat lenne...ha nem történnének olyan természeti hatások, amelyek ezeket a köröket megbontják.

A légkörben található szén szén-dioxidként kötődik meg a fotoszintézis során a növényekben. A fotoszintézis csodálatos folyamatát már ismerjük, legalábbis emlékszünk rá, hiszen több alkalommal is tanulhattuk. Egészen röviden: a levegőben lévő szén-dioxidot a növények felveszik, miközben vizet is fogyasztanak a gyökereiken és a leveleiken keresztül. Ezek a vegyületek szeretlenek, belőlük képeznek a növényké szerves vegyületeket, melyeknek energiatartalmuk is magasabb. A fotoszintézishez fényre van szükség, aminek energiája átalakul kémiai energiává, a légzés során felszabadul és a többi életfolyamathoz szükséges energiát fedezi. Szénhidrátok keletkeznek és oxigén.

Amikor tavasszal beindul a növények fejlődése, igen sok szén-dioxidot vonnak el a levegőből, ami egyébként mérhető is. Ősszel viszont épp fordítva történik a folyamat: a levelek elszáradnak, lehullanak, elkezdnek lebomlani a talajfel-

színen és a talajban. A bennük megkötött szén tehát visszakerül a légkörbe, főként szén-dioxidként. Ebben az időszakban logikusan emelkedni fog az értéke a levegőben. Ez a két szakasz természetes módon váltakozik, mialatt évente 120 milliárd tonna szenet kötnek meg növényeink a szárazföldön, majd juttatnak vissza a légkörbe. A természetnek ez a lüktetése biztonságosan lehetne jelen, ha az egyensúly nem borulna fel lépten-nyomon. Olyan lenne ez, mint egy zárt rendszer, amely kiszámítható.

Az **anyagmegmaradás törvénye szerint** az anyag mennyisége állandó marad, függetlenül attól, hogy benne milyen átalakulások zajlanak. Ez a szén körforgására is igaz. A rendszer nem ve-



szít a széntartalmából, és nem is kap hozzá pluszt, csupán vándorol az elem élőlényről-élőlényre, növényből emberbe, levegőből talajba, attól függően, hogy milyen külső és belső erők hatnak rá, irányítják, befolyásolják. Ezért is nagyon érzékeny a rendszer stabilitása, ezt már most érezhetjük!

Vannak olyan területek, amelyek között a kicserélődés gyors – például a szén felvétele táplálkozással, majd a kilégzése -, és vannak nagyon lassú folyamatok is, például az óceánok mélyén, vagy a talajban.

A légköri szén-dioxid mennyisége kulcsfontosságú az éghajlat szempontjából, hiszen a koncentráció növekedése erősíti az üvegházhatást, gyorsítja a globális felmelegedést és módosítja az időjárási mintázatokat. **Növekedését számos tényező befolyásolja**, amelyek között jól tudjuk, hogy meghatározóak az emberi tevékenységek is. Az ipar, a közlekedés, az energiafelhasználás, sőt, a mezőgazdaság is mind jelentős mennyiségű szén-dioxidot juttat a légkörbe. A fosszilis energiahordozók égetése hatalmas mennyiségű

szén-dioxidot juttat ki, az ipari létesítmények és közlekedési eszközök folyamatosan növelik a koncentrációt. Az ipari folyamatok, például a cementgyártás során keletkező szén-dioxid, az acél- és vegyipari tevékenységek, valamint a műanyaggyártás szintén hozzájárulnak a kibocsátáshoz. A mezőgazdasági gyakorlatok, különösen a talaj szerves szénének oxidációja, a szántás, a lecsapolás, a túllegeltetés, az erdőirtás szintén jelentős szén-dioxid források. A háztartások és a közlekedés fosszilis üzemanyagot igénylő tevékenységei, a fűtés, az építőanyagok előállítása, valamint a hulladékégetés további szén-dioxidot juttat a légkörbe. A természeti folyamatok is befolyásolóak, bár ezek lassabban történnek. A vulkánok kitörésekor felszabaduló gázok, a permafroszt olvadása során lebomló szerves anyagok, a természetes és emberi eredetű erdőtüzek mind hozzájárulnak a levegő szén-dioxid-tartalmának növekedéséhez. Az óceánok felmelegedése csökkenti a víz szén-dioxid elnyelő képességét, és részben visszaengedi a már elnyelt szenet a légkörbe. Ezen túlmenően a melegebb talaj és víz gyorsítja a szerves anyagok lebomlását, míg a biodiverzitás csökkenése, a kevesebb növény és talajélet következtében mérsékli a természetes szénmegkötést. Összességében a légköri szén-dioxid szint akkor emelkedik, ha több szén kerül a levegőbe, mint amennyit a természetes folyamatok képesek megkötni, és ma az emberi tevékenység hatása messze felülmúlja a természetes szén-dioxid forrásokat, ezért a talaj, az erdők és az óceánok védelme, valamint a fenntartható mezőgazdasági és ipari gyakorlatok kulcsfontosságúak a klímaváltozás lassításában.

A **szén-dioxid csökkentésére** többféle módszer létezik, és jelenleg is folyamatosan kutatják a további lehetőségeket. Talán a legelső amire gondolhatunk az erdősítés, fásítás lenne, mert az erdők hatalmas szénelnyelők. A levegőből rengeteg szén-dioxidot tudnak elvonni, és a fotoszintézis által saját biomasszájukban, illetve a talajban tárolják el. A háborítatlan erdőtalaj ezért is értékes tárolóhelye a szénnek. A városok fásítása mellett, hogy segíti a biológiai sokféleség támogatását és a hőszigetelhetőség csökkentését, a levegő szén-dioxid koncentrációját is csökkenti. Hasonlóképpen a füves, gyepek területek, méhlegelők is tudnak szenet tárolni.

Számomra nagyon szimpatikus gazdálkodási forma a **regeneratív mezőgazdaság**. Ez a módszer több fontos irányt olvaszt magába és valósít meg együtt, igen hatékonyan, például a biogazdálkodást, vagy a fenntarthatóság szempontjait.

Célja a talajok feljavítása természetes módokon, és ezzel a bennük megkötött szén-dioxid mennyiségének növelése. Fontos alapelvei a talajtakarás, a talaj bolygatásának kerülése, a talaj megismerése, a sokféleség növelése, takarónövények használata, szakaszos legeltetés. A klímatudatos gazdálkodás fő célja a termelékenység és a hozam növelése, vagy fenntartása, a környezeti változásokkal szembeni ellenállóképesség fokozása, az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentése. Nem kell feltétlen új, innovációs technológiákra gondolnunk, hiszen olyan eddig is jól bevált módszerek közül választhatunk, mint például a takarónövényzet használata, a tápanyaggazdálkodás, vagy a megfelelő talajművelés.

A **gazdák motiválása** kulcsfontosságú, ennek számtalan módja működik ma a világban pénzügyi támogatásokkal, szén-kreditekkel. A Carbon by Indigo programmal az USA-ban például a legmagasabb minőségű mezőgazdasági talajok esetében a szén-dioxid-kibocsátási kreditek vételárának a 75%-át visszajuttatják a gazdálkodónak. Az ösztönzés nem csak pénzügyi támogatású lehet. Fontos a gazdák számára nyújtott tanácsadás, műszaki támogatás is, hogy fel tudják mérni, mely gyakorlatok hatékonyak, és nyomon tudják követni a talaj széntartalmát.

Szeretnék **magyarországi, vagy magyarországot is elérő ösztönző programokat** is megemlíteni, hogy láthassuk, mi is csatlakoztunk a talaj- és klímavédelmi irányokhoz. 2023-ban az AÖP (Agro-ökológiai) Program a KAP Stratégiai Terv keretében indult, hogy lehetővé tegye gazdálkodóinknak azt, hogy egyéves kötelezettségvállalással önkéntesen olyan módszereket válasszanak, amelyek a talaj és klíma védelmét is szolgálják. A választható előírásokat a gazdálkodók már részben jól ismerik, számukra elérhetőek, velük a talaj- és vízvédelemre, a biológiai sokféleség védelmére és az éghajlatváltozás mérséklésére hatnak.

A Soil-X-Change projekt célja az egészséges mezőgazdasági talaj kialakítása a fenntartható élelmiszertermelési rendszer támogatásáért, mely a fenntartható talaj- és mezőgazdasági gyakorlatok elterjesztése által valósulhat meg. Az együttműködés 3 éven át 13 nemzetközi partnerrel valósul meg, egész Európán átívelő innovációs megoldásokat hozva.

Az Agreea dán cég a magyar gazdálkodók számára is elérhetővé tette a talajszén-tanúsítási programját, amellyel profithoz is juthatnak. A

programmal gazdálkodóink segítséget kapnak a földek regeneratív műveléséhez, ami során üvegházhatású gázokat vonnak el a légkörből, közben a talajban szén formájában megkötik. Erről az Agreea értékesíthető tanúsítványt állít ki. A gazdák számára ez a gyakorlat nem csak a plusz pénzügyi bevétel miatt vonzó, de a környezettudatos technika olyan elemeket is tartalmaz – például a talajbolygatás elhagyása, takarónövények célzott használata –, amellyel költségeik is csökkennek, és amivel hatékonyabban tudnak alkalmazkodni az éghajlatváltozáshoz is.

A talaj széntartalmának megőrzéséért nemcsak a gazdák, de **a kiskert tulajdonosok is tehetnek**. Ez is egy jó eszköz a klímaváltozás las-



sítására. Vannak olyan megoldások, amelyekkel segíthetjük a szénnek a talajban maradását, illetve a talaj széntartalmának a növelését. A fedetlen talaj gyorsan veszít szerves anyagot és nedvességet, emiatt a benne lévő szén szén-dioxid formájában a légkörbe kerül. Hogy ezt elkerüljük, használjunk mulcsot, fűnyesedéket, leveleket, szalmát, fakérget. Ültessünk takaró növényeket a talajra, vagy az üresen hagyott részekre, amelyek fotoszintetizálnak és szenet juttatnak vissza. A talaj szerves anyag tartalmát építsük, komposztáljunk, és a komposztot dolgozzuk vissza a talajba! A kerti hulladékot égetés helyett inkább aprítsuk fel, és használjuk talaj takarásra, vagy pedig juttassuk be a komposztba! Ne égessük el, mert ezzel a szenet azonnal visszajuttatjuk a légkörbe! A talajnak a gyakori bolygatása, az ásás, a rotálás, vagy a mélyforgatás oxigénnel dúsítja a talajt, ami felgyorsítja a szerves anyagok bomlását, és szén-dioxid szabadul fel. Próbáljuk ki a forgatás nélküli kertészkedést! Ez tulajdonképpen a permakultúrás kertészkedésbe is illeszkedik, amiről

már korábban többször is írtam. Előnye nem csak a talaj széntartalmának a megőrzése, hanem a könnyebb kertészeti munka is. Csak annyira lazítsuk a talajt, amennyire feltétlenül szükséges. A talajban lévő élet, a giliszták, gombák, mikroorganizmusok maguktól fenntartják az optimális



szerkezetet. A gyökerek a talajba viszik a szenet, és kapcsolatban állnak a mikroorganizmusokkal is. Ezért jó, ha növeljük a gyökértömeget mély gyökerű növényekkel, vegyes kultúrákkal, és azal, ha hagyjuk, hogy a kertünk egy része kicsit vadabb legyen. A monokultúrát jobb kerülni. Használjunk természetes anyagokat, és lehetőleg ne vegyszerezzünk! A kemikáliák ugyanis gyengítik a talajéletet, ami rossz hatással van a szén megkötésére is többek között. Térjünk át inkább a szerves trágyázásra, komposztálásra, istállótrágyára. A talaj élet erősítésére, támogatására használjunk mikrobiális készítményeket, vagy komposztteát.

A fás szárú növények hosszú távon hatalmas mennyiségű szén kötnék meg. Ültessünk őshonos, vagy jól alkalmazkodó fajokat. Ha kis kertünk van, akkor válasszunk gyümölcsfákat vagy bogyós bokrokat, ezek is aktív szénraktárak. Figyeljünk oda a talaj nedvességtartalmára, mert a talajban száradáskor lelassul a biológiai élet, ami a szénkörforgást fenntartaná. Természetes módon is megőrizhetjük a talajnedvességét, például mulcsozással, árnyékolással, hogy csökkentsük a párolgást.

A környezettudatosság és a klímaváltozás lassítása mellett az egészségesebb, tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek és a kiszámíthatóbb gazdálkodás, biztonságosabb termelés is fontos szempont. Maga a szintetikus műtrágyák és vegyszerek csökkentése, elhagyása egy olyan lépés,

amit én első körben nagyon fontosnak tartok, hiszen hiába tanultam éveken át róluk, ma is a biogazdálkodást tartom hosszú távon sikeresnek és egészségesnek magunk és a Föld életében is. Mivel mi, vásárlók, s főként a környezettudatosabb szellemű fiatalok is egyre jobban megváltjuk azokat a termékeket, amelyek regeneratív módon lettek előállítva, vagy valamilyen módon kapcsolatban állnak a környezettudatossággal, ezért remélhetően képesek leszünk befolyásolni a termékek előállítását, és ezzel egy egészségesebb vonalat tudunk majd teremteni. Sőt, nyomon követhetjük a termékek útját és elkészítésüknek a környezetre gyakorolt hatását. Jó példa erre a Chipotle étteremlánc Real Foodprint nevű fenntarthatósági eszköze, ami megmutatja, hogy az adott rendelés milyen becsült fenntarthatósági hatást gyakorolhat a bolygóra, ha a Chipotle felelősséggel beszerzett összetevőit választjuk a megszokott hagyományos termékek helyett.

*Az ember egyre távolabb került a talajtól. A városok betonrengetegek elválasztanak minket attól a közegtől, amely valaha természetes része volt mindennapjainknak. Pedig a talaj kapcsolat az anyatermészettel. Egy élő rendszer, amely lélegzik, bont, táplál és megköt. Ha a talaj szénkészlete csökken, a levegő terhelődik – ha a talaj életben marad, a légkör is tisztábban lélegzik. Minden szántás, minden túlzott vegyszerhasználat, minden lecsapolt lúp kicsit több szén-dioxidot jelent a levegőben, minden takarónövény, minden komposztált maradvány, minden megőrzött gyökérzóna viszont kicsit kevesebbet. Ezek az apró döntések összeadódnak, és bár a hatásuk egyenként láthatatlan, globálisan mégis mérhető. Ezért is **fontos az ismeretek átadása, az edukáció**, hogy elhiggyük, egy emberként is tehetünk valamit. Kell, hogy megismerjük és rutinná tegyük a környezettudatos gondolkodást, és átadjuk másoknak is, a fiatalabb generációknak főként. Nem tudom, hogyan látod, de én azt tapasztaltam, hogy ők különösen fogékonyak az önzetlen tettek-re, szinte ebben a szellemben válnak ma felnőtté. A klímaválság nem csak fizikai, de lelki válság is. Megfékezése hosszú folyamat lesz, de megfelelő tudatossággal, alázattal, tudással és lépésekkel a sok-sok terület egymást erősíteni fogja, így a gyógyulás is fel fog gyorsulni – szerintem.*

Forrás:

Greenfo, Gelencsér András: Ábrándok bűvöletében c. könyv, Közös Agrárpolitika, Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, Agreea



Woodestic™
We revive wood.

Képernyő helyett közös pillanatok

– interjú Karcagi Péterrel, a Woodestic megalkotójával



A Woodestic születése egy erős szenvedélyből indult: maradandót, különlegeset és örömtelit alkotni. Az álomból mára nemzetközileg elismert márka lett, amely prémium minőségű, generációkat összekötő társasjátékokkal teremt értéket és élményt minden játék során.

Péter, kezdjük az alapoktól: miért született meg a Woodestic?

A kérdésre rögtön két aspektusból válaszolok. A cégalapítás mögött az az idea húzódott, miszerint tudok olyan társasjátékot alkotni, amely szenzációs élményt nyújt a játékosoknak. Ez az idea volt a szívemben lángoló tűz, amely arra sarkallt, hogy minden előzetes tudás nélkül céget alapítsak és alkossak. Hamar elérkeztek az első kudarcok, konkrétan két társasjáték fejlesztésébe is beletört a bicskám. Ekkor még magányos farkasként hittem, hogy egyedül is képes vagyok nagyot alkotni, azonban hamar bebizonyosodott, hogy a valódi erő a csapat munkában rejlik. Időközben rátaláltam egy Crokinole nevű játékra – amely a mai napig a zászlóshajónk – amely olyan szinten inspirált, hogy már másnap elkezdtek a játék gyártási folyamatait. Az impulzi-

vitás mellé társult, hogy minden eszköz és tudás a rendelkezésünkre állt ahhoz, hogy alkossunk, fejlesszünk – hittük mi ezt a legnagyobb lelkesedéssel. Éjt nappallá téve dolgoztunk, olykor hajnali háromkor jöttünk el a műhelyből. Ennek eredményeként, már 2012-ben viszonteladónak értékesítettük a játékokat.

Az első pillanatokban, amikor az egész cégalapításba belevágtam, tudtam, hogy egy, az egész világon elismert társasjáték gyártó cég megalapításán dolgozom – ez a meggyőződéselem a mai napig töretlen!

Hamar elérkezett a felismerés, hogy ha ki szeretné tűnni a tömegből, akkor a Crokinole elnevezés nem lesz elegendő. Ehhez társult, hogy folyamatosan a termék fejlesztésén munkálkodtunk (ez a mai napig nem változott), nem telt el úgy hét, hogy ne fejlesztettünk volna valamit. Szerettük volna megkü-

Játszon Ön is a Woodestic társasjátékaival!

97 év garancia!

Olvasóink okt. 31. -dec. 31. között 20% kedvezményben részesülnek vásárlásaik után.

(A kupon minden nem akciós készletre érvényes és a Black Friday akció (nov. 21-28-ig) ideje alatt nem vehető igénybe.)

Kuponkód: csakpozitivan20



Woodestic™
We revive wood.

lönbözteni magunkat a piacon, ahhoz viszont szükségünk volt egy ütős brand névre – három hónap, rengeteg kutatómunka eredményeként megszületett a Woodestic. Mára már nemzetközileg elismert márkát sikerült építenünk. Több évnyi elkötelezett munka és kísérletezés kellett ahhoz, hogy a Woodestic játéakai ne



csak egy legyenek a sok közül – hanem élmény, amit örömmel adunk tovább. Minden táblában benne van a figyelmünk, a tapasztalatunk, és az a szenvedély, amellyel a legapróbb részletekig a kifogástalan minőségre törekszünk. Prémium alapanyagokkal dolgozunk, és minden darabot olyan gondossággal készítünk el, mintha a saját otthonunkba szánnánk.

Azt gondolom, mindannyiunk számára inspiráló az a tűz, ami kitartásra sarkallt és nem engedte, hogy feladd az álmaid. Ha jól sejtem, ez a szenvedély az oka annak, hogy WOW hatást szeretnétek elérni a játékokkal. De mit jelent ez pontosan?

Az a belső készítés alakult ki bennünk, hogy amikor a vásárlók kézbe veszik a játékokat, már a kibontás közben egy olyan élménnyel gazdagodjanak, ami által sokkal többet kapnak, mint amire korábban számítottak. Röviden összefoglalva a legfőbb célunk, hogy többet adjunk, mint amire számítanak. Büszkeséggel tölt el, hogy a visszajelzések tükrében a célunkat sikerül elérni, sok értékelés arról szól, hogy sokkal többet kaptak a vásárlóink, mint azt hitték. A termék mellett szeretném kiemelni, hogy különösen nagy figyelmet fordítottunk az ügyfélszolgálat minőségére. A vásárlókra a legjobb barátunkként tekintünk, ezzel a hozzáállással fogadunk minden online vagy offline megrendelést.

Mélyen egyetértek minden szavaddal Péter, látványos, hogy szívügyetek az értékteremtés. Ehhez kapcsolódik, hogy a játékok célja, hogy „összekösse a játékos generációkat”. Hogyan látod ezt a köteleket – mit tanul egymástól a gyerek és a felnőtt, amikor együtt játszanak a Woodestic játékaival?

Szerettük volna megvizsgálni, hogy milyen élményt nyújtanak valójában a játékaink. Ennek kapcsán jött a látóterünkbe a generációs összekapcsolódás. Megfigyeltük, hogy a gyerekek, négy és hatéves kortól már képesek játszani a játékainkkal. Emellett feltűnt, hogy a felnőttek ugyanolyan szeretettel csatlakoznak. Családi programok alakulnak a játék köré, ahol a gyerekektől egészen a nagyszülőkig, mindenki élvezettel játszik

együtt – ezt segíti a játékok könnyű tanulhatósága, egyszerű játszhatósága, amely összekovácsolja az embereket.

Azt vettük észre, hogy játék közben korosztálytól függetlenül, mindenki észreveszi azokat az értékeket és pillanatokat, amik képernyő mentesen, az egymással eltöltött időben mutatkoznak meg. Hiszen játék közben kénytelenek az emberek interakcióba kerülni. A Woodestic játékok mindegyike fejlesztő játék, van amelyik a finommotorikára hat, van, amely az elme frissességét támogatja. Arról nem is beszélve, hogy a játékok a jelenben tartanak, hiszen közben nem a jövőn rágódunk, hanem élvezzük az együtt töltött percek a szeretteinkkel.

Korábban beszélgettünk a céges játék felhasználásról, illetve, hogy célod, minél több irodában is jelen lenni a játékokkal. Miért látod különösen fontosnak ezt az irányt?

Úgy látom, ahhoz, hogy egy cégen belül valóban egymást

támogató kollégák dolgozzanak és hatékonyan végezzék a munkájukat, elengedhetetlen, hogy ismerjék egymást. Emellett a kapcsolatok minőségében a közös események kulcsfontosságúak. Illetve ne feledkezzünk meg arról, hogy sokszor hajlamosak vagyunk olyan mélyen belefeledkezni a munkába,



az állandó határidők teljesítése közben, hogy hamar a kiégés szélére kerülhetünk, főleg az üzleti szférában. Ha csak egy kicsi örömet, nevetést, néhány önfeledt pillanatot sikerül a céges csapat életébe csempésznünk, már elértük a célunkat. Egy meccs, egy kávészünet alatt lejátszható, mely segít a kikapcsolódásban és a hatékonyabb munkavégzésben.

Nem mehetünk el amellett, hogy 97 év garanciát adtok mindenre – ez rendkívüli ígélet. Mit jelent ez a terméktervezés, az anyagválasztás és a vállalati filozófia szempontjából?

A legrövidebb válaszom erre a kérdésre: hogy tartósságban gondolkodunk – minden tekintetben! Minőséget adunk ki a kezünk közül, de nem csak a pillanat hevében, hanem hosszú távra szóló ígélet ez a részünkről. Egy prototípus fejlesztése során valóban leteszteljük, hogy mit bír a termék. Emiatt valóban vállaljuk ezt a mértékű garanciát. A 97-es szám pedig annak szól, hogy Kanadában van egy Crokinole tábla, ami mára már több, mint 90 éve használatban van, remek állapotban. Ezt a tartósságot képviseljük mi is a Woodestic játékokkal!

(x)

Nők az üzleti életben – inspiráló nap a MOL Campusban

– Powered by K&H – Üzletet ide!



A vállalkozó nők hazai közössége ismét megtöltötte a teret a Nők az üzleti életben – Powered by K&H – Üzletet ide! rendezvényen, amelynek ezúttal a modern és impozáns MOL Campus adott otthont. A különleges helyszín méltó környezetet biztosított a nap céljához: inspirálni, kapcsolatokat építeni és a hazai vállalkozó nők szakmai fejlődését támogatni.

A rendezvény szervezője, Ember Csilla, a ChillEvents alapítója és megálmodója, ismét magasra tette a lécet. Ezúttal is gondoskodott arról, hogy minden részlet a helyén legyen – a gördülékeny szervezéstől a kellemes hangulatig. A program összeállítása jól tükrözte a női vállalkozói közeg sokszínűségét: üzleti stratégiákról, márképítésről, pénzügyi tudatosságról és személyes fejlődésről is szó esett.

A nap folyamán előadások és panelbeszélgetések váltották egymást, ahol sikeres női vezetők, vállalkozók és szakértők osztották meg tapasztalataikat. Az előadók őszintén beszéltek az üzleti élet kihívásairól, a karrier és a magánélet egyensúlyáról, valamint arról, hogyan lehet hosszú távon fenntarthatóan építeni vállalkozást.

A rendezvény nemcsak a szakmai tartalom miatt volt különleges: a networking szünetekben élénk beszélgetések

zajlottak, új kapcsolatok születtek, és számos együttműködés alapja is megfogalmazódott. A résztvevők között a vállalkozó nők „krémje” gyűlt össze – különböző ágazatokból, de hasonló nyitottsággal és motivációval. A nap dinamikája végig lendületes maradt, a résztvevők aktívan bekapcsolódtak a programokba és a beszélgetésekbe a workshopoknak köszönhetően. Az egész napos program végére a résztvevők nemcsak új ismeretekkel, hanem új impulzusokkal és kapcsolatokkal is gazdagodtak.

A MOL Campus remek választásnak bizonyult: modern, inspiráló környezetével hozzájárult ahhoz, hogy a nap szakmailag és hangulatában is sikeres legyen. Ember Csilla és csapata pedig ismét egy olyan rendezvényt valósított meg, amely a női vállalkozók számára valódi értéket teremtett – egyszerre adott teret az inspirációnak, az üzletnek és az emberi kapcsolódásoknak. /PR/



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



Több, mint ambíció:

Amikor a fejlődés a stratégia része

Számít az ember – az érzéseink, a kihívásaink, és az is, hogy útközben meghallgassuk és támogassuk egymást. Erről a szemléletről és annak megvalósulásáról beszélgettem Tóvis Bernadettel, aki a BestVersion.hu alapítójaként és coachként abban segít másoknak, hogy rátaláljanak önmaguk legjobb verziójára. Bernadett nemcsak elhatározta, hogy ezen az úton jár, hanem az elmúlt két évben, két coachképzést is kiemelkedő eredménnyel végzett el, miközben jelenleg is kommunikációs területen folytatja egyetemi tanulmányait – mindez jól mutatja elkötelezettségét, nyitottságát és azt az emberközpontú szemléletet, ami áthatja a munkáját és a személyiségét.

Milyen út vezetett ahhoz, hogy a BestVersion.hu megszülessen, melyen keresztül mások egyéni és szakmai támogatása az elsődleges célod?

Ahhoz, hogy az emberek elinduljanak az úton olykor elég egy biztonságos tér, ahol őszintén ki mondhatják a valódi vágyukat. Így indultam el én is és ennek mentén született meg a BestVersion.hu. A gyökerek sokkal korábbra nyúlnak vissza, azonban két éve jutottam el egy olyan fordulóponthoz az életemben, amikor a belső iránytűm másfelé kezdett vezérelni. Ekkora már több, mint huszonhárom év értékesítői és hét év vezetői tapasztalattal rendelkeztem. Vezetői éveim alatt mindig a humánus megközelítést alkalmaztam, a csapatom támogatása, erősségeik feltérképezése volt a fókuszomban – gyakorlatilag egy coaching folyamat keretein belül támogattam őket. Megfigyeltem, hogy úgy tudok igazán hatékony vezető lenni a csapatom számára, ha megteremttem számukra azt a biztonságos légkört, ahol mernek velem őszinték lenni. Ahol akár azt is ki merik mondani, ha valamivel nem elégedettek vagy más kihívásra vágynak. A kezdeti kihívásokat az őszinte párbeszéd és a stabil, biztonságos környezet oldotta fel. Ez tette lehetővé, hogy a belső felismerések birtokában együtt dolgozzunk ki személyre szabott utakat. Az egyéni fejlődési folyamatok, melyek ezen események hatására elindultak, növelték az elköteleződést, illetve kivétel nélkül mindig megfelelő eredményre vezettek – mindkét fél számára.



Ekkor kezdtem érezni, hogy ez a helyes út: egy olyan irány, ami feltölt, miközben valódi értéket teremtek. Úgy érzem meg az emberek életébe, mint egy mérőldkő, kikutatjuk az erősségeiket, majd felismerések mentén, új perspektívákat helyezünk kilátásba, hogy a vágyott cél elérhetőbbé váljon. Egyre több hasonló eredmény tar-

kította a pályafutásomat, majd két évvel ezelőtt elérkeztem oda, hogy bevallottam saját magam számára: ezzel komolyan szeretnék foglalkozni. Első lépésként elkezdtem megfigyelni magam. A kommunikációm akkor volt örömteli, amikor erről a vágyamról meséltem a közeli ismerősöknek. Itt vissza is kanyarodnék az első gondolatomra, említettem, hogy így indultam én is. Valóban így,



mert elkezdtem a vágyamról olyan emberek társaságában beszélni, ahol biztonságban érezhettem önmagam. Ha ez a közeg, nem támogató, nem segítőkész, akkor még mindig ott tartanék, hogy a céljaim helyett, a vágyaimról álmodozom.

Egy meeting során, a semmiből belém hasított, a BestVersion.hu, mint brand név, és ezt ízelgetve úgy éreztem, minden benne van, amit képviselek, hiszen valahol mindenki önmaga legjobb verziójára vágyik. Elindult a megalapozás, a domain vásárlás, majd a weboldalamat elkezdtem kialakítani, stratégiát állítottam fel, és elkezdtem az aktív kommunikációt. A támogató közeg folyamatosan emlékeztetett az úton, hogy milyen fontos minden apró lépés és a siker megünneplése, emellett egy biztató, de következetes számonkérési folyamat segítségével a vágyaimat céllá, a lépéseimet pedig mérhető eredményekké alakított-

tam. Ez a munka hívta életre a BestVersion.hu-t és azt a stratégiát, amely a kiszámítható siker alapja.

Ez a biztató, de következetes számonkérés számomra a hegymászó és a serpa viszonyát idézi: a serpa átnyújtja a csákányt az út előtt, útitársává válik, és a megoldáshoz segít. Ez a fajta emberközpontú, támogató hozzáállás kulcsfontosságú napjainkban, ahol sokan attól tartanak, hogy az AI hatására a humánus szempontok háttérbe szorulnak.

Noha személy szerint nem értek egyet azzal a félelemmel, hogy a mesterséges intelligencia elveszi az emberek munkáját, mégis felmerül a kérdés: ennek mentén hogyan látod, miért ennyire fontos ma a humánus vezetés, és miért elengedhetetlen, hogy lássuk az embert a technológiai fejlődés árnyékában is?

Az a kép, amit a serpáról és a csákányról festettél, tökéletesen megragadja a humánus vezetés lényegét: a vezető nem maga hódítja meg a hegyet, hanem társként segíti a mászót (a munkavállalót) a szükséges eszközök átadásával, hogy elérje a saját célját. Ez az emberközpontú megközelítés az, ami ma a digitalizáció és az AI térnyerésének korában kulcsfontosságúvá válik. Úgy gondolom, hogy az AI jelenléte inkább pozitív, hiszen nagyban támogatja a munkánk hatékonyságát. Sokan tartanak attól, hogy emiatt elveszíthetik az állásukat, pedig, ha megtanuljuk tudatosan használni és a saját szolgálatunkba állítani, hatalmas segítség lehet. Egy feladat, ami korábban egy órát vett igénybe, az AI segítségével akár tíz perc alatt is elvégezhető – ez pedig óriási előrelépés a hatékonyság terén. A megszerzett tudás birtokában új karrierlehetőségek várnak ránk és számolnunk kell azzal is, hogy a munkaerőpiaci pozíciók a változások hatására átalakulnak. Éppen ezért fontos, hogy tudatosan éljünk az új lehetőségekkel, és megismerjük az AI adta eszközöket. Ez ugyanis valóságos gyorsítósávot jelenthet a vállalkozások számára. Felesleges ellene küzdeni, mert a mesterséges intelligencia már a jelenünk része.

A kérdésedre visszatérve: azért ennyire fontos az ember szerepe a folyamatban, mert a mindennapokban egyre inkább az online térre irányítjuk a figyelmünket, miközben a gépekkel folytatott kommunikációból hiányzik az érzelem. Az embereknek azonban szükségük van az érzelmi kapcsolódásra – ez az, ami valódi megértést és bizalmat teremt két ember között. Az érzelmi elakadások feloldásához is szükség van egy má-

sik emberre: egy társra, egy vezetőre vagy egy mentorra, aki biztosítja a szükséges támogatást a továbblépéshez.

Kiemelt erősségemnek tartom, hogy a közös munka során olyan biztonságos közeget teremtek, amelyben az ügyfeleim teljes őszinteséggel feltárhatják az érzéseiket és gondolataikat. Már az is mély változást indíthat el, amikor valaki kimondja, amire igazán vágyik. Hiszek abban is, hogy az emberi érintés – legyen az egy ölelés a családban vagy egy kézfogás a munka világában – szintén hatalmas erejű, támogató gesztus, ami segít közelebb kerülni egymáshoz.

Sokan nem is gondolnak bele igazán, hogy ezek az apróságok mennyire sokat adnak. Véleményem szerint a legösztönösebb kommunikáció a testbeszéd. Sokkal többet kommunikálunk és sokkal tisztábban úgy, hogy meg sem szólalunk.

Számomra a kommunikáció nem csupán a kimondott szavakat jelenti. Hozzá tartozik a testbeszéd, a megjelenésünk, a mimikánk és még számos apró jelzés, amelyek mind-mind üzenetet hordoznak. A szavak valójában a legkisebb részét adják a kommunikációnak – a többit az érzelmek, gesztusok és nonverbális jelek közvetítik, amelyek gyakran észrevétlenül, mégis mélyen hatnak ránk. A coaching során is azt tapasztalom, hogy a beszélgetések akkor tudnak igazán mélyek és őszinték lenni, ha az érzelmek szabadon áramlanak, ehhez pedig kifinomult érzelmi ráhangolódás, azaz rendkívüli empátia szükséges. Például, amikor egy traumát több ember is átél, az eseményt az agy a tényeket illetően hasonlóan rögzíti, de a lelki-érzelmi megélés mindig teljesen egyedi és sajátos – és éppen ez a különbség teszi az érzelmi kommunikációt a megértés és a gyógyulás megkerülhetetlen alappillérvé.

Az ügyfél a coaching folyamat során a segítségével lépésről lépésre olyan belső változást képes előidézni, ami kimozdítja az addigi helyzetéből. Ezzel kapcsolatban mi a tapasztalatod, hogyan kezelik az emberek a változást?

Fontos különbséget tenni a változások között. Más reakciót vált ki az, ha valaki képbe kerül önmagával, és a személyes fejlődés hatására változást indít el a környezete reakcióiban is. Ez szinte mindig pozitív és megerősítő visszajelzéseket hoz. Más reakciókra számíthatunk, ha a változás egy külső kényszer hatására érkezik. Az erre adott reakció teljesen egyéni – van, aki könnyedén ve-

szi, más pedig először lefagy, és mindkettő teljesen rendben van. Ma már szinte óráról órára tapasztalhatunk kisebb-nagyobb változásokat, amelyek akár egy pillanat alatt képesek felforgatni az életüket. Az első és legfontosabb lépés, hogy beszéljünk róla, hiszen már ez is oldhatja a



feszültséget és segíthet megérteni, mi zajlik bennünk. Ezután érdemes megfigyelni, milyen minták mentén ismétlődnek ezek a helyzetek. Meggyőződésem és tapasztalatból mondom, hogy a változást sokszor mi magunk idézzük elő – tudatosan vagy akár tudattalanul –, különösen akkor, ha érezzük, hogy valami nincs rendben. Ha viszont tudatosan generáljuk a változást egy fejlődési folyamat révén, és az új nézőpontokat, eszközöket megtanuljuk beépíteni az életünkbe, akkor képesek leszünk irányítani, mennyire hat ránk és merre terel bennünket. Összességében tehát a változás elkerülhetetlen, de ha tudatosan állunk hozzá, akkor az irányítás a mi kezünkben marad.

Ha valaki figyel a jelekre, észreveszi önmagában a változást, megvizsgálja, hogy egy-egy szituációban hogyan érzi magát, akkor önmaga számára kedvező döntést tud hozni a következő lépése során. Ennek mentén nem mehetek el a kérdés mellett, hogy mit jelent számodra a tudatosság?

Számomra a tudatosság ott kezdődik, hogy tisztában vagyok azzal, ki is vagyok valójában. Ez a tudás nem születik meg egyik napról a másikra – nekem például negyven év kellett ahhoz, hogy igazán megismerjem önmagam, felismerjem az erősségeimet és azokat a területeket is, ahol fejlődnöm érdemes. Ha az ember tudja, mire képes és mire vágyik, akkor sokkal közelebb kerül a céljaihoz, hiszen könnyebben eldöntheti, hogy egyedül is képes elérni őket, vagy szüksége van külső támogatásra. Hiszek abban, hogy tudatos-

sággal, jelenléttel és egy jól megtervezett stratégiával, mely nem csak kivitelezhető, de szerethető is, szinte bármilyen cél elérhető – ezek együtt adják a fejlődés valódi alapját. Számomra a tudatosság azt jelenti, hogy képesek vagyunk a jelenben



lenni, megélni a pillanatot, és figyelni az élet finom jelzéseire. Ezek a jelek iránytűként segítenek, hogy a következő lépéseink még tudatosabbak

legyenek. Fontos, hogy őszintén tudjunk magunkra tekinteni, és elfogadjuk önmagunk minden részét – még azokat is, amelyek elsőre nem tetszenek. Ha nem harcolunk magunk ellen, hanem szeretettel fordulunk önmagunk felé, az út sokkal könnyedebbé válik. A coaching üléseimen is ezt a fajta elfogadást segítem megtalálni, mert ebből fakad a valódi, tartós fejlődés.

Tisztában lenni önmagunkkal, befogadni a valóságot olykor fáj, viszont a tudatosság elengedhetetlen része. Korábbi beszélgetésünk alkalmával szóba került közöttünk, hogy minden esetben

az egyének mellett/mögött is ott áll egy csapat. Miért fontos ez a fajta támogató erő? Illetve, hogyan mutatkozik meg a munkafolyamatodban a csapatjáték?

Egész életemben az értékesítés területén dolgoztam, ami valljuk be, sokszor igazi „magányos farkas” szerep. Mégis, nekem is szükségem volt arra, hogy egy támogató közösség, egy biztonságot adó háttér álljon mögöttem. Minden ember számára fontos a valahová tartozás érzése – még azok számára is, akik látszólag egyedül járkák az útjukat, hisz nekik is ott van a család, a barátok vagy a kollégák támogató ereje. Hiszem, hogy senki sem ér fel egyedül a csúcsra. A siker mindig azoknak az embereknek és energiáknak a közös eredménye, akik valamilyen formában részesei az útnak – akár egy jó szóval, akár egy inspiráló gondolattal. Bár az ügyfeleim számára én töltöm be a mentor és támogató szerepét, nekem is vannak olyan emberek az életemben, akik a saját „csapatomat” alkotják, és végig kísérik az utamon. Különösen felemelő látni, amikor az ügyfeleim a közös munka során fejlődnek, új nézőpontokat találnak, és önmaguk egy frissebb, energikusabb, céltudatosabb verziójaként lépnek tovább – ez az élmény az, ami igazán motivál és értelmet ad annak, amit hivatásként csinálok.

„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





Nem kell mindig erősnek lenni

- az összeomlás néha az újrakezdés előszobája



Ismerős az az érzés, amikor mindent muszáj egyben tartanod? Egyszerre igyekszel helytállni a munkában és a családban, megfelelni a külvilág és a saját magas elvárásaidnak – mindezt mosolyogva. De mi van, ha azt mondom, nem kell mindig erősnek lenned? Néha éppen az a legnagyobb bátorság, ha elismered, hogy most nehéz, és megengeded magadnak az összeomlást.

Te is érezted már, hogy túl sok? Reggeltől estig ezerfelé szakadva próbálsz helytállni anyaként és vállalkozóként, egy ideig megy, de belül lassan felőrlődsz. Egy ügyfelem, Kata, kétgyerekes cégvezető, hónapokig hősiesen tartotta magát – végül egy este a konyha padlóján zokogott, amikor a sokáig cipelt feszültség kitört belőle. Úgy

érezte, csődöt mondott – pedig senki sem bír végtelen terhet egyedül.

Nem baj, ha gyenge vagy. Tapasztalataim szerint egy összeomlás pillanata gyakran fordulópontra szolgál: innen indul el a valódi változás.

Az összeomlás nem a gyengeség jele, hanem az emberlét része. Amikor olyan mélypontra kerülsz, hogy legszívesebben feladnál mindent, jusson eszedbe: **nem kell mindig minden körülmények között erősnek lenned.** Teljesen rendben van, ha ilyenkor sírsz vagy dühös vagy – ezzel helyet adsz a fájdalomnak. Sőt, gyakran épp egy ilyen összeomlás hozza el az újrakezdéshez szükséges felismerést.

Hogyan tudod megtartani önmagadat a nehéz időszakban, és elindítani a pozitív változást? Néhány bevált eszköz segíthet ebben:

- **Újrakeretezés:** Tekints más szemszögből a helyzetedre. Kérdezd meg magadtól: Mit tanulhatsz ebből? Van-e benne valamilyen lehetőség? Ha új jelentést adsz a történeteknek, csökken a kétségbeesésed, és erőt meríthetsz a tanulságokból.
- **Naplózás:** Írd ki magadból, ami nyomaszt. Kérdezd meg magadtól őszintén: Mi a legnehezebb most, és mire van a legnagyobb szüksé-

gem? A napló segít tisztázni a gondolataidat és felszínre hozni az igazi érzéseidet.

- **Testérzékelés:** Figyeld meg a tested jelzéseit. Lélegezz mélyeket, és keresd meg, hol érzel feszültséget. Egy rövid séta vagy néhány nyújtó gyakorlat is segíthet levezetni a stresszt.
- **Érzelemmunka:** Adj teret a benned lévő érzéseknek. Ha sírnod kell, sírj; ha dühös vagy, vezesd le (például üss bele egy párnába). Az érzések megélése az öngondoskodás része, nem gyengeség. Beszélj ki valakivel, akiben bízol – a megosztás is segíthet.

Szabad gyengének lenned – ha néha összeomlasz, esélyt adsz egy új nézőpont születésének. Legközelebb, ha padlóra kerülsz, ne osztorozd magad – talán arra utal, hogy átértékelj, mi fontos igazán. Nem vagy egyedül – nem kell mindent a válladon cipelned. Merj segítséget kérni és sebezhetőnek lenni – mert ebben rejlik az újrakezdésed ereje.





Informatika

- Vajon a legjobb barátunk vagy egy kártékony útitársunk?

Amikor lassan már semmit nem lehet okoseszközök és/vagy internetelésre alkalmas megoldások nélkül intézni, akkor érdemes feltenni a kérdést: az informatikai iparág beváltotta a hozzá fűzött reményeket, vagy valami egészen más lett, és ha más, akkor jó-e nekünk, amivé lett? Rövid válasz a felvetésre nincsen, és hosszú válaszból is sokféle lehet, függően attól, hogy milyen nézőpontból tekintünk a dolgokra. Az viszont sommásan elmondható, hogy bár nagyon sok mindent adott nekünk az elmúlt 50 évben az informatika, mostanra az átlagemberek számára is körvonalazódik, hogy bőven vett is el tőlünk.

Amikor én gyerek voltam a '80-as években, a számítógép valami csodálatos dolognak tűnt, és minél inkább haladtunk előre az időben, annál jobban csillogott a szemem. A '90-es években egyértelmű lett számomra, hogy nincs mit tenni, nekem majdan a számítógépekkel kell foglalkoznom, és ha már egyszer, akkor leginkább a programozás az, ami érdekelt. A 2000-es évek közepén megkezdtem munkás éveimet, szakterületemnek az internet világán belül a webet, azaz a böngészőkben megjelenített virtuális teret, a honlapok világát választottam. Mire idáig eljutottam volt már mögöttem 10 év tapasztalat, hiszen '94 óta a mindennapjaim része volt a számítógép.

Apám, aki anno az autók elektronikájában könyékig elmerülő szakinak tanult, rájött, hogy a szá-

mítógépek bütykölése nem agysebészet, így aztán bár korábban ez nem volt tervben, az egész család, majd az ismerősi kör is kicsit ráfüggött a számítógépezésre. Volt tehát lehetőségem látni a gépek építésével kapcsolatos dolgokat, majd az internet éledését. Mire munkába álltam webes programozóként, tapasztaltam ezt-azt. Addigra már volt bennem egy érzés, ami... Ami azt sugtogta, hogy lesznek itt még gondok, az informatika világa ugyanis nem arra tart, amerre az iparágat meghatározó szereplőknek érdemes lenne terelnie.

De mi a gond, és mi lehet a megoldás? A probléma röviden és tömören az, hogy az emberiség úgy igazán semmit sem változott az évezredek során, amint valamiben meglátja a lehetőséget, harácsolni kezd, és onnantól csak egy cél van,

Az **informatika** mára a hétköznapiakban is megkerülhetetlen,
a vele kapcsolatos gyakorlati tudás fejlesztése mostanra elengedhetetlen.

Gyapardítsd tudásod **1 éven át 10% kedvezmény**nel.

Fizess elő a **tudasomgyarapitom.hu**-n, és használd a **CSPM10** kuponkódot.



Aktív előfizetőként birtokba veheted a komment szekciót, illetve beküldheted saját
témafelvetésedet, amire válaszként rövid időn belül érkezik a gyakorlatias tudásanyag.

a pénz. Másként fogalmazva, azzal együtt, hogy olyan dolgok érhetők el manapság az elektronikai ipar, a digitális világ dolgai révén, amik akár 20-30 éve is a sci-fi kategóriába voltak sorolhatók, a kapcsolódó iparágakat megmérgezi a végtelen és kielégíthetetlen profitéhség.

A profit nem ördögtől való, a kapitalizmusban egy piaci szereplőnek a növekedéshez profitra van szüksége, ebből tud fejleszteni. Igen ám, csak hogy az informatika elhozta azt a lendületet, amit korábban még nem láttunk. Ma kitalálsz valamit, egy hét múlva már van egy prototípusod, rá egy hónapra fizető vevőid vannak, 1 év múlva pedig fejedbe száll a dicsőség, és mindent is magadnak akarsz. A vevők, az ő érdekeik, nos, az már másodlagos.

Innentől pontosan azt látjuk a 21. század legnagyobb ígéretének tekinthető iparág kapcsán, mint amit láttunk már más iparágakban. A cégek termékeket és szolgáltatásokat fejlesztenek, ezek kapcsán úgy igyekeznek kommunikálni, hogy fogyasztóként azt érzed, minden érted van, aztán amikor már a markukban vagy, jön a fekete leves: a termék/szolgáltatás nem azt és nem úgy tudja, a minőséggel gondok vannak, az ügyfélszolgálat nem segít, csak hárít, és így tovább.

Tehát azt mondhatjuk, hogy ami korábban az olaj volt, amiből sokszor felfoghatatlan méretű vagyonok gyarapodtak, az ma az informatika és a köré csoportosuló dolgok, és ahogyan az olajnál, úgy az informatika világában sem azok nyernek nagyot, akik megveszik a portékát.

A gondolataim persze sarkosak, hiszen ami az utóbbi 30-40 évben átfutott a társadalmon az

informatikai megoldások által, az csodaszámba megy, akár a hétköznapi élet dolgairól, akár az orvoslásról, a mezőgazdaságról vagy egyéb iparágakról van szó. Viszont nem szabad úgy tenni, mintha nem fizetnénk komoly árat azért, hogy ilyen dolgok léteznek.

Megoldás van, az olykor igencsak sűrű fellegetek el lehet osztatni. És hogy mi a kulcs? Nos, a tudatosság. Tudatosnak kell lennünk, nem elhinni



mindent, amit mondanak nekünk. Mindig gyanakodnunk kell, szükséges a dolgok mögé nézni. Nem azért, mert a világ végleg elromlott volna, hanem azért, mert ha nem figyelünk, könnyen megvezethetnek minket. Mondok egy példát.

Mai napig készítetek honlapokat, és nem is olyan régen lelkesülten neki akartam ugrani egy alkotási fázisnak. Eszemben volt, hogy az egyik eszköz, amit használni szoktunk a weboldalak építése során, a marketinges kommunikációjában kiemelte, hogy 100+ dolgot biztosít, amivel építkezhetünk. Korábban még nem néztem át, hogy mik ezek, most elérkezett az idő. Már-már gyermeki vágyakozással ültem a gép elé, aztán jött a váratlan

pofára esés. Amire nekem szükségem volt, abból csak úgy 30 darabot találtam, írtam hát az ügyfélszolgálatnak, hogy hol találom a többbit. Hamar válaszoltak, és szembesítettek azzal, hogy nem minden arany, ami fénylik. A 100+ darab ugyanis többféle dologra vonatkozott az ő állításuk szerint, nem pedig arra a konkrét típusra, amit én használni akartam volna. Szóval, amit mondanak az informatikai cégek, és ami a valóság, az olykor messze, máskor pedig igencsak távol van egy mástól.

Csak az utóbbi néhány évből tucatnyi példát tudnék mondani, amikor minimum csúsztatnak a cégek, hogy mit is fogunk kapni a pénzünkért. Ezért a tudatosság, az információk gyűjtése, az alternatív lehetőségek kutatása, sajnos vagy sem, szükségszerű rutinfeladattá kell váljon.

Számomra ez a tapasztalás jókora csalódás, 3 évtized után átvérve érzem magam, mind felhasználóként, mind szakemberként. Másik oldalról viszont ez most olyan helyzetet teremt társadalmilag, ami talán akcelerátorként fog hatni. Hiszen ahogyan arra kezdő soraimban utaltam, tényleg megkeverülhetnek az informatikai megoldások, ezért a velük kapcsolatos szituációk szükségszerűen tömegek fókuszában lesznek.

Messze van még az évszázad vége, ezért nem jelenthetjük ki, hogy miről fog leginkább szólni, de azt már most biztosan állíthatjuk, hogy egyik fókusza az informatika, és annak társadalomra gyakorolt hatása. Az évszázad első negyedénél járva döbbenetes mélységben integrálódott az informatika a mindennapi életünkbe, ami egyértelműen azt jelenti, hogy sok mindenben a barátunk, fontos támaszunk, segítőtársunk. Mindannyiunk felelőssége, hogy a vadhajtásait lenyessük, a piaci, sőt az állami szereplőknek ne engedjük meg, hogy kártékony módon alkalmazzák. A tudatosság a kulcs ezen az életterületen is. Ha szükségét érezzük, mondjuk ki a vélemény-

nyünket, amikor pedig úgy látjuk, hogy a másik felek inkorrekt módon működnek, tegyünk lépéseket, érvényesítsük saját és közös érdekünket.

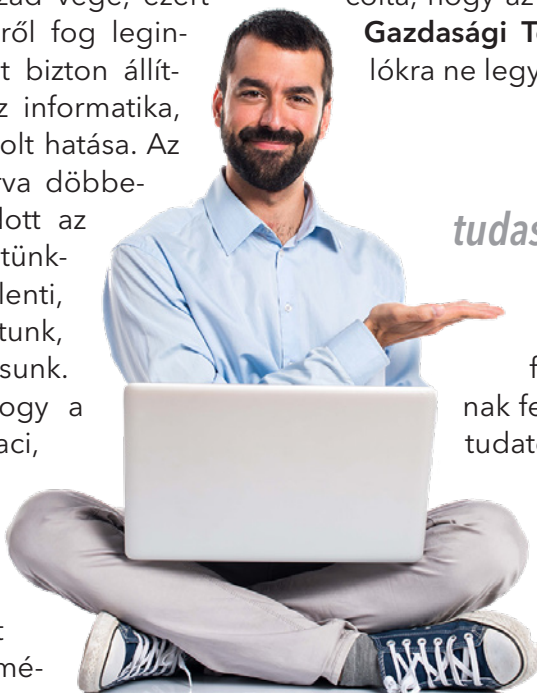
Aktuális példaként említhető, hogy a **Microsoft** hajthatatlannak bizonyult azzal kapcsolat-



ban, hogy a 10 évvel ezelőtt kiadott operációs rendszere, a **Windows 10** vonatkozásában adjon még időt arra, hogy az emberek kitalálják, merre van előre. A **Windows 11** ugyanis nagyon sok számítógépen nem telepíthető, muszáj lesz pénzt költeni egy új számítógépre. Végül beadták a derekukat, egy évig még biztosítanak kritikus biztonsági frissítéseket, de ennek feltételei vannak. Európa a saját törvényi kereteit alapul véve kiharcolta, hogy az aggályos feltételek az **Európai Gazdasági Térség** területén élő felhasználókra ne legyenek érvényesek.

tudasomgyarapitom.hu

Az informatika egy újabb frontot nyitott, ami által egymásnak feszülnek érdekcsoportok. Minél tudatosabbak vagyunk, minél inkább összefogunk egyéni és közösségi érdekeink védelmében, annál többeknek mutatunk példát, hogy más életterületeken is meg lehet vívni a harcot.



„Ma a tudósok azt állítják, hogy a közeledő világhátrahagyásának az az oka, hogy az emberiség intelligenciájának a fejlődése teljesen elmaradt a technológia rohamos előrehaladásától. Hozzátehetjük: az olló szétnyílt. Nemcsak az intelligencia, hanem az erkölcsi érzék is ma már a béka fenéke alatt van a technológiai csúcshoz képest. Lassan olyan a helyzet, mintha egy gorilla kapna kezébe egy kézígránátot. Vagy önmagát pusztítja el vele, vagy másokat is.”

Popper Péter



Túl korán jön a karácsony?

– A korai ünnepi készülődés lélektana

Sokunknak feltűnt már, hogy évről évre egyre hamarabb kezdődik a karácsonyi szezon: alig ért véget a nyár, a boltok polcain máris megjelennek a szaloncukrok, csokimikulások és fényfüzerek. Felmerül a kérdés: vajon jót tesz e nekünk ez az idejekorán induló ünnepi hangulat, vagy épp ellenkezőleg, idő előtt kiégeti a lelkesedésünket? Nézzük meg milyen hatással van a túl korai karácsonyi készülődés a lelkünkre, vásárlási szokásainkra és stressz-szintünkre, és hogyan őrizhetjük meg az ünnep igazi értékét a marketingzaj ellenére.

Korán jött karácsony: öröm vagy bosszúság?

Nem vagyunk egyformák abban, hogyan viszonyulunk a korai ünnepi dekorációhoz. Sokan bosszankodnak, hogy már októberben karácsonyi áruk töltik meg a boltokat – szerintük ez az idő előtti készülődés „elveszi az ünnep varázsát, és rohanássá változtatja az ünnepi készülődést”^[1]. Ők azok, akik mire eljön az advent, már kissé megcsömörlenek a mindenhol szóló karácsonyi

dallamoktól és a túl korán látott dekorációktól. Ugyanakkor másokat kifejezetten feldob az ünnepi hangulat korai felbukkanása. Pszichológusok megfigyelték, hogy sokan azért szeretik már jóval idő előtt kidekorálni otthonukat, mert a karácsonyi díszek látványa „előhívja a gyermekkor gondtalan érzéseit” és a várakozás izgalmával tölti el őket – a korai dekorálás így meghosszabbítja ezt az örömteli időszakot^[2]. Egyes szakértők egyenesen azt állítják, hogy a korai ünnepi

készülődés „boldogabbá és pozitívabbá teheti az embereket”[3], hiszen aki időben ráhangolódik a karácsonyra, az tovább élvezheti annak örömeit.

Nem véletlen, hogy a jelenség élénk vitát vált ki. **Felmérések is igazolják a megosztottságot:** egy 2024 végi amerikai kérdőív szerint a válaszadók 60%-a úgy érzi, ma az emberek sokkal korábban kezdik ünnepelni a karácsonyt, mint gyerekkorukban, és 42% kifejezetten *túl korainak* tartja a szezon indulását[4]. Ugyanakkor 46% szerint nagyjából jókor kezdődik, sőt akadnak (5%),



akik szerint **nem is kezdődik elég korán**[5]. Látható tehát, hogy az **ünnepi készülődés időzítése** kapcsán erősen eltérnek a vélemények – van, aki nek sosem lehet elég hamar karácsonyi hangulatot teremteni, míg más inkább megvárna advent első napját a díszítéssel.

Lelki hatások: stressz és elvárások nyomása

A hosszan elnyújtott ünnepi időszak sajnos **többet stresszt** is hozhat magával. A modern, fogyasztói társadalomban a karácsony sokaknál „pszichológiai krízishelyzetté” vált, és külön fogalom született rá: **karácsonyi stressz**[6]. Ilyenkor olyan plusz terhek jelentkeznek, amiket a hétköznapiakban nem tapasztalunk – és minél tovább „tart” a karácsony, annál tovább gyötörhetnek ezek a nyomasztó érzések. **Megnövekedtek az elvárások** is: a fent említett felmérésben a válaszadók közel fele úgy véli, hogy az ünnepi elvárások ma magasabbak, mint a múltban voltak[4]. Sok család igyekszik „filmbe illően” tökéletes karácsonyt varázsolni, ami hatalmas nyomást jelenthet, főleg a nők számára – a társadalom gyakran tőlük várja a „tökéletes háziasszony” szerep megvalósítását[7][8].

Mi okozza a karácsonyi stresszt? Pszichológusok szerint több tényező együttesen vezet ide, különösen, ha túlhatjuk a készülődést:

- **Túlköltekezés:** Sok család **erőn felül költ** ajándékokra és dekorációra, akár áruhitelt is felvéve – újévre gyakran teljesen kimerül a kassza[9]. Az anyagi teher folyamatos szorongást szülhet az ünnepek alatt is.

- **Ajándék miatti nyomás:** Fejtörést okoz, *“kinek mit vegyek, vajon örülni fog-e neki”*. Igyekszünk eltalálni a tökéletes meglepetést, elkerülni az aránytalanságot a kapott és adott ajándékok között[10]. Ez az elvárás könnyen szorongáshoz vezet.

- **Tömeg és rohanás:** Decemberben a **bevásárlóközpontok zsúfolásig tele** vannak, az utcákon dugók, a tömegközlekedésen lökdösődés. Mindenki siet és ingerült, ami kimerítő légkört terem[11]. Aki az utolsó hetekre hagyja a vásárlást, gyakran idegőrlő kapkodásban találja magát.

- **Időbeosztás és logisztika:** Az ünnep napjait sokan holtfáradtan kezdik a rengeteg **előzetes teendő** miatt. Minden családtaghoz szeretnénk eljutni, minden meghívásnak eleget tenni, és közben helytállni a munkában év végén – nem csoda, ha mentálisan kimerülünk karácsonyra.

- **Tökéletességkényszer:** Kimondott és kimondatlan elvárások nehezdednek ránk, hogy minden **ideális** legyen. Legyen ragyogó a lakás, ínycsiklandó az ötfogásos vacsora, tökéletes ajándék kerüljön a fa alá, és a család minden pillanatban idilli hangulatban legyen. Pedig *„nem kell mindennek tökéletesnek lennie. Az emberek nem egy tökéletesre polírozott karácsonyra vágnak, hanem valódi meghittsége, nyugalomra és közös örömteli pillanatokra”*[12].

Fontos felismerni, hogy **nem mindenki számára felhőtlen öröm** az ünnepi időszak. A korai karácsonyi hangulat azoknál, akik elvesztettek egy szerettüket vagy magányosak, még erősebben ráirányíthatja a figyelmet a hiányérzetre. Számukra az ünnep hosszú felvezetése akár **fokozhatja a szomorúságot vagy egyedüllét érzését** is[13]. A folyamatos boldogság-kényszer és vidámságmaszk viselése szintén kimerítő lehet – ilyenkor érdemes megengedni magunknak, hogy vegyes érzéseink legyenek, és nem kell mindig mindent “tökéletesen” érezni sem.

Ünnepi vásárlás: marketing és túlfogyasztás csapdája

A korai karácsonyi dömping mögött erős **gazdasági érdekek** húzódnak. Nem meglepő, hogy a cégek igyekeznek minél előbb ünnepi lázba hoz-



ni a vásárlókat, hiszen az év végi időszakban realizálják éves bevételük tetemes részét. Például egy nagy amerikai üzletláncnál az éves forgalom 38-40%-át adják a karácsonyi időszak eladásai[14]. A hazai trendek is ezt tükrözik: egy Deloitte-felmérés szerint **2022-ben a vásárlók több mint fele már októberben megkezdte a karácsonyi ajándékok beszerzését**[15], amire a kereskedők is reagálnak – sok helyen október elején megindulnak az első akciók és kikerülnek a dekorációk.

A túl korai karácsonyi marketing azonban könnyen **visszaüthet**. Egy elemzés rámutat, hogy az ilyenkor hónapokon át tartó reklámáradat és akcióözön **fogyasztói kimerültséghez** vezethet: a vásárlók belefáradnak az állandó ingerekbe, és sokan felesleges dolgokra csábulnak el, amit aztán megbánnak, pénzügyi stresszt okozva maguknak[14]. Vagyis a korai vásárlási láz rövid távon hozhat némi izgalmat, de hosszabb távon **kiégést és csalódottságot** eredményezhet. Ahogy egy véleménycikk fogalmaz: a karácsony túl korai kezdete bár hozhat egy kezdeti öröm-szikrát, de „az a költsége, hogy a fogyasztók elfáradnak és az ünnep valódi szelleme felhígul”[16] mire eljutunk a szentesti meghittségig. Sokan számolnak be arról, hogy mire tényleg itt a karácsony, „már elegük van belőle” – az ünnepvárás izgalma kiveszett, mert két hónapig folyamatos ingerek érték. Ez a jelenség az **ünnepi kiégés**, vagyis *holiday burnout*, ami elkerülhető lenne, ha tudatosabban bánnánk a készülődéssel.

A **túlfogyasztás** szintén gyakori buktató. Kutatások szerint a magyar lakosság nagy része előre eltervezi ugyan a karácsonyi költségeit, mégis több mint fele **túlköltekezik** az ünnepi időszakban[9]. Ennek oka egyrészt a marketing nyomása – a reklámok „percről percre kikerülhetetlenül tolják az arcunkba, mi az, amit nem tudunk megvenni”[17] –, másrészt az a társadalmi elvárás, hogy „drága ajándék = szeretet”. Pedig a valóság ennek éppen az ellenkezője: a gyerekek (és felnőttek) a későbbiekben nem a drága meglepetésekre emlékeznek vissza legszívesebben, **hanem az együtt töltött minőségi időre**[17]. Hiába próbál rávenni a reklám arra, hogy vegyük meg a legújabb kütyüt, az igazi élmény a közös játék, nevetés vagy beszélgetés lesz, ami árban nem mérhető.

Hogyan őrizhetjük meg az ünnep valódi értékét?

A kulcs a **tudatosság és az egyensúly**. Coach-ként azt javaslom, hogy **álljunk meg egy pillanatra**, mielőtt fejest ugranánk a már szeptemberben ránk zúduló karácsonyi dömpingbe. Gondoljuk végig: mi az, ami *nekünk* igazán fontos az ünnepben? Ha a válasz például a családdal töltött idő, a hit megélése vagy a pihenés, akkor ezekre fókuszáljunk, és engedjük el a felesleges külsőségeket. **Nem baj, ha nem tökéletes min-**



den. Miért is kellene annak lennie? „A szeretteidnek nem egy tökéletes háziasszony kell. Nekik TE kellesz, így, ahogy vagy” – emlékeztet rá egy pszichológus tanácsadó[18][8]. Inkább legyünk jelen lélekben: egy stressztől kimerült, ingerült családtag helyett egy nyugodt, mosolygó, **valóban odafigyelő** társaság sokkal többet ér a fa alatt.

Praktikus lépésként **szabjunk határokat** a fogyasztásnak és az időbeosztásnak. Nem kötelező már októberben ünnepi lázban égni, ha nem esik jól – nyugodtan várhatunk advent első vasárnapjáig, hogy feldíszítsuk a lakást, így megmarad az újdonság varázsa. Készíthetünk **költségvetést** az ajándékokra, és tartsuk is magunkat hozzá, elkerülve az anyagi gondokat és a januári megbánnást. Válogassuk meg a programokat: nem kell minden meghívásnak eleget tenni, ha azzal csak szétforgácsoljuk a figyelmünket. **Mondjunk igent a pihenésre is!** Egy bekuckózós este a szeretteinkkel, amikor csak beszélgetünk vagy közösen megnézünk egy filmet, felbecsülhetetlenül értékes lehet az állandó rohanás helyett.

Végül pedig **emlékeztessük magunkat az ünnep lényegére**. A karácsony nem versenytetés az

NE ÉLD MEG STRESSZKÉNT A KARÁCSONYI!

Ha túl sok a zaj, egy kép lehet a csend, ami helyretesz.

+36 30/3935493 www.bakoviart.com

Ha a szülő megérti önmagát, a gyermek is felszabadul.
Segítek, hogy tisztán kapcsolódjatok - egymáshoz és önmagatokhoz.

Petki Ildi
Life Coach - Ézelmi intelligencia tréner - Gyermek- és ifjúsági coach - Mentálhigiénés szakértő - Embertárgyi nevelő
www.petkiildi.hu

idővel és nem is anyagi erőpróba, hanem lehetőség a **hála, a szeretet és az összetartozás** megélésére. A kutatások szerint az emberek többsége végül valóban ezeket az érzéseket éli át az ünnepek alatt: a megkérdezettek 73%-a gyakran **hálnak**, 64%-a **szeretben bővelkedőnek**, 61%-a pedig **boldognak** érzi magát karácsony környékén^[19]. Ezeket az érzéseket azonban nem a tökéletesen beállított díszlet, hanem a **valódi emberi kapcsolódás** hívja elő. Ha erre figyelünk, akkor a marketingzaj ellenére is megőrizhetjük az ünnep igazi értékét. Legyen szó bármilyen korán érkező karácsonyi impulzusról, a döntés a mi kezünkben van: **megélhetjük tudatosan, saját tempónkban** az ünnepvárás, hogy mire eljön a szenteste, ne unalom vagy kimerültség, hanem őszinte öröm és szeretet töltse meg a szívünket. ^{[17][8]}

A karácsony varázsa végső soron attól függ, **mit hozunk ki belőle mi magunk**. Ha sikerül a külső nyomás helyett a belső értékekre koncentrálni

– az együttlétre, az egymásra figyelésre, a szeretet kimutatására –, akkor még a hónapokkal korábban kezdődő ünnepi szezon sem teheti unal-



masszá vagy üressé az élményt. Sőt, *csak pozitívan* állva hozzá meghosszabbíthatjuk a karácsony örömét anélkül, hogy elveszítenénk annak **igazi csodáját**.

VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDRE 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 MONDANIVALÓJA! 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/>





AI vagy élősegítő?

- A jövő segítő szakmái és az emberi kapcsolat ereje

Az elmúlt évtizedekben a technológia rohamos fejlődése alapjaiban formálta át mindennapjainkat, és ez alól a segítő szakmák sem kivételek. A mesterséges intelligencia (AI) mára nemcsak a háttérben működő algoritmusok szintjén van jelen, hanem egyre inkább a személyes interakciók terébe is belép. Az AI-alapú segítők éjjel-nappal elérhetők, nem kell rájuk várni, és azonnal válaszolnak a kérdésekre. De vajon képesek-e az AI-segítők pótolni az emberi kapcsolat gyógyító erejét, vagy csupán kiegészítő eszközként szolgálnak a segítő szakmákban?

Az AI térhódítása: kényelem és hatékonyság

Az AI egyik legnagyobb erőssége a hozzáférhetőség. Bármikor írhatunk neki, kérdezhetünk tőle, és nem kell időpontot foglalnunk vagy várólistára kerülnünk. Az AI nem fárad



el, nem ítélkezik, és nem befolyásolják érzelmi hullámzások. A technológia fejlődésével pedig a válaszai egyre kevésbé tűnnek merevnek, általánosnak vagy közhelyesnek. A jövőben az AI-segítők akár emberszerűbb külsővel, arcmimikával, sőt, az empátia látszatát keltő viselkedéssel is megjelenhetnek. Képzeljünk el egy olyan AI-t, amelynek „értelmes” szemei vannak, és képes az érzelmeket imitálni – sokak számára vonzó alternatíva lehet.

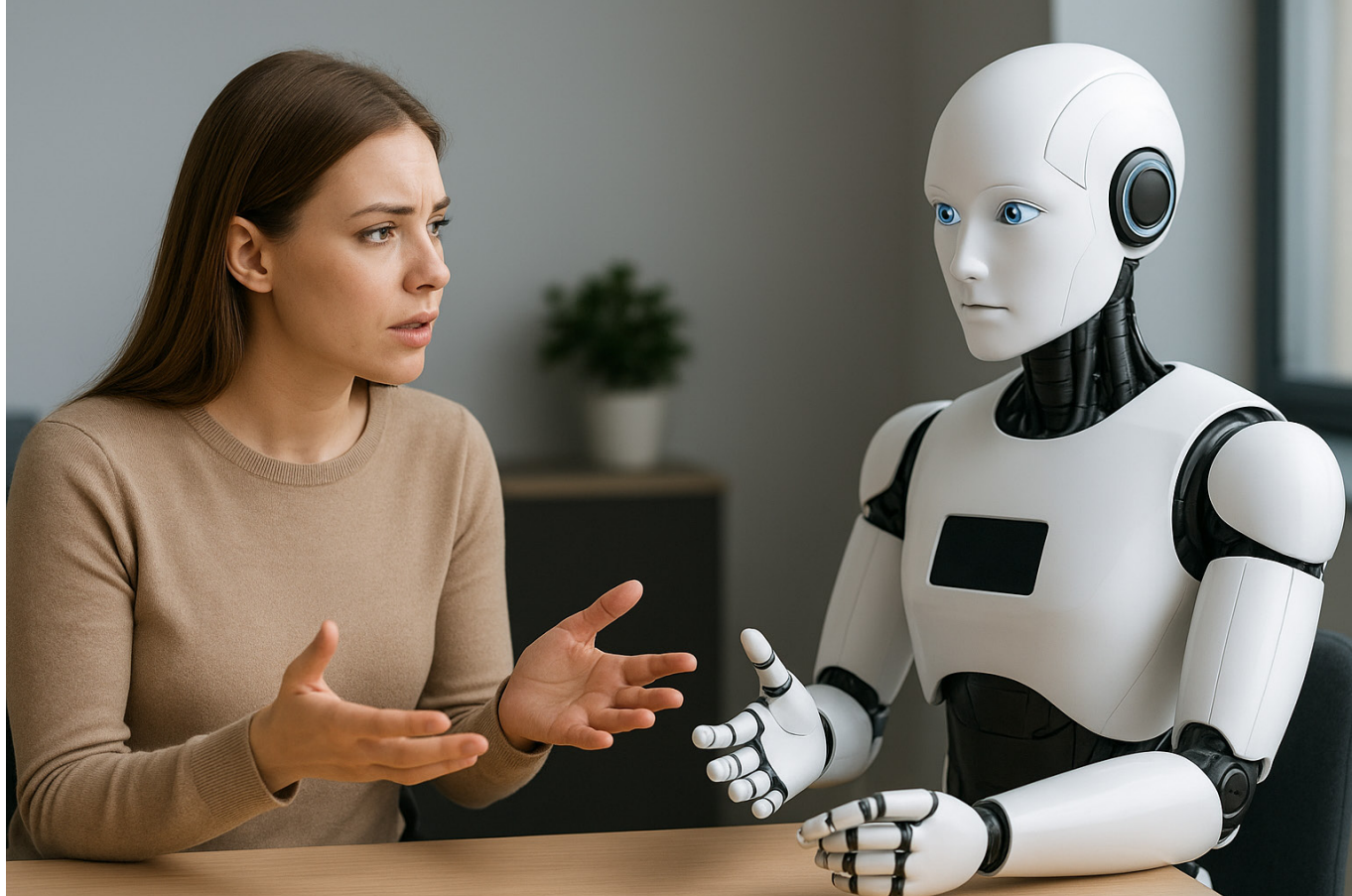
Az AI már ma is képes hasznos tanácsokat adni, legyen szó mentális egészségről, karrier-tanácsadásról vagy akár egyszerűbb életvezetési kérdésekről. A technológia támogatja a segítő szakmákat, például adatokat elemezve, terápiás

folyamatokat támogatva, vagy éppen a kliensek számára azonnali visszajelzést nyújtva. Azok számára, akik tudatosan és okosan használják, az AI olyan, mint az internet: egy elképesztő eszköz, amely kiegészíti a szakemberek munkáját.

Az emberi kapcsolat gyógyító ereje

Ugyanakkor az emberi segítőkkal való kapcsolatnak van valami olyan mélysége, amit az AI – legalábbis egyelőre – nem képes megadni. Amikor egy másik emberrel beszélünk, látjuk a szemében az együttérzést, halljuk a hangjában az őszinteséget, és érezzük a bizalmat, amit egy élő, érző lény jelenléte ad. Egy emberi segítő maga is hordozza a saját „puttonyait” – küzdelmeit, örömeit, szomorúságát és boldogságát. Egy AI, hiába tudja a lexikonból, hogy mi a szeretet, nem élte át, nem tapasztalta meg, mit jelent igazán kapcsolódni.

Az emberi segítőkkal való munka során a bizalom, a figyelem és az empátia olyan kapocs, amely sokszor önmagában is terápiás hatású. Az AI, bármennyire fejlett is, nem képes átérezni a létezés örömeit és nehézségeit, így az általa nyújtott „empátia” mindig csak egy jól kidolgozott algoritmus eredménye marad. Azok számára, akik az őszinte, emberi interakciót keresik, ez a kü-



lönbség mindig érezhető lesz. Ahogyan az örömlálynak sem hisszük el, hogy szeret és azt, hogy micsoda szeretők vagyunk, hisz tudjuk, hogy ez az akció és reakció, egy üzleti ügyletnek az eredménye.

Különböző igények, különböző megoldások

Az emberek különbözőek, és ahogy a közösségi médiában is eltérően használjuk a rendelkezésünkre álló eszközöket, úgy az AI-segítők iránti igények is változatosak lesznek. Van, aki a gyorsaság és anonimitás miatt választja az AI-t, mások pedig az emberi kapcsolat mélységét keresik. Lesznek, akik az AI-segítőkre „kattannak rá”, ahogy ma is léteznek emberek, akik az internetet okosan, intelligensen használják és vannak, akik az elbutulás folyamatán indulnak el emiatt. És ez rendben is van – mindenki a saját szükségletei és érettségi szintje szerint választ.

Fontos azonban, hogy az AI használata nem szabályozott terület. Ahogy a közösségi médiát is rászabadították a társadalomra anélkül, hogy szűrnék, ki elég érett a tudatos használatához, úgy az AI használatával kapcsolatban sem létezik ilyen szűrés. Ez kockázatot jelenthet, különösen azok számára, akik érzelmileg sérülékenyebbek, és az AI válaszaitól várnak olyan mélységet, amit az nem tud megadni.

A jövő: együttműködés vagy versengés?

Az AI és az emberi segítők nem feltétlenül versenytársak. Az AI remekül kiegészítheti a segítő szakmákat, például adminisztratív feladatok átvételével, adatok elemzésével vagy az ügyfelek előszűrésével. Az emberi segítők pedig továbbra is azt a kapcsolati minőséget nyújthatják, amit egy algoritmus nem képes. A kérdés inkább az, hogy ki és hogyan használja ezeket az eszközöket. Az AI akkor válik igazán értékesé, ha tudatosan, a megfelelő kérdésekkel fordulunk hozzá, és nem várjuk tőle, hogy ember legyen. Azok, akik a színlelt empátiát részesítik előnyben, megtalálhatják az AI-ban a számukra megfelelő megoldást, míg mások mindig az emberi kapcsolat őszinteségét és emberi mivoltát fogják keresni.



Végző soron a választás a miénk. Kinek a pap, kinek a papné, a döntés szabad és a kérdéseink szintjéhez igazodnak a válaszok. Az AI és az emberi segítők együtt, egymást kiegészítve hozhatják el a segítő szakmák jövőjét, ahol a technológia és az emberi kapcsolat kéz a kézben jár.

Szabadon választunk, és a válaszok a kérdéseink mélységét tükrözik.



Beavatás - Óegyiptomi misztériumok

Számtalan ismeret és tudás tárul fel előtted - e világsikerű könyv olvasása maga A Beavatás.

Ez a lenyűgöző mű egyszerre regény és spirituális tanítás: Elisabeth Haich sajátos módon ötvözi huszadik századi élettapasztalatait és az ókori Egyiptomban papnőként él(t), megéltként feltételezett előző életét. A könyv egy fiatal nő útját követi, ahogyan tanítója, a nagy főpap Ptahhotep vezetésével beavatáson megy keresztül – az univerzum és a lélek törvényeit, a karma és a reinkarnáció rejtelseit tanulva. Haich nyelvezete közérthető, mégis mélyen filozofikus: nem pusztán elméleti tanításokat közöl, hanem olyan belső felismerésekhez is vezet, az olvasót, amelyek a megvilágosodás kapuját nyitják meg. „Minden szó az igazságot adja vissza” – írja a szerző.



Miért ajánlom ezt a könyvet?

Ha érdekelnek a spirituális irodalom, a reinkarnáció, a misztikus út témái.

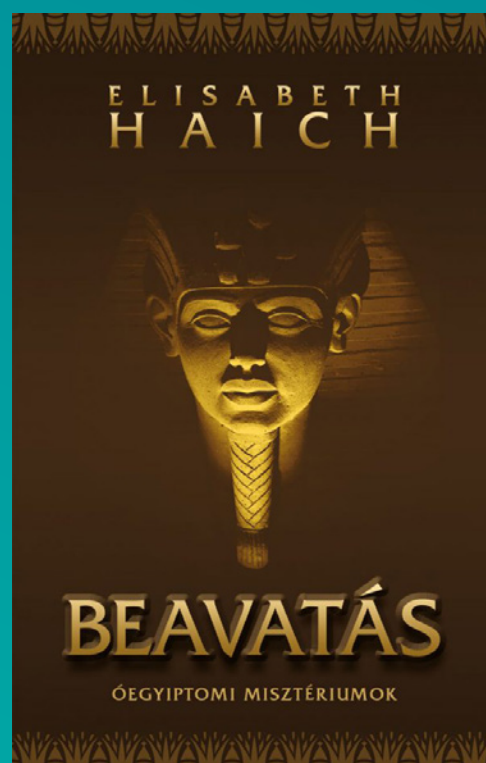
Ha úgy érzed, az életed eseményei (kihívások, döntések, „véletlenek”) többek lehetnek, mint látszanak.

Ha szeretnél olyan olvasmányt – regény formájában –, ami egyszerre szórakoztat és tanít.

Ha keresed azt az érzést, hogy „ebből valami mélyebb tanítás fakadhat”.

Ez a számos nyelvre lefordított és világszerte több utánnyomást megélt nagysikerű regény kapcsolatot teremt a nemzetközileg elismert tanító, Elisabeth Haich huszadik századi európai élete és reinkarnációs emlékei között, amelyek az ősi Egyiptomból származnak, ahol papnőként a nagy beavatás előkészítéseként misztikus tanításokban részesült. A **modern kori keretbe ágyazott ősi események** azokat az élettapasztalatokat írják

le, amelyek a főhőst a spirituális útra vezették. Az ősi Egyiptomban egy fiatal nő épp a beavatásra készül tanítója, a nagy főpap, Ptahhotep segítségével, aki lépésről lépésre, a lány fejlődéséhez igazodva vezet be az élet egyetemes igazságai-



ba. Számtalan ismeret és tudás mellett feltárulnak előttünk a karma és a reinkarnáció törvényszerűségei, a mindennapok személyes választásai és a spirituális fejlődés összefüggésének rejtelsei. Elisabeth Haich olyan rejtett igazságokat oszt meg olvasóival, amelyek lehetővé teszik, hogy a megértés olyan fokára jussunk el, amely a megvilágosodáshoz szükséges. Ez a mű egy időtlen klasszikus, amelynek modern nyelvezete spirituális keresők nemzedékeinek jelentett eddig is inspirációt világszerte. Akár úgy olvassuk, mint egy misztikus igazságokat feltáró önéletrajzi regényt, akár úgy, mint Elisabeth Haich megvilágosodáshoz vezető kivételes útjának leírását, mély hatással lesz ránk. Olvasása egyet jelent magával a beavatással.

/PR/

13th Worldwide Aquathlon Day

Csilla Peto & Aquafitt Team

Will host a

3 hour aqua marathon

Budapest, Hungary

Be that ever
precious droplet
of change so that
together we can
create a healthy
ripple effect.



saturday

8 November 2025

Join hands on the same

same day around the world



13. WORLDWIDE AQUATHON DAY KIHÍVÁS DAGÁLY GYÓGYFÜRDŐ, STRANDFÜRDŐ ÉS USZODA 2025. NOVEMBER 8. 7:00 – 10:00

CSATLAKOZZ AZ AQUAFITT TEAMHEZ!

Dagály
strand



**RÉSZLETEK ÉS JELENTKEZÉS:
CSILLAGCSILLA69@GMAIL.COM**

A TUDATOSSÁG

4. rész

HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG



Az előző három részben már beszéltünk általánosságban a tudatosságról, írtam arról, hogy érzékszerveink hogyan hatnak tudatosságunkra, valamint arról is, hogy rezgésszintünk milyen befolyással bír a tudatosságunkra.

Ezek a témák sok információt adtak/adnak Önnek Kedves Olvasó, de most nézzük meg, hogy a hétköznapiakban miként lehet megélni a tudatosságot.

Ehhez azonban fontos tisztáznunk, hogy a tudatosság nem egy különleges állapot, hanem az a működési formánk, amikor nem automatikusan élünk. A tudatosság egyfajta meditációként is felfogható, amiben nem a légzésünkre figyelünk, hanem arra, amit éppen teszünk. Vagyis odafigyelünk a gondolatainkra, az érzelmeinkre és a cselekedeteinkre. Teljesen mindegy, hogy fogat mosunk vagy valakivel vitatkozunk.

A hétköznapi tudatosság tehát nem más, mint az a képességünk, hogy jelen legyünk a saját életünkben és ne csak egyfajta biorobotként végigéljük azt. Ez nem egy különleges tudatállapot, hanem egy a ma embere által sajnos ritkán gyakorolt létállapot, ahol észrevesszük a megnyilvánulásainkat. Egyszóval, amikor a hétköznapiakban is tudatosak vagyunk, akkor nem a múltban időzünk („miért nem mondtam vagy tettem ekkor vagy akkor, ezt vagy azt”) és nem is a jövőbe vetítünk („mi lesz velem ekkor vagy akkor, mit csináljak majd ...”), hanem abban a pillanatban élünk, arra **figyelünk**, ami éppen történik velünk.

De miért fontos ez?

A figyelem mindig is jelentős energiaforrás volt, de mai modern világunkban gyakorlatilag minden a figyelem megszerzéséről szól. Ha körbe néz Kedves Olvasó a világban, akkor láthatja, hogy mindenki az Ön figyelmét akarja megszerezni. A média (beleértve az internetet is), az Ön körül élő emberek, a reklámokon keresztül a cégek, hogy csak néhányat emeljek ki. És valljuk be őszintén, hogy ebben mi partnerek vagyunk, mert elképesztő módon szétszórjuk a figyelmünket.

Pedig a figyelemben óriási energia van. Ezt az a törvényszerűség is igazolja, mely szerint, *„aminek energiát adunk, az növekszik az életünkben”*. Ezért nem mindegy, hogy mire figyelünk.

Ha a múltba visszük a figyelmünket, akkor annak hiába adunk energiát, azt már nem fogjuk tudni megváltoztatni. Ugyanígy, ha a jövőbe kalandozunk állandóan, akkor az is csak elviszi az energiánkat. Ráadásul – ahogy azt a 3. részben már kifejtettem – a múlton való rágódással és a jövőn való aggódással még a rezgésszintünket is csökkentjük.

Viszont, ha a jelen pillanatra visszük a figyelmünket, akkor azzal hatással tudunk lenni a jövőnkre és megértést tudunk szerezni a múlttal kapcsolatban. Ráadásul, ha ezt a figyelmet magunkra fordítjuk, akkor a figyelem energiáját tesszük az öngyógyításra tudja felhasználni.

És ha ily módon visszavesszük a saját figyelmünk felett az irányítást, azzal visszanyerjük a hatalmat is az életünk felett.

Azonban tisztába vagyok vele, hogy mai rohanó világunkban ez hatalmas kihívást jelent, hiszen

óriási információs áradatban élünk. Sőt, minde mellett ott van bennünk az állandó készenlét és megfelelés érzése, valamint az, hogy valamiről lemaradunk. De a munkavégzésben jelen van már egy jó ideje a multitasking (két vagy több tevékenység adott idő alatt történő párhuzamos végzése) is. De ezek mind csak az elménkben lejátszódó folyamatok. Ezekben a folyamatokban pedig tanult mintáink, traumáink és a hozzá kötődő érzelmeink azok, amik irányítanak bennünket. Érdemes tehát megállni egyszer-egyszer egy kis időre, ránézni a működéseinkre és megkeresni, hogy az egyes működési módjainknak mik a valós mozgatórugói.

Ugyanakkor fontos tudni, hogy az időnkénti megállás vagy lelassulás nem lemondást jelent, hanem azt jelenti, hogy megadjuk magunknak annak a lehetőségét, hogy mélyebben megismerjük a működési mechanizmusaink kiváltó okait. Így, ha megértjük, hogy valójában mi is mozgat bennünket, könnyebben meg tudjuk élni a hétköznapi tudatosságot. És még egy fontos információ ezzel kapcsolatban:

A rohanó élet nem természetes, csak szokásunkká vált.



A hétköznapi tudatosság tehát nem arról szól, hogy más életet vagy másnak az életét éljük, hanem arról, hogy végre jelen legyünk a saját életünkben.

Nézzük hát meg, hogy ezt hogyan tudjuk megvalósítani a mindennapjainkban.

Azonban mielőtt végig néznénk egy napot, hogy mikor és hogyan tudunk a tudatosságban élni, fontos felhívnom a figyelmet arra, hogy ne várjon senki azonnali vagy gyors változást a tudatossága terén, mert ez egy folyamat. Aminek eleje van, de vége nincs, ha csak valami csoda folytán meg nem világosodunk. Sőt még arra is felhívom a figyelmét Kedves Olvasó, hogy életének csak egy területén kezdje el bevezetni a tudatosságot, mert ha több életterületen kezdi el azt megélni, akkor megvan annak az esélye, hogy nem fogja tudni egyszerre megoldani. Az pedig kudarchoz fog vezetni és a rossz tapasztalatok miatt idejekorán fel fogja adni.

Ezért azt javaslom, hogy az alább leírtakból válasszon magának egyet és kezdje el ott megélni a tudatosságot. És ne feledje: **„A tudatosság egyik kulcsa, hogy lelassítjuk reakcióinkat és teret adunk választásainknak. Nem automatikusan cselekszünk, még a rutinos mozdulatoknál sem, hanem megállunk egy pillanatra és emlékeztetjük magunkat arra, hogy most megéljük a pillanatot.”**

Indítsuk hát el a napunkat és nézzünk meg néhány dolgot az életünkben, hogy mikor hogyan lehetünk tudatosak.

Reggel:

Ne a telefon legyen az első, amihez nyúlunk, amikor felébredünk, hanem érkezzünk meg a testünkbe. Ne a fejünkbe! Figyeljünk magunkra, figyeljük a légzésünket. Adjunk magunknak a figyelmünkkel energiát és ne szórjuk szét rögtön ébredés után azzal, hogy még az ágyban végig



gondoljuk a napunkat, vagy már azon aggódunk, hogyan fogjuk ezt vagy azt megoldani a nap folyamán.

Amikor felkelünk és kimegyünk a WC-re, figyeljük meg a testünket, milyen természetes-séggel engedi el az éjszaka felgyülemlett vizet a testünk. Tanuljuk tőle az elengedés művészetét. Majd a reggeli rutinban, amikor megmossuk a kezünket arcunkat, fogunkat, legyünk jelen minél több érzékszervünkkel abban, amit csinálunk. Érezzük a kezünkön a víz folyását, a fogkrém ízét a szánkban, a víz hidegét az arcunkon. Halljuk, ahogy a fogkefe súrlódik a fogainkon. Figyeljük meg, ahogy mozog a kezünk és benne a fogkefe. Érezzük a kezünkben a fogkefe nyomását. Így legyünk jelen a reggeli rutinban.

De a kávé lefőzésénél és megivásánál is tudatosítsuk annak illatát az orrunkban, érezzük, ahogy a kesernyés íz megjelenik a szánkban és szétterjed annak minden ízlelőbimbóján. Majd kövessük a kávé útját a testünkben, ahogy lenyeljük.

Sőt a cipőfűző bekötését is megemlíthetném, hiszen az is csak egy rutin mozdulatsor. A jelenben azonban megfigyelhetjük, ahogy ujjaink között a fűző milyen utat tesz meg, hogy masnira kötve tartsa a cipőt a lábunkon.

Utazás a munkahelyre:

Ha kocsival közlekedünk fontos, hogy ha a jelen pillanatban vagyunk, akkor könnyebben észrevesszük mások szándékait vagy hibáit, így biztonságosabban jutunk el úticélunkhoz. Ha viszont tömegközlekedünk, akkor akár ugyanúgy, mint reggel, figyelhetünk magunkra, sőt akár légzőgyakorlatokat is végezhetünk. Így kivonjuk magunkat abból az ideges rohanásból, ami a mai tömegközlekedést jellemzi.

Munka:

Itt is fontos a tudatosság, hiszen, ha összeszedetten, az időnket tudatosan beosztva, a feladatunkra koncentrálni végezzük a munkánkat, akkor könnyebben, gyorsabban és örömtelibben fogjuk tudni azt elvégezni. Ehhez azonban meg kell tanulnunk nemet mondani, ismerni és alkalmazni a sürgősség és a fontosság elvét, valamint tudatosan pihenőket kell beiktatnunk, hogy ne fáradjunk el túlzottan.

Beszélgetések:

Amikor valakivel beszélgetünk, ne azon gondolkodjunk, hogy mit akarunk mi elmondani, vagy mit válaszoljunk neki, hanem valóban csak rá figyelve hallgassuk meg a másikat. Olyan szé-

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



pen fejezi ezt ki a magyar nyelv: „**Neki szentelem a figyelmemet.**” Ezzel sokkal könnyebben megnyílik a másik irányunkban és mi is jobban megértjük őt.

Étkezések:

A tudatos étkezésnél minden érzékszervemmel jelen vagyok. Ez kéne legyen a legmeghatározóbb élmény az életünkben, ugyanis ez az egyik olyan tevékenység, amiben mind az öt érzékszerv



vünkkel egyszerre tudunk jelen lenni. Hiszen látjuk, szagoljuk, ízleljük, tapintjuk az ételt, sőt még halljuk is, ahogy beleharapunk vagy ahogy rágjuk az egyes falatokat.

Helyzetfelismerések:

Ez is egy fontos eleme a tudatosságnak. Ehhez azonban tudatosnak kell lennünk magunkra, az érzéseinkre és a testérzeteinkre, mert ezek mutatják meg azokat a legtöbbször kellemetlen élethelyzeteket, amikor ki kell állnunk magunkért, vagy fel kell vállalnunk döntéseink következményeit. És ilyenkor van lehetőségünk a valódi fejlődésre.

Pihenés:

A tudatos pihenéshez fontos tudni, hogy három szinten érdemes végezni. Testi – lelki – szellemi szinten. És akkor pihenünk tudatosan, hogyha ilyenkor nincs telefon, nincs TV, nincs takarítás (háztartás), se bevásárlás, nincs netezés, nincs ügyintézés sem. Csak olyan tevékenységeket végzünk, ami feltölt.

A tudatos pihenéshez hetente legalább egy nap 45-50 perces intenzív edzésre is szükségünk van, mert ha nem edzünk, akkor bármilyen furcsán hangzik is, nehéz lesz a testünket valóban pihentetni.

Nagyban segíti a pihenésünket és az éjszakai alvásunkat is, ha nem szól a TV vagy a rádió a háttérben. Hiába mondjuk azt, hogy „nem is nézem”, vagy „nem is hallgatom”. Az a helyzet, hogy az

agyunk minden érzékszervi információt feldolgoz, akár tudatosítjuk azt, akár nem. Így az állandó háttérhangok jelentősen leterhelik az agyunkat és így az idegrendszerünket is.

Digitális határok meghúzása:

Ez a terület mára igazán fontossá vált a mesterséges intelligencia megjelenésével. A tudatos kütyü-használat és a különböző AI programok



használatára kapcsán érdemes figyelemmel kísérni a friss kutatásokat, melyek arra hívják fel a figyelmet, hogy nemcsak függővé válhatunk ezeknek a készülékeknek a használatától, hanem a túlzott használatuk jelentős agyi kapacitáscsökkenést eredményez. Magyarul elbutulunk, ha nem választjuk le magunkat tudatosan a technológiai csodáktól legalább olyan mértékben, hogy ne ezektől várjuk a megoldásokat, hanem használjuk a természettől fakadó kreativitásunkat és a józan paraszti eszünket is.

A legkisebb ellenállás útja:

Ez úgy függ össze a napi rutinjainkkal, hogy sokszor ennek mentén vagyunk képtelenek kilépni a komfortzónánkból. A legkisebb ellenállás útja nemcsak a fizikai, hanem a kognitív erő kifejtésre is vonatkozik. Vagyis, ha több lehetőségünk is van egy adott cél elérésére, akkor biztos, hogy azt választjuk, amelyik a legkisebb erő kifejtést igényli. Pont ez a hozzáállás tart bent bennünket a komfortzónában, mert ha csak egy kis ellenállást is érzünk magunkban egy adott helyzettel kapcsolatban, akkor hajlamosak vagyunk visszalépni vagy másik utat választani. Ilyenkor rendszerint elméből döntünk és nem a szívünkre, vagy az

intuíciónkra hallgatunk, mert kétségeink vannak, alacsony az önbizalmunk és tele vagyunk félelemmel.

Azért fontos tudni erről, mert jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy a tudatosodás mindig egy belső ellenállást vált ki belőlünk, ugyanis folyton a komfortzónánk határait feszegetjük ennek a folyamatnak a során. Így a hétköznapi tudatosság megélése kapcsán erre a belső ellenállásra is meg kell tanulnunk odafigyelni.

A fentiekén túl természetesen még számtalan példát lehetne felsorolni, hogy mire figyeljünk a hétköznapi tudatosság megélésénél. Azonban úgy gondolom, hogy ezekkel a példákkal érzékeltetni tudtam, hogy mire és hogyan érdemes odafigyelni ahhoz, hogy elkezdjük tudatosabban élni az életünket.

A hétköznapi tudatosság révén tehát nem elszakadunk a valóságtól, hanem épp ellenkezőleg, közelebb kerülünk hozzá, mert mélyebben leszünk képesek kapcsolódni az eseményekhez és a történésekhez. Több és erőteljesebb tapasztalásaink, megéléseink és felismeréseink lesznek általa. Ez lehet egy kávé illata, egy szeretetteljes beszélgetés vagy akár egy kellemetlen helyzet felismerése, amikor úgy döntünk, hogy arra már nemet mondunk.

A hétköznapi tudatosság nem azt jelenti, hogy mindig nyugodtak, vagy mindig pozitívan gon-

dolkodók vagyunk, hanem inkább azt, hogy észrevesszük, amikor nem vagyunk azok. Így nem sodródunk bele olyan élethelyzetekbe, amikbe korábban és nem hagyjuk, hogy az érzelmeink rángassanak bennünket és hozzunk olyan döntéseket, amiket később megbánunk.

Amikor a hétköznapi tudatosságot éljük, akkor lelassítjuk magunkat, lelassítjuk a reakcióinkat, ezzel teret adunk a valódi választásnak. Nem automatikusan, rutinból (csípőből) mondunk vagy cselekszünk valamit, vagy ítélünk el másokat, hanem megállunk egy pillanatra és megkérdezzük magunktól: *„Valóban ezt akarom tenni? Csakugyan ezt akarom mondani? Tényleg erre van szükségem?”*

És ha ezek a kérdések már felmerülnek bennünk a cselekvés vagy megszólalás előtt, akkor visszaadtuk magunknak a választás szabadságát és nem reagálunk azonnal, hanem előbb megfigyelünk. És csak azután teszünk bármit is.

Kedves Olvasó!

Köszönöm, hogy velem tartott ebben az utazásban, ahol igyekeztem néhány oldalról megmutatni és rávilágítani a tudatosságra. Tudom, hogy ezek az írások egy csepp a tengerben, de remélem, hogy tudtam segíteni Önnek abban, hogy az ezen az úton való haladása könnyebb legyen.

PADMA OKTATÁS

A Padma Oktatás híd a tanulás és a belső megvilágosodás, az önfejlesztés és a valódi szabadság között.

További információ és jelentkezés a www.padmaoktatas.hu weboldalon.

Képzések 2025

Mindfulness
2025. október 25-26.

Tudatos élet alapjai, spirituális önvédelem
2025. november 7-9.

Meditációs elvonulás
2025. november 21-23.

Csakra Tanfolyam
2025. december 5-7.

A szeretet tudatos megélése
2025. december 12-14.



Frekvenciák 4.

Mantrák gyógyító ereje



„A mantra célja, hogy a mentális dimenziót felszabadítsa saját maga alkotta béklyóiból. Ez a mantra szó meghatározása. A mantra az az erő, amely felszabadítja az elmét az illúzió és a nem tudás hatalma alól, és a tudatszintet magasabbra emeli, hogy az megtapasztalja igazi természetét.”

A mantrák a tudat -aktiválás egyik formái, melyet hangon keresztül használunk. A mantrákat minden kultúrában és hagyományban felismerték, az egyik legrégebbi spirituális eszköz. Eredetük több ezer évre nyúlik vissza. A legősibb és legteljesebb rendszer az indiai védikus hagyományból származik. Az Upanisadok szerint „A szó OM, a legelső hang, amely képviseli a múltat, jelent, jövőt, a végest és a vég nélkülit.” Az Aum (Om) az univerzum ősrezgése, a teremtés hangja, mely minden szinten jelen van. A DNS rezgésében, agyhullámokban, még a bolygók keringé-

sében is. Emiatt a mantrázás rezonál a bolygó és az univerzum alapritmusával, mellyel összehangolódva elindulnak a belső öngyógyító folyamatok. A keresztény gondolkodás szerint kezdetben vala az ige és az ige Isten(nél) volt. Az ige maga a mantra, az első cselekedet, mely formát hozott létre. A mantra képviseli az isteni, kozmikus erőt, az átalakító, emberfölötti erőt. A mantra szó két szanszkrit szótagból áll, a „man” az elmét jelenti, a „tra” pedig tisztítani. Ezekről már tettem említést előző írásaimban.

Maga az Aum 432 körüli Hz-en rezeg, külön lebontva:

A - a torok mélyéről indul, 110-130 Hz

U - a mellkas és a szív rezonanciája, 200-250 Hz

M - Az orrüreg és koponya rezonanciája, 250-350 Hz



A mantrákat előszeretettel alkalmazzák jógások, sámánok, tantrasok, hangterápia kiegészítéseként, önállóan meditációhoz, valamint mesterek, akik egyéni vagy terápia kiegészítőként „titkos” ismereteket is átadnak.

A mantráknak is több osztályozása létezik, a legismertebbekről vagy ahogy én tanultam, szeretnék pár szót írni. Nagyon sok mantrát ismerek eredeti nyelvükön, de erről már vannak nagyon jó könyvek, mint Késmárki László: A tudatosság kulcsa II, Bakos Attila: A mantra ereje, Száraz Róbert: Mantrák - A hangok szakrális ereje, Láma Deva Prashad: A Nagy Mantrakönyv.

A magmantrák, Bija mantrák, melyek csakra alapúak, melyeknél a csakra színeket is érdemes vizualizálni:

Lam - Gyökércsakra, mely a földelés, biztonság, túlélés, stabilitás, 256 Hz-396 Hz

Vam - Szakrális csakra, érzelmek, vágy, kreativitás, szexualitás, 417 Hz

Ram - Napfonat, önbizalom, erő, akarat, változás, 528 Hz

Yam - Szívcsakra, szeretet, megbocsátás, empátia, harmónia, 639 Hz

Ham - Torokcsakra, önkifejezés, kommunikáció, igazság, 741 Hz

Aum, Om - Harmadik szem, tisztánlátás, belső tudás, fantázia, intuíció, 852 Hz

So Ham - Koronacsakra, egység, Isten tudatosság, 963 Hz és magasabbak

Ságuna mantrák, guru mantrák, melyek istenminőséghez, archetípusokhoz kötöttek, védelmet, átalakulást hoznak, legtöbb vizualizációt igényel:

Om Namo Narayanaya - Béke és megadás rezgése

Om Dum Durgayei Namaha - Erő, védelem, tisztulás

Om Namah Sivaya - Shiva minőség, átalakítás, felszabadítás, alkímia

Om Shreem Maha Lakshmiyei Namaha - Lakshmi minőség, szépség, bőség, harmónia.

Vadzra guru mantra - spirituális megvalósítás, sziddhik elérése

100 szótagú mantra - karma tisztító, összhang a buddha természettel

Sarva Durgati Parisodhanā Rajaya Tathāgata Dhāranī (A Tathāgata megtisztító dhāraníja minden rossz úttól) - megtisztulás, negatív karma oldás, halál utáni átvezetésként nem véletlenül található a Tibeti halottaskönyvben. Gyerekkorom óta sokat recitáltam és sokkal később találtam rá a könyvben. Azért emelem ki, mert nekem ez volt az alap mantrám érzékelőként. Ennek a mantrának a célja, hogy megtisztítsa az elhunytat karmikus akadályaitól, és segítse a tudatosságot a halál utáni átmeneti állapotban a magasabb síkok felé. Tértisztításra is sokat használtam, ha sok láthatatlant éreztem. Depressziós, bipoláris, autista emberek számára is nagyon hatásos tapasztalataim szerint. Ami szintén ide tartozik, de egyáltalán nem ismert, az a következő

Kumára rupa dhāranī - Tibeti halottaskönyv egyik mantrája. A mantra célja, hogy a halál utáni átmeneti állapotban lévő tudat minél gyorsabban és hatékonyabban megtisztuljon és megszabaduljon a karmikus akadályoktól. A "kumára" forma megidézése segít a tudatnak visszatérni a gyermeki tisztaság és ártatlanság állapotába, ami megkönnyíti a megszabadulást. Ez a mantra nem csak az elhunytat segíti, hanem minden érzőlényt.

Nirguna mantrák, melyek a tiszta tudat állapotát hozzák elő, egységtudat mantrák:

So Ham - „Én Ő vagyok”, a Lélek felismerése, egység

Tat Tvam Asi – „Te Az Vagy”, egység, azonosság felismerése

Om Ami Deva Hrih – az egyik kedvencem, A végtelen fény lénye vagyok, az együttérzésből született tudat

Védelvező, gyógyító mantrák, melyek auravédelemre, energiatisztításra, gyógyulásra nagyon hatékonyak:

Om Mani Padme Hum (Om Mani Peme Hung tibetiül) – együttérzés, megtisztulás mantrája

Gayatri – szellemi ébredés, tudatosság, isteni fény, mindenki én vagyok

Om Tryambakam Yajamahe – Nagy halál mantra (Mahamrityunjaya), átalakulás, félelmek és karma meghaladása, gyógyulás, életenergia. Erről van egy nagyon érdekes tapasztalatom. Mestereknél mikor 108-szor dzsapáztuk erőteljesen, elvált a tapéta a falról a szobában. Rezgésbe jöhettek a falak, ugyanakkor ez a mantra szétszedi a megszokott energetikai mintákat, ha erős a ráhangolódás a térre is kihat.

Személyes mantrák:

Meditációban vagy beavatás során kapjuk meg, saját karmikus mintára, pontos születési képletre hangolva, mely összeköt a forrással.

Említettem a **dzsapázást**. Sokan nem ismerik ezt a használatot, többnyire az ének mantrákat használják, hallgatják. A dzsapázás a legrégebbi, rituális mantra ismétlés egy formája, amit Indiában, Tibetben és a Himalája szerzetesei alkalmaznak. Ez átírja a tudatalatti mintákat, energiamezőt hoz létre.

3 fajtája létezik a dzsapázásnak:

Vácika dzsapa (hangos, erőteljes, gyors recitálás) – tisztítja a fizikai és energetikai teret.

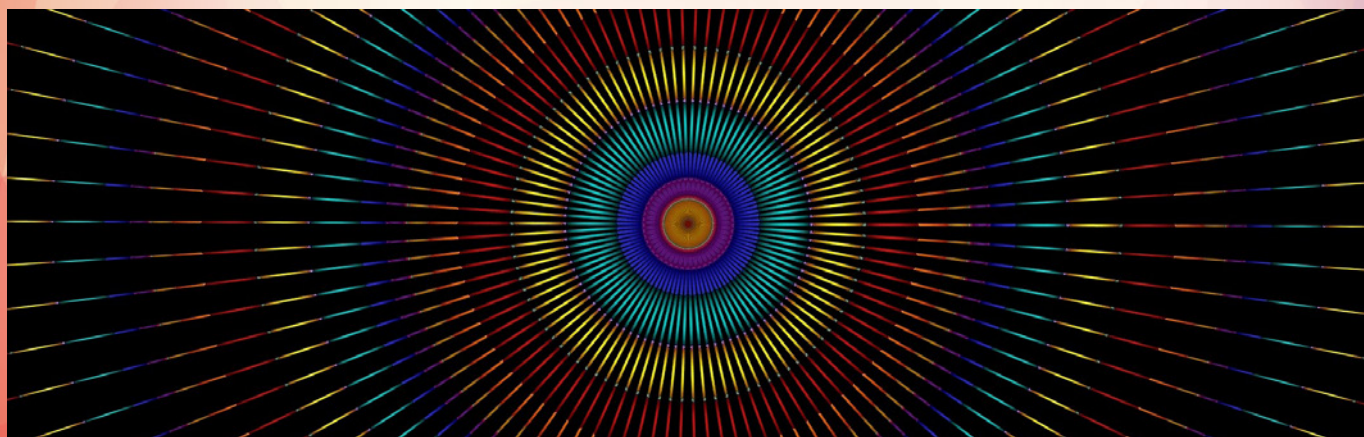
Upámsu dzsapa (suttogós) – lágy, belső gyógyításra alkalmasabb, ahol picit mozog az ajak, de alig hallható

Mánasa dzsapa (mentálisan történő ismétlés) – ez csak a gondolatban rezeg, nincs hang, tapasztaltabbak tudják alkalmazni. Nekem sajnos gyerekkorom óta sok a rémálmom, ha nem tudom



alakítani az álmot, akkor automatikusan elkezdek mantrázni, ráérezve éppen mire van szükség. Sokszor segít; ha mégse, akkor külön tértisztítás és auravédelem is kell.

Mantrázni lehet a saját anyanyelvünkön is vagy felvenni a hangunkat és elalváshoz vagy alvás közben hallgatni, hogy segítsen átírni a tudatalatti mintákat. Tapasztalatom szerint minél inkább ráhangolódunk, eggyé válunk, annál erőteljesebb és váratlan lehet a hatása, míg a hang enyhül és csak belül zeng.



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 felejtse el, **ADOMÁNY!**

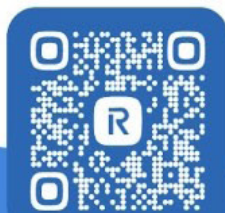
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



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 befejezettnak 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, megtapaszthatjátok a gondolat mágikus erejét, így aztán kezetekbe vehetitek a sorsotokat és VISSZAVEHETITEK A SAJÁT TEREMTŐ 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. FOGADJÁTOK TŐLEM SZERETETTEL AZ UNIVERZUM AJÁNDÉKÁT!

Sivák Enikő ASHA

sivakeniko.hu, enikosivak@gmail.com



NYILAS

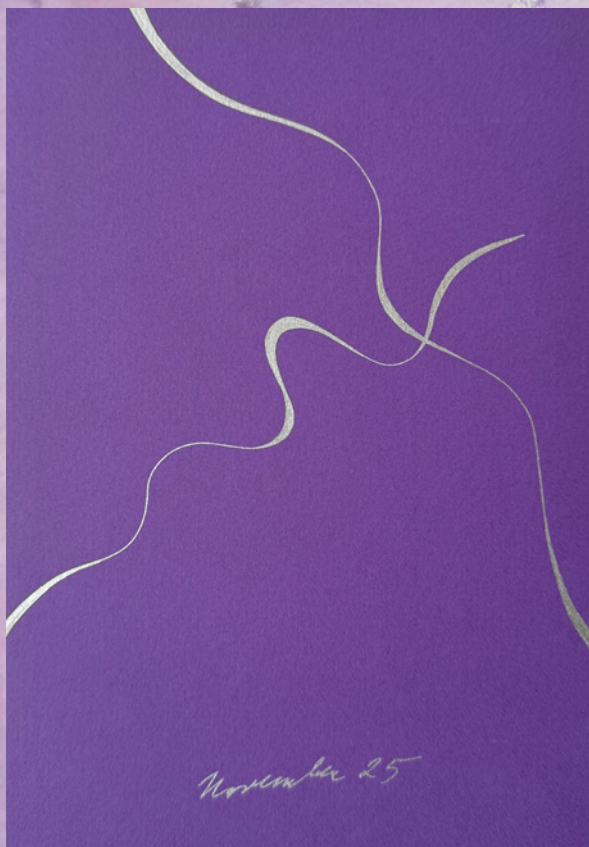
Amikor még fogva tart a saját sajnálkozásod
mocsara,
...amikor a rossz életed fényezésén
szorgoskods és
mégis élő-halott vagy a saját magad teremtetten
lápban,
ott már NINCS TOVÁBB!
Kell a „VADÁSZ”, aki fel tudja kutatni a saját
belső vadjait,
állatias, alacsony rezgéseit,
amiket a Nyilas által már át tudsz változtatni
magasabb rezgésekre,
hogy JÓK LEGYENEK NEKED!
A tudatlanság sötét vadjai óriási fájdalmat
okoznak.
A „nincs tovább” felismerése íjat és nyilat teremt
a kezvedbe,
csak nézd a
NYILAS TEREMTŐ FÉNYÉT.
ÉN VAGYOK A NYILAS.
Figyeld, hogyan válok a saját figyelmem
középpontjává.
A CÉLTUDATOM
a Skorpió szívébe /Antares csillagba/, vagyis
a legmélyebb SZERETET MINŐSÉGE felé
irányul.
A nyílhegy csúcsán AL NASI csillagának ereje
a bennem élő átalakuló ERŐ.
Fénye utat mutat a legmagasabb ISTENI
erőkhöz a legtisztább igaz tudáshoz és annak
alkalmazásához.
A NYILAS vagyok! A CÉLTUDATOSSÁG
FÉNYLŐ EREJE!



Megérkezett a tüzes és fenséges csillagjegy, a NYILAS.



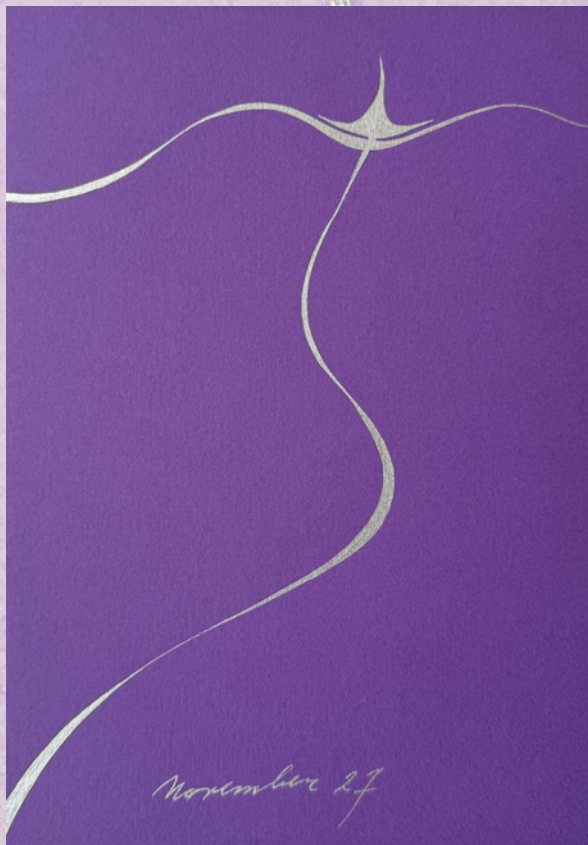
A skorpióban bejártuk a belső utunkat, de a Nyilasban a szellemi, isteni igazságokat keressük.



Ebben a csillagjegyben fontossá válnak a távlatok és a jövő feltárása.



Mindennapjainkban megmutatkozik egy magasabb rezgésű-Isteni minőség hallhatatlan ereje.



Előtérbe kerülnek az örök érvényűnek tűnő igazságok, amik csak úgy tűnnek, hogy azok.



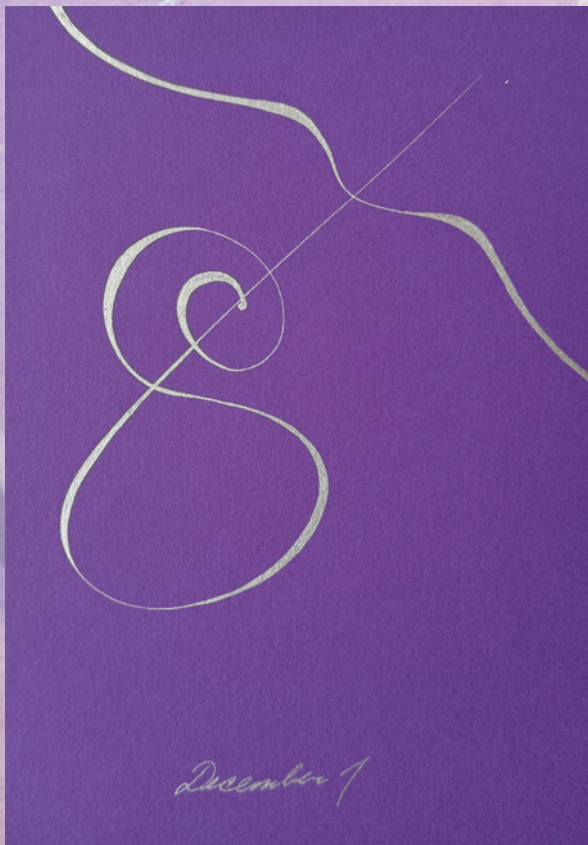
Amikor még a mocskos kis életed fényezésén szorgoskodsz, és élő-halott vagy a saját magad teremtette mocsárban...ott már „NINCS TOVÁBB”.



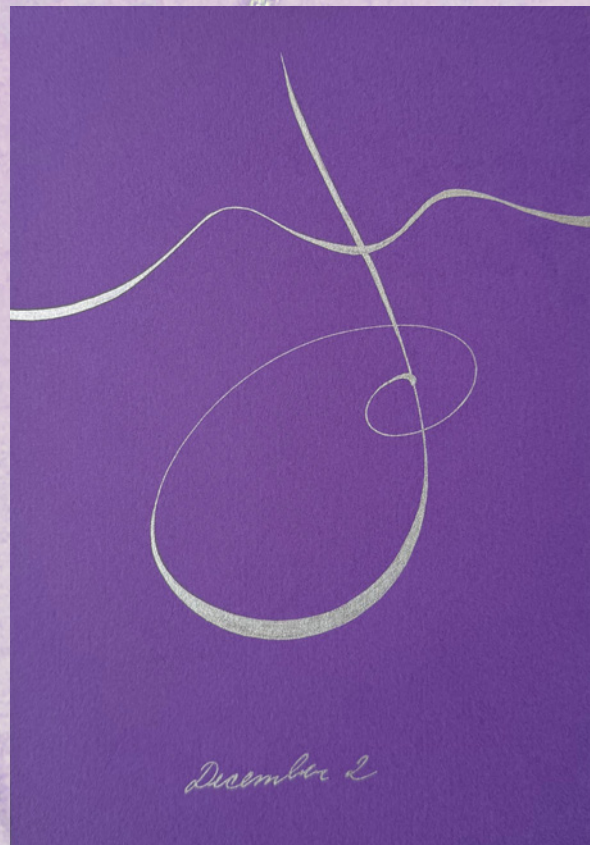
A tudatlanság óriási fájdalmat okoz.



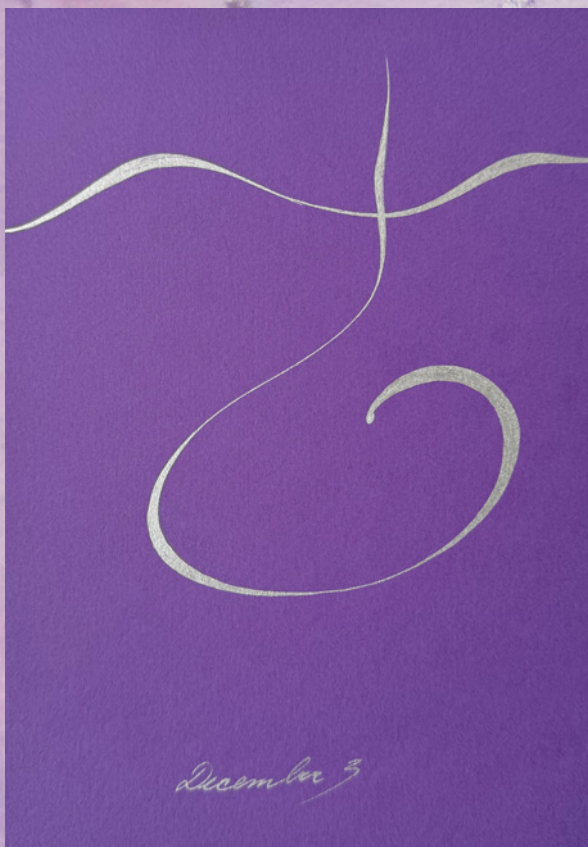
Kell egy „Vadász”, aki fel tudja kutatni a saját belső, állatias, alacsony rezgéseidet, amiket a Nyilas által már át tudsz változtatni magasabb rezgésekre, hogy JÓK LEGYENEK NEKED.



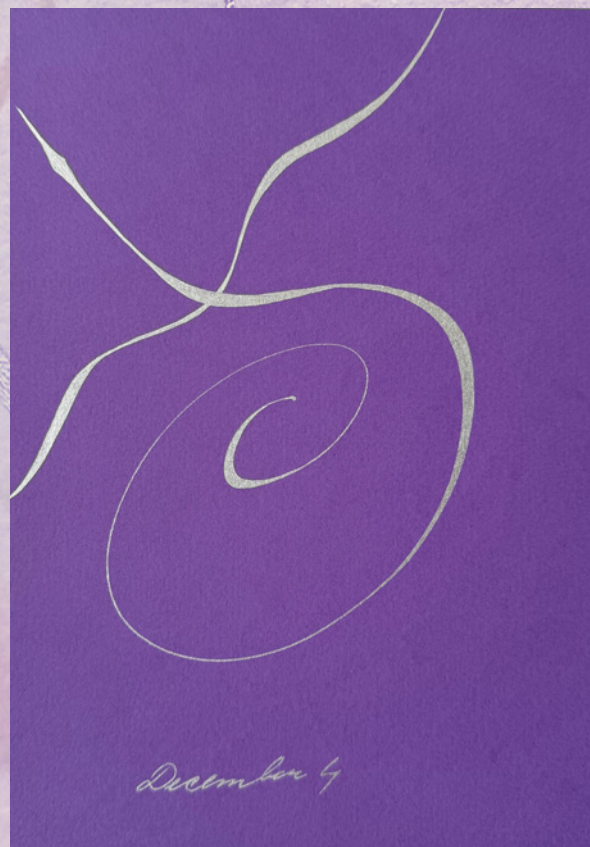
Amikor felismered, hogy nem bírsz el több fájdalmat, „nincs tovább”, akkor íjat és nyilat kapsz a kezedbe, és megérkezik a céltudatosság ereje.



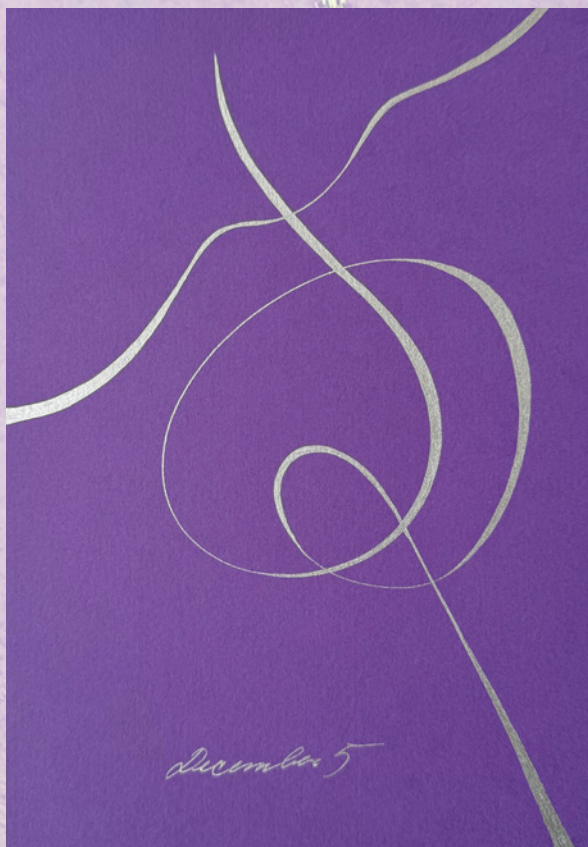
Ha elvégzel egy lelki számvetést magaddal, akkor rájössz, hogy egy ciklus lezárult és erőteljesen érkezik egy másik.



Egyre világosabbá válnak számodra a miértek és az okok.



Most már tudsz döntést hozni a jövőről.



A döntésedet akkor tudod kimondani,
ha szembe tudtál nézni önmagaddal és
nem másokra mutogatsz, nem másokat
hibáztatsz.



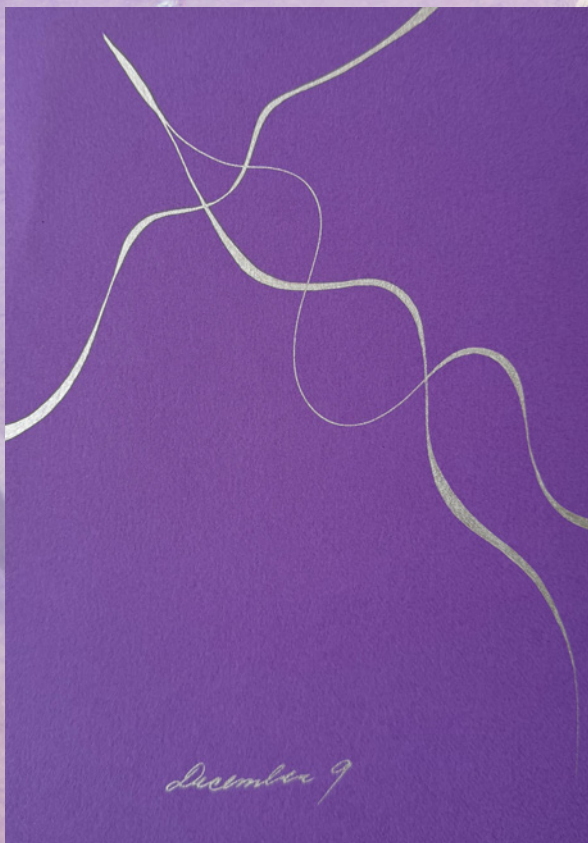
Mondd ki a döntéseidet!!!



A döntésben benne van a cselekvés ereje.
START!



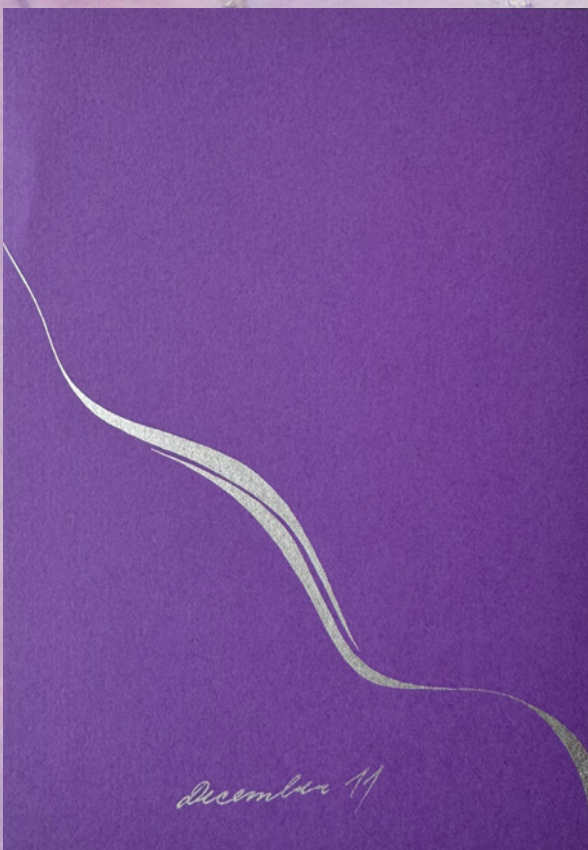
A lélekben és tudatban beért döntéseid
utána vidd is véghez, engedd el mindazt, ami
nem engedi, hogy felemelkedj.



A távlati tervek eléréséhez néha még tanulni/tanítani kell, keresni a világot és az embert működtető elveket, amik később a cselekvésben tudnak megnyilvánulni.



Most már a tudás kiárasztása, áramoltatása veszi át a főszerepet.



A NYILAS céltudatossága által tudjuk a tanításokat és a tapasztalatainkat alkalmazni.



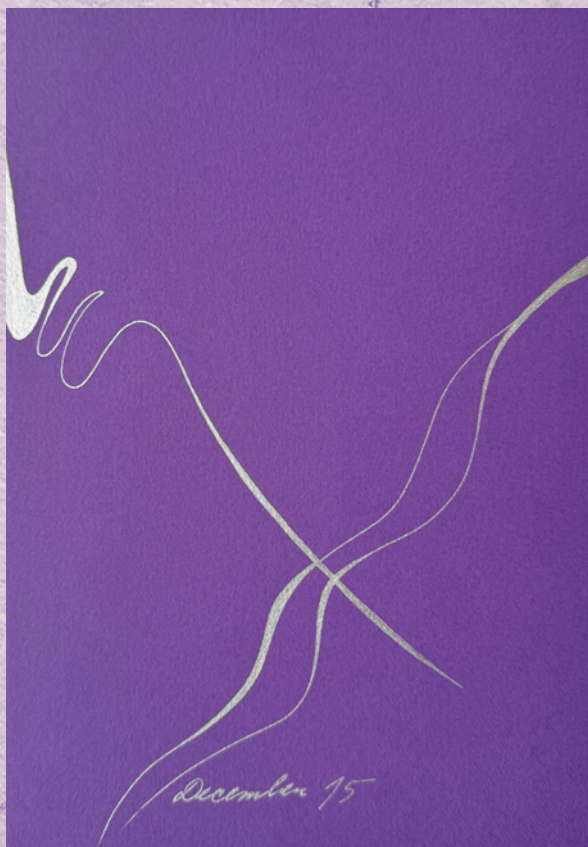
Ez az időszak a tudás alkalmazásáról szól, mivel amit CSAK FEJBEN TUDSZ, AZ OLYAN MINTHA NEM IS LENNE.



A gyökeres átalakulásod segítségével új minőségi szintekre emelkedik az életed.



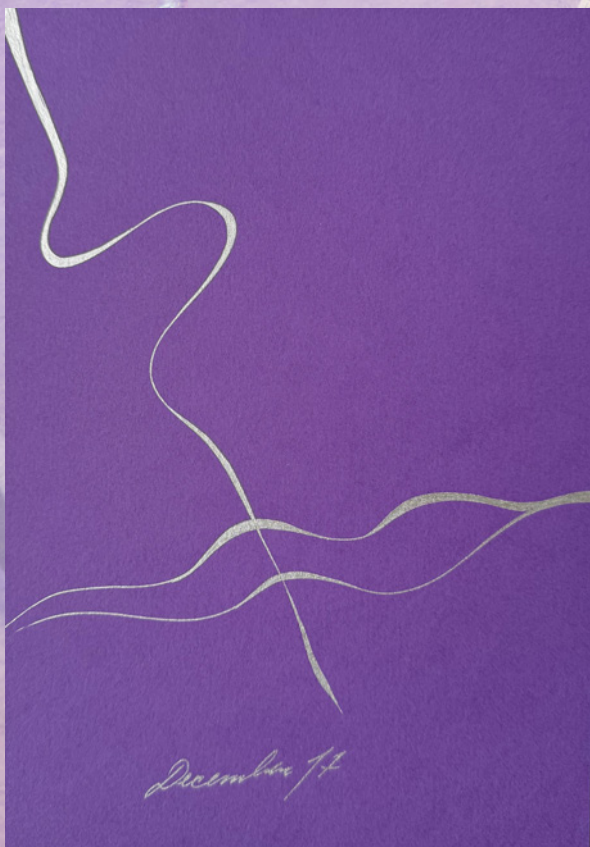
A Nyilas íja és nyílhegye a Skorpió szívére az Antares csillagra céloz, és ez azt jelenti, hogy légy igényes és a legmélyebb szeretet minőségével éld a mindennapjaidat.



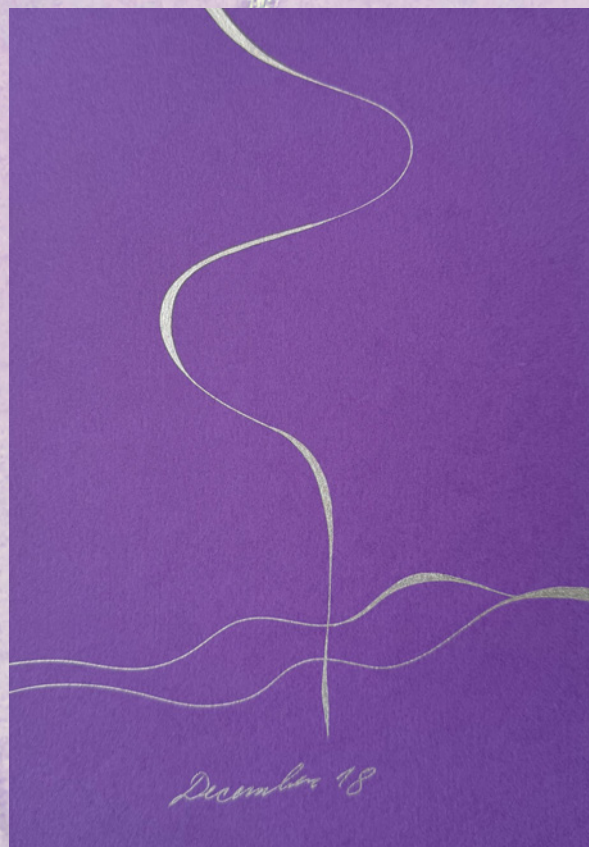
A nyíl hegyén ragyogó csillag /AL NASI/ a galaxis közepét mutatja, ami nem más, mint a saját belső középpontunk.



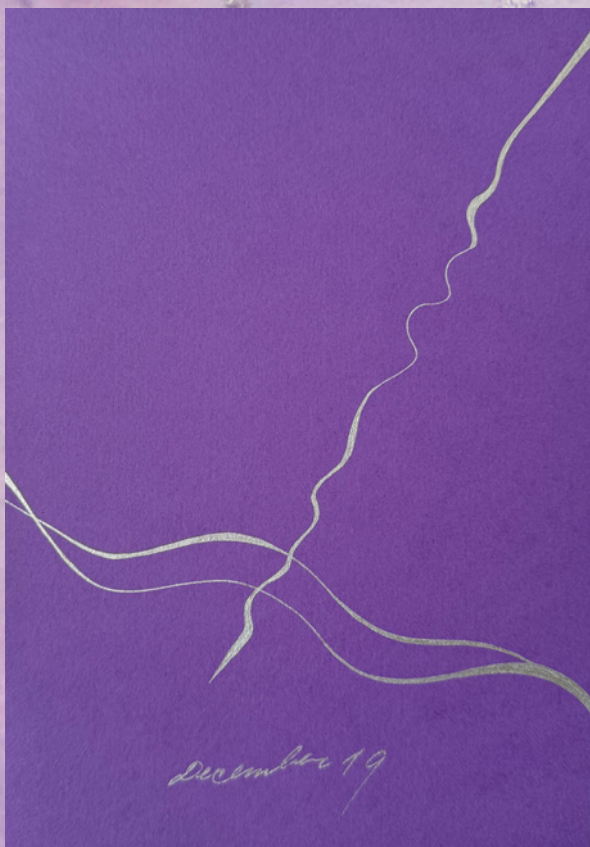
Találd hát meg Te is a saját belső TEREMTŐ középpontodat.



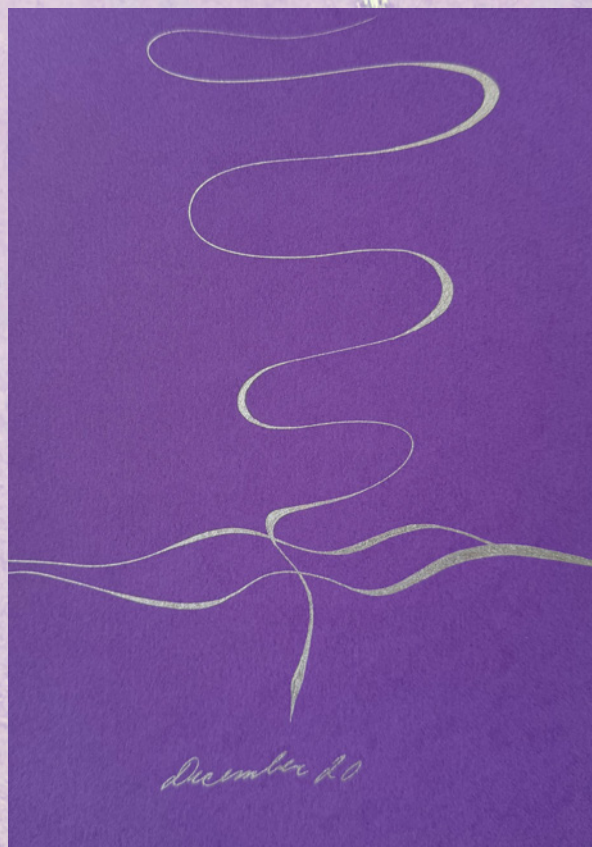
A belső középpontodban tud igazán életere-
kelni minden tudásod és bölcsességed,
amit ezidáig összegyűjtöttél.



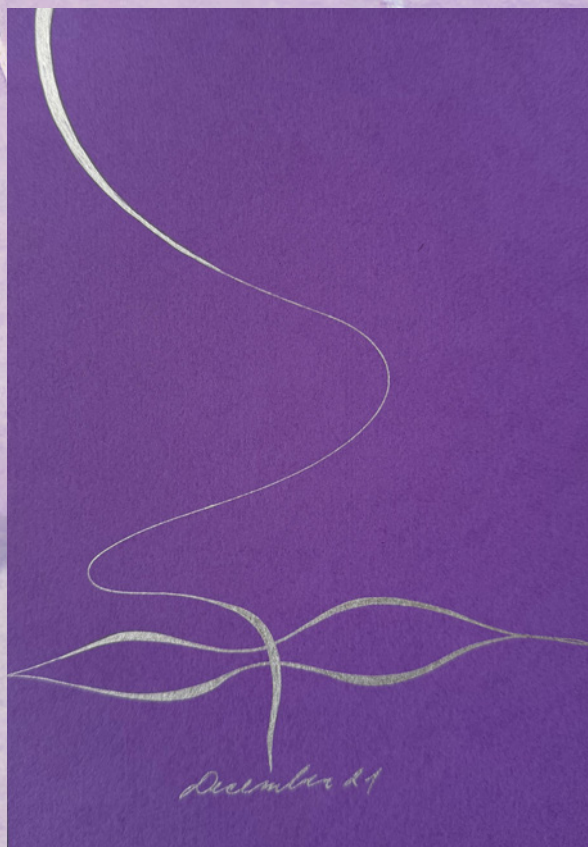
Válj Te is a saját FIGYELMED
KÖZÉPPONTJÁVÁ.



A belső ERŐD FÉNYE nem más, mint
a saját értékeid tudatos felvállalása.



**BÖLCSESSÉGED, TUDÁSOD,
ÖNBECSÜLÉSED, ÖNÉRTÉKELESED ÉS
SAJÁT SZELLEMI VEZETÉSED-INTUÍCIÓD**
mutat Neked utat egy magasabb
minőségű életbe.



A CÉLTUDATOSSÁG FÉNYLŐ EREJE
benned van!

Mesepszichológia 2.

Fel a rózsaszín szemüveget!



A grafomán szó túl hivatalos, és túl szűk látókörű ahhoz, hogy be kategorizáljon engem. Ez inkább egy orvosi értelemben vett kényszeres tevékenységgel jellemez egy olyan személyt, akinek mániája az írás és a jegyzetelés, akár van mondanivalója, akár nincs. Ezért én inkább betűhedonistának vallom magam: minden, a betűkkel kapcsolatos tevékenység lázba hoz, legyen az akár írás, olvasás vagy új nyelvek, új betűk megismerése. Állítólag négyévesen már az összes nagy, nyomtatott betűt le tudtam olvasni az autók rendszámablájáról, és hatévesen édesapám klasszikus írógépével játszottam. Nem úgy, hogy a falhoz akartam vágni, hanem úgy, hogy szavakat akartam vele leírni. Lenyűgözött az a szerkezet. Később, amikor az írógépét számítógépre cserélte, tízévesen már cikkeket írtam rajta az iskolai magazinba. Füzeteket, sőt bőrkötéses könyveket vettem a papírboltban, hogy teleírhasam azokat a saját kis történeteimmel és meséimmal, amiken mindig is kattogott az agyam. És mikor megkaptam életem első laptopját, a szövegszerkesztő lett a kedvenc játékszerem. Nagyon élveztem, hogy a képzelőerőm testet, fizikai formát, kézzelfogható egységet öltött. Képes voltam akár egy-egy mondaton, egy-egy megfogalmazáson órákon át gondolkodni, néha még arra is vettem a bátorságot, hogy új szavakat találjak ki.

A betűk világa tehát már kisgyerekként magával ragadott engem. Hamar ráéreztem, hogy a segítségükkel új világokat vagyunk képesek teremteni. Karaktereket, szereplőket, mesebeli lényeket, akiket akár meg is ölhetünk, de fel is támaszthatunk. Hatalom van az ujjainkban. Azoknak is, akik gyerekmeséket írnak, akár papírra, akár

képernyőre. És mivel a gyermekek gondolkodását nem lehet a felnőttekéhez hasonlítani, akik ezeket megalkotják számukra, úgy elég fontos, hogy ezek a felnőttek tisztában legyenek néhány személyiség-és lélekfejlődéstani alapismerettel. Vegyük fel hát együtt a gyermekien rózsaszín szemüveget, és lássuk a világot gyerekszemmel!

Az archaikus népek világnézete

Nem kell túl nyakatekert dolgokra gondolni, amikor egy gyermek fejébe képzeljük magunkat. Kezdetnek elég csak arra, hogy az ókori görögök hogyan vélekedtek a világról: megszemélyesítették a tárgyakat, a jelenségeket, sőt az égitesteket is, és emberi tulajdonságokkal, emberi szándékokkal ruházták fel őket. Ennek az animisztikus, megelevenítő gondolkodásnak az eredményei a görög istenek: pl. Athéné a bölcsesség (emberi tulajdonság), Dionüszosz a mámor és örület (elvont fogalom), Zeusz a villám és mennydörgés istene (természeti jelenség). Nemegyszer állati alakot is öltöttek a mitológia során, ám emberi attribútumaik és észjárásuk megmaradt, lelküket mintha egy állati testbe transzportálták volna.

Más primitív népek, pl. az őslakos indiánok szentül hittek abban, hogy az emberi cselekedetek és viselkedésformák befolyásolják a környezeti viszonyokat, pl. ha esőtáncot járnak, elered az eső, vagy ha állatáldozatot mutatnak be, az istenek megbocsátanak nekik.

A gyermeki gondolkodás hasonlóan mágikus hiedelmeken nyugszik, ahol a dolgok, történések egymásra való hatása nem logikus, illetve a gyermek sajátos logikájára épülnek. Ahogy a későbbiekben látni fogjuk, a gyermek a világot kizárólag csak szubjektívnek tudja látni, a saját érzéseit és tapasztalatait vetíti ki a külvilágra, és nem tud elvonatkoztatni magától. A természeti jelenségeket ő is lelki tényezőkkel magyarázza, és érzelmeit a környezetére vetíti ki. Ő szentül meg van győződve róla, hogy azért van sötét, hogy ő aludni tudjon, és azért esik a hó, hogy ő mehesse szánkózni.

Emlékszem, A Szépség és a Szörnyeteg c. rajzfilm abban ragadta meg a legjobban zseni lelkemet, hogy a tárgyak (teáscsésze, kanál, gyer-tya) beszélni és mozogni tudtak. Éveken keresztül abban a hitben éltem, hogy a háztartásunkban található tárgyak is érző lények, akik állandóan figyelnek engem, és bármelyik pillanatban megszólalhatnak. Ebből a célból még hangosan beszéltem is hozzájuk.

Nem sértődök meg, ha megmosolyogtad ezt az anekdotát, de fel kell hívnom a figyelmedet arra, hogy felnőttként is gyakran kinyilvánítjuk animisztikus, ősi felünket, pl. ha lekopogunk valamit, ha mindig magunkkal hordunk egy szerencsehozó tárgyat, vagy ha egy tevékenységünkhöz saját bejáratú rituálé vagy koreográfia tartozik. Felnőttkori babonáink legtöbbje ebből az ősi ré-

tegünkből ered. Nézőpont kérdése az egész, és még a legunalmasabb tárgyból is változtathatunk valami egészen különlegeset.

Könnyebb nézőpontot váltani, mint gondolnánk. Pár éve terjedt el a közösségi médiában egy olyan divat, hogy sima, hétköznapi háztartási gépeknek szemet és száját ragasztottak vagy



rajzoltak, így láthattunk olyan mosógépet, ami kihányja a ruhát, vagy olyan kávéfőzőt, aminek a gyomrában kavargó a kávé. Az én kis kaktuszom (lásd a képen) is áldozatul esett ennek a trendnek,



de még a legnyűgösebb reggeleken is megmosolygom. De tudok hozni egy sokkal hétköznapiabb példát is: az utcánkban pont az ovi felé vezető hosszú szakaszon fektettek kábelt, és a járda közepén heteken keresztül tátongott egy kb. 10 cm-es mélyedés. A kisfiam kitalálta, hogy abban a mélyedésben láva folyik, ezért nem szabadott belelépni, mindig ki kellett kerülnöm vagy át kellett ugranom. A fiam tette az ovi fele vezető utat érdekessé, én meg támogattam őt ebben.

Egocentrikus gondolkodás

Számunkra negatívan cseng ez a szó, de a gyermeki világlátás szempontjából nem azt jelenti, amire elsőre gondolnánk. Velük kapcsolatban inkább énközpontúságról, sőt gyermekközpontúságról beszélhetünk, ami itt nem az önzés és arrogancia szinonimája, hanem azt fedi le, hogy a gyermek mindent a saját nézőpontjából lát, és az egoja szempontjából értelmez. Tipikus, sokak



száma ismerős példa lehet, amikor a kisöcsivel rendelkező Pistikét megkérdezik, hány testvére van, és ő azt válaszolja, hogy egy. De ha azt kérdezzük, hogy az öccsének hány testvére van, Pistike nem tud rá válaszolni, vagy azt mondja, hogy neki nincs. Nem érti, hogy az ő nagymamája hogyan lehet az édesapjának az anyukája, hogyan rendelkezhet az édesanyja nagypapával, aki nem ugyanaz a személy, mint az ő nagyapja, és egyáltalán, hogy képzeljük, mi szülők, hogy nekünk is vannak szüleink.

Ahogy az előbb már pedzegettem, a gyermek kisiskolás korig nem képes a saját nézőpontjától eltérő szempontokat figyelembe venni. A fejlődéslélektannal foglalkozó szakemberek az óvodás korú gyerekek beszédének vizsgálata közben figyeltek fel először arra, hogy a gyermek beszéd közben nem helyezi magát a hallgató helyébe. Csak a saját szempontja létezik számá-

ra, nem érti meg a másét, és több nézőpontot egyeztetni sem képes még. Az egész világot a saját perspektívájából értelmezi, és azt hiszi, hogy mindenki úgy látja a világ történéseit, ahogyan ő, sőt abban is biztos, hogy mindenki úgy érez, ahogyan ő. Ha ő boldog, mindenki az, ha neki fáj a hasa, akkor mindenkinek fáj.

Nem érti, hogyan történhetek meg események úgy, amikor ő még nem volt a világon. Amikor a férjével vagy egy barátnővel régi emlékeket elevenítünk fel, a kisfiam mindig megkérdezi, ő hol volt akkor. Azt sem érti, hogy ugyanaz a dolog, ami számára kellemes, hogyan lehet más számára kellemetlen. Hogy lehet, hogy annak a kisfiúnak nem egy kisautó a kedvenc játéka, amikor az anyyira menő? Anya hogyan kérhet a cukrászdában egy keserű, barna löttyöt, amit ő kávénak hív, mikor a fagyi a legfinomabb dolog a világon?

Az egyszempontú világszemlélet miatt esik meg az, hogy az óvodából hazahozott gyermek nem tudja megfogalmazni, mi történt vele aznap, milyen volt a napja: képtelen úgy információkat közölni egy eseményről, ha a szülei nem voltak részesei annak a bizonyos eseménynek. Ugyanígy okból a gyermek számára nehézséget jelent elmesélni, mit álmódott. Nem érti, hogy az anyukája, aki a legfőbb bizalmasa, aki mindig mindenkor ott van vele, és minden kívánságát teljesíti, minden igényét kielégíti, ez a személy miért nem képes ilyenkor olvasni a gondolataiban.

A kisfiam pedig nagyon igyekszik. Egyszer valamit nagyon el akart mesélni nekem, de én sajnos nem tudtam rácsatlakozni a kis agyhullámaira. Ezt meglátva feldühödött, és a saját gyermeki nyelvén olyasmit mondott mérgében, hogy nyissam fel a fejét, és akkor látni fogom a gondolatait.

Ez a gyermekkorban jellemző intuitív gondolkodás ékes példája is egyben. Fogalmait elsősorban a tényleges átélt élmények és a tapasztalt észlelések adják, amikből elvonatkoztat, és saját képi világot alkot. A világ eseményei és tárgyai képi szimbólumok formájában rögzülnek benne, lásd az előbbi példát: ha a gondolatok az ember fejében vannak, akkor azt felnyitva mindenki láthatja őket. Vagy egy másik példa: a kisfiam szerint az összes gyerek az ő ovijába jár, mert nem tudja elképzelni, hogyan nézhet ki egy másik ovi, ahogyan azt sem, mit csinálnak a szülei, amíg ő ott tölti az idejét. Ez konkrét fogalmakra, tárgyakra is vonatkozik: az asztal szó hallatán egy számára ismert, konkrét asztalt képzel el, pl. az otthoni étkezőasztalt, és nem tud általánosságban gondolni egyre.

A black and white photograph showing a person falling from a dark, rocky cliff edge at the top of the frame. The person is in mid-air, with their arms and legs outstretched. Below the person is a vast, misty valley filled with dense, dark foliage. The mist is thick and white, creating a dreamlike atmosphere. The overall scene is somber and evocative.

„Egy mese sem tud életben maradni, ha nincs gyerek, aki hallgassa.”

Fredrik Backman

A gyermeki fantázia működési elve

Tisztáznék egy nagy félreértést. A gyermeki képzelet nem különb, nem fejlettebb a felnőtténél, csak másképpen működik: mivel a gyermek kevesebb ismerettel és tapasztalattal rendelkezik a világról, a hiányzó információkat a képzeletének a segítségével pótolja. Pl. számára nem esik az eső, hanem sír a felhő: mivel nincsen fogalma a párolgásról, a felhőképződésről és a csapadékról, de az emberi sírásról igen, azt a logikát egyszerűen a természeti jelenségre vonatkoztatja. Vagy ha leejti a plüssállatát a földre, megpusztilja a bibijét, hiszen anya is ezt teszi vele, ha ő elesik. Számára az ilyenkor mindegy, hogy a plüssállat valóban érez-e fájdalmat vagy nem.

A Looney Tunes és Tom és Jerry rajzfilmekben lehet tetten érni egy nagyon mókás, folyamatosan visszatérő jelenséget, amikor fut a szereplő valami elől vagy után, mígnem elfogy a lába alól a



talaj, és ő a levegőben rohan tovább. A rajzfilmfigura pár másodperccel később veszi csak észre, hogy ő tulajdonképpen a levegőben lebeg, és hogy ennek nem így kéne történnie. Először lefelé néz, majd kétségbeesetten felénk, és akkor esik le neki, hogy ő most le fog esni (hehe). Tehát csak akkor kezd el zuhanni, amikor tudatosan benne a gravitáció fogalma. A „való világ” legyőzi a lebegést.

A probléma tehát az, hogy felnőttkorunkra a fantáziában lebegést, a gyermeki képzelőerőt elnyomjuk magunkban, a világról alkotott ismereteink átveszik az irányítást a gondolkodásmodunk felett. Még hogy ha meg is fogalmazódik bennünk egy merész ötlet vagy egy irracionális gondolat, a felnőtt fejünk lebeszéli a gyermeki fejünkől fakadó vad kreativitást azzal, hogy túl sok-

ba kerül, nincs időm foglalkozni ezzel, és az ötlet megvalósítása helyett kifogásokat gyárt, lebeszéli saját magát. Ehhez képest egy gyermeknek meg sem fordul a fejében, hogy miért NE tegyen meg valamit. Ő még elég bátor, elég merész hozzá.

Mindig a jó ötlet kitalálása a legnehezebb, a megvalósítása már a szó legszorosabb értelemben gyerekjáték. A jó ötlet egy isteni sugallat, egy szelet a gyermeki paradicsomból, becsüljük hát meg, fejlesszük tovább, ne hagyjuk elnyomni azt kifogásokkal. Húsz éve senki sem gondolta volna, hogy elektromos autók fogják elárasztani az utakat, mígnem jött egy ember, aki annyira hitt ebben, hogy végül megvalósította, most meg multimilliárdos.

A gyermeki fantáziát éppen ezért sem lenézni, sem lebecsülni nem szabad, már csak azért sem, mert morzsáiban a mai felnőtt is rendelkezik vele. Gondoljunk csak a mumusra, amivel a felnőttek fenyegetik gyermekeiket („Ha nem viselkedsz

jól, elvisz a mumus!”). Mégis mi az a mumus, hogy néz ki? A sötéttséggel hozzák összefüggésbe, de az alakjáról semmiféle leírás nincs, ezért mindenki olyan „mumust” képzel el magának, amilyet csak akar.

A Jézuska példája meg teljes képzavar. Egy újszülött csecsemő hogyan képes ajándékokat varázsolni a fa alá egyetlenegy éjszaka alatt? Még az a képessége sincs meg, hogy megfogjon egy dobozt! Miért mondják sokan mégis, hogy angyalszárnyasuho-gást hallanak a karácsonyfa körül? Mégsem a Jézuska hozza az ajándékokat, hanem az angyalok? Vagy ők csak segítenek neki?

Sejthető, hogy ezek a kérdések nem tölem erednek. Az óvodás kor egyébként is a „hogyan”-ok és a „miért”-ek korszaka. A gyermek szenvedélyes érdeklődéssel törekszik a világ megismerésére, és kérdéseik néha olyan kellemetlenek vagy részletbe menőek, amik a legtürelemesebb szülőt is próbára teszik. A fiam pl. egyszer azt kérdezte tőlem, melyik a legutolsó szám. De mérgelődés helyett azt javasoltam, hogy a gyermekünkkel együtt merüljünk el az ő világában, és lebegjünk vele addig, amíg vissza nem húz az a fránya gravitáció.

A gyermeki logika működési elve

Az előbbiekből láthattuk, hogy a gyermeki és a felnőtt képzelet nem is különbözik annyira, mint ahogyan elsőre feltételeznénk, ám a felnőtt és a gyermeki logikában lényeges különbségek akadnak, amiket nekünk, felnőtteknek/szülőknek

érdemes ismernünk, hogy jobban megértsük gyermekeink észjárását.

A gyermeki történetmesélés pl. arra a kérdésre, mi történt az oviban, nemcsak az előbb megbeszélt szempont szerint akadozik, hanem azért is, mert a gyermek nem képes arra, hogy egy eseményt vagy magyarázatot összefüggő, logikailag egymásra épülő egésként adjon elő. A gyermeki gondolkodásban ugyanis még nem alakult ki a dolgok időbeli, logikai vagy oksági összefüggése. Ezt legjobban a gyermekrajzokon figyelhetjük meg. Jellemző az *aránytalanság*, pl. az ember nagyobb, mint a ház, a *véletlenszerű irány*, pl. egy ember függőlegesen, nem vízszintesen sétál, és az *átlátszóság*, pl. a ház falain át lehet látni a bútorokat, a póló alatt lehet látni az alak testét. A gyermek az érintkezést és a benne foglalás viszonyítását sem képes ábrázolni még, pl. az autó kerekei nem érnek hozzá a karosszériához, vagy egy arc szeme és szája az arcon kívül helyezkedik el.

Ezt a gondolkodást tankönyvi szinten érem tenni a kisfiamon. Évekkel ezelőtt megtörtént dolgok jutnak az eszébe véletlenszerű módon, amiknek az adott szituációhoz semmi köze. Pl. vacsora közben megkérdezte: „Anya, emlékszel még, amikor baba voltam, és hogy milyen cuki voltam?” Ráadásul ez nem is az ő emléke, hanem az enyém, amit én meséltem neki, de a sajátjaként adja elő. Az ő emlékei összefolynak más emlékeivel, az álmai is a valósággal, a gyermeki valóságérzékelés nem tud ezek között különbséget tenni.

Ezért is fontosak a mese kezdési („egyszer volt, hol nem volt”), és a befejező („itt a vége, fuss el véle”) formulái, hogy a valóságokat összemosni hajlamos gyermek tudja, mikor kezdődik a mese, és mikor van vége annak. Hiszen egy óvodáskorú gyermek nem érzékeli, nem tudja megkülönböztetni az átmeneteket, ezért ezekre a mesei megfogalmazásokra van szükség, hogy segítsük őt benne: először a valóságból a fantáziába való átmenetet, utána onnan a valóságba való visszatérést.

Mi is térjünk vissza a gyermeki logika fejtegetéséhez, ráadásul úgy, hogy kivételesen nem a kisfiamtól hozok példát: kiskoromban családotól elutaztunk valahova, és már órák óta haladtunk az autópályán, mikor a kisebbik öcsém megszólalt: „Milyen gyors ez a kamion, biztos római.”

A szélsőséges gondolkodási séma is nagyon jellemző a kisgyermekkorra. Nemcsak arra gondolok, hogy a világon csak jó meg rossz létezik (amiről az előző részben egyébként is írtam már),

hanem a gyermeki, sajátos logikával megmagyarázott jelenségekre is. Pl., ha két gyereknek egyforma kabátja van, akkor ők barátok, vagy mivel az elefánt a legnagyobb állat, az ő húsa a leglaktatóbb. A valóságérzékelés is a szélsőségekre hajlik. Ha a gyermek azt meséli, hogy akkora mókust látott, mint egy ház, az az ő értelmezésében annyit tesz, hogy a szokásosnál nagyobb testű mókust látott, és a nagyság fogalmát a házzal, mint magas épülettel magyarázza meg.

Mi, felnőttek a meséket bugyuta képkockarendeknek látjuk, pedig ezeknek a képi világa és valóságábrázolása teljesen megfelel a gyermeki gondolkodásmódnak. Ugyanolyan egyszerűnek és szélsőségesnek mutatja a világot, ahogyan azt a gyermek látja. A mesei elemek és fordulatok teljes szinkronban állnak a gyermek lelki fejlődésének ezen korai szakaszával. A mese azon a nyelven szólítja meg a gyermeket, amelyen maga is gondolkodik: felnagyított, polarizált és leegyszerűsített szituációkat mutat be, amelyek könnyen átláthatók és értelmezhetők, az események megkérdőjelezhetetlenek, és bármi, tényleg bármi megtörténhet. A mesei vágy beteljesülését sem logikai, sem időbeli, sem fizikai korlát vagy törvény nem akadályozhatja meg, minden lehetséges, mindenné át és vissza is lehet változni.

Egy újabb példa a logikai képtelenségre, ami a Bogyó és Babóca mesékben tűnt fel: ha a szereplők a házak mellett állnak, a házak kicsik, de ha bemennek oda, a tér hatalmassá tágul.



A gyermeki hit alapja az, hogy a világ tökéletes, minden rendben van, és ha az egyensúly meg is bomlik, a harmónia hamar helyreáll. Ezért kell a meséknek is ezt a sémát követniük, hogy a gyermek biztonságban érezze magát abban a világban. Hiszen valahol a mese az ősbizalom élményét mélyíti el a gyermekben: azt, hogy jó a világ, és hogy jó volt ide megszületni. A mesében állandóan visszatérő konfliktuselemek (próbatétel, veszély, menekülés), és ezek megoldása a gyermeknek a világba és a szüleibe vetett hitét erősíti, és hogy mindig van remény arra, hogy a dolgok jóra forduljanak. Nem lenne érdemes nekünk is így gondolkodnunk néha?

TÜKÖR-KÉPP



”

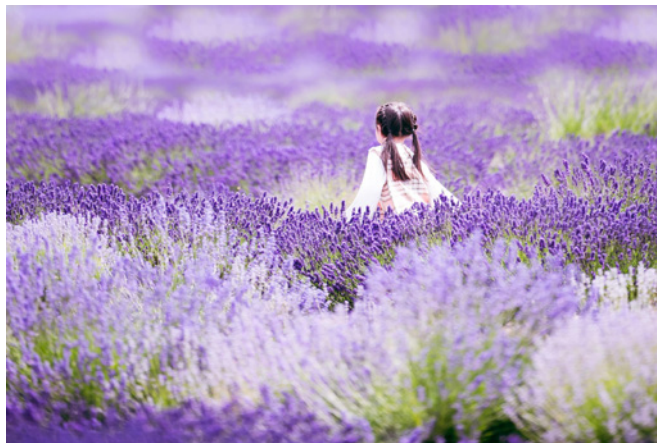
*Ahol lehetek más, mint eddig.
Ahol egyensúlyra lelek.*

”

A napokban egy baráti üzenetváltás közepette említésre került egy régebbi cikkem. Érted van a kaland! - ezzel a felkiáltó mondattal adtam nyomtatékot anno a fess tartalomnak. Nem rólam szólt, de most újraolvasva azt érzem, titkos üzenetként szolgál, útjelzőket rejtettem el benne a jövőt illetően. Az utóbbi időben keresem magam, az igazi hitvallást, a válaszokat a miértre, a létezésre, a létezés hogyanjára. Nincs bennem közlésvágy - írtam nemrég, pedig az elmúlt években nem telt el úgy nap, hogy ne gördültek volna ki hosszas mondatszerelvények a kezeim alól. A social media meghatározó felületei hirdetés és személyre szabott ajánlás álcájába csomagoltan kikerülhetetlenül és a folyamatos dömping taktikáját alkalmazva tolják az arcomba a különféle ÍRÁSOKAT. Digitális erőszak, a tudatot elsodorni kívánó cunami, tudatsokkolás, tudatblokkolás. Túl sok! Épp az ellenkező hatást érik el ezzel, mert csakazért sem kattintok, ellenállásom folyamánként lassan kivonom magam a művi felületről és ezzel együtt minden befolyása alól. Persze még nem 100%-os a detox, és nem is tudom, lehetséges-e egyáltalán függetlenedni? Kell-e? Meghúzható-e valahol egy egészséges határvonal?

Az akaratom ellenére felvonultatott posztszekcióban vegyes a felhozatal, kerül a kínálókosárba ilyenkor minden, a megmondóembertől kezdve az aktuális híreket meglovagoló partizánon át az egyszerűbb, napi gondolatait kiventilláló átlagemberig. Néha már azt sem lehet eldönteni, élő ember áll-e a szöveg mögött, valós-e a hozzá kapcsolt kép. Megállok ilyenkor egy pillanatra és próbálom magam elhelyezni ebben a színes kavalkádban. Ki vagyok én, és milyen hozzáadott értékkel szolgállok? Kellek egyáltalán?

Most is, mint máskor, elsősorban megérzésemre hallgatok. Egy-egy blogbejegyzés kapcsán is az intuíciónak követem, a belső iránytű jelzését veszem alapul, amikor döntenem kell, mi eredendően eredeti, és mi az, ami vetítés. A mögöttes energia mindig felfedi a mondandóban megbújó igaztalanságot és inkorrektiséget. Ami döbbenetes számomra, hogy egyre gyakrabban talál-



kozom ez utóbbival. A mentális felkészültség és reziliencia – nem csak ezeken a felületeken – egyre inkább alapvető készséggé kell, hogy váljon. A test edzése mellett a tudat finomítása és erre való trenírozása elengedhetetlen a későbbiekre nézve. Nekem kell tudni eldönteni (érezni, kifürkészni, megfejtetni stb., mindenki helyettesítse be a számára releváns szót), mit fogadok el igazságként, minek engedek teret a valóságomba. Penge, aki tudja, kikre figyel, és miért.

Az én felelősségem ott van a másik oldalon, íróként is. Amikor felmerül bennem, hogy mondanivalóm csepp-e a tengerben, saját magamat hozom példaként. Mit csinállok fordított esetben, mikor én vagyok a közönség? Szelektálok. Kontrollálok. Választok. Olyan adót, ami a belső frekvenciám szerint szól, s amire hatodik érzékkel hangolok rá. Hiszem, hogy aki az általam közvetített üzenetre és a Csak Pozitívan Magazin tartal-

maira kíváncsi, hasonlóképpen cselekszik. Nem mindent kell megírni, de amit meg kell, az úgyszólván talál magának az arra nyitott Olvasóhoz.

Meglehet, hogy kétségbe vonjuk a bennünk megszületett vágyak létjogosultságát, idegenként hatnak egy idő után, talán azért, mert mi magunk is változunk. Lehet, hogy ami izgalmas kaland gondolataként fészkel bennünk hosszú

„Amikor felmerül bennem, hogy mondanivalóm csepp-e a tengerben, saját magamat hozom példaként. Mit csinállok fordított esetben, mikor én vagyok a közönség?”

éveken át, mára kirepült, és valami egészen más költözött a helyére. A ruhatáramat is lecserélem időnként, jólesik a frissítés, hűen tükrözi formálódó ízlésvilágomat. És talán ez is kaland, csak új stílust ölt magára! Értem van, ez sosem kérdés, az viszont rám van bízva, megélésre váltom-e vagy tovább dédelgetem. Bennem nyer értelmet és ki nyilatkoztatást.

Előveszem ismét a fent emlegetett cikket. Fényesen világítanak az útjelzők.

„Fiatal. Tehetséges. Tele vitalitással, életigenléssel.” Lehetek én is? Egy kedves ismerős szávaival élve: Hát, hogy a viharba ne! Nemcsak lehetsz, vagy! Jóleső, bizsergető érzés. Igen. Önmagamért öltözni új, és rám szabott ruhákba, és nem a megfelelni vágyás vállfájáról emelni le az oversize darabokat. És a tükör BOLDOG. „Az én szememben így, csupa nagybetűvel.”

„Alázattal és hittel minden lehetséges – gondolom magamban, s hogy ez a pár sor mennyire tükrözi személyiségét.” – jellemeztem anno cik kem hőseit. Nem csak az övét, az enyémet is.

„Ez volt a vágyam: nemcsak átélni, hanem másokkal is megosztani az élményt. Hála, öröm, megtiszteltetés, lemondás és piszok nagy felelősség, de nem adnám semmiért. – azt hiszem, ehhez nincs mit hozzáfűzni.” – ő mondta, de az én szívemből is szólt.

„Írásaival szobánkba csempészi a napfényt, a madárcsicsergést, az erdőből áradó békét és nyugalmat. Ám mindemellett tettekre sarkall:

olvasás közben elkapja az embert valamiféle húzóerő." – ezt én mondtam róla, és hiszem, hogy aki olvas, valamilyen formában ezt kapja tőlem is. És én kedvet kapok. Újra meg újra.

Az ember alapvetően gyűjtögető, felcsipegetünk mindent, ami számít (számít?), cipeljük az emlékeket, csuklónkra csomózott kötélén húzzuk magunk után a régi identitásokat. Fér még a zsebünkbe ez-az, tartogatjuk a helyet a megszokások nehézségeinek.

Úgy döntöttem, nem ragaszkodom többé, elengedem a régi ént az összes gondosan őrzött pakkjával együtt, és új utak után nézek. Áttörök a tudattalan sötétjén, a létezés egy egészen új dimenziójába, egy olyan életbe, ahol minden folyékony aranyfény. Ahol lehetek más, mint eddig. Ahol egyensúlyra lelek. Ahol az eddigi világ szabályait és fogalmait a saját magam kedvére formálhatom. Ünnepelem az eddigi kitartásomat és hajlandó vagyok fejben levés helyett immár cselekedni, kísérletezni. A játékosságot választom eszközömmé. Elhelyezkedem ezen az új szinten. Lélegzem. Figyelek.

Világméretű kalandra alkalmas rendszer – jön az üzenet. Meghívás érkezik az ismeretlenbe. Ez az! Ez kell nekem! A GAUS (Global Adventure

Utility System) eredetileg egy neves autómárka prototípusának neve, de tökéletesen passzol az elképzeléseimhez. Grandiózus, karizmatikus, inspiratív. Azonnal aktiválom! Újrakifejeződés a gyakorlatban, ami kifogyhatatlan hajtóerővé vá-



lik. Ott vagyok, ahol lennem kell, és azt teszem, amit tennem kell. Nem valakivé válni szeretnék, hanem játszani a létezés gyönyörű mezején. Felforgatni a valóságot, kreatívan kapcsolódni, új világot alkotni. Belesüppedni a könnyed pillanatok által megvetett pihe-puha ágyba, belekarolni az örömbé, rámosolyogni a boldogságra. Kincses ládikóm fedele alól kikacsint a szómágia, együtt újraírjuk a szabályokat.

A vágyak megélésre vágnak. Önfelfedezésre buzdítalak tehát. Szezám tárul - mindenkinek, aki kimondja a varázsszót.

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 esszenciájáról!
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 esszenciája, a lelked esszenciája, az életedé, az ÉLETÉ!

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





Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Babahívogató Program

Program a várandósságért

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

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu



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.



Mikor vezessünk, mikor engedjünk el:

Az élet hibáiban rejlő rejtett bölcsesség



„Az élet legnagyobb leckéi nem a válaszokban rejlenek, hanem abban a bátorságban, hogy kérdezzünk, megbotoljunk, és együtt újra felálljunk.”

Az élet folyamatos kölcsönhatás a tanulás és a tanítás között. Néha mi vagyunk azok, akik irányítunk, tanácsot adunk, vagy megpróbáljuk megóvni a szeretteinket attól, hogy hibákat kövessenek el. Máskor pedig mi botlunk meg, és csak az eséseken és az újra felállásokon keresztül fedezzük fel a tanulságokat. Ami ezt a táncot olyan lenyűgözővé teszi, az az, hogy gyakran csak később jövünk rá, milyen szerepet is játszottunk valójában.

Gondolj vissza, mikor legutóbb tanácsot adtál egy barátodnak. Talán tisztán láttad azt, amit ő nem, és meg akartad menteni a bajtól. De ha mélyebben belegondolsz – nem tanultál te is va-

lamit saját magadról abban a pillanatban? Talán rájöttél, mennyire törődsz vele, vagy mennyire félsz attól, hogy elveszíted, esetleg arra, milyen kevés befolyásod van valójában egy másik ember döntései felett.

Ez a paradoxon: a mester és a tanítvány soha nincsenek messze egymástól. Ugyanaz a szív él mindannyiunkban. Néha a legbölcsőbb



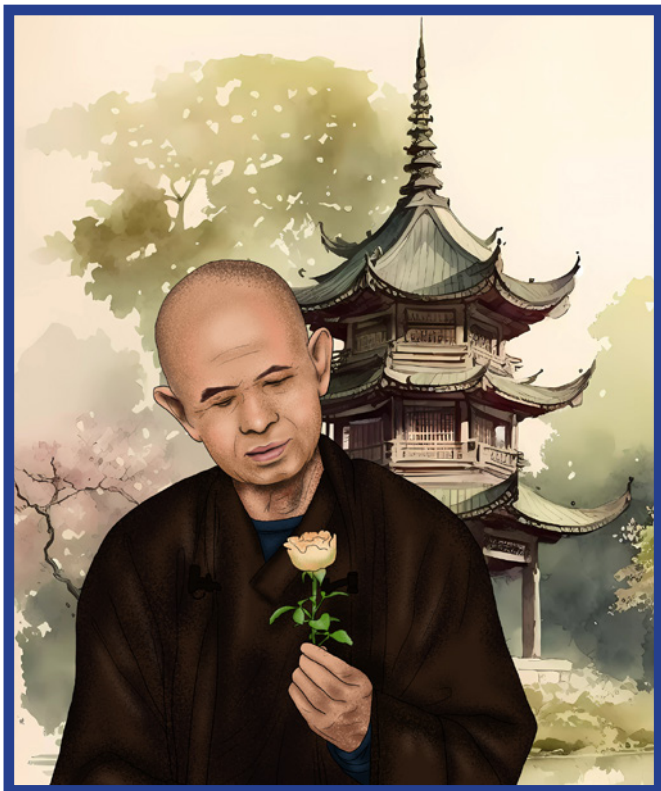
Luigino Bottega

dolog, amit egy „mester” tehet, az az, hogy hátralep, és hagyja, hogy a „tanítvány” saját útját járja, még ha az hibákon keresztül is vezet. És néha a legnagyobb lecke a „tanítvány” számára az, hogy felismerje: a tanító sem tud minden választ.

Az élet története nem arról szól, hogy mindig igazunk legyen, vagy mindent kézben tartsunk. Hanem arról, hogy nyitottan lépünk be ebbe a táncba, elfogadva, hogy minden hiba magában hordozza a növekedés rejtett magját, és minden útmutatás rejtett leckét tartalmaz az útmutató számára is. Amikor átadjuk magunkat ennek az áramlásnak, az életet már nem sikerek és kudarcok sorozataként látjuk, hanem egy közös ébredés útjaként.

A kérdésben rejlő bölcsesség

Gyakran hisszük, hogy a bölcsesség azt jelenti, ha tudjuk a helyes válaszokat. Valójában az igazi bölcsesség sokszor a helyes kérdésekben rejtő-



zik. Egy tanár, egy szülő vagy egy barát, aki valóban törődik velünk, nem mindig adja meg azonnal a megoldást. Inkább olyan kérdést tesz fel, amely megállásra, elmélkedésre és önvizsgálatra késztet.

Azért van ez így, mert azokat a válaszokat, amelyeket készen kapunk, ritkán őrizzük meg. De azokat, amelyeket magunk fedezünk fel, részünk-

ké válnak. Mélyebbre hatolnak, átalakítanak bennünket. Egy hiba, egy kétely, egy nehéz döntés – mindezek megnyitják a teret, ahol a kérdések növekedhetnek. „Mit akarok valójában?” „Mitől félek?” „Mi ennek az útnak az ára?” Ezek nem kényelmes kérdések, de éppen ezek formálnak minket.

És itt rejlik a szépség: az úgynevezett „mester” sem mentes ettől a folyamattól. Amikor nem válaszol, hanem kérdez, őt is próbára teszi az élet. El kell engednie az irányítást, bíznia kell abban, hogy a tanítvány megtalálja a saját útját. Ebben a pillanatban mindketten tanulnak. A kérdés híd lesz kettejük között – egyik oldalon a megértés felé nyúlva, a másikon a bizalom felé.

Ha így élünk, lassan ráébredünk, hogy minden találkozás az életben meghívás arra, hogy mélyebb kérdéseket tegyünk fel, és belépünk a tudatosságba. A bölcsesség nem valami befejezett, amit birtoklunk. Hanem egy élő párbeszéd, amely két ember között bontakozik ki.

A félelem tükrével szemben

Sok döntésünk mögött egy csendes hajtóerő rejtőzik: a félelem. A veszteségtől való félelem, a kudartól való félelem, vagy attól való félelem, hogy nem vagyunk elég jók. Gyakran az irányítás álarcát ölti magára. Megpróbálunk másokat terelni, válaszokat adni, vagy megóvni őket a hibáktól – nem mindig az ő érdekükben, hanem mert így érezzük magunkat biztonságban.

De a félelem egyben tükör is. Visszatükrözi azokat a részeinket, amelyekhez leginkább ragaszkodunk, azokat a sebeket, amelyeket még nem gyógyítottunk be, és azokat a kételyeket, amelyeket magunkkal hordozunk. Amikor ezt felismerjük, valami megváltozik. Hirtelen mások vezetése már nemcsak az ő útjukról szól, hanem lehetőséggé válik arra is, hogy a sajátunkba nézzünk bele.

Ezért olyan nehéz az elengedés. Hátralepni, és engedni, hogy valaki, akit szeretsz, hibázzon, kockáztasson, felfedezzen – azt jelenti, hogy szembenézel a saját kényelmetlenségeddel. Olyan érzés, mintha térkép nélkül állnál a sötétben. Mégis, ebben a sötétségben rejlik a növekedés. Amikor abbahagyjuk a menekülést a félelem elől, és elkezdjük megfigyelni, rájövünk, hogy a félelem nem ellenség, hanem tanító. Arra a pontra mutat, ahol a leginkább fejlődnünk kell.

Valójában a félelem nem tűnik el. Átalakul. Tudatossággá, együttérzéssé, jelenlétté. Amikor elfogadjuk, hogy a félelem is része ennek a táncnak, elveszíti hatalmát felettünk. Ehelyett megmutatja, hogyan élhetünk több bátorsággal és több szeretettel.

A növekedés paradoxonának elfogadása

Az élet tele van paradoxonokkal. Az egyik legnagyobb közülük az, hogy minél inkább próbálunk irányítani, annál kevésbé vezetünk valóban. És minél inkább elengedünk, annál több teret teremtünk a valódi növekedésnek – mások és önmagunk számára egyaránt.



Mindannyian egyszerre vagyunk tanítók és tanítványok. Amikor tanácsot adunk, közben a saját félelmeinket, reményeinket és értékeinket is felfedjük. Amikor megbotlunk és a hibáinkból tanulunk, kitartásunk példájával másokat is tanítunk. A szerepek soha nem rögzülnek. Pillanatról pillanatra változnak, mint egy táncban, ahol a partnerek folyamatosan helyet cserélnek.

Ez a paradoxon nem gyengeség – ez maga a növekedés lényege. Embernek lenni azt jelenti, hogy mindkét utat egyszerre járjuk: vezetni, miközben minket is vezetnek; tanítani, miközben mi is tanulunk; szeretni, miközben megtanuljuk, mit is jelent igazán a szeretet. Minél inkább elfogadjuk ezt az áramlást, annál előbbnek érezzük magunkat.

Tehát, talán az igazi bölcsesség nem abban rejlik, hogy elkerüljük a hibákat, vagy hogy min-

dig tudjuk a helyes válaszokat. Hanem abban, hogy nyitottsággal öleljük magunkhoz az utat, tudva, hogy minden bukás, minden kérdés, minden félelem az ébredés része. Végül felfedezzük, hogy a mester és a tanítvány tánca nem arról szól, ki vezet és ki követ – hanem arról, hogy mindannyian egymást kísérjük haza.

Egyszerű gyakorlat a tudatosságért, együttérzésért és jelenlétért

Amikor legközelebb azt érzed, hogy irányítani akarsz valaki döntését, vagy meg akarsz óvni őt egy hibától, állj meg egy pillanatra. Csukd be a szemed, és vegyél három lassú lélegzetet. Minden beléggzéssel figyeld meg, ahogy a félelem vagy a feszültség felemelkedik benned. Minden kiléggzéssel képzelj el, hogy elengeded a kontrollálás vágyát.

Ezután csendben tedd fel magadnak a kérdést: „Félelemből cselekszem, vagy szeretetből?” Ha félelemből, ismerd el ítékezés nélkül, csak lásd olyannak, amilyen. Ha szeretetből, engedd, hogy az vezesse a szavaidat és a tetteidet – még akkor is, ha ez azt jelenti, hogy hátralépsz.

Ha ezt az egyszerű megállást újra és újra gyakorlod, a tudatosságod erősebbé válik, mint a reflexeid, az együttérzésed mélyebbé, mint a félelmeid és a jelenléted nagyobbá, mint a kételyeid.

Záró elmélkedés

„Végül a bölcsesség nem arról szól, hogy vezessünk vagy kövessünk, hanem arról, hogy em-



lékezzünk: minden lépés – a miénk és a másoké is – ugyanannak az útnak a része, amely a teljeség felé vezet.”

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 kezelésekkel 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!”

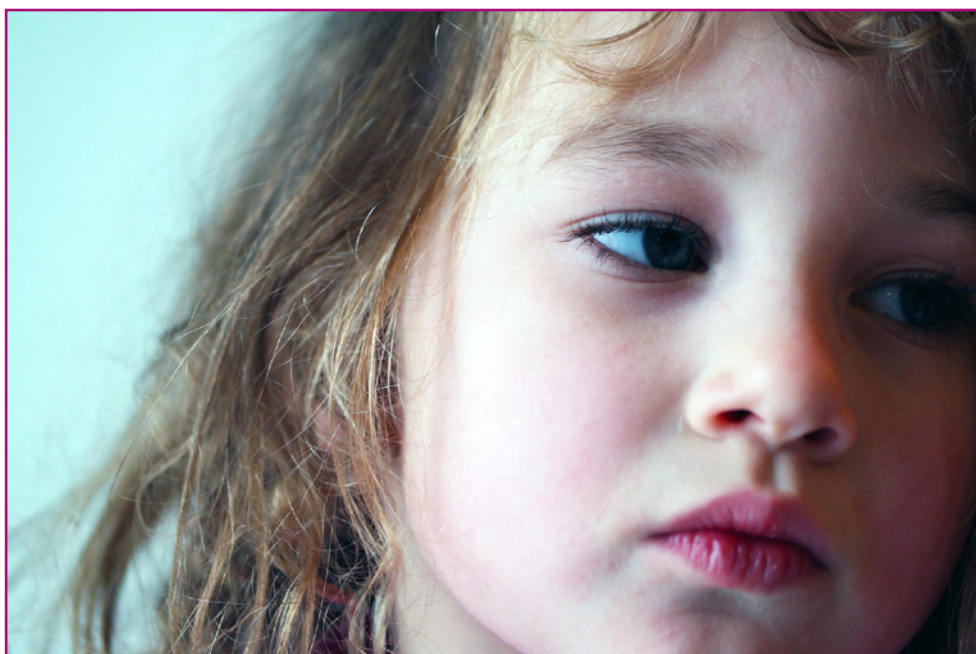


Az én történetemet és ismeretterjesztő
projektem részleteit itt olvashatják:
www.akekrozsa.hu



„Ne gondolkozz!” – így maradsz elveszve a saját életeredben

Ne kérdezz annyit! Avagy miért baj,
ha leszokunk a dolgok megkérdőjelezéséről?



Gyerekkorunkban sok mindent hallunk, ami beépül a lelkünkbe, észrevétlenül irányítva később a döntéseinket. Vannak mondatok, amik látszólag ártalmatlanok, mégis mélyen belénk vésődnek. Ilyen például ez: „Ne gondolkozz!” Vagy a finomabb változatai: „Ne okoskodj!” „Csak csináld, amit mondok!” „Ne kérdezz annyit!”

Ezekkel a mondatokkal nemcsak a kíváncsiságot, hanem a **gondolkodás szabadságát** is letiltják szüleink (vagy mi, mint szülő). És ha gyerekként sokszor hallottuk, könnyen előfordul, hogy felnőttként már nem is kell, hogy bárki mondja – **mi magunk** ismétljük belül, minden alkalommal, amikor döntést kellene hoznunk, vagy ki kellene állnunk a véleményünk mellett.

Mi áll a „Ne gondolkozz!” mögött?

A legtöbb szülő nem bántani akar. Sokszor csak **nem bírja a kérdéseket**, fáradt, vagy fél, hogy nem tud jó választ adni. Máskor a szülő maga is abban nőtt fel, hogy a **gondolkodás veszélyes**: a tekintélyt nem lehetett megkérdőjelezni, az engedelmesség volt az erény.

A gyerek viszont ilyenkor azt tanulja meg, hogy:

- ha kérdezek, baj van,
- ha másképp gondolom, elutasítanak,
- ha kíváncsi vagyok, azzal megbántom a felnőttet.

És így születik meg egy **belső tilalom**, ami később is működik, akkor is, amikor már senki sem mondja.

Amikor a parancs belülről szól

Felnőtként nem is értjük, miért nehéz néha végiggondolni valamit, miért döntünk kapkodva, vagy miért érezzük magunkat elvesztettnek, ha nincs valaki, aki megmondja, mit tegyünk. A „Ne gondolkozz!” ilyenkor belülről beszél: Ne bonyolítsd túl. Nem kell ezen agyalni. Csak menj, és csináld.

De ezzel együtt eltűnik az **önbizalom** is – hiszen a gondolkodás az a belső tér, ahol önmagunkhoz kapcsolódunk. Ha ezt a teret betiltjuk, **elveszítjük az autonómiánkat**.

Az engedély: gondolkodhatsz

A belső tiltás feloldása nem egy nap alatt történik. De már az is elég, ha elkezdjük észrevenni, **mikor halljuk meg magunkban ezt a régi hangot**. És amikor felismerjük, megkérdőjelezhetjük magunktól:

- Mi lenne, ha most mégis végiggondolnám?
- Mi lenne, ha hinnék abban, hogy a gondolataim értékesek?
- Ha most teljesen szabadon dönthetnék, mit választanék?
- Hol érzem a testemben, amikor valami igazán az enyém?
- Mi lenne, ha megengedném magamnak a kételyt, a keresést, a „nem tudom”-ot?

A gondolkodás nem azonos az „okoskodással”. A gondolkodás: **belső szabadság**. Annak engedélye, hogy lássam a világot a saját szememmel.

A test is reagál

SzomatoDráma szakemberként sokszor látom, ahogy a test is megszólal, amikor valaki nem „gondolhat”. A fej elnehezül, a nyak megfeszül, a tekintet elakad. Mintha a test is azt mondaná: „Nem szabad feljebb menni. Maradj lent. Ne kérdezz.” És amikor a játékban megjelenik a felismerés – hogy ez nem a jelenhez tartozik, hanem egy

régi parancshoz –, akkor szó szerint **fellélegzik a test**.

A gondolat megmozdul, az energia újra áramlani kezd. És valami új történik: a gondolkodás már nem veszély, hanem **életjel** lesz.

A gondolkodás, mint szabadság

Engedni magunknak a gondolkodást nem lázadás, hanem felnőtté válás. Aki gondolkozni



mer, az nem elutasítja a világot, hanem kapcsolatba lép vele – a saját tudatán keresztül. És talán épp ez a legnagyobb ajándék, amit adhatunk magunknak: **a jog, hogy megértsük a dolgokat, a saját fejünkkel**.

Te milyen mondatokat hallottál gyerekként, amelyek letiltották a gondolkodást vagy az önállóságot? És ma mit engednél meg helyette magadnak?

Ha szeretnél újra engedélyt adni magadnak arra, hogy gondolkozz, érezz és válassz...

A **SzomatoDráma-csoportban** biztonságos térben találkozhatsz ezekkel a belső parancsokkal, és megtapasztalhatod, milyen, amikor már



nem azok irányítanak téged. A test és a lélek együtt dolgozik – hogy a régi hangok helyett végre a **saját hangod** szólalhasson meg.

Ha hív ez a téma, szeretettel várlak a következő SzomatoDráma-csoportban november 22-én.

Jelentkezés és részletek: <https://www.facebook.com/events/1479311826715299>

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>

Kövess be további tartalmakért itt: <https://www.facebook.com/huszkazsuzsa/>

Töltsd ki ingyenes kiegésző tesztet, amihez megoldási tippeket is kapsz itt: <https://huszkazsuzsa.hu/kiegesi-teszt/>

Huszká 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/>





Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikasalon



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.



A gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen

– Interjú Pörtl Ákos

Családbiztonsági szakértővel II.

A digitális tér gyermekekre gyakorolt hatásairól és veszélyeiről folytattuk a beszélgetésünket Pörtl Ákossal, az Ifjúságkutató Intézet Családbiztonsági szakértőjével, aki épp Washingtonból érkezett haza, ahová a Kossuth Foundation meghívására utazott el. Ez az út nagyon hasznos és építő jellegű volt, s mint elmondta, a washingtoni magyar közösség számára tartott átfogó előadást a Kossuth Házban az online tér veszélyeiről, a manipulációs mechanizmusokról és a fejlődő idegrendszerre gyakorolt hatásokról.

Érdeklődő magyar közösség fogadta őt ezen az első előadásán, ahol nagyon jó hangulatban telt a beszélgetés a megjelent szülőkkel, nagyszülőkkel, fiatal, többgyermekes szülőkkel. A kezdeményezés jól mutatja, hogy milyen nagy igény van az ilyen típusú ismeretszerző előadásokra nem csak itthon, de a hasonló külföldi szórányszervezőkben is, az egy-egy városban található magyar közösségekben. Ugyanez a vonulat figyelhető meg a határon túli magyar közösségek érdeklődésében is.

Kedves Ákos, köszönöm, hogy újra velünk vagy és folytathatjuk ezt a ma már égetően aktuális témát magazinunkban!

Amikor a washingtoni utazásodról olvastam híreket, arra gondoltam, hogy vajon lesz-e lehetőség a felnőttek mellett a másik fontos célcsoporttal, a fiatalokkal is találkoznod, és számukra is fontos ismereteket átadnod? Én hiszek abban, hogy a gyermekekre is lehet hatással lenni, nehezen, újra-újra emlékeztetve őket, de el lehet ültetni a fejükben egyfajta óvatosságot, irányvonalat, amit nevezhetünk értékrendnek, példának. Ehhez azonban olyan személy kell, aki hiteles a számukra. Mit tapasztaltál ezzel kapcsolatban?

Washingtonban nem csak szülőknek tartottam előadást, hanem a gyerekeknek is. Erre másnap került sor egy körülbelül 45 perces program keretében. Fontosnak tartom, hogy velük is beszéljünk a témáról, amit egy külső szakértő tud

megtenni hitelesen, aki hozzájuk kapcsolódva az ő nyelvükön kommunikál. Így meg tudják érteni mindazt, amit át akarunk adni. A szülőkkel azért beszélünk, mert fontos, hogy amikor majd meg-hozzák az otthoni szabályrendszerüket, akkor minden alkalommal el tudják magyarázni a gyerekeiknek azt, hogy miért szükségesek ezek az előírások. A szülők így tudják majd a saját mintáikat is megváltoztatni, hozzáalakítva a szabályokhoz, hiszen a szülő a gyermek számára egy fontos példa, a gyermek mintát követ. A gondoskodó, szerető szülő a saját mintáját rendbe rakja, így a gyerek mindig azt látja és azt tapasztalja a viselkedésben is, amit szabályokban kap tőle.

Volt egy megbeszélésünk ezek kapcsán a tudományos attaséval is a New Yorki Főkonzulátuson, és nagy valószínűséggel tavasszal egy New Yorki szélesebb, angol nyelvű előadásra kérnek fel a tudósok klubjában egy nagyobb közönség számára, ami most szervezés alatt van.

”

Mint az élet
minden területén,
a digitalizációban is
évekkel le van
maradva
a törvénykezés. Ez
nem meglepő, nem
szokatlan.

”



A fiatalokat milyen módokon lehet legsikeresebben edukálni? Mit tapasztaltál, mennyire befogadóak a témát illetően?

A fiatalok természetes módon érdeklődnek a téma iránt, hiszen őket érinti talán a legnagyobb mértékben. Az előadásokon a pedagógusok is



elcsodálkoznak, milyen figyelemmel követik azt a gyerekek. Persze az oktatói katedráról az első 10 percben meg tudom mondani kik azok a gyerekek, fiatalok, akik a legnagyobb közösségi média felhasználók, vagy a hardcore gamerek. De nem is ez a gond, hogy a gyerekek ne figyelnének, ne lennének elérhetőek, vagy megszólíthatók ezzel a témával. A gond pár nap után jelentkezik, amikor elkezd feledésbe merülni mindaz, amit hallottak és visszaáll a régi digitális rend, a napi 5-10 óra képernyő. Ha egyáltalán változtatott bármit is a gyerek az előadást követően. Egy középiskolásnál erre már van esély, általános iskolásoknál nem várhatunk el tudatos önkontrollt egy magasan addiktív eszközzel szemben. Úgy szoktam ezt megfogalmazni, hogy érzi, tudja a gyerek, hogy nem jó neki, ami történik, de tovább csinálja. Képtelen ellene tenni, nem tudja a telefont lerakni, még akkor sem, ha tudja, hogy utána kimerültebb lesz és rosszabbul fogja érezni magát. Ez pont a függőség definíciója, ha jobban belegondolunk. A gyerekek szeretnének változtatni, de csak a szülő-

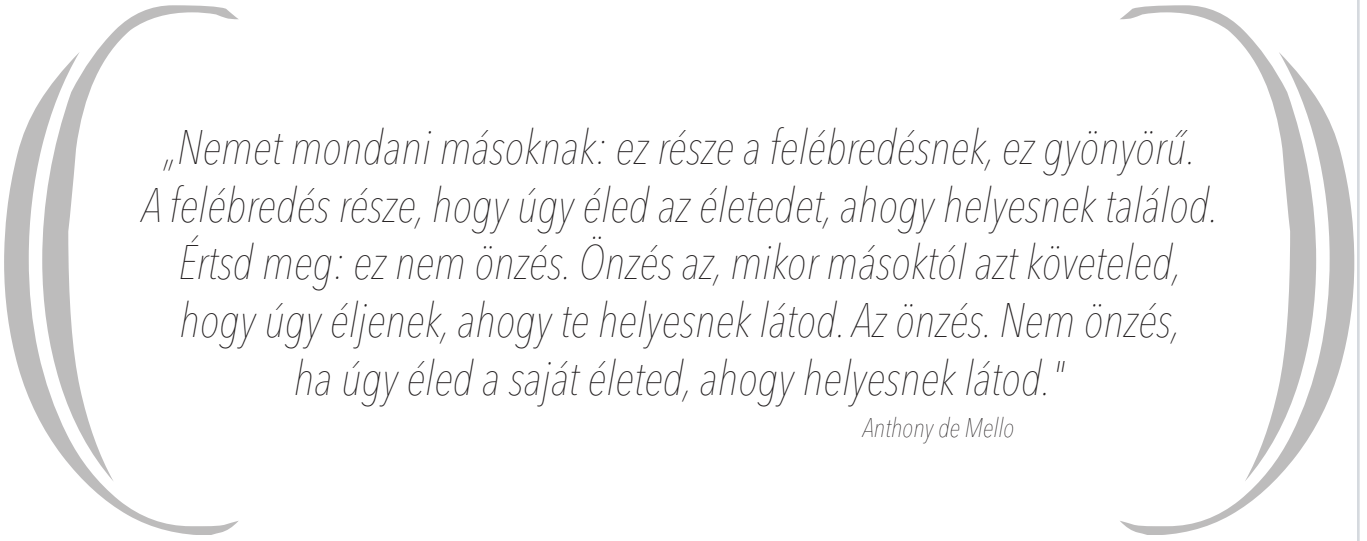
vel együtt tudják megtenni, különösen általános iskolás korig. Ezért mondom, hogy fontos a gyerekeknek tartott beszélgetős előadás, de még fontosabb a szülői edukáció. Éppen ezért nem



is vállalom úgy előadást gyerekeknek, ha utána a szülőkkel nem beszélhetek. Együtt működik csak a dolog.

Hogyan jött létre a Kapcsolj ki! Mozgalom, mi a célja, és hol tart most a megvalósításban?

Tudjuk, hogy sokan vagyunk különböző szakterületekről, akik ebben a témában előadásokat, workshopokat tartunk, különböző kampányokat, projekteket indítunk a szülők tudatosítása érdekében. A szülő a legfontosabb ezen a vonalon, mert a gyermek még nem tart ott idegrendszeri fejlettségben, nem áll készen az előző lebeszéléséhez, hogy önkontrollt tudjon gyakorolni egy addiktív (függőséget okozó) tevékenység kapcsán. A szabályozás mindig le van maradva 5-6-7-8 évet. A technológiai cégek érdeke a profittermelés, és az, hogy az eszközeiket minél többen használják. Ezért a szülők állnak a frontvonalon a folyamatos küzdelemben és a szülők vannak folyamatos harcban a gyermekük egészségéért. Ezért nagyon fontos, hogy tudatosítsuk őket és ismereteiket szélesítsük. Ismertessük meg velük nagyon egyszerűen, konyhanyelven azt, hogy mi



*„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

a probléma, és adjunk nekik eszközöket, hogy meg tudják oldani, szabályokként tudják alkalmazni őket a mindennapi életben. Gyakori kérdések merülnek fel, például: mit lehet tenni, ha már van telefonja a gyereknek? Ha még nemrég született, akkor mikor és hogyan, milyen formában és milyen szabályok mentén vezessük majd be a digitális világot az életébe?

Ha különálló szakértőként beszélünk a témáról, az sokkal inkább széttagolt, mint amikor egy

„Gyakori kérdések merülnek fel, például: mit lehet tenni, ha már van telefonja a gyereknek? Ha még nemrég született, akkor mikor és hogyan, milyen formában és milyen szabályok mentén vezessük majd be a digitális világot az életébe?”

szervezet neve és márkája alatt tudunk többen, egységesen fellépni, és be tudunk másokat is vonzani – szülőket, pedagógusokat, gyermekvédelmi szakembereket és az érintett fiatalokat is – egy ilyen szervezetbe, mint a [Kapcsolj ki! Mozgalom](#). Ráadásul több oldalról járjuk körbe ugyanazt a problémát: gazdaság és profit, neveléstudomány, identitás, fejlődépszichológia, neurológia, vagy akár jog.

A mozgalom épp ezért alakult, és már az első 1,5 hétben több, mint ezren csatlakoztak hozzánk, jelenleg 2000 fő környékén állunk. Jelentkeztek szülők, pedagógusok, gyermekvédelmi szakemberek, gyermekklinikai szakpszichológusok, gyógypedagógusok, logopédusok, korai fejlesztő központok. A csatlakozás dinamikája egy nagyon jó visszaigazolás is egyben arról, hogy milyen nagy igény van egy ilyen jellegű szervezetre, ami azzal adhatja a legtöbbet, hogy ön maga létezésével jobban fel tudja hívni a figyelmet, tudja edukálni, oktatni a szülőket, több lehetőséget képes adni, és adott esetben hatással lehet a törvényhozókra, a hatóságokra, a törvénykezésre is. A Kapcsolj ki! Mozgalom egész tevékenységét a tudományosan megalapozott tények és a most elérhető tudományos ismeretek és pszichológiai, pszichiátriai praxisok tapasztalatai alapján végzi, nem pedig szubjektív egyéni vélemények alapján.

Már a megalakuláskor indítottunk el kampányokat. Az első a Szent István Intézettel, Zsuzsáékkal közösen egy Analóg November nevű kezdeményezés, ami november hónapban zajlik több száz magyarországi és erdélyi iskola részvételével.

Mi az Analóg November célja?

A gyermekek kezéből kivettük a telefont az iskolában, ott nem használhatnak képernyőt. Ez azért nagyon jó kezdeményezés, mert ennek a problémának nem létezik egyéni megoldása. Csak közösségen belül tudunk szabályozni, egységesen, és ez a szabályozás lesz az új norma. Így óvhatjuk meg a gyermekeket. Ha egyénileg szeretnénk tenni, az mindig nagyon nehéz feladat.



A gyerekek a legtöbb időt az iskolában, a családban és az iskolát követő sport, vallás, klubfoglalkozásokon töltik. Az Analóg November is épp azt a kezdeményezést célozza, amellyel az iskolai okostelefon korlátozást, tiltást tovább tudjuk vinni, át tudjuk emelni a családi életbe és egy másik közösségbe is. Arra ösztönözzük a szülőket és a gyerekeket, hogy minél kevesebb képernyőt használjanak, és minél több offline családi időt töltsenek el együtt. Van egy egyetemisták által fejlesztett alkalmazás, amit, ha letöltenek a gyerekek, a szülők, a család körül lévő rokonok, barátok, és bejelölik rajta, hogy a gyermek melyik iskolába jár, akkor 60-90-120 perces időmértőt indíthatnak el rajta. Az alkalmazás mér, és ha 60 perc lejártáig nem nyúl a gyermek vagy a felnőtt a telefonhoz, akkor a 60 perc jóváíródik az alkalmazásban offline időként a kijelölt iskolánál. Tehát az adott iskolának gyűjtik a gyerekek, a szülei, a család, a barátok, a gyermek lokális közössége az offline időt. Ha valaki elindítja a 60 percet, és a 40. percnél úgy dönt, hogy mégsem várja meg a végét, kilép belőle és használja a telefonját, akkor elvesz az addig gyűjtött idő. Amelyik iskola a legtöbb időt gyűjti, az értékes nyereményekhez jut: több, mint 1 millió forinthez sportszer vásárlásra, könyvekhez, különböző kényelmet segítő eszközkhöz, például profi kávéfőzőkhöz. Az analog-november.hu oldalon részletes leírást találhat-

tok erről a kampányról. Érdekessége, hogy egy időben nem csak Magyarországon, de Erdélyben is elindul, erdélyi iskolák is részt vesznek benne. Ők is külön díjat kapnak és külön nevezhetnek az erdélyi megyékben is a magyar iskolák ebben a kampányban.

A technológia olyan gyorsan fejlődik, hogy a törvényhozással talán nem is tudjuk követni, utolérni. Előre sem mindig láthatjuk a fejlesztéseket. Hogyan lehet ezzel lépést tartani?

Mint az élet minden területén, a digitalizációban is évekkel le van maradva a törvénykezés. Ez nem meglepő, nem szokatlan. Ugyanakkor a téma fontossága és a helyzet súlyossága egyre több felső, törvényi szabályozási folyamatot indít el világszerte, ami reménykeltő. A közösségi médiát próbáljuk jelenleg is szabályozni, közben már a mesterséges intelligenciánál tartunk. Több olyan alulról jövő szakmai és szülői szerveződés kell, mint amilyen a Kapcsolj ki! mozgalom is, mert korábban fel tudja hívni a figyelmét a törvényalkotóknak a problémára, és ha sokan kapcsolódnak az ilyen szervezetekhez, ami széles rétegeket tud maga mögé állítani, akkor képes gyorsítani a törvényi szabályozást is véleményem szerint.

Milyen eszközök vagy alkalmazások vannak már most a láthatáron, amik jó eséllyel szintén be fognak lépni a fiatalok életébe rövid időn belül?

A mesterséges intelligencia, mint új technológia teljesen át fogja szőni a felnőttek és a gyerekek életét is. Nagyon új technológia, a benne rejlő hatalmas lehetőségek mellett, már látjuk a veszély oldalát is, ami különösen a gyerekekre leselkedik. A virtuális társak megjelentek, a gyerekek elkezdtek velük beszélgetni, kapcsolódni. Érzelmeket tükröznek, könnyűvé teszik a kapcsolódást a kamaszok számára, akik így azt az illúziót kapják, hogy nem kell küzdeniük a társakkal való kapcsolatok kialakításánál, nincs kudarc, nincs elutasítás, vagy csalódás, minden úgy történik ahogy ők akarják. Amerikában egy friss kutatás szerint a kamaszok 71 százaléka kipróbálta már a virtuális társat, 52 százalékuk rendszeres felhasználó és 31 százalékuk kielégítőbbnek érzi a virtuális baráttal való kapcsolatukat, mint a társaikkal a való életben. Emellett minden más eltörpül szerintem, ami a technológia fejlődését illeti.

Ausztráliával kapcsolatosan olvastam tőled egy figyelemfelkeltő bejegyzést a napokban: „az ausztrálok mutatják az utat: nem tudatosít-



ják, hanem leszoktatják a gyerekeket!” Mi az ő módszerük?

Az elmúlt években felgyorsult a törvényi szabályozás üteme, ami nem véletlen. Kutatás, sőt, tudományos megegyezés, szakmai egységes álláspont született arról, hogy a túl korai, illetve nem megfelelő életkorban használt nem megfelelő digitális eszköz mentális problémákat okoz a gyermekeknél. Ez elég széles spektrumon mozog a depressziótól kezdve a szorongáson át az önsértésig, öngyilkossági gondolatokig, az erőszak iránti érzéketlenítésig. Ez utóbbi főként a fiúkat érinti.



Rendkívül sok problémával találkozhatunk. A gyermekek vonatkozásában beszélhetünk a különböző kognitív képességek lassabb fejlődéséről is, ide tartozik a tanulási képesség, a memória. De ott van az érzelmi intelligencia is, ami az életben való boldogulásnak elengedhetetlen része. Ezek a területek lassabban fejlődnek, és nem olyan módon, ahogyan kellenének. A szociális képességeket, az egymás közötti kapcsolatépítést is megemlíthetjük. Ezeket a problémákat felismerve a törvényhozók is elkezdtek velük foglalkozni, elsőként az ausztrálok, akik konkrét lépéseket is tettek.

A franciák már két éve előtérbe helyezték a digitális nagykorúsággal kapcsolatos törvényeiket, és hoztak is egy törvényjavaslatot, amit idén júliusban próbáltak bevezetni, csak sajnos ezt megvétőzták, meghekkelték adatvédelmi kifogásokra hivatkozva a kanadai pornó oldal üzemeltető cégek. Az ausztrálok tehát most küzdenek, de mégis léptek, és tavaly decemberben hoztak egy törvényt, ami a 16 év alatti gyerekeket törvényileg kitiltja a legnépszerűbb közösségi média oldalakról, például a Tiktok-ról, a Youtube-ról, a Facebook-ról, és az Instagram-ról. Hoztak egy törvényt és ezzel arra kötelezték a technológiai cégeket 2024. decemberben, hogy alkossanak

egy életkor ellenőrző rendszert, és vele oldják meg a problémát úgy, hogy 1 év türelmi időt engedélyezve csak és kizárólag olyan fiatalok regisztrálhassanak a közösségi média oldalakra, akik igazoltan elmúltak 16 évesek. Ez a törvény idén december 10-én fog életbe lépni. Az Ausztrál kormány a napokban indított egy széles társadalmi ismeretterjesztő kampányt a területen. Ők valóban nagyon elkötelezettek. Azt vallják, hogy a technológiai cégek felelőssége a regisztrálni kívánó fiatalok életkorának az ellenőrzése, amit december 10-től meg is kell tenniük. Aki ezt elmulasztja, akár 50 millió ausztrál dollár büntetéssel is súlytható. A törvényjavaslat kifejezi, hogy a technológiai cégeknek felelőssége van, rájuk kell terhelni a megoldást is.

Az ausztrálok leszoktató módszere tehát maga a megvonás, az, hogy nem teszik lehetővé 16 éves korig a social media használatát. Bár jelenleg a közösségi média lehet a legveszélyesebb - de lehet, hogy ez a gondolat máris téves az AI világában -, emellett vajon van más tervezett módszerük is, ami például a mesterséges intelligencia használatára irányul?

A mesterséges intelligencia annyira új és friss irány, hogy itt még nem, hogy a törvénykezésnél nem tartunk, még a tudományos háttér, a kutatók a szakértői elemzések is gyerekcipőben járnak. Ráadásul teljesen más az, amikor iparági MI használatról beszélünk - legyen szó hadiiparról, innovatív orvosi eszközökről, vagy bármely más területről -, mint amikor egy fejletlen idegrendszerű gyerekről van szó. Máshogy működik még az idegrendszere, sokkal erősebben reagál a jutalmakra, érzékenyebb a dopaminra, ami különösen veszélyes terület a mesterséges intelligencia kapcsán.

Milyen irányba indult el Európa?

Az Európai Unió egy másik utat jár. A már említett francia javaslat Franciaországban elindult 2 éve. Az elmúlt hetekben nagy média visszhangot kapott az, hogy a görögök és a dánok kitiltották a 16 éven aluli fiatalokat a közösségi médiából. Valójában még nem tiltották ki őket, hanem tervezik, hogy valamilyen módon, valamikor ki fogják tiltani őket. Ők nem azt az utat járják, amit az ausztrálok. Létrehoztak egy Kids Wallet nevű alkalmazást, amit a szülőknek kell feltelepítenie, és a szülőknek kell magát egy népszerűség nyilvántartó rendszeren keresztül - mint nálunk például

a DÁP, vagy a görögöknél egy adó nyilvántartó rendszer – hitelesítenie. Itt hozzárendelődik a szülőhöz a gyermeke. Az alkalmazásban alapvetően be van állítva, hogy milyen platformokhoz nem lehet beengedni a gyermeket, és amikor ő be akarna regisztrálni egy ilyen platformra, akkor a platformnak le kell kérdeznie a szülőtől a gyermek jogosultságát a regisztrációra. Ez a rendszer láthatjuk, hogy teljesen más logikára épül, és felvetődnek kérdések vele kapcsolatban.



Hogyan vehetjük rá a szülőt arra, hogy telepítse az alkalmazást? Hogyan tudjuk kötelezni az alkalmazás telepítésére? Hogyan tudjuk kötelezni a közösségi média platformokat, hogy ellenőrizzék a regisztráló fiataalt: ki ő, és hogyan lép be? Mi történik, ha egy szülő nem telepíti az alkalmazást? Milyen eszközzel lehet rákényszeríteni erre? Büntetéssel? Mi történik azokkal a gyerekekkel, akik már most fent vannak? Rengeteg kérdés felmerül, és az alapvető különbség az ausztrál megoldáshoz képest az, hogy az európai módszer nem a problémát okozó technológiai céget kötelezi megoldásra, hanem a szülőt! A szülőt terheli egy újabb intézkedéssel: töltsse le az alkalmazást, tanulja meg hogyan kell használni, és garantálja, hogy a gyermekeknél ez működtetve lesz. A cégeket is rá kell venni, hogy tényleg ezt használják. Mindezt úgy, hogy arról nem esik szó, hogy konkrétan az egész miként fog megvalósulni, csupán annyit tudhatunk, hogy a Kids Wallet alkalmazással minden országnak magának

kell megoldania a problémát. Ha ezt valamelyik platform nem teljesíti, akkor a jogi kikényszerítés módja sem világos, különösen akkor, ha nincs az adott európai országban jogi személye például a Facebook-nak, vagy a Tiktak-nak. Hogyan lehet őt kényszeríteni, vagy beperelni?

Nálunk milyen lehetőségek kezdenek kibontakozni?

Nálunk is elindult egy törvényi szabályozási folyamat. 2024 szeptembertől nincs okostelefon az iskolákban, idén, vagy jövő év elején pedig digitális gyermekvédelmi törvény születik a parlamentben, ezt már tudjuk. Amit nem tudunk az az, hogy pontosan mennyire lesz erős ez a törvényjavaslat, vagyis mit fog tartalmazni. Azon dolgozunk, hogy minél több ponton védje a gyerekeket és a kötelező tájékoztatás mellett komolyabb szabályozási elemeket is tartalmazzon.

Te melyik megoldást tartod a legéletképesebbnek?

Én azt gondolom, hogy az ausztrál modell sokkal jobb. Ha elindul, és bevezetik, akkor nagyon jó példaként fog szolgálni világszinten. Vigyázó szemeink – főként az USA szakértőitől, és azoktól, akik mindezt követik – most az ausztrálokra vetül. Vajon hogyan tudják majd ezt érvényesíteni? Ha nekik sikerül, akkor másoknak is sikerülhet!

Hogy jövő hónapban is velünk tartsatok, szeretném picit előrevetíteni következő beszélgetésünk fő témáját: a függőséget és annak kialakulását, működését, megszüntetését és a felnőtt életre gyakorolt későbbi hatását. Mely fontosabb területeket kell majd mindenképp kibontanunk ahhoz, hogy szülőként is pontosan értsük, mennyire veszélyes állapot ez, és észrevegyük, ha gyermekünk már rég benne él?

Ma már tudjuk, hogy a függőségek kialakulásában a dopaminnak kulcsszerepe van és ugyanazokat a jutalmazási utakat használja a közösségi média, vagy az online videójátékok, mint amit a drogok, például a kokain. Ráadásul a Big Tech vállalatok mindennek támogatására létrehoztak a '90-es évek végén egy önálló tudományágot, a manipulációs/befolyásoló tervezést (persuasive design), ami a viselkedés pszichológiát használja arra, hogy az emberi agy gyengeségeit kihasználva óriási, biztos profithoz juttassa a technológiai cégeket.



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

halál!

Zárja az évet stílusosan - csapatépítéssel és céges vacsorával a Hotel Kőporosban!

Az év vége nemcsak a számvetés, hanem a köszönet időszaka is. Ilyenkor minden cég életében elérkezik az a pillanat, amikor jó megállni egy rövid időre, visszatekinteni az elért eredményekre, és megköszönni a munkatársak, partnerek és ügyfelek egész éves együttműködését.

Egy közös vacsora, egy kötetlen este vagy akár egy többnapos csapatépítő program nemcsak élmény, hanem befektetés is - a jövő sikerébe.



Miért fontos a közös évvárás?

A munkahelyi közösségek ereje a bizalmon, az egymás iránti megbecsülésen és a közös élményeken alapul. A személyes találkozások, a közös nevetések és az asztal körüli beszélgetések olyan kapcsolatokat hoznak létre, amelyek a mindennapi munkát is gördülékenyebbé teszik.

Egy jól megválasztott helyszín pedig segít abban, hogy a céges rendezvény valóban feltöltő és legyen, ne csupán „kötelező program”.

Miért a Hotel Kőporos?

A hercegkúti **Hotel Kőporos****** & Étterem**** különleges helyszínt kínál azoknak, akik idén nemcsak lezárni szeretnék az évet, hanem méltó módon ünnepelni is.

A hangulatos étterem ideális helyszín céges vacsorákhoz, ünnepi ebédekhez vagy partneri köszöntésekhez - akár elegáns, akár családias hangulatban.

A teljes ház kibérelhető csapatépítő programokra is, így a résztvevők zavartalanul élvezhetik a pihenést, a finom ételeket és a Zemplén-hegység nyújtotta nyugalmat. A „Wine & More” étterem helyi alapanyagokból készült fogásai, a kiváló tokaji borok és a személyre szabott kiszolgálás garantálják, hogy minden vendég különlegesnek érezze magát.



Egy este, ami összehoz

Legyen szó egy kellemes vacsoráról, ahol megköszönni csapata egész éves munkáját, vagy egy többnapos csapatépítő programról, ahol a közösség is erősödik - a Hotel Kőporos tökéletes választás.

Most még van szabad kapacitás az év végi időszakra, így **még nem késő lefoglalni a céges vacsorát vagy csapatépítést.** (x)

Foglaljon most, és zárja az évet méltó módon a Hotel Kőporosban!

Telefon: +36 30 123 4567

Cím: Hercegkút, Kőporos-dűlő

www.hotelkoporos.hu

KRASZNAHORKAI NOBEL DÍJA



Soha nem szeretnék irodalmi Nobel díjat kapni. Ez a veszély természetesen távolról sem fenyeget, de ha mégis fenyegetne, sem szeretnék a helyében lenni annak, aki ilyen elismerést zsebel be, majd pedig kénytelen szembenézni azzal a népharaggal, ami rá zúdul. Krasznahorkai László most kapott hideget-meleget, sajnos az elismerő, büszke és támogató visszajelzések mellett bőven jutott a sárdobálásból is.

Nem a méltán elismert, kiváló író életéről, érdemeiről fogok írni elsősorban. Hanem megint "a jelenségről".

A jelenségről, mely körülöttünk fortog, epével és zsigeri irigységgel áthatva, mély elégedetlenséggel és frusztrációval megfűszerezve, klasszikus hazai tálalásban. Ez a miliő, ez az életfelfogás, ez a métely lassan áthat mindent, még oda is befurakszik, ahol azelőtt tiszta, intakt gondolatok voltak, még ott is gyökeret ver és pusztít, még ott is felülír minden józan emberi meglátást, ahol eddig rend, vagy legalábbis a belátás, és az elfogadás képessége nyomaiban megvolt.

Krasznahorkai László még csak nem is tartozik a kedvenceim közé. Álságos és hazug színjáték volna előadnom az ellenkezőjét. Noha elismerem a tehetségét, és jelentős, sőt kiemelten jelentős magyar írónak tartom, valamint azt sem vitatom, hogy bizonyára megérdemelte az irodalmi Nobel díjat, pár könyvét leszámítva nem ismerem olyan behatóan a munkásságát, hogy hosszas fejtegetésbe fogjak arról, miért is kéne elismernünk mindenféle fenntartás nélkül. Személyesen sem ismerem, tehát nem tudom megítélni, milyen ember. Következésképp nem is veszek erre magamnak jogalapot.

Ezt megteszik helyettem mások: azok az önjelölt fotelhuszárok, azok a szépirodalmat vélhetően még hírből sem ismerő átlagemberek, akik most kéjtől átítatott vehemenciával ragadtak klaviatúrát, s kitartóan ostorozzák Krasznahorkait, ahol érik. A kommentek nagy részéből kitűnik, hogy a többség most hallotta az író nevét először életében, de ennek ellenére, amint a zömében fröcsögő kommentekből elvégezte a gyorstalpalót, máris csatlakozik a bőszen héberező, Wass Albertező, és egyéb támadhatatlannak hitt érveket felsorakoztató fanyalgók táborába.

Tény és való, hogy Krasznahorkai László - vesztére - kimondott valamit, ami ma egyenesen tabunak számít. Kimondta, miért nem akar Magyarországon élni. Beszélte arról, amiről most jómagam is beszélek, és amit ma Magyarországon nem lehet kimondani.

A magyar néplélekről ugyanis nem illendő őszintén beszélni. A magyar mentalitást nem illdomos kritikával, még jobbító szándékú kritikával sem illetni, még úgy sem, ha az illető maga is magyar, és magában is felfedezi ezeket a tulajdonságokat.

A megbántott honfitárs szemében ugyanis az, aki őt meg meri bántani, az következésképp nem magyar, hanem hazaáruló.

A népnevelés azért is hamvába holt dolog manapság mifelénk, mert abban a pillanatban, hogy az ember tükröt tart, akár szelíd, kérlelő hangnemben arra ösztökél, hogy talán nem ártana némi önvizsgálat, vagy önkritika, azonnal első számú közellenséggé változik.

Olyan ez, mint egy véd és dacszövetség. Tényleg nem lehet kollektív kritikát megfogalmazni valamivel kapcsolatban, amit magyarként sz rintem nem kéne csinálnunk? Ha egy asztaltársaságban 6 barátunk hülye, nem mondhatja meg nekik a másik 4, hogy hé, szerintem ezt nem jól gondoljátok? Szép dolog a bős bólogatás és az egyetértés, megmelengeti az ember szívét, ha visszaigazolást kap másoktól, ha validálva érzi a meglátásait. De biztos, hogy ez minden esetben előre vezető, előremutató út?

A jelenség.

Ugyanis nemcsak Krasznahorkai kapott hideget és meleget is.

Gondoljunk csak a közelmúltbeli űrhajósunkra, Kapu Tiborra, aki idén júniusban az Axiom-4

küldetés keretében, a SpaceX Crew Dragon űrhajóján jutott fel az ISS-re, azaz a Nemzetközi Űrállomásra.



Kapu Tibor

Itt zömében a kormánypártiak tapsoltak, és éljeneztek, és a nem kormánypártiak tettek elmarasztaló megjegyzéseket, miszerint a mi adóforintjainkból ne üdüljön már senki az űrben, meg annak a pénznek inkább a halódó egészségügyben lenne a helye. Most ugyanez történik, csak fordítva: annak ellenére, hogy Orbán Viktor maga is gratulált Krasznahorkai Nobel díjához, az írótól származó elhíresült mondat miszerint "bolondok között élt", utalva ezzel honfitársai közegére, felháborodott kommentek ezreit eredményezte közvetlenül a bejelentés után. Egyes kommentek az író származását firtatták, míg mások az irodalmi érdemeit is megkérdőjelezve adtak hangot nemtetszésüknek.



Kertész Imre

Ez nem kívánságműsor. Azt gondolom, hogy igenis fontos, hogy jelen legyünk a nagyvilágban. A nagyvilág pedig nem fordít különösebb figyelmet arra, hogy Kertész Imre, Krasznahorkai László, Rubik Ernő, Semmelweis, vagy Puskás Öcsi milyen felmenőkkel rendelkeztek. A nagyvilág

számára ők magyarként értek el valami rendkívülit, és Magyarország hírnevét öregbítik.

Kis kitérő Krasznahorkai László állítólagos zsidó származásáról: az író Friderikusz Sándornak 2023 decemberében adott interjújában az alábbiakat mondta: „Az anyai ág, az erdélyi magyar, hajdúk. Az apai ág az zűrösebb, ott a Krasznahorkai az egy felvett név, az apai ágnak a neve Korim volt. Egyszer csak megjelentek Tótkomlóson, ahol a nagyapám belesimult abba a valóságba, ami a tótkomlósi valóság volt a Horthy-korszak alatt. Egy papírt hozott, és azt mondta a nagymamámnak, hogy innentől kezdve minket Krasznahorkainak hívnak. Alapvetően azért, mert az már régóta szóba került, hogy meg kell változtatni a Korim nevet, amely egy nem túl ritka tót vagy szlovák név.”

Nilván lehet a kákán is csomót találni. De miért nem lehet egyszerűen csak örülni egy, a világ szemében magyar sikernek?

Hajszálynit sem érdekel a sport. Mégis örülök, ha olimpiai aranyérmet szerez egy magyar sportoló. Nem nézem, hogy a magyar állampolgárságán túl milyen etnikai csoport tagja. Kapu Tibor magyar úrhajósként megint csak az ország hírét viszi szerte a világban. Ahogy örülök annak is, hogy immár 2 irodalmi Nobel díjasunk van, és az sem érdekel, hogy Kertész Imre zsidó származású, sőt az eredmény tekintetében voltaképp az is másodlagos, hogy személy szerint a Sorstalanság című regényénél irodalmi értelemben minden bizonnyal találnék magasabb színvonalú alkotást.



Puskás Öcsi

A lényeg nem ez. A lényeg: a világban való jelenlétünk, a megítélésünk.

Ebbe beletartozik az is, hogyan reagálunk a körülöttünk zajló dolgokra. Hogyan vagyunk képesek lépést tartani, hogyan képviseljük a hazánkat világszerte, például meg tudunk-e szólalni

kellő szofisztikáltsággal angol nyelven az Európai Parlamentben, vagy bárhol a világon, mint hazánk megbízott képviselői?

Nem kell érteni a magas szintű irodalmat mindehhez. Nem kell szeretnünk Bartók Béla zenéjét sem, de attól még illik tudnunk, ki volt.

Aki tanít, aki a többségnél többet tud, többet lát, és többet ért, arra érdemes lenne odafigyelni. Nívót kéne képviselnünk mindenhol, nem kéne eltűnnünk azt sem, hogy a tévének képernyőjén minden este senkiházi, érdemtelen celebek végezzék a kulturális környezetszennyezést.

Mutasd a celebed, megmondom ki vagy.

Ha pedig valaki figyelmeztet minket arra, hogy elengedtük a gyeplőt, hogy túl nagy teret engedünk az enyészetnek, hogy elhanyagoljuk a népnevelést, a művelődést, önmagunk pallérozását, hogy hagytuk elaltatni még az alapvető intellektuális igényeinket is, helyette az olcsó szórakozást, az agycsofasztó reality show-kat, a minősíthetetlen színvonalú "zenei" tehetségkutatók szellemi mocsarát választjuk - hallgassunk rá, és értékeljük, hogy valakinek még van ereje tartani a lámpást.

Örülök, hogy ebben a közegben létezik, és teret tudott nyerni, valamint hazánk jó hírnevét erősíteni, akár szó szerint rendbe hozni egy olyan kivételes író, mint Krasznahorkai László.

Amikor a döntést bejelentették, jó páran tartottak a hír hazai fogadtatásától.

Sajnos nem tévedtek sokat.

A fogadtatás azonnal tetten érhető volt a közösségi médiában. Sajnos kiderült, hogy a hozzászólók többsége olyan szintű intellektuális visszamaradottságban szenved, hogy még azt sem fogja fel, hogy a Nobel díjjal kapcsolatban nem Magyarországon döntenek, és nem a magyarok véleménye alapján. Akik azt szajkózzák, hogy miért nem Wass Albert kapta az elismerést, még azzal sincsenek tisztában, hogy posztumusz meg sem lehet kapni ezt a díjat. Amikor Krasznahorkai széles körben támadott mondatai, miszerint "bolondok között élt" utalva ezzel a magyar átlag értékrendre és életfelfogásra azt a reakciót szülik, miszerint ő emiatt nem érdemli meg a díjat, akkor sajnos egyetlen konklúzió létezik: miszerint a reakciók igazolják és maximálisan validálják, miért is érzett így.

Mosoly, ami visszaadja az életkedvet - új fog akár 3 nap alatt Debrecenben

Van egy pillanat, amikor minden megváltozik: amikor valaki először mosolyog úgy, hogy nem rejtegeti többé a fogait. A magabiztos mosoly nem csupán esztétika; hatással van a kapcsolatainkra, a munkánkra, az önképünkre. Nem véletlen, hogy az első benyomás központi eleme – sokszor előbb vesszük észre, mint a frizurát vagy a ruhát.



Miért halogatjuk mégis?

A legtöbben félelemből. Attól tartunk, hogy fájni fog, bonyolult lesz, sokáig tart,

vagy túl sok lépésben zajlik. Sokan épp ezért odázzák a döntést addig, amíg már „minden rossz”. A jó hír: ma már akkor is van gyors, kíméletes és biztonságos megoldás, ha több fog hiányzik – sőt, akkor is, ha **az összes fog eltávolítására** van szükség.

Ép-Dent: új, fix fog akár 3 nap alatt

A debreceni Ép-Dent rendelőben az **azonnal terhelhető implantációs technológiának** köszönhetően **akár 3 nap alatt** teljes, esztétikus és rágás-képes fogsort kaphat a páciens. A folyamat összehangolt, idővesztés nélküli lépésekből áll:

- a menthetetlen fogak **eltávolítása**,
- **implantátumok** behelyezése,
- **fix fogsor** felhelyezése – amellyel azonnal lehet mosolyogni és enni.

A legtöbben ezt a három napot úgy írják le, mint egy korszakhatárt: előtte és utána.

Éber altatás - félelem nélkül

Az Ép-Dentben a beavatkozás **éber altatásban** is kérhető. Ez azt jelenti, hogy a páciens végig nyugodt és komfortos, a fájdalomérzetet és a szorongást modern módszerekkel minimali-

záljuk, miközben a biztonságos együttműködés végig megmarad. Akinek a félelem volt eddig a legnagyobb akadály, itt megkönnyebbülhet.

Nemcsak esztétika: funkció és egészség

A teljes, rendezett fogsor nemcsak a tükörben számít. Jobb rágás, tisztább beszéd, könnyebb tisztíthatóság – vagyis: **jobb életminőség**. Az azonnali, fix megoldás pedig különösen nagy előny azoknak, akik nem szeretnék hónapokig ideiglenes, kényelmetlen pótlásokkal élni.

Őszi ajánlat: most tényleg érdemes lépni

Most nemcsak hogy elkészülhet még az idén az új fogsor – kész lehet a mosoly is.

Az Ép-Dent őszi akciója keretében:

- **300 000 Ft kedvezmény** implantációs csomagokra,
- **díjmentes konzultáció**,
- **akár 3 nap alatt** új, fix fogsor,
- **éber altatás** lehetősége.

A cél egyszerű: gyors, biztonságos és esztétikus megoldást adni, felesleges körök nélkül.

Hol és hogyan jelentkezhet?

A kezelés **Debrecenben** történik, de **konzultációs lehetőség Budapest** is **elérhető** azoknak, akiknek így kényelmesebb az első találkozó. Az időpont egyeztetése rugalmas: a csapat segít az egyéni helyzethez illeszkedő ütemezésben.

Ha készen állsz egy olyan mosolyra, amely nemcsak szebb, hanem magabiztosabb életet is ad, akkor most a legjobb pillanat lépni.

Kérj **díjmentes konzultációt**, és beszéljük át, hogyan lehet a Te esetében is **akár 3 nap alatt** kész a fix fogsor – félelem nélkül, éber altatásban.

(x)



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!

Hogyan tároljuk a tojást?

- *Hasznos tanácsok*



Minden évben október közepén ünnepeljük a Tojás Világnapját, amely kiváló alkalom arra, hogy ne csak a tojás sokoldalúságát, hanem a biztonságos felhasználását is középpontba helyezzük. Bár a tojás a háztartások egyik leggyakrabban használt alapélelmiszere, kevesen tudják, hogy helytelen kezelése akár élelmiszerbiztonsági kockázatot is jelenthet. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezért összegyűjtötte a legfontosabb tudnivalókat. Többek között a tojás otthoni kezeléséről, tárolásáról, mosásáról és jelöléséről.

A legtöbb háztartásban bevett szokás, hogy a tojásokat megmossák, mielőtt elpakolják, ez azonban többet árt, mint használ. A tojás héja ugyanis természetes védőréteggel rendelkezik, amely megakadályozza, hogy a mikroorganizmusok, például a Salmonella baktérium, bejussanak a tojás belsejébe. Ha ezt a réteget lemossuk, a védelem megszűnik és a kórokozók könnyebben bejuthatnak a tojás belsejébe. Éppen ezért a to-

jást csak közvetlenül felhasználás előtt ajánlott megmosni. A szennyezett tojást a lehető leghamarabb használjuk fel.

A tojásokat száraz, hűvös helyen, 2-18°C között, 70-80% páratartalom mellett ajánlott tárolni. Amennyiben a boltban hűtőszekrényből vettük ki a tojást, otthon is tegyük hűtőbe, és ne szakítsuk meg a hűtláncot. Fontos szabály, hogy ha egy-

szer a tojás a hűtőbe kerül, felhasználásig már ne vegyük ki onnan. Tárolás során ügyeljünk arra is, hogy a tojás ne érintkezzen más élelmiszerekkel, hiszen a héján természetes módon is lehetnek baktériumok. A romlott tojás jellemzője a kellemetlen, kénés szag, amely már a feltörés pillanatában érezhető. Gyanús lehet az is, ha a fehérje túlságosan híg és vízszerű, a sárgája pedig szétfolyik vagy elszíneződött. Ilyen esetben a tojás fogyasztásra alkalmatlan.



A tojásos ételek készítésénél is érdemes betartani néhány alapvető szabályt. A tojást mindig külön kis edénybe üssük fel, ne abba a tálba, amelyben az étel készül, így elkerülhető, hogy a héjról szennyeződés kerüljön az ételbe. Mindig friss tojással dolgozzunk, különö-

sen olyan ételeknél, mint a majonéz vagy a krémes sütemények. A nyers tojás élelmiszerbiztonsági kockázatot jelenthet, ezért az ilyen alapanyagot tartalmazó ételeket, például tiramisut vagy házi majonézt kisgyermek, idős és várandósok számára ne készítsünk.

A tojásos ételeket minden esetben alaposan süssük vagy főzzük át, hogy belső hőmérséklete legalább 2 percen keresztül elérje a +75°C maghőmérsékletet, amely már elpusztítja a lehetséges kórokozókat. Az ételkészítés során többször mossunk kezet, és gondosan tisztítsuk meg azokat az eszközöket, amelyek tojással érintkeztek, mielőtt más alapanyaghoz nyúlnánk. Tojásos ételmaradékot lehetőleg ne tároljunk. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor a megmaradt ételt mihamarabb hűtsük le és tegyük hűtőbe, fogyasztás előtt pedig alaposan forrósítsuk át.

Az étkezési tojások jelölésén érdemes figyelni a tartási módra (0-3), a származási országra, a méretkategóriára (S-XL), valamint a minőségmegőrzési időre. Ezekből megtudható, honnan származik a tojás, hogyan tartották a tyúkot és meddig fogyasztható biztonságosan.

További hasznos tanácsok és oktatási anyagok a Nébih Oktatási Program oldalán érhetők el: <https://nebihoktatas.hu>

BÁLINT CSEMEGÉK

BÁLINT CSEMEGÉK GYÜMÖLCSESSZENCIÁK
A NYÁR ZAMATAI TISZTÁN, TERMÉSZETESEN.

**TÖBB MINT SZÖRP,
ÉLMÉNY MINDEN
KORTYBAN.**

KERESD TERMÉKEINKET GYÓGYNÖVÉNY-
ÉS BIOBOLTOKBAN, PATIKÁKBAN!
WWW.BALINTCSEPPEK.HU

...mert partnerünk a természet!

Fáradt?

Floradix® Kräuterblut® szirup
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminnal
A vas, valamint a B₁ és a B₁₂ vitaminok hozzájárulnak a normál vörösvérsejt-képződéshez.

VAS **B₁** **B₂** **B₆** **B₁₂**

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.

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

Nem tartalmaz:

- alkoholt
- tartósítószer
- mesterséges színező- és aromaanyagokat
- laktózt.

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

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szokszletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/

20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Savanyú, de biztonságos

– ötletek házi fermentáláshoz



A fermentálás, vagyis erjesztés igazi reneszánszát éli: egyre többen készítenek otthon savanyú káposztát, kimchit vagy éppen cékla kvászt. A hidegebb hónapokban a szezonális zöldségek így hosszabb ideig eltarthatóak lesznek és változatosabbá teszik étrendünket is. A (Nébih) Oktatási Programja összegyűjtötte a legfontosabb élelmiszerbiztonsági szabályokat, amelyek betartásával otthonunkban is biztonságosan készíthetünk fermentált zöldségeket.

A legfontosabb lépés mindig a higiénia. A fermentáláskor használt befőttesüvegek, fedők és kanalak legyenek tiszták, lehetőleg forrázással fertőtleníttve. Ezzel megakadályozhatjuk, hogy a fermentálást nem támogató mikrobák kerüljenek az élelmiszerbe. Emellett fontos a jó minőségű alapanyag: csak ép, sérülésmentes zöldségeket válasszunk – legyen szó répáról, paprikáról, karfiolról vagy káposztafélékről. A fonnyadt, repedt, sérült zöldség nemcsak az ízt rontja el, de a romlásnak indult részek veszélyes kórokozókat

is bevihetnek a fermentált ételbe. A zöldségeket mindig alaposan tisztítsuk meg, de meghámozni nem szükséges. A különböző zöldségek eltérő ízeket és textúrákat adnak, így bátran kísérletezhetünk például retek, karalábé vagy színes paprika savanyításával, akár az alapanyagokat kombinálva.

A megfelelő mennyiségű só a fermentálás lelke. Ropogóssá teszi az alapanyagot és segíti a jótékony baktériumok munkáját, miközben



viasszaszorítja a káros kórokozókat. Nem mindig azonban, mennyi sót használunk: a legtöbb zöldség esetében 2-3%-os sóoldat az ideális. Ha túl kevés a só, a savanyúság könnyen megromolhat, ha túl sok, az íze válik kellemetlenné. Fontos, hogy a zöldségeket teljesen ellepje a sós lé, ezzel biztosítva, hogy ne érintkezzen oxigénnel. A



befőttésüveg tetejét lazán csavarjuk rá, hogy a fermentáció során képződő gázok távozni tudjanak. Érdemes valamennyi helyet hagyni az üvegben, illetve egy tányért is alá készíteni, hogy az esetleges túlcordulás minél kevesebb takarítás-

sal járjon. Az erjedéshez megfelelő hőmérséklet szükséges: szobahőmérsékleten, 18-22°C között indul be legkönnyebben a folyamat. Melegben gyorsabb a fermentálás, de könnyebben elszaporodnak a nem kívánt baktériumok, míg alacsonyabb hőmérsékleten lelassul az erjedés, vagy meg is állhat a folyamat. A fermentáció átlagosan 5-10 nap alatt lezajlik. Ezt követően a kész savanyúságot – legyen szó akár klasszikus savanyú káposztáról, csípős kimchiről vagy színes vegyes zöldségmixről – hűtőben tároljuk, így hosszabb ideig megőrzi roppanós állagát és kellemes savanykás ízét. Figyeljünk arra, hogy mindig tiszta evőeszközzel nyúljunk az üvegbe, és fogyasztás előtt szedjük ki egy kisebb adagot egy tálkába, ezzel csökkentve a keresztzennyeződés kockázatát.

A házi fermentálás nemcsak egészséges és környezetbarát módja a zöldségek tartósításának, hanem izgalmas gasztronómiai kaland is. A higiéniai szabályok betartása, a megfelelő sómennyiség használata és az ideális hőmérséklet biztosítása révén élvezhetjük az erjesztett finomságokat. További hasznos élelmiszerbiztonsági tippekért látogass el a nebihoktatas.hu oldalra.



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

VEGÁN MINDENSZENTEK

TÁMOGASSUK AZ IMMUNRENDSZERÜNKET



Lehulló levelek szépséges színeiből összerakott festőpaletta képzeletbeli látványával lelki szemeim előtt. Ezzel köszöntöm a Kedves Olvasót. Eljött sokak kedvenc évszaka. Bár egyre hosszabbak a sötét időszakok egy napon belül és aktuális számunk megjelenésekor már túl vagyunk az órák őszi átállításán is, az optimisták ilyenkor sem csüggednek. Azt vallják, hogy minden egyes nappal közelebb leszünk a tavaszhoz. A szkeptikus persze rögtön rávágja, hogy hiszen még tél sem volt, hova rohanunk, de érthető a sietőség bizonyos szempontból. Jómagam, nyári gyerek lévén, simán elfogadnám azt, hogy az október után rögtön jöjjön az április, a május és legyen újra minden zöld. De a természet törvényeivel nem tudok én sem hadakozni, sem vitatkozni. Egyetlen dolog marad, az elfogadás. Ezt pedig nem csak ilyen dolgokkal kapcsolatban, hanem az emberi élet más területein is illik és kell is gyakorolni. Egy másik témát terveztem erre a hónapra, de a Sors közbeszólt és olyan információkat juttatott el hozzám, amelyek arra ösztönöztek, engedjem el a terveim. Így témát kellett módosítanom, amely igazából nem is volt nehéz, sőt mondhatni, ezt is az Élet nevű "játék" akarta így. Pár héttel ezelőtt sikerült "megnyernem" egy kicsit súlyosabb bakteriális fertőzést, amely hetekre "beköltözött hozzám", így egész komolyan át kellett értékelnem az életem és az élethez való hozzáállásomat is. Arról nem beszélve, hogy az eddig nagyjából stabilnak tartott immunrendszerem egyszer csak fogta magát és egyszerűen kapitulált egy ilyen szituációban, ezzel csak újabb gondok sorozatát indítva el. Általában beleállok a nehéz helyzetekbe is.

Így tanultam, így láttam, így neveltek. De, amiben részem volt az utóbbi két hétben, az az eddigi betegségekhez és fájdalomhoz képest, valami turbó fokozat volt és mire ezeket a sorokat digitális papírra vetem, már szerencsére a lecsengés fázisában vagyok, de még közel sem szabadultam meg a baj okozójától. Komolyan elgondolkodtató, hogy korunkban hogyan vívja harcát a betegség és a gyógyulás, újabb, egyre nehezebb kihívások elé állítva a másikat. És van, amikor mi emberek, csak egyszerű szemlélői vagyunk annak, hogy a saját testünk szinte önjáró módon tevékenykedik. Most pontosan így jártam és azt hiszem, újabb fordulóra jutott az életem. Komoly átgondolás lesz szükséges, majd cselekvési terv készítése és annak pontos betartása lesz, mondhatni életbe vágó. Éppen ezért, talán jobb is, ha eme lapszám végén szekciója ismét kitűnő - és immunrendszert erősítő - növényi recepteket lát vendégül. Kifejezetten ajánlom őket kipróbálni, elkészíteni. Egészségükre váljék!

GOMBAKRÉMLEVES CSICSERIBORSÓVAL



Gyors, krémes és laktató - ez a gombakrémleves tökéletes választás, amikor egyszerű, de tápláló ebédre vágyunk. Amikor nincs kedvünk a konyhában művészkedni, csak beledobálnánk mindent egy fazékba és hagynánk, hogy magától megfőjön, akkor a legtökéletesebb választás a krémleves. Ráadásul amellet, hogy igen laktató, felmelegít a hűvösebb napokon. Ebben a selymes, csicseriborsóval sűrített gombakrémlevesben a gomba mély, földes íze találkozik a növényi fehérje krémes lágyágával. Egyszerű, tápláló és meglepően tartalmas fogás ez, amely az év bármely időszakában tökéletes választás lehet, de az őszi időszakhoz különösen jól passzol.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 400 g csiperke- vagy vegyes gomba (pl. barna csiperke, laska, shiitake)
- 1 fej vöröshagyma
- 3 nagy gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál oregánó
- ízesítéshez só és bors
- 1 konzerves csicseriborsó
- kb. 700 ml zöldségalaplé vagy víz
- pár csepp citromlé

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Aprítsuk fel a hagymát, pirítsuk meg az olívaolajon, amíg üveges lesz, majd jöhet hozzá a fokhagyma is.
2. Adjuk hozzá a szeletelt gombát, szórjuk meg sóval, borssal, oregánóval. Pirítsuk pár percig, amíg a gomba összeesik és enyhén lepirul.
3. Öntsük fel az alaplével vagy vízzel, adjuk hozzá a csicseriborsót, majd főzzük kb. 10-15 percig, hogy az ízek összeérjenek.
4. Turmixoljuk simára botmixerrel - a csicseriborsó krémes és selymessé sűríti a levest, így nincs szükség másra.
5. Kóstoljuk meg, állítsuk be az ízeket és a sűrűséget, ahogy szeretnénk, majd a végén adjunk hozzá pár csepp citromlevet, hogy frissítse az ízt. Friss petrezselyemmel tálaljuk.

Amellet, hogy egészséges, változatos és finom ételek készíthetők gombából, érdemes beépíteni az étrendbe, rendszeresen fogyasztani. A gomba vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag alapanyag, hatalmas előnye, hogy egész évben könnyen beszerezhető. A legnépszerűbb a csiperkegomba, de a laska is közkedvelt. Bár a különböző gombafajok eltérő mennyiségben tartalmazzák a nyomelemeket, egyikkel sem lőhetünk mellé. A gomba hús helyett is tökéletes, készülhet belőle pörkölt, nyárs, leves, de rántva is nagy kedvenc. A gombában alig van kalória, zsírt egyáltalán nem tartalmaz, alacsony a nátrium tartalma is, viszont sok benne a fehérje, a legnagyobb része pedig víz. Ennek köszönhetően nem emeli meg a vércukorszintet és a koleszterinszintet sem. A szürke, napfényhiányos napokban különösen nagy szükség van D-vitaminra, szerencsére a gomba ebben is bővelkedik, természetes módon állítja elő. 100 gramm körülbelül a napi szükséglet 25%-át biztosítja. A gomba az egyik legjobb B-vitamin-forrás, több fajtája is megtalál-

ható benne. A B2-vitamin segít a vörösvérsejtek megfelelő állapotának fenntartásában, a B3-vitamin hozzájárul az emésztőrendszer és a bőr egészségének megőrzéséhez, a B5-vitamin pedig az idegrendszer megfelelő működésében és a szükséges hormonok termelésében vesz részt. A kálium az egyik legfontosabb ásványi anyag, ha szív-, izom- vagy idegműködésről van szó. 1 csészényi portobello gombában nagyjából annyi kálium van, mint egy banánban. A gomba rézben gazdag, ez az ásványi anyag segíti a vörösvérsejt képződését, de a csontok és az idegek egészségéhez is hozzájárul. 1 csésze gomba a napi réz szükséglet egyharmadát fedezi. Vasban is igen gazdag a gomba, vérszegénységben szenvedőknek mindenképp érdemes gyakran fogyasztani, ráadásul 90%-a fel is szívódik a szervezetben. A gombafajták közül kiemelkedik a rókagomba, amely jóval több vasat tartalmaz, mint más típusok. A gomba tele van antioxidánssal, köztük szelénnel, így megköti a szabad gyököket, gátolja azok sejtromboló hatását, ezáltal pedig csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát. Hatásos gyulladáscsökkentő, így erősíti az immunrendszert is. Egy újabb kutatás szerint a gomba csökkentheti a depresszió kialakulásának kockázatát is.

FÜGÉS PANNA COTTA



A panna cotta selymes, lágy karakterét tökéletesen egészíti ki ebben a növényi alapokra épülő receptben a füge édessége. Ha pedig nem szűrjük ki belőle a gyümölcs apró magjait, a roppanósság izgalmas textúrát adhat a deszertnek. Az őszi zöldségek és gyümölcsök közül a sütőtök és a szilva mellett sokak kedvence a füge. Magas rosttartalma jól tesz az emésztésnek,

ráadásul antioxidánsokban is gazdag. Kedvezően hat a vérnyomásra és a csontok egészségére is, valamint segíthet a testsúly szabályozásában. Sokoldalúan felhasználható: egyesek csak nyersen, magában eszik, mások az aszalt verziójára esküsznek, de megállja a helyét pizzafeltétként is és édessége miatt tökéletes alapanyag deszertek készítéséhez. Mi most az utóbbi módon vetjük be: panna cotta ízesítőjeként. A gyümölcs ebben a receptben selymesen krémes textúrával és enyhén karamelles aromával találkozunk. A végeredmény pedig egy letisztult, könnyed desszert, ami egyszerre elegáns és egyszerű.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 350 ml mandulatej vagy zabital
- 3 db friss füge levél (elhagyható, ha nincs biztonságos forrásunk)
- 4-5 db (kb. 200 g) érett füge
- 120-150 g kókuszjoghurt vagy kókusztej (a konzerves változat zsíros része)
- 3 evőkanál juharszirup vagy rizsszirup (több is lehet, ha a fügek nem túl édesek)
- 1 teáskanál vanília kivonat (elhagyható, de kiemeli az ízeket)
- 2 csapott teáskanál agar-agar (kb. 2,5 g)
- egy csipet só
- friss vagy sült fügek
- pirított mandula, pisztácia vagy dió (bármelyik)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A mandulatejet öntsük egy lábasba, adjuk hozzá a megmosott füge leveleket. Melegítsük fel közepes lángon, amíg gőzölög, de ne forraljuk. Tartuk így 10-15 percig, majd fedjük le és pihentessük további 10 percet. Ezután szűrjük le a leveleket.

2. A leszűrt, még meleg tejhez adjuk a megtisztított, feldarabolt fügeket, majd turmixoljuk simára (botmixerrel vagy blenderben). Ha szeretnénk, át is szűrhetjük, hogy teljesen selymes legyen, de a magok roppanása kifejezetten izgalmas textúrát ad.

3. Adjuk hozzá a juharszirupot, a vanília kivonatot, a sót és szórjuk bele az agar-agart. Keverjük el, majd forraljuk 1-2 percig, hogy az agar-agar aktiválódjon. Ha sűrű a püré, keverés közben ügyeljünk arra, hogy ne kapjon oda az alja, adjunk hozzá picit vizet, ha szükséges.

4. Vegyük le a lábast a tűzről, várjunk 2-3 percet, majd keverjük bele a kókuszjoghurtot. Ne forraljuk tovább, hogy a joghurt ne csapódjon ki.

**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



5. Öntsük kis formákba vagy poharakba, hagyjuk kihűlni szobahőmérsékleten, majd tegyük hűtőbe, amíg megdermed.

6. A tetejére tehetünk friss vagy sült fügét, juharszirupot és pirított mandula szeleteket. Mindenképpen tálaljunk mellé szószt vagy friss gyümölcsöt, úgy lesz igazán kerek a desszert élmény.

A friss füge magas vitamin- és rosttartalmú gyümölcs, amelyet már nemcsak a mediterrán országokban, hanem Magyarországon is ehetünk. Sokak kertjében áll fügefa, amely roskadozik a friss gyümölcstől. Ha leszedtük, szinte azonnal meg kell enni, mert könnyen megpenészedik. Ha nem tudjuk rögtön elfogyasztani, készítsünk belőle lekvárt. A fügét nem csak frissen lehet enni, hanem szárított formában is, így évekig is eltartható és ugyanolyan egészséges, mintha frissen szednénk a fáról. Építsük be az étrendbe, már csak azért is, mert 100 gramm füge 74 kalóriát és kevesebb mint 1 gramm zsírt tartalmaz. Rostban és szénhidrátban is gazdag, előbbi az emésztésnek tesz jót, utóbbi pedig energiát ad. Szárítva, aszalva is nyugodtan fogyasztható, akár a reggeli müzlibe keverve. Tehetünk szárított fügét salátákba, kenyérre, kipróbálhatjuk muffinba, pogácsába vagy más pékárukba sütve, zabpehellyel vagy joghurttal keverve, de önmagában fogyasztva, uzsonnaként is kiváló. A füge kalcium- és káliumforrás, erősíti a csontokat. Különösen gyerekeknek, kismamáknak ajánlott a rendszeres fogyasztása. A C- és E-vitaminnal, valamint antioxidánsokkal teli füge fogyasztásától egészségesebb, életteli lesz a bőrünk - késlelteti az öregedés jeleit, kisimítja a ráncokat, jó a pattanások ellen. C-vitamin-tartalma elengedhetetlen a kollagén termeléséhez, amely segít megőrizni a bőr fiatalos állapotát. A fügében található kálium normalizálja a magas vérnyomást. A benne található omega-3 és omega-6 zsírsavak segítenek megelőzni a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. A füge antioxidánsai csökkentik az oxidatív stresszt a szervezetben, támogatják az immunrendszer működését. A C-vitamin segít a fehérvérsejtek termelésében, hogy a szervezetünk még jobban fel tudja venni a harcot a vírusok ellen. Magas rost tartalmának köszönhetően a füge segít helyreállítani a rossz koleszterint és védi a szív- és érrendszert. A benne található rostok szabályozzák a szervezetben az inzulintermelést, azonban mivel magas a cukortartalma, a cukorbeteg emberek mindenképpen konzultáljanak az orvosukkal, mielőtt beiktatnák az étrendjükbe ezt a gyümölcsöt. A szárított füge magas rost tartal-

mánál fogva segíthet a fogyásban, hiszen teltségérzetet ad. Azért ne vigyük túlzásba, mert a rostokon kívül cukrot is nagyobb mennyiségben tartalmaz. Gyulladáscsökkentő antioxidánsainak köszönhetően segíthet csökkenteni a krónikus betegségekkel járó gyulladások kialakulását.

KÖRTÉS GALETTE DIÓVAL



Őszi ízekre és illatokra vágunk, de nincs túl sok időnk a konyhában pepecselni? Próbáljuk ki ezt a diós-körtés galette-et, amely ellenállhatatlanul rusztikus külsővel, édes-puha gyümölccsel és ropogós dióval testesíti meg a klasszikus őszi ízeket. A Franciaországból, Bretagne régióból származó galette egy hagyományosan rusztikus kinézetű étel, ma már ezernyi variációja ismert világszerte. Most egy édes körtés-diós galette receptjét hoztam el, ahol a friss körtészeleteket és a durvára vágott diót öleli körbe a tészta, a tetejét pedig egy kis almapüré teszi fényessé. A körte szezonja egészen október végéig tart, ezért tökéletesen alkalmas arra, hogy - az almán és a szilván túl ez a gyümölcs is - az őszi desszertek főszereplője legyen.

HOZZÁVALÓK 20 CM ÁTMÉRŐJŰ SÜTEMÉNYHEZ:

A tésztához:

- 100 g földimandula-liszt (helyettesíthető mandulaliszttel is)
- 40 g tápióka keményítő
- 30 g lenmagliszt
- 4 evőkanál turmixolt főtt alma
- 3-4 evőkanál víz (amennyit felvesz a tészta)
- egy csipet só

A töltelékhez:

- 1 érett körte

- 1 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál almapüré
- 1 kávéskanál fahéj
- ½ tk gyömbérpor (opcionális)
- 1 marék durvára vágott dió vagy mandula

A kenéshez:

- almapüré

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Egy tálban keverjük össze a földimandula-lisztet, a tapióka keményítőt, a lenmaglisztet és a sót. Adjuk hozzá az almapürét, majd apránként adagoljuk a vizet, amíg jól nyújtható, rugalmas tésztát kapunk. Fontos, hogy a tészta ne legyen túl ragacsos, ha szükségesnek érezzük, hűtőben pihentessük 10-15 percet, ezt követően könnyebb kezelni.

2. A körtét szeleteljük vékonyra, forgassuk össze a citromlével, a fahéjjal, gyömbérrel és a dióval.

3. Nyújtsuk ki a tésztát sütőpapíron kb. 3-4 mm vastagra, majd a közepére halmozzuk a körteszeleteket. Hajtsuk vissza a széleket a gyümölcsre rusztikusan.

4. Kenjük meg a tészta szélét almapürével, ha szeretnénk, hogy picit karamellizálódjon.

5. Süssük 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25 percig, amíg aranybarna lesz.

A körte az egyik legfinomabb és legkönnyebben hozzáférhető őszi gyümölcs, hiszen sok fajtája itthon is megterem. Édes, lédús, nyersen, sütvé és főzve is jó és sokféleképpen variálható. Az íze és sokoldalúsága mellett azonban az egészségügyi hatásait is érdemes figyelembe venni, hiszen fogyasztása sok pozitívummal jár. Így tökéletes választás, ha valami édeset és egyben egészségeset is ennénk. A körte tele van antioxidánsokkal, káliummal, C- és K-vitaminnal, egy közepes gyümölcs pedig nagy mennyiségű, 6 grammnyi rostot tartalmaz. Többek között ennek köszönheti a vércukor-szabályozó tulajdonságát: alacsony glikémiás indexű (GI 30) gyümölcs, azaz elfogyasztása nem okoz kiemelkedő cukortüskét. A benne található rost mennyiség közel a negyedét tartalmazza egy felnőtt napi rost szükségletének, a rostok pedig elengedhetetlenek ahhoz, hogy az elfogyasztott szénhidrátok lassabban szívódjanak fel, így a vércukorszint kiegyenlített maradjon a nap folyamán. A körte a rostok mellett egy antocianin nevű antioxidáns vegyülettel segít csökkenteni a cukorbetegség kialakulásának a kockázatát. A körte nagy mennyiségben tartalmaz vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat is. Utóbbi-

ak kifejezetten hasznosak, ha székrekedéssel küzdünk, előbbiek, amelyeket pektinnek is nevezünk, szintén segítik a bélmozgást, ezzel egy időben pedig a hasznos bélbaktériumokat is táplálják, így segítenek egészségesen tartani a bélflórát. És bár a gyümölcs húsa is sok rostot tartalmaz, a kiemelkedő hatásért a héjával együtt fogyasszuk. Az antocianinok mellett a körte nagy mennyiségben tartalmaz egy másik antioxidánst is: a flavonoidok legkiemelkedőbb „szuperereje”, hogy védik a szervezetet a szabad gyökök okozta sejtkárosodástól, amely gyulladásokhoz vezethet. A magas flavonoid tartalmú ételek fogyasztásával az olyan betegségek kialakulásának a kockázatát csökkenthetjük, mint a cukorbetegség, az asztma, az Alzheimer-kór, egyes szívbetegségek vagy éppen a rák. A körte a szívbarát diétákban is méltán érdemelte ki a helyét, hiszen a benne lévő tápanyagok segíthetnek megelőzni a szív- és érrendszeri megbetegedéseket. Az antocianinok a szívkoszorúér-betegséggel szemben nyújthatnak védelmet, a rostok a szívroham kockázatát csökkenthetik azáltal, hogy csökkentik a koleszterinszintet, a kálium pedig a vérnyomás szabályozásában játszik fontos szerepet. Ahogy a legtöbb zöldség és gyümölcs, a körte is frissen tartalmazza a legtöbb vitamint és tápanyagot. A fagyasztott változat sem rossz, azonban sütvé vagy főzve már egészen lecsökken a vitamintartalma. A hasznos rostokhoz azonban még így is hozzáférhetünk, ezért ne mondjunk le teljesen a körtéből készült desszerttről vagy befőtt-ről sem – a hozzáadott cukor miatt azonban csak mértékkel fogyasszuk.

VEGÁN MOGYORÓKRÉM HÁZILAG



Ha szeretjük a mogyorókrémet, de szeretnénk egészségesebb, vegán alternatívát, ez a házi „Nottella” tökéletes választás. Igazi krémes-csokis étel, amely reggeli kiegészítőjeként, zabkása összetevőjeként vagy desszertként is megállja a helyét,

ráadásul kizárólag természetes édesítéssel készül. Ha eddig azt hittük, hogy a mogorókrém kizárólag „bűnözős” kategória lehet az étrendben, most fellélegezhetünk. Ez a házi „Notella” nem csupán krémes és csokisan mogorós, hanem növényi fehérjével, rosttal és jó zsírokkal is tele van – mégpedig a csicseriborsónak köszönhetően. Ráadásul a cukortartalma miatt sem kell aggodni, ebben a receptben ugyanis kizárólag természetes összetevőkkel édesítünk. Az eredmény pedig egy meglepően gazdag ízvilágú, selymes textúrájú mogorókrém, amely tökéletes a reggeli pirításra, zabkásába vagy akár kanalazva is.

HOZZÁVALÓK (1 db 250-300 ml-es üveghez):

- 1 konzerv főtt csicseriborsó
- 2-3 evőkanál kakaópor
- 2-3 evőkanál mogoróvaj
- 3-4 evőkanál juharszirup, datolyaszirup vagy agavé szirup
- 1-2 evőkanál növényi tej – a krémességhez
- 1 evőkanál kókuszolaj (opcionális, a selymes állagért)
- 1 teáskanál vanília kivonat (opcionális)
- egy csipet só

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Öblítsük le jól a csicseriborsót, majd csepegtessük le.
2. Tegyük aprítógépbe a csicseriborsót, a mogoróvaját, a kakaót, az édesítőt, a vaníliát és a sót.
3. Turmixoljuk simára, közben fokozatosan adagoljuk hozzá a növényi tejet és a kókuszolajat, amíg krémes állagot nem kapunk.
4. Kóstoljuk meg, ha szükséges, édesítsük még.
5. Tegyük üvegbe és tároljuk hűtőben, így 5-7 napig áll el. Jól passzol palacsintába, zabkásába, gyümölcsökre vagy akár csak kanalazva is.

A mogoró jótékony hatásai közé tartozik a szív- és érrendszer egészségének támogatása, az emésztés javítása, az immunrendszer erősítése, valamint a csontok és idegek támogatása. Magas rost-, fehérje-, vitamin- (pl. E-vitamin, folsav) és ásványianyag tartalma (pl. vas, magnézium, kálium) révén hozzájárul a szervezet egészséges működéséhez, a tápanyagok felszívódásához és az öregedési folyamatok lassításához. A benne lévő telítetlen zsírsavak csökkentik a "rossz" (LDL) koleszterinszintet és növelhetik a "jó" (HDL) ko-

leszterinszintet, ezáltal csökkentve a szívbetegségek kockázatát. Az E-vitamin és a rezveratrol nevű antioxidánsok védik a sejteket az oxidatív stressztől, ami hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Magas rosttartalma elősegíti a bélműködést, segítve a salakanyagok kiürülését és a megfelelő emésztést, valamint teltségérzetet ad, ami diétázóknak is hasznos lehet. A fehérjék és ásványi anyagok (pl. cink, vas) nélkülözhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez. Az E-vitamin és a B-vitaminok támogatják az agyműködést, a koncentrációt és késleltetik az öregedési folyamatokat. Gazdag olyan fontos tápanyagokban, mint az E-vitamin, folsav (B9), vas, réz, magnézium, kálium és cink, amelyek elengedhetetlenek a szervezet működéséhez. Bizonyos vegyületei, mint a procianidin-oligomerek (PCO), amelyek a földimogyoró vörös héjában találhatóak, szerepet játszanak a rák és az endometriózis megelőzésében. Magas folsav tartalma miatt különösen ajánlott kismamáknak. Bár a mogoró egészséges, magas a kalóriatartalma, ezért érdemes mértékkel fogyasztani, különösen diéta alatt. Napi 28 gramm (egy maréknyi) ajánlott mennyiség, amellyel kihasználhatók az előnyök a kalóriák túlzott bevitele nélkül. A földimogyoró az egyik leggyakoribb allergén, amely súlyos, akár életveszélyes reakciókat is kiválthat. A mogoró allergiásoknak kerülniük kell a földimogyoró és az azt tartalmazó termékek fogyasztását. A mogoró nagy mennyiségben befolyásolhatja a hasnyálmirigy működését.

Ahogy látja a **Kedves Olvasó**, négy csodálatos fő összetevőből készült négy kiváló étel költeménnyel lettünk most gazdagabbak. Kérem, hogy amennyiben lehetőségük, módjuk van rá, készítsék el őket, mert csak jót tesznek a szervezetükkel, nem melleleg tartalmaz és finom fogásokról beszélünk. Ahogy a hideg idő egyre jobban teret nyer az év ezen szakaszában, annál fontosabbak a meleg ételek és italok. Egy hónap múlva, év végi dupla számunkban már a karácsonyra hangolódom én is, igyekszem izgalmas és tartalmas ünnepi menüvel készülni, amely nem csak a növényi ételeket fogyasztóknak lesz érdekes és finom, hanem mindenkinek, aki nyitott ezekre az ételekre. De most még, a közelgő Mindenszentek ünnepére és a Halottak Napjára gondolva, kicsit elcsendesedve, annyit kívánok, hogy legyen egészség, nyugalom, béke mindenhol, bennünk, a környezetünkben és a Világban is.

Hamarosan újra találkozunk. Vigyázzanak magukra és egymásra. Tiszteletem.

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

A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNICA | LENGYEL TAMÁS

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS BEMUTATJA

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

LOUPE Színházi Társulás

CSICSKÁR DÁVID · HORVÁTH JÁNOS ANTAL

AZ ÉJEL SOHA NEM ÉRNET VÉGET

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL

BÁNKI GERGELY, SAMUDOVSKY ADRIÁN,
STEFANOVICS ANGÉLA, TRILL BEATRIX, ZNAMENÁK ISTVÁN



LOUPE Színházi Társulás

James
Fritz

Lengyel Tamás
Gryllus Dorka
Trill Beatrix
Váradi Gergely

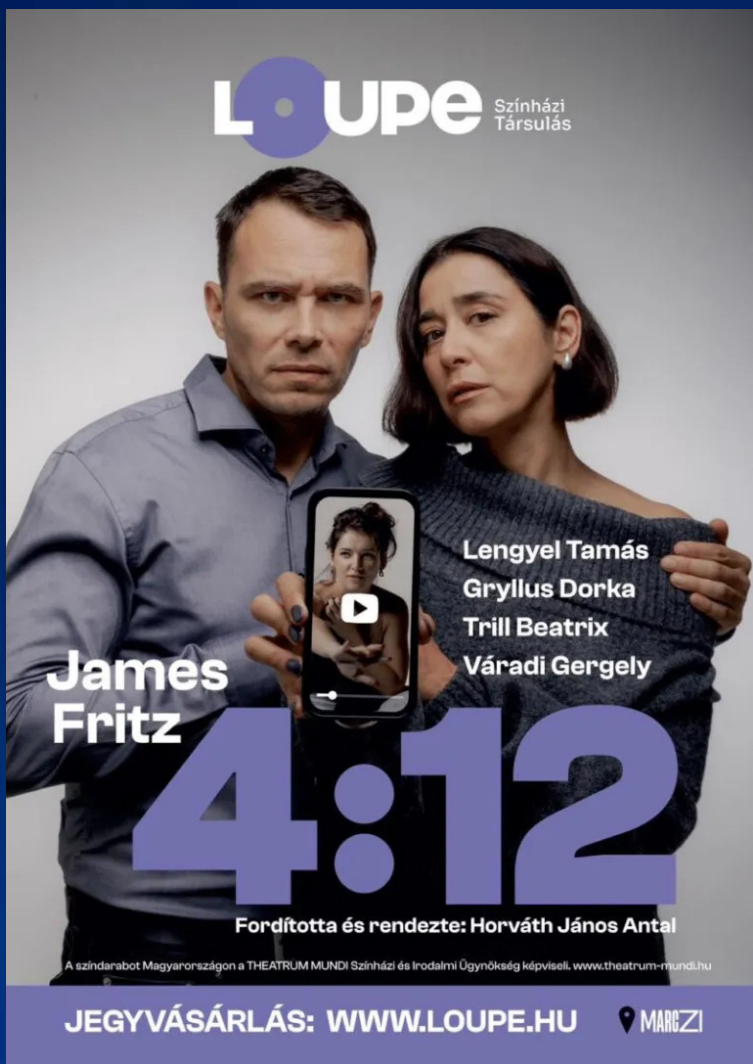
4:12

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

MARGZI



Megfelelő táplálkozással lassítható az időskori szellemi hanyatlás



Az életkor előrehaladtával az éhség és szomjúságérzet szabályzásában zavar lép fel. Csökken az ízérzékelés, mérséklődik a nyáltermelés, és romlik a szaglás is. Ezért az idős emberek jelentős részét veszélyeztetheti a kiszáradás és az alultápláltság. A gyulladáscsökkentő, antioxidánsokban gazdag és a keringést támogató étrend ugyanakkor védő hatással lehet az agyműködésre, és csökkentheti az időskori demenciák kockázatát is.

Az időskori étvágycsökkenés nem válogatóság, hanem az öregedés természetes velejárója. Az évek múlásával az agy éhség- és szomjúságérzetet szabályozó központjai kevésbé működnek hatékonyan. Romlik a szaglás, csökken a nyáltermelés, az édes és sós ízek kevésbé érzékelhetők, és sok gyógyszer mellékhatása is étvágycsökkentő.

Dr. Gadó Klára, a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ igazgatója szerint mindez együtt oda vezet, hogy az idősek sokszor kevesebbet esznek és isznak, mint

amire a szervezetüknek szüksége lenne. A családtagok és gondozók azonban sokat tehetnek azzal, ha figyelmet fordítanak az étkezés élményére és a megfelelő folyadékbevitelre, így idős szeretteink szellemileg is frissebbek, aktívabbak maradhatnak.

A geriáter szerint segíthet, ha az étkezés több érzékszervre hat. A színes, kontrasztos táányérok romló látásélesség esetén is javítják az ételek érzékelését, a változatos színek, formák és illatok pedig vonzóbbá teszik a fogásokat.

A természetes zöld fűszerek (például a kakukkfű, petrezselyem, rozmaring) élénkítik az ízeket, míg a savanykás hozzávalók, mint az ecet, citrom vagy a kefir, fokozzák a nyáltermelést és az étvágyat. Érdemes éppen ezért étkezés előtt savanykás italt, például citromos vizet vagy almaecetes limonádét inni.



Az időseknél a savanyú és az úgynevezett umami ízek – például a paradicsom, a gomba, az érlelt sajt vagy a húsleves zamata – különösen előnyösek, mert ezek akkor is erősítik az étel élvezeti értékét, ha az édes és sós ízek kevésbé érzékelhetők. Jó tanács lehet, hogy nagy adagok helyett inkább naponta többször kisebb mennyiséget fogyasszon a beteg.

„Mivel az idősek szomjúságérzete is csökken, jobb, ha rendszeresen, óránként kínáljuk őket kisebb adag itallal, és a vizet kiegészítjük levessel, gyümölcscsel vagy joghurttal” – javasolja a klinikaigazgató.

Dr. Gadó Klára az étvágyfokozásra egy könnyen megjegyezhető módszert ajánl, az úgynevezett **„5L”** szabályt. Az ételek legyenek láthatók, vagyis tálaljuk színesen és kontrasztosan. Legyenek lágyak, azaz könnyen rághatók és nyelhetők, valamint lédúsak, hogy a folyadékbevitelhez is hozzájáruljanak. Fontos, hogy az étkezés lelkesítő legyen, vagyis rendszeresen kerüljön az asztalra a kedvenc fogás, és végül lassú, nyugodt, stresszmentes környezetben történjen.

Az időskori étkezés szempontjából külön figyelmet érdemel a táplálkozás és a demencia közötti kapcsolat. A demencia nemcsak a memória romlásával jár, hanem az étvágy és a nyelési képesség csökkenését is okozhatja. A disfágia – vagyis a nyelészavar – sok idős betegnél megnehezíti a táplálkozást.

A szakember felhívja a figyelmet, ilyenkor különösen fontos, hogy az ételek állaga alkalmazkodjon a beteg képességeihez: a krémlevesek, a pürésített vagy puhára párolt fogások biztonságosabbak. A folyadékokat sűríteni is lehet, hogy ne okozzanak félrenyelést, a súlyosabb esetekben pedig zseléállagú víz jelenthet megoldást.

Egyre több kutatás mutatja, hogy bizonyos étrendi minták védő hatással vannak az agyműködésre.

A dió jótékony hatását például a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán is vizsgálják. Emellett a gyulladáscsökkentő, antioxidánsokban gazdag, valamint a keringést támogató étrend csökkentheti az Alzheimer-kór és más demenciák kialakulásának kockázatát.

Ígéretes példának számít az úgynevezett MIND-diéta is, amely a mediterrán és a magas vérnyomás kezelését szolgáló DASH-diéta ötvözete. Ez az étrend sok zöldséget, bogyós gyümölcsöt, halat, olívaolajat, diófélét és hüvellyest tartalmaz, miközben kerüli a vörös húsokat, a sajtot, az édességeket és a gyorsételeket – sorolja dr. Gadó Klára.

A klinikaigazgató kiemeli: ha a beteg már nem képes elegendő tápanyagot szájon át bevinni, de az emésztőrendszere még működik, felmerülhet a szondán keresztüli táplálás (enterális táplálás) lehetősége. Ez azonban mindig egyéni mérlegelést igényel: figyelembe kell venni a beteg általános állapotát, betegségeinek lefolyását, együttműködési képességét (például, hogy nem tépi-e ki a szondát), valamint az etikai szempontokat.

Tudatos egészség

– A tudatos gyógyulás útja

Tudatosnak lenni, talán csak egy jól hangzó frázis? A mai világban tele vagyunk mindenhol begyűjtendő információkkal, mégis gyakran információhiányban szenvedünk. Egyre nehezebb a mesterséges intelligencia miatt eldönteni, hogy mi az, ami valós és korrekt információ, mert nem mindig tudni pontosan, hogy az AI-tól kapott eredmény honnan származik. Gyakran találkozom olyan emberekkel, akik minden előadást meghallgatnak, nagyon sok könyvet elolvannak, de mindez fabatkát sem ér, egészen addig, amíg ezt nem építik be az életükbe.

Minden tudás akkor válik igazi tudássá, ha alkalmazni tudjuk őket. Leginkább ehhez kell a tudatosság, egészen pontosan az egész életünkhöz fontos, hogy tudjuk és értsük a miérteket, tudjuk azt, hogy lépésről-lépésre hogyan haladhatunk a kitűzött cél felé. Igen, kell a cél, mindig minden helyzetben. Legyen szó akár üzleti, magánéleti vagy egészségügyi helyzetről. Valami felé haladni szeretnénk, pontosabban jó, ha tudjuk, hogy merre szeretnénk haladni, hova szeretnénk eljutni.

Ha már „**betegség**”-ről van szó, akkor nézzük meg, hogyan lehetne ezt árnyalni, hogyan lehet változtatni, jobb állapotba kerülni?

A hiányzó láncszem az, hogy az emberek legtöbbször nem ismerik testük működését, talán valamikor tanultak biológiát, de az összefüggéseket anno nem mondta el senki. A hagyományos or-

voslás, ma is „szeletekre” szedi szét az emberi testet, és nem egészként tekint rá. A test rendszere, egy csodálatosan működő rendszer, ami mindig az egyensúlyra törekszik, és minden, ami ebben a csodálatos testben történik az a túlélésünket szolgálja. Ezért lenne nagyon fontos, hogy értsük a működését, hogy megértsük a jelzéseit.

Gyakran hallom a klienseimtől azt a mondatot: - Csilla, egyik napról a másikra fájni kezdett a derekam! Ho-ho-hó! Álljunk meg egy szóra! Bármilyen jelzés érkezik a test részéről, az az esetek többségében nem egyik napról a másikra alakul ki, csak időhiányra hivatkozva nem figyelünk az apróbb jelekre vagy ha észre is vesszük, nem foglalkozunk vele kellőképpen. Ha pedig szemet hunyunk ezek felett, erősebb szignált küld majd, amivel már kénytelenek leszünk foglalkozni.

Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel! TM**

Exkluzív interjúk,
Igazi slágerek
Interaktív műsorok



Ha nincs kellő tudásunk, megértésünk a test jelzéseit illetően, akkor elmegyünk az orvoshoz, aki majd elküld bennünket kivizsgálásokra, és kapunk egy diagnózist. Olyan esetben, ami komolyabb bajra utalhat, fontos az orvosi kivizsgálás. A legjobb, ha egy kis laza torokfájás esetén is tudatosítjuk magunkban, hogy az mitől lehet, milyen lelki háttér van mögötte.

„A diagnózishoz fűződő tudásunk, információink meghatározzák a gyógyulásunk kimenetelét!” (Pető Csilla)



A problémáink, egészségügyi kihívásaink, ha csak nem fizikai sérülésről beszélünk, pl.: csonttörés, nem egyik napról a másikra alakulnak ki. Folyamatokban kell gondolkodni! A legtöbb fizikai tünetnek érzelmi háttere is van. A testünkre úgy kell tekinteni, mint egy holisztikus egységre, test-szellem-lélek egysége.

Nagyon sok traumát cipelünk még gyerekkorunkból, amik sajnos tapasztalatból azt kell, hogy mondjam, erőteljes hatást gyakorolnak a felnőttkori életünkre is. Most már megszámlálhatatlan eszköz áll rendelkezésünkre, hogy ezeket kikapcsoljuk a lelki hátizsákunkból.

Az érzelmi traumák elindíthatnak negatív irányú biokémiai folyamatokat is, ezért nagyon fontos, hogy érzelmi szinten ki tudjuk őket ventilálni. A tested jelez, érdemes odafigyelni és megérteni a jelzéseket!

A tudatosság abban áll, hogy első körben meg kell tenni mindent megelőzőképpen, hogy ne kerüljünk egy rossz állapotba! Prevenció!!! Ez valahogy nincs olyan mértékben a középpontban, mint ahogy kellene, hogy legyen. A legtöbbször időhiányra hivatkozunk, vagy nem tanította ezt meg nekünk senki, vagy pedig úgy gondoljuk, még nincs semmilyen tünetünk, nem kell foglalkozni vele. Ezért gyakran előfordul az is, hogy mire észbe kapunk, már késő, vagy sokkal nehe-

zebb változtatni a helyzeten. Ha mégis kialakult már valami, akkor az egy jelzés arra vonatkozóan, hogy valamit nem csinálunk jól!

A legfontosabb, hogy megálljunk egy pillanatra, és átgondoljuk, hogy min kell változtatni. Egy egészen biztos, időt kell hagyni a gyógyulásra, hiszen nem egyik pillanatról a másikra alakult ez így. Itt jegyezném meg, ha a legtöbb ember tudatosabban élné az életét, akkor sok minden megelőzhető lenne.

Hogyan építkezzünk a gyógyulásunk útján? Legyen szó bármilyen „betegségnek nevezett állapotról”, tekintsünk rá úgy, hogy ez egy átmeneti helyzet. Abban a pillanatban, hogy véglegesnek tekintjük, már sokkal nehezebb változtatni rajta.

- Keressünk olyan orvost, aki nyitott arra, hogy együttműködjön velünk!

- Ne az legyen a fókuszban, hogy elnyomjuk a tüneteinket, sokkal inkább az, hogy megtaláljuk segítséggel a kiváltó okot!

- Válasszunk olyan segítőt, aki a lelki háttér feltérképezésében tud segítséget nyújtani!

- Beszéljük meg szakemberrel, hogy miben kell változtatnunk: életmód, étkezés stb. tekintetében.

- Értsük meg és tudatosítsuk magunkban a testünk üzenetét.

- Adjunk időt magunknak a gyógyulásra.

- Higgyünk a test öngyógyító erejében.

- Tegyük meg mindent azért tudatosan, hogy a kívánt változás létre tudjon jönni.

- Legyen tervünk arra, hogy tudjuk elérni a kívánt állapotot.

- Legyünk türelmesek, adjunk időt a változás-hoz!

Végül, de nem utolsó sorban álljanak itt Hippokratész gondolatai:

• *Hippokratész, az ókori görög orvos, az emberi test komplex megközelítését szorgalmazta, felhívva a figyelmet a pihenés, tisztaság és egészséges étrend fontosságára.*

• *Hitt abban, hogy a kiegyensúlyozott étrend és a friss levegő segít megelőzni a betegségeket, kihangsúlyozva a növényi alapú táplálkozás előnyeit.*

• *Figyelmet fordított az egyéni különbségekre az étrend és testmozgás kapcsán, alkalmazkodva az életkorhoz, évszakhoz és környezeti tényezőkhöz.*

• *Úgy vélte, hogy minden túlzás, beleértve az ételt és italt, betegséget okozhat; a mértékletesség legfontosabb!*

Hogyan legyünk és maradjunk egészségesek, gyógyszerek nélkül? 2.

A három pillér: a testi, a lelki és a szellemi egészség



„A tiszta tudat, tiszta testben szeret időzni.”

Nem véletlen, hogy a régi nagy tanítómesterek vegetáriánusok voltak. Az sem, hogy a keleti szerzetesek ma is azok és ennek nem csak vallási alapjai vannak.

A növényi étrend egyrészt lényegesen kevesebb energiát használ fel az emésztés során és sokkal gyorsabban hasznosul, mert mint tudjuk a folyamat végére energia lesz minden bevitt tápanyagból a test számára. Energiából anyag - anyagból energia.

És amit régen tudtak, a mai világban kevésbé tudnak erről, vagy ha igen, hát irreleváns, hogy az állati eredetű húsban, zsírban, nemcsak a toxinok halmozódnak fel, hanem negatív érzelmi információk is. (Ahogyan a mi testünk szöveteiben is.)

Ha nem lenne elég hátrány a lassú emésztetőség, a nagyipari állattartás velejárójaként az antibiotikumok használata, a gyorsabb növekedésért a hormonok adagolása, a génmanipulált takarmányok, tápok használata, amiket mind megeszünk a hússal, van még egy adalék és az az *érzelmi információ* a tartás körülményeiből és a vágás során szerzett traumáiból. És ezek az információk, ha csak átmenetileg is, de hatnak.

Van egy kedvenceim közt számon tartott könyvem, az ausztrál bennszülöttekről írta egy orvosnő, akit maguk közé fogadtak és velük járta a sivatagot hónapokig, a címe a Vidd hírért az igazaknak (Marlo Morgan).

Ők nem vegetáriánusok, sivatagi vándorló törzs lévén, azt eszik meg, ami aznap felkínálja magát nekik, de krokodilhúst csak nagyon ritkán, mondja a törzs vezetője, mert túl sok benne az agresszió és az nem jó nekünk.

Sosem felejttem el egy 30 évvel ezelőtti, az akkor épp nyiladozó tisztán érzésem első megtapasztalását, ami brutális élmény volt.

A szokásos hétfégi bevásárlásom a piacról, a hentesnél folytatódott volna, ahol épp frissen bontott áruval rakták meg a pultot. Szó szerint szíven ütött valami tömény félelem és a fájdalom elegye, de olyan erővel, hogy kifordultam az üzletből.

Félreértés ne legyen, nem kampányolok semmi ellen, sőt, inkább az ellenkezőjét támogatom.

Voltam vegetáriánus jó pár évig, én személy szerint ma már a másik végletnek érzem, de tiszteletben tartom mindenki egyéni döntését.

Részemről a középutas is-is a nyerő, vegyesen eszem, ahogy a szüleim, nagyszüleim, hetente egyszer, max. kétszer hús is kerül az ételbe.

Visszont a fentiek tudatában ezért megválogatom, hogy hol szerzem be az ételeimhez valókat.

Nem véletlen a vadászok szertartása, a hálaadás, bár itt a nyugati végeken inkább csak formalitás, mélység nélkül és tiszteletem fejezem ki a kivételeknek.

A hálaadás az asztalnál, ha csak egy gondolat erejéig is, tisztító hatású tud lenni.

Mert minden energia a gondolat is, a szándék is, az érzés pedig az üzemanyaga.

Ha pedig valaki jártas energetikai módszerekben, mint például a Reiki, nos, minden ilyen fajta negatív rezonanciát közömbösíteni tud vele, anyagban és térben egyaránt.

Az előző cikkemben említettem a rendszeres takarítás és méregtelenítés fontosságát, mint az

egészségmegőrzés alapját, nos, ez is a része, a hálaadás, az asztali áldás, a szellemi szinten.

Ugyanakkor a testi egészségünk, ami az első pillér, elkülöníthetetlen a lelki, vagyis az érzelmi és mentális egészségünktől, ami a második.



A sejtjeink egészsége és energiaellátottsága a kulcsa a szerveink optimális működésének, ami által aktív és energikus életet élhetünk. Ehhez szeretnék útmutatóként néhány dolgot csokorba szedni.

Fontos a fizikai aktivitás, a rendszeres testmozgás minden nap, mindegy mi a módja, lényeg a rendszeresség. A testmozgás csökkenti a stressz hormonok szintjét, és növeli a hangulatot javító endorfinok termelését.

Az egészséges táplálkozás és a mennyiségben és minőségben megfelelő folyadék, vízfogyasztás, a hidratáció.

A nyugodt, pihentető alvás és a munka és pihenés egyensúlya.

A káros szokások csökkentése, vagy ha lehet, kerülése.

A betegségek megelőzése, ami számomra az egyik legfontosabb szempont.

Nem tüzet kellene oltani, hanem megelőzni, hogy elharapóddzon.

Az egészség fenntartását befolyásoló tényezők közt fontos szerepe van:

Az életmódunknak, amit meghatározhatunk, hogy az előnyünkre váljon.

A környezetünknek, beleértve a levegőt, a víz minőségét és a lakókörnyezetet, amik szintén hatással vannak a fizikai állapotunkra.

A genetikánk meghatározhatja ugyan a testtípusunkat, az örökletes hajlamok a betegségekre való érzékenységet, de

„nem vagyunk az áldozataink, mert nem a génjeink irányítanak, mi irányítjuk a génjeinket” Prof. Bruce Lipton Epigenetika

Orvosi ellátás: Az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés és a megfelelő kezelés alapvető jogunk ... kellene legyen. Ma ez nem ilyen magától értetődő sajnos, bár segíthetne a betegségek megelőzésében és gyógyításában. Ma nekünk kell nagyobb felelősséget vállalni önmagunkért és ez a megelőzés fontosságát erősíti

Érzelmi egészség

Az érzelmi egészségnek vannak kulcsfontosságú elemei, mint az:

Önismeret, ami segít felismerni, megérteni és elfogadni önmagunkat és a saját érzelmeinket.

Az érzelmek kezelése, ami egy fejleszthető képesség a negatív érzések (például harag, a düh, a gyász, a szomorúság) kezelésére és az érzelmi hullámzások kiegyensúlyozására.



Az ellenállóképesség (reziliencia): tudni vissz térni és felállni a nehézségek után, és megbirkózni az élet kihívásaival.

Kapcsolatok: nyitottnak lenni, építeni és fenntartani egészséges kapcsolatokat másokkal.

A pozitív önkép, tudni elfogadni és jól érezni magunkat a bőrünkben.

Az érzelmi egészség egyensúlyának fenntartásáért és javításáért sokat tehetünk.

A fizikai egészség elsőrendű szempont, mint azt feljebb már elmondtam.

Gondoljunk csak bele, egy fájó valamivel, vagy mondjuk egy epés rendellenességgel, ami állandó belső feszültséget, ingerlékenységet okoz anélkül, hogy tudnánk róla, hogy a viharba lehetnénk érzelmi egyensúlyban?!

A tudatosság (mindfulness), komoly segítség lehet, a jelen pillanatra való fókuszálás segíthet csökkenteni a stresszt és javítani az érzelmeink szabályozását és a koncentráció javítását, a gyógyulást pedig nagy mértékben elősegítheti.

Relaxációs technikák: a mélytudatos légzés és a meditáció is segíthetnek a feszültség csökkentésében.

Kapcsolattartás: A barátokkal és családtagokkal való kapcsolattartás érzelmi támogatást és egyben biztonságérzést is nyújt.

Célok kitűzése: Kisebbségi-nagyobb célok elérése és az eredmények megünneplése növeli az önbi-zalmat.

Az ausztrál bennszülöttek nem születésnapot ünnepelnek. Mert „mit kéne ünnepelni az évek múlásán”? Amikor valaki a törzsből bejelenti, hogy úgy érzi egy szintet lépett a fejlődésében, mesteri szintet ért el egy képessége fejlesztésében, az egész törzs megáll és megünneplik őt.

A szakmai segítség fontossága, ha az érzelmi és problémák kezelhetetlennek tűnnek, érdemes szakember segítségét kérni.

Mentális egészség

Ez is egy folyamatosan változó állapot, ami befolyásolja, hogy hogyan gondolkodunk, mert e szerint érzünk és cselekszünk.

Képesnek lenni kezelni a mindennapi élet nehézségeit, fenntartani az egészséges kapcsolatokat és jó döntéseket hozni, ezek függvénye.

A mentális egészségre számos tényező hatással van, amelyek kölcsönhatásban vannak egymással.

A biológiai tényezőkhez sorolhatjuk a genetikát, az agy kémiai anyagait és a fizikai egészséget, mert ezek növelhetik a mentális egészségi problémákra való hajlamot.

A pszichológiai tényezőkhez az egyéni képességeket, a hiedelmeket, az észlelést és az azokra való reagálást. Az egyéni megküzdési stratégiák és az érzelmi készségek is szerepet játszanak.

A szociális és környezeti tényezőkhez a munkahelyi környezetet, a társadalmi kapcsolatokat.

Az olyanok, mint a szegénység, az erőszak és az egyenlőtlenség mind hatással vannak a mentális állapotra.

A közösségi támogatás és a biztonságos környezet védő tényezőként működhet.

A mentális egészség megőrzésének és javításának lehetőségei

Az elme lecsendesítése, a „majomelme” Eckhart Tolle jellemzi így a mai kor emberének gondolkodásmódját, állandóan foglalkoztatja magát. Nem csoda és nem is hiba, tekintve, hogy milliárdnyi információ áramlik mindenféle csatornából, szerencsére ebből mindössze ezreléknyi, ami felfogható és pont a fókuszunk az, ami ezekből, mint fontosat, kiválaszt.

A jó hír az, hogy képesek vagyunk választani!

Az öngondoskodás, ahogyan fontos az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a megfelelő alvás, legalább ennyire fontos az anyagi és érzelmi és mentális (gondolati) függetlenség is. Ne ülünk fel minden divatos széljárásnak, szólamnak, bármilyen gyakran folyik a csapból is.

Segítségkérés: nehéz helyzetekben, ha nem boldogulunk egyedül, szakember, barátok vagy családtagok segítségét kell kérni.

A segítségkérés pont a bátorság jele, nem a gyengeségé.

A mentális egészség javításának számos konkrét módja létezik, amelyek a mindennapi életbe beépítve segítenek a lelki jóllét fenntartásában.

Ezek a technikák magukban foglalják a test, az elme és a társas kapcsolatok gondozását.

A tudatos jelenlét (mindfulness) itt is szerepet játszik. Ez azt jelenti, hogy a jelen pillanatra fókuszálunk, ítékezés nélkül. A mindfulness meditáció segít a stressz csökkentésében, ahogy az érzelmi, úgy a mentális szabályozásban is.



És ez már a visszacsatolás a szellemi szintünkhöz.

Folytatás a novemberi számunkban, kivételesen most egy kiadványon belül.

„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

靈氣

A Religio Spirituális Műhelyben képezheted magad a vezetéssel 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-spirituális-muhely.webmode.hu/>
honlapon.

Email: religiospirit@gmail.com

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

Búza Judit
Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

Tudatos egészség

– Menopausa a tudatosság jegyében



A menopausa, mint egy szitokszó jelenik a legtöbb nő életében, amikor a változó korba ér. A tudatos gyógyulásról szóló cikkemben már írtam arról, hogy a „diagnózishoz kapcsolódó tudásunk és információink meghatározzák a gyógyulásunk kimenetelét.” Ez ebben az esetben sincs másképp! Amikor mindenhol azt lehet hallani, hogy a menopausa mennyire borzalmas állapot, és milyen sok tünetet tud produkálni, akkor amikor valaki eléri ezt az állapotot, mindjárt be is kapcsol minden olyan infó, ami a tudatalattijában ott lapul.

Nézzük meg közelebbről, hogyan lehet ezt jól kezelni?

A menopausa a változásról szól! A női test az élete során nagyon sokat változik, ezért alkalmazkodni kell a változásokhoz. A legjobb hozzáállás ehhez, ha úgy kezeljük, hogy ez egy természetes élettani folyamat. Nem minden nőnél zajlik egyformán. Van, akinek először rendszertelenné válik a ciklusa, van, akinél kimarad egy – egy menstruáció, véglegesen akkor mondható ki a menopausa, ha 12 hónapig elmarad a ciklus.

„Én”, mint szervezet a gondolkodásommal és érzéseimmel befolyásolom a sejteim működését! A környezet és a hitrendszer is hatással van a szervezet működésére.

Az életünk ritmus, mozgás és tartás. Van egy csodálatos ritmusa az egészségünknek. A félelem gyengít, a tudás erősít bennünket! Értsd meg a belső folyamataidat!

A változó korban a hormonális változások miatt változtatni kell bizonyos életmódbeli szokásokon, esetleg az étkezéssel kapcsolatos szokásainkban is. Tudatosnak és ébernek maradni arra, hogy ezen új helyzet kialakulása a legzökkenőmentesebben mehessen végbe.

A petefészkek funkcióját, ha nem is teljes egészében, de át tudva venni a mellékvese, viszont arra nagy hangsúlyt kell fektetni, hogy az jól funkcionáljon.

Ha kellő figyelmet fordítunk a változásainkra, akkor időben meg tudjuk támogatni a változásokat úgy, hogy azok pozitívan befolyásolják a folyamatainkat.

A progeszteron: természetes nyugtató hatású hormon, menopausa időszakában ez a hormon jelentősen csökken és ennek hatásait a következő területeken tapasztalhatják meg a nők:



- romlik az alvás mennyisége, és minősége
- a vércukorszint is ingadozóbbá válhat
- a progeszteron gyulladáscsökkentő hatással bír, és fontos szerepet játszik a bélflóra egyensúlyának fenntartásában
- a progeszteron csökkenése hatással van a kortizol termelésre

Az ösztrogén csökkenése a következő tüneteket okozhatja:

- hőhullámok és éjszakai izzadás
- hüvelyszárazság

- agyi kód
- hangulatingadozások

Mit tehetünk tudatosan a menopausában?

A legfontosabb megérteni, hogy milyen változások zajlanak a testünkben és azokat támogatjuk!

- változtassunk az életmódunkon, mindenképpen iktassunk be napi rendszerességgel mozgást (erőfejlesztés, és kardióedzések)

- az étkezési szokásainkat is érdemes felülvizsgálni, és esetleg kevesebb kalóriát és minőségben megfelelő ételekkel táplálni testünket

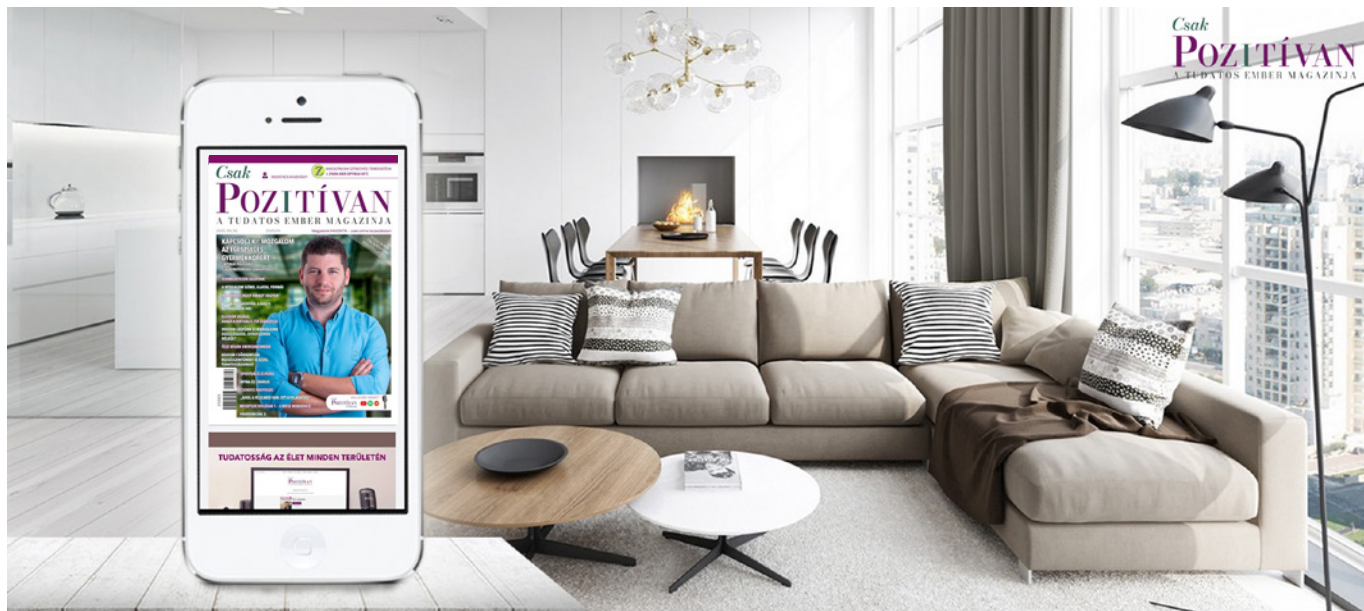
- fontos a stresszcsökkentés is, mert ha a mellékvese jól működik, képes megtermelni azokat a hormonokat, amiket eddig a petefészkek termelt meg

- a napi szintű meditáció segít abban, hogy az egész napos stresszt csökkentse, így lefekvés előtti meditáció javíthatja az éjszakai alvásunkat is

A testben létrejövő változások megértése, a test működésének a megértése a legfontosabb! A változások, akár pozitívak, akár negatívak, mindig belülről indulnak el. A menopausás tünetek sem érintenek mindenkit, mert a hozzáállás, a megértés, és a tudatos változtatás segít abban, hogy ne legyenek tüneteink, vagy ha mégis vannak, mielőbb megszüntessük őket.

Te vagy az origó az életedben, belőled indul ki minden, és hozzád is tér vissza!

„Hippokratész tanítása: minden testi bajnak természetes oka van!”





*“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
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
BOOKAZIN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

www.cspm.hu

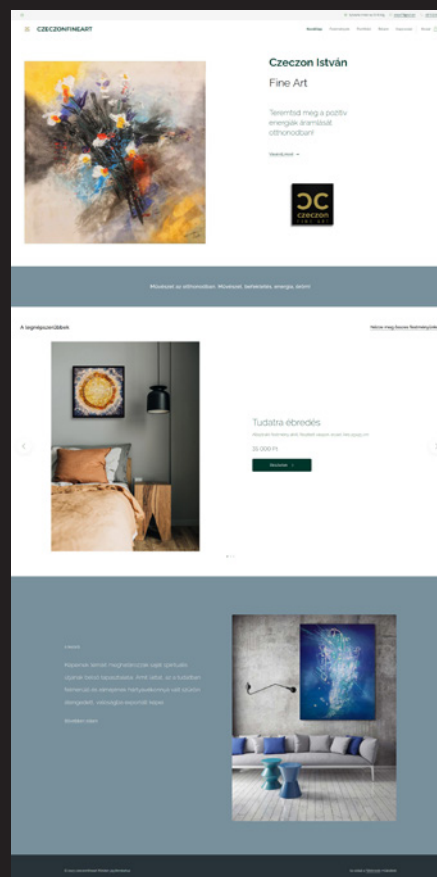
Vásároljon festményt az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kelően 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://czeczonart.webnode.hu/>



1. Támaszadók Napja:

ki figyel oda a betegüket gondozó családtagokra?

A tartós beteget gondozó családtagok 63 százalékának romlott a saját egészségi állapota is a hozzátartozójuk betegségével összefüggő nehézségek miatt - hangzott el Budapesten az 1. Támaszadók Napján. A 20 hazai betegszervezet összefogásával működő Támaszadók Program a Millenáris Széllkapu Parkban egy szabadtéri fotókiállításon mutatja be azoknak a családoknak a mindennapjait, ahol beteg vagy sérült gyermeket, fiatal vagy idős felnőttet ápolnak a családtagok.



„A leleten egy név szerepel. A diagnózist az egész család kapja” – szövegezte a mottója az 1. Támaszadók Napjának, amelyet húsz betegszervezet részvételével Budapesten a Millenárison rendeztek meg.

„A tartós beteget segítők 85 százaléka nyilatkozott úgy, hogy a családtagja betegsége negatívan befolyásolta a saját érzelmi állapotát is. A válaszadók 59 százaléka számolt be anyagi helyzetének, majdnem 75 százaléka életminőségének romlásáról. A családtagokat gondozók 74 százaléka gyakran vagy folyamatosan aggódik szerette állapota miatt, 75 százalék gyakran vagy folyamatosan kimerültnek érzi magát” – idézte a Támaszadók Program által több mint kétezer hazai család megkérdezésével végzett felmérés eredményeit Deli Mónika szociológus.

Elhangzott: a családtagjaikat gondozó válaszadók többsége számára a tehetetlenség érzése okozza a legnagyobb lelki terhet: 68 százalékuk említette ezt a mindennapok legfőbb nehézségeként. Emellett 57 százalékuk saját érzelmi, 53 százalékuk fizikai kimerültségéről számolt be. A hozzátartozók közel fele számára megnehezíti a mindennapokat a saját szorongása, a beteg depressziója, valamint az, hogy az ápolási teendők súlya alatt elszigeteltnek, magányosnak vagy elhagyatottnak érzi magát. A válaszadók 41 százaléka a külső segítség hiányát jelölte meg a legnagyobb nehézségek között, miközben a napi anyagi problémákkal küzdők aránya szintén jelentős.

- Az 1. Támaszadók Napjával Magyarország is csatlakozott ahhoz az európai mozgalomhoz, amely révén 2020 óta minden év október 6-án megünnepelik az Európai Gondozók Napját. A



kezdeményezés a 2006-ban alakított Eurocarers európai egyesülethez kötődik, amely ma már 25 országból 71 szervezetet fog össze. Céljuk, hogy a családi gondozók láthatatlan munkája láthatóvá váljon, társadalmi szerepük elismerést nyerjen, szükségleteikre nagyobb tekintettel legyenek a nemzeti és az uniós döntéshozatalban - ismertette a rendezvényen B. Papp László egészségügyi szakújságíró, a Támaszadók Program egyik alapítója. Hozzátette: az Eurocarers adatai szerint Európában a betegek hosszú távú ellátásának 80 százalékát nem az intézmények, hanem a családtagok biztosítják. Magyarországon is folyamatosan növekszik az idős korosztály aránya, a jövőben ez egyre nagyobb kihívás: a gondozást felvállaló családtagok nélkül nincs fenntartható egészségügyi és szociális ellátórendszer. A Támaszadók Napja meghonosítása egy lépés lehet afelé, hogy a családtagjaiknak gondozást nyújtó magyar családok több segítséghez jussanak.

- Tiszteletünket fejezzük azon családok előtt, akik a felhívásunkra vállalták, hogy fotósaink kameráin keresztül betekintést engednek a mindennapjaikba - nyitotta meg a Millenáris Széllkapu Parkban látható szabadtéri kiállítást Szántai Anita, a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány elnöke. Az elmúlt hónapokban két fotós - Kummer János és Zsolnai Péter - tíz hazai családot kerestek fel, hogy dokumentálják, mit is jelent egy tartós betegség egy családban. A képeken genetikai rendellenességgel született

gyerekek családjai éppúgy szerepelnek, mint izomsorvadás, daganatos betegség, agyvérzés, oxigénhiány miatti agykárosodás, Alzheimer-kór, Parkinson-kór vagy sclerosis multiplex miatt kiszolgáltatottá vált betegek és gondozóik. A tíz családnál készült képek valójában sok ezer család élethelyzetét villantják fel. „Figyeljünk jobban oda a körülöttünk élő, nehéz helyzetben lévő családokra” - fogalmazták meg egybehangzóan üzenetüket a rendezvény felszólalói.

- Nemzetközi tapasztalat, hogy a hozzátartozók jóllétének támogatása kihat a betegek gyógyulási esélyeire és életminőségére is. A hosszú távú betegellátás döntő részét a családok biztosítják, ezért a betegek szempontjából is fontos, hogy odafigyeljünk

azokra, akik a gondozásukat nap mint nap felvállalják. A hazai betegszervezetek összefogásával működő Támaszadók Program támogatásával ennek a célnak a megvalósulását segítjük - fogalmazott Selen Zeydanli Bisson, a Támaszadók Programot segítő Merck magyarországi ügyvezető igazgatója. Hozzátette: világszerte szeretnének példát mutatni, ezért a civil kezdeményezések segítségével túl dolgozóik számára bevezették a gon-



dozói szabadságot. Évente minimum tíz nap extra fizetett szabadnapot vehetnek igénybe azok a magyar munkavállalók is, akik közeli családtagjuk kritikus állapotú betegségében gondozói feladatokat vállalnak. Selen Zeydanli Bisson hangsúlyozta: a Támaszadók Napja üzenete, hogy saját eszközeinkkel mindannyian érdemben tehetünk a súlyos betegség vagy baleset miatt nehéz élet helyzetbe kerülő családokért.

fotók: <https://tamaszadok.hu>

A lelki egészség nem kiváltság, hanem alapvető jog

A fiatalok mentális egészségéért szervezett konferenciát az UNICEF Magyarország



A Mentális Egészség Világnapjához kapcsolódva az UNICEF Magyarország október 6-án konferenciát rendezett a Magyar Tudományos Akadémián, ahol közel 400 résztvevő és 40 szakember gyűlt össze, hogy közösen vizsgálják meg, milyen mentális egészségügyi kihívásokkal néznek szembe ma a fiatalok, és milyen megoldások segíthetik őket ezek leküzdésében. Az esemény iránt rendkívül nagy volt az érdeklődés: a férőhelyek mindössze két nap alatt beteltek, ami egyértelműen jelzi a téma kiemelt jelentőségét, valamint a szülők, pedagógusok és gyermekekkel foglalkozó szakemberek erős igényét arra, hogy gyakorlati tudást, bevált módszereket és hatékony

válaszokat találjanak a fiatalok lelki egészségének támogatásához.

A konferencia célja az volt, hogy párbeszédet teremtsen fiatalok, szülők, szakemberek, állami szereplők és döntéshozók között, elősegítve ezzel a kölcsönös megértést és az együttműködést. A rendezvény teret adott a legfontosabb problémák közös azonosítására, valamint olyan jó gyakorlatok bemutatására, amelyek közvetlenül is hasznosíthatók a mindennapi munkában. Emellett fontos célként jelent meg, hogy a bemutatott példákon keresztül rendszerszintű megoldásokat is felvázoljanak a döntéshozók számára, elősegít-

ve a fiatalok mentális egészségét támogató szakpolitikai és intézményi válaszok kialakítását.

Az előadók között olyan elismert szakemberek szerepeltek, mint Orvos-Tóth Noémi, Steigervald Krisztián, dr. Gyarmathi Éva, valamint a Kék Vonal, a Bethesda Gyermekkórház, a Semmelweis Egyetem és a Budai Gyermekkórház munkatársai. A konferencia különlegessége volt, hogy a fiatalok hangja is központi szerepet kapott: az UNICEF Magyarország fiatal nagykövetei saját generációjuk érzéseit, tapasztalatait és elvárásait osztották meg a közönséggel.

„Úgy érzem, mintha hatalmas súly nehezedne rám, amit képtelen vagyok letenni. Rosszul esik,



amikor összehasonlítanak másokkal. Félek, hogy hibázom, és csalódást okozok mindenkinek” – idézte kortársai gondolatait Kapai Ramóna, 18 éves fiatal nagykövet, aki arra kérte a felnőtteket, hogy legyenek figyelmesebbek és elfogadóbbak a fiatalokkal szemben: „Nem az a baj, hogy vannak nehézségeink, hanem az, hogy sokszor úgy érezzük, egyedül maradunk velük. Nekünk most van szükségünk arra, hogy meghallgassanak bennünket – mert ez most a mi gyerekkorunk, a mi fiatalságunk.”

A szakmai program olyan kulcstémákat járt körül, mint az érzelmileg elérhetetlen szülői háttér hatása a gyerekek lelki fejlődésére, vagy a túlzott digitális eszközhasználat következményei, amelyek gyengíthetik a társas kapcsolatokat és fokozhatják a magány érzését. Szó esett a túlzott iskolai elvárások és a teljesítménykényszer terheiről is, valamint a generációk közötti digitális szakadékról, amely alapvetően befolyásolja a fiatalok és a felnőttek közötti megértést és kapcsolódást. Kiemelt téma volt az is, hogy milyen egy támogató iskola, és hogyan válhat a mentális egészség megőrzése az oktatás szerves részévé.

A konferencia foglalkozott a mesterséges intelligencia lehetséges szerepével, mint a pszichológiai támogatás új formájával – különös tekintettel a növekvő igények és a korlátozottan elérhető szolgáltatások közötti szakadék áthidalására. Szó esett a legsúlyosabb mentális egészségügyi problémákról is, köztük az étkezési zavarokról, az önsértésről és az öngyilkossági gondolatokról.

Az UNICEF Magyarország hangsúlyozza: a gyerekek mentális egészsége nem csupán egészségügyi, hanem gyermekjogi kérdés is. A szervezet kutatásai és a nemzetközi adatok szerint világszerte minden hetedik fiatal él valamilyen diagnosztizálható mentális zavarral. Hazánkban az iskolapszichológusok 92 százaléka rendszeresen találkozik szorongásos-, 61 százaléka depressziós tünetekkel, 51 százaléka önsértéssel és 50 százaléka alvászavarral. Az öngyilkosság a fiatalok körében Európában a második vezető halálok.

„Amikor egy gyermek nem jut hozzá a szükséges lelki támogatáshoz, olyan alapvető jogaitól esik el, mint az egészséghez, a biztonsághoz és a fejlődéshez való jog” – hangsúlyozta Szlankó Viola, az UNICEF Magyarország gyermekvédelmi igazgatója.

„A mentális egészség nem tabu. Amikor odafigyelünk egymásra, máris egy támogatóbb világot építünk. Ez a nap is bizonyította, hogy senki sincs egyedül” – zárta a rendezvényt Simon-Demény Luca, az UNICEF Magyarország fiatal nagykövete.

„Az UNICEF Magyarország 2021 óta kiemelt figyelmet fordít a gyerekek és fiatalok mentális



egészségére, mert világosan láttuk, hogy a probléma itthon is súlyosan érinti a fiatal generációt. Az elmúlt években átfogó programokat indítottunk: országos kutatásokat, tudásanyagokat, kép-

zéseket és iskolai foglalkozásokat hoztunk létre, valamint szakembereknek és pedagógusoknak szóló szupervíziós és e-learning lehetőségeket is biztosítunk. Nemcsak a gyerekek, hanem a ve-

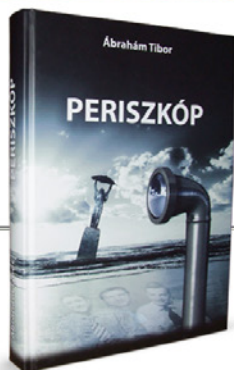
mondta Mészáros Antónia, az UNICEF Magyarország ügyvezető igazgatója.

Az UNICEF Magyarország programjai – mint a [Lélekemelő Program](#), a [Lelki Egészségóra](#) és a [Mentális egészség térkép](#) – abban segítenek, hogy a szülők, pedagógusok és szakemberek valós eszközöket kapjanak a gyerekek támogatásához, és senki ne maradjon egyedül a nehézségeivel.

A konferencia rögzített panelbeszélgetéseihez való hozzáférés az alábbi linken kérhető: https://webshop.unicef.hu/video_unicef_mental_konf_2025

A konferencia megvalósulását a Kulturális és Innovációs Minisztérium, az OTP Bank, a Biggeorge Alapítvány, az Akadémia Klub és az Eventrend Group támogatta, a helyszínt pedig a Magyar Tudományos Akadémia biztosította.

lők foglalkozó felnőttek mentális jólléte is kulcsfontosságú – hiszen ők azok, akik nap mint nap megtartó környezetet teremthetnek számukra” –



KÖNYVEK TELJESKÖRŰ ELKÉSZÍTÉSÉT VÁLLALJUK
BORÍTÓ TERVEZÉSTŐL - NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉSIG,
GYORS HATÁRIDŐVEL, TELJES ÜGYINTÉZÉSSSEL.
MAGÁNKIADÁS TÁMOGATÁS.

INFORMÁCIÓ, ÁRAJÁNLAT KÉRÉS:

MOBIL: 70/3210-420

MAIL: CSAKPOZITIVANMAGAZIN@GMAIL.COM



Megelőzhető lenne évente 60 ezer ember halála



Magyarországon évente több mint 60 ezer ember hal meg szív- és érrendszeri betegségek következtében, ami minden második hazai halálesetet jelenti. Pedig tudatos életmóddal, rendszeres szűrővizsgálatokkal és a kockázati tényezők kezelésével ezeknek jelentős része megelőzhető lenne. Az Affidea Magyarország Szív Napja kezdeményezésének éppen ezért az a célja, hogy ráirányítsa a figyelmet a megelőzés fontosságára.

„Azért gyűltünk ma össze, mert hiszünk abban, hogy a megelőzés életeket menthet. Szeretnénk, ha az emberek nem félelemből vagy kényszerből, hanem tudatosságból fordulnának orvoshoz. Nem lehet elégszer hangsúlyozni: a szív- és érrendszeri betegségek korai felismeréssel és életmódbeli változtatásokkal megelőzhetők” - **hangsúlyozta Garamvölgyi-Veréb Emese, operatív igazgató az Affidea Magyarország szakmai eseményén.**



A túlzott életmódelvárások elrettentik az embereket

Dr. Bokori György, az Affidea kardiológus szakorvosa kiemelte: a legnagyobb kockázati tényezők közé tartozik a **magas vérnyomás, a cukorbetegség, a magas koleszterinszint, a dohányzás és a mozgáshiány**. A 2022-es KSH adatok szerint Magyarországon a felnőtt lakosság közel 30%-a küzd magas vérnyomással (50% kezeletlen), és minden második ember túlsúlyos. Az eddig felsorolt rizikótényezőkön felül a stressz és az elhízás is növelhetik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Valamint jelentős az is, hogy sokan csak pszichoszomatikus tünetekkel fordulnak orvoshoz.

Az egészségesebb étkezés, a rendszeres sport, a káros szokások mellőzése és a stresszcsökkentés kulcsfontosságú a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Ugyanakkor nem érdemes túlzásba vinni az életmódváltást sem. *„A túlzott életmód-elvárások sokakat megbénítanak. Nem kell mindent megváltoztatni: már kisebb, személyre szabott lépések, mint a több mozgás vagy az étrend apró módosításai is sokat számítanak, ha hosszú távon fenntarthatók”* – hangsúlyozta Dr. Bokori György.

A technológia is a segítségünkre lehet

„Az otthoni mérések – például a vérnyomásmérők, vércukormérők és a mindennapi technológiai eszközök, mint az okosórák – rendkívül hasznosak a tudatos egészségkövetésben, hiszen értékes adatokat szolgáltatnak a diagnózis támogatásához” – hangsúlyozta Dr. Bokori György kardiológus. *„Megfelelően és kritikusan alkalmazva a mesterséges intelligencia és az online egészségügyi platformok is hasznos kiegészítői lehetnek a betegellátásnak, hiszen partneri helyzetbe hozhatják az orvost és a felkészülten érkező páciénst.”*

Dr. Bokori György szerint a páciensek jelentős része pszichoszomatikus panaszokkal érkezik: mellkasi nyomás, szapora szívverés, fáradtság. Ilyenkor sokszor inkább stressz áll a háttérben, nem szervi betegség. A tartós, rosszul kezelt stressz azonban évek alatt szervi problémává is válhat.

Ezért halogatják a magyarok a szűrést

Pető Dorina a Mélylevegő Projekt pszichológusa szerint a magyar társadalom jelentős része rosszul kezeli a mindennapi stresszt: *„A rövid távú megoldások – például a túlevés, az alkoholfogyasztás vagy a passzív szórakozás – helyett tudatos pihenésre, mozgásra és a szociális kapcsolatok*

ápolására lenne szükség.” Hozzátette: a szűrések elkerülésében gyakran a **félelem és a halogatás** játszik szerepet. Sokan attól tartanak, hogy rossz hírt kapnak, ezért inkább nem mennek vizsgálatra, holott a korai felismerés életet menthet. „A segítségkérés még mindig stigmatizált, és sajnos generációról generációra öröklődik, hogy nem tanuljuk meg az egészséges megküzdési módokat a pszichés terheinkkel”.



A nők esetében hirtelen nő a rizikó

„A nőket a menopauzáig hormonális védelem óvja, de a változókor után hirtelen utoléri, sőt, sokszor meg is haladják a férfiak szív-érrendszeri kockázatait. Az ösztrogénszint csökkenésével meredeken emelkedik a görbe. Ráadásul a szociális szerepekből fakadó stressz is nagyobb teher rajtuk” – mondja Dr. Bokori György.

„A férfiak gyakran kifelé vezetik le a feszültséget, míg a nők hajlamosabbak az elfojtásra. Sokszor azt érzik, mindent el kell bírniuk – ez hosszú távon testi tünetekben csapódik le” – tette hozzá Pető Dorina, pszichológus.

A SZÍVSN Országos Beteggyesület képviselőjében Dr. Gesztes Ákos Gábor hangsúlyozta: „Nagyon sok beteg túl későn fordul orvoshoz, mert elbagatellizálja a tüneteket. Gyakori, hogy a nők saját egészségüket háttérbe szorítják a család érdekében, és csak akkor mennek orvoshoz, amikor már komoly a baj.” A betegszervezet célja, hogy **betegtársi közösségen keresztül nyújtson hiteles támaszt és edukációt** azoknak, akik érintettek.

Emberi történetek állnak a betegségek mögött

„Büszkék vagyunk arra, hogy ilyen széles összefogás alakult ki. Csak közösen tudjuk elérni, hogy az emberek komolyan vegyék a megelőzést, és ne csak a betegség tüneteire reagáljanak. Az Affidea bízik abban, hogy a társadalmi szemléletformálás és az egyéni felelősségvállalás révén a következő években egyre kevesebb emberi életet veszítünk el olyan betegségek miatt, amelyek időben felismerve megelőzhetők lennének” – tette hozzá Garamvölgyi-Veréb Emese, az Affidea operatív igazgatója.

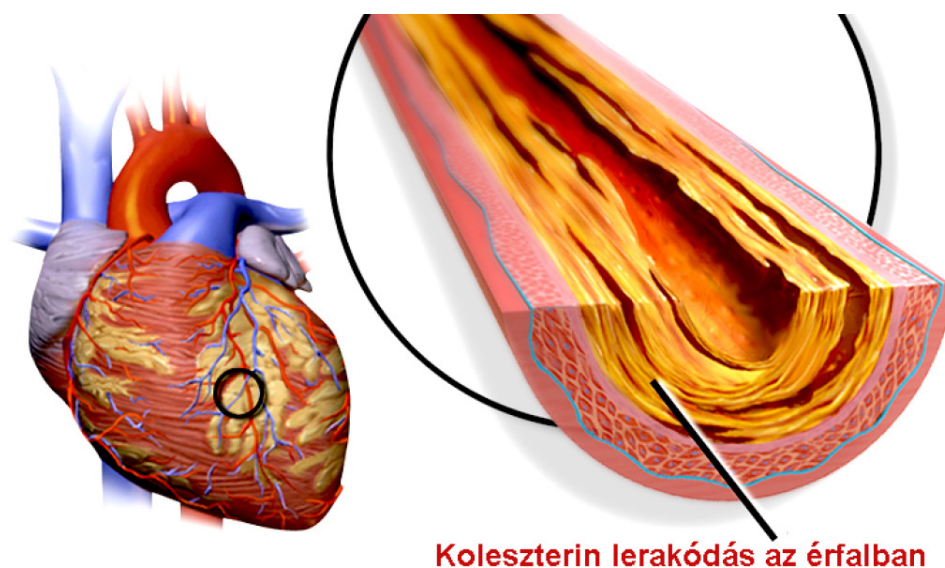
A white smartphone is shown vertically, displaying the cover of the 'Csak Pozitív' magazine. The cover features a man's face and the title 'Csak POZITÍVAN A TUDATOS EMBER MAGAZINJA'. To the left of the phone is a pink orchid flower. The background is a blurred night cityscape with lights.

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

Familiáris hiperkoleszterinémia

- Életet menthet a korai felismerés



Jelentősen csökkenthető a súlyos szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulása a familiáris hiperkoleszterinémia (FH) korai felismerésével és kezelésével. A szakemberek a szeptember 22-e és 26-a közötti európai héten, kiemelten a szeptember 24-i tudatosság napján hívták fel a figyelmet a betegség veszélyeire és az új, hatékony terápiás lehetőségekre.

A familiáris hiperkoleszterinémia (FH) egy olyan genetikai rendellenesség, amely már fiatal korban is rendkívül magas koleszterinszintet okoz, ezáltal növeli a szívinfarktus és az agyvérzés kockázatát. Familiáris hiperkoleszterinémia esetén egy genetikai mutáció miatt a máj nem képes megfelelően lebontani az LDL-koleszterint, ami így felhalmozódik az erek falán és érlelmeszedést okoz. Mivel a betegség oka genetikai, a diéta és az életmódbeli változtatás önmagában nem elég, de az FH gyógyszerekkel jól kezelhető. A modern készítményekkel akár 50-60 százalékos koleszterinszint-csökkenést is el lehet érni. A korai és hatékony terápia kulcsfontosságú a súlyos szövődmények megelőzésében. A betegség Magyarországon 30-40 ezer embert érinthet, de alig 1-2 százalékuk tud róla, pedig nagyon fontos lenne a korai felismerés és a kezelés megkezdése.

- A veszélyezett tartósan magas koleszterinszint miatt már korai életkorban súlyos érlelmeszedés alakul ki, ami férfiaknál 55, nőknél 60 éves kor előtt szív-érrendszeri megbetegedésekhez, például szívinfarktushoz vezethet. Ezek a betegségek a minél korábban elkezdett koleszterincsökkentőkkel elkerülhetők vagy jóval későbbi időpontban fejlődnek ki - fejtette ki a hirek.unideb.hu-nak Paragh György, a Debreceni Egyetem Klinikai Központ Belgyógyászati Klinika professzora.

A betegségre utaló jel lehet, ha a családban a férfiaknál 55, a nőknél 60 éves kor előtt fordult elő szív- és érrendszeri betegség. Ezen kívül az összkoleszterin 7,8 mmol/liter feletti vagy az LDL-koleszterin 5 mmol/liter feletti értéke is valószínűsítheti a betegség meglétét. Jelenleg Magyarországon úgynevezett kaskád rendszerű szűrést végeznek, ha egy családban felfedeznek egy FH-s beteget, a közvetlen családtagjait is szűrik.

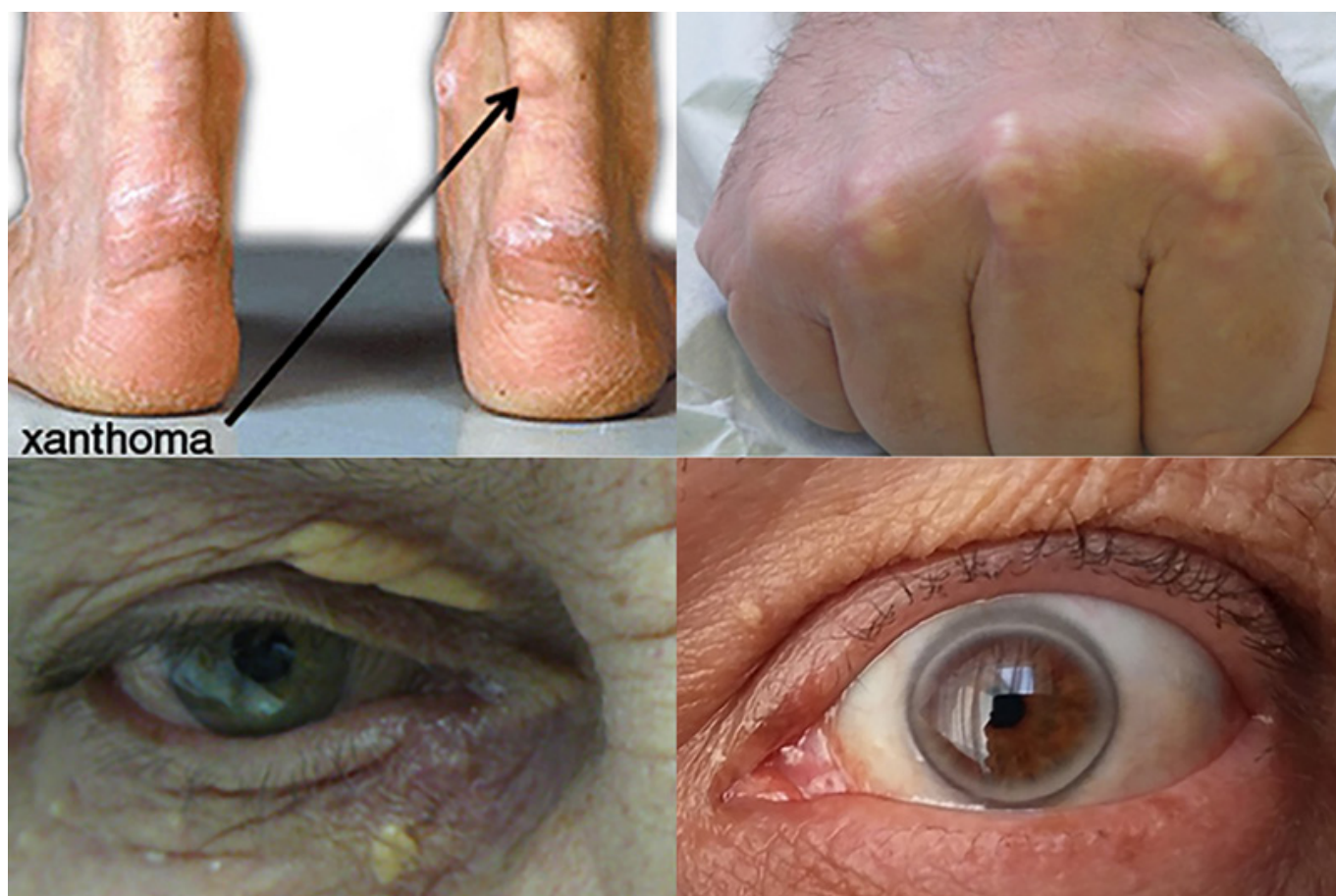


A **Kávészünet az elmének**

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmének.webnode.hu/>

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek



A szakemberek hangsúlyozzák: a háziorvosoknak fontos szerepük van a betegség felismerésében.

– A háziorvos a *familiáris hiperkoleszterinémia* korai felismerésének kulcsszereplője lehet, mivel a legtöbb vérzsírszint-laborvizsgálat kérés az alapellátásban történik. FH-ra kell gondolni tartósan magas LDL-koleszterinszint esetén, korai kardiovaszkuláris események családi halmozódásakor, illetve jellegzetes külső jelek észlelésekor, például a bőr alatt, az ínakon kitapintható zsíros csomók, valamint a szemhéjon vagy szaruhártyán megjelenő elváltozások esetén. A betegség gyanúja esetén lipid szakrendelésre érdemes irányítani a beteget. Háziorvosként felelősségünk és lehetőségünk is van minden „magas LDL” mögött céltartóan keresni az FH-t és a szakellátással együttműködve időben cselekedni – emelte ki Kolozsvári László egyetemi docens, a Debreceni Egyetem

ÁOK Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék vezetője.

Kolozsvári László hozzátette: a hazai FH Regiszter az egységes diagnosztika, a terápiaválasztást is támogató döntéshozatal, valamint a követés fontos eszköze, ezért arra kéri a háziorvosokat, hogy regisztráljanak a rendszerbe.

A probléma az, hogy a magas koleszterinszint kezdetben tünetmentes, így a betegek csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor már kialakultak a szövődmények. Magyarországon az érintettek számát 20-40 ezerre becsülik, de a diagnosztizált betegek száma még mindig alacsony.

A betegségekre hívták fel a figyelmet szeptember 22-e és szeptember 26-a között az európai familiáris hiperkoleszterinémia héten, különösen szeptember 24-én, a tudatosság napján.

A betegségről az fhreg.hu oldalon tájékozódhatnak az érdeklődők.



**“Kertészkedve átélhetjük, mi az a fenntarthatóság,
de közben azért élhetünk is.”**

Antje Krause

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