

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 11. 30.

2025/11-12

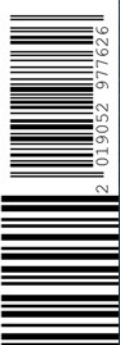
Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben



November

**„A HÍRNÉV MÚLANDÓ,
MÍG A TEHETSÉG ÉS
AZ ALKOTÓI SZÍV ÖRÖK.”**

- INTERJÚ HORÁNYI JULI
ÉNEKESNŐVEL, DALSZERZŐVEL



25112



December

**SENKI NEM TUDJA MEGVÁLTANI
A VILÁGOT, HOGYHA NEM VÁLTJA
MEG SAJÁT MAGÁT.**

- SZERETET, SZABADSÁG, SZOLIDARITÁS
- BESZÉLGETÉS STEINER KRISTÓFFAL

**SIRH/+
BUDAPEST**



**EGYEDÜLÁLLÓ GLUTÉN-, CUKOR-,
LAKTÓZMENTES ÉS VEGÁN SÉFVERSENY,
ÚJ HELYSZÍNEN!
3 KATEGÓRIA - DIÁK, AMATŐR ÉS PROFI
3 NAPON KERESZTÜL**

2026 MÁRCIUS 3-5.

MINDEN MENTES EGY HELYEN!



**ELŐDÖNTŐK:
JANUÁR 14-15.**

**HUNGEXPO
BUDAPEST**

FAGOR
PROFESSIONAL



**SIRH/+
BUDAPEST**



Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 11. 30.

2025/11

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

**„A HÍRNÉV MÚLANDÓ,
MÍG A TEHETSÉG ÉS
AZ ALKOTÓI SZÍV ÖRÖK.”**

- INTERJÚ HORÁNYI JULI
ÉNEKESNŐVEL, DALSZERZŐVEL

**MÁR TÚL KÉSŐ VAN AHHOZ, HOGY
NE LEGYÜNK OPTIMISTÁK 2.RÉSZ**

FENNTARTHATÓ ÜNNEPEK

AJÁNDÉK, AMI NEM KERÜL PÉNZBE

ALEX ÉLETE A TÉT

**GYERMEKEK KARÁCSONYA
A MÉLYSZEGÉNYSÉGBEN**

VEGÁN KALENDÁRIUM

**ELŐSZÖR A SZÜLŐKET KELL
LEHOZNI AZ OKOSTELEFONRÓL!**

AI ÉS A MUNKAERŐPIAC

AFFINITY - MINDÖRÖKKÉ, ÁMEN...

A HANG

FREKVENCIÁK 5.

**MIÉRT A TUDATOSSÁG, ÉS NEM A STÁTUSZ
JELENTI A VALÓDI SZABADSÁGOT**

**VISSZA A FORRÁSHOZ:
HONNAN SZÁRMAZIK AZ ÉLET?**

„BOCS, CSAK ŐSZINTE TÍPUS VAGYOK!”

EGÉSZ ÉVBEN
ÖRÖKNAPTÁR
MELLEKLETTEL



25112

Csak

POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!



The Advent Soul

#BeAHero

*Save the
Date*

JÓTÉKONYSÁGI GÁLAEST

December 5

18:00 - 00:00

PULLMAN Hotel Budapest





Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Magazinunk dupla számát tartja kezében vagy olvassa kijelzőjén.

Rendhagyó módon az idei év végéhez közeledve egy összevont, november–decemberi lapszámmal jelentkezünk. A lapszám-számozási rendszerünk átalakítása miatt úgy döntöttünk, hogy a két hónapot egyetlen, gazdag tartalmú kiadványban fogjuk össze – így nemcsak átláthatóbbá tesszük a magazin jövőbeli megjelenéseit, hanem egyúttal különleges ünnepi olvasmányélményt is kínálunk.

Ez a döntés egyszerre praktikus és szimbolikus: az év utolsó időszaka amúgy is a lelassulásról, a befelé figyelésről, a családi és lelki töltődésről szól. Úgy gondoltuk, milyen jó lenne, ha ebben a meghittebb időszakban egy tartalmas, gazdag lapszám kísérné végig az olvasókat – olyasvalami, amit egy fáradt adventi estén, a karácsonyra készülődve vagy épp két ünnep között, egy csésze forró tea mellett lehet elővenni. Ezért készültünk most még több inspiráló interjúval, mélyebb önismereti anyagokkal, léleksimogató írásokkal és valódi feltöltődést adó tartalmakkal.

A Csak Pozitívan Magazin mindig is több volt egyszerű újságnál: egy közösség, amely hisz a fejlődésben, az emberi jószágban és a tudatos-ság erejében. Különösen fontosnak tartjuk, hogy a rohanó világban legyen egy biztos pont, ahol az olvasó nem ítélkezéssel, félelemmel vagy megosztottsággal találkozik, hanem olyan gondolatokkal, amelyek magasabbra emelnek, megnyitnak és új perspektívát adnak.

Tudatosságra törekvő misszióink idén még hangsúlyosabbá vált. Hiszünk benne, hogy nem csupán önmagunkat, de a környezetünket is formáljuk azzal, ahogyan gondolkodunk, kommunikálunk, jelen vagyunk a világban. Ezért minden lapszámunkban olyan tartalmakat hozunk, amelyek segítenek tisztábban látni, jobban kapcsolódni egymáshoz, felismerni az értékeinket, és bátrabban vállalni a belső igazságainkat.

Az év utolsó, összevont lapszáma legyen Olvasóink számára egyfajta útítárs: egy kényelmes, inspiráló, szeretettel teli olvasmány, amely az ünnepek alatt és az új év küszöbén is velük marad. Többször említjük a valódi tudatosságot, az ahhoz tartozó utat, gyakorlatokat, a figyelmet, tisztaságot.

Kívánom, hogy idén a valódi jelenlét, a megértés és a lelki béke kísérje Önöket.

Köszönjük, hogy 2025-ben is velünk tartottak!

Csak pozitívan – együtt, tudatosan, szívből.

Hallgassa podcastjeinket Youtube, Spotify és SoundCloud csatornákon!

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 Vácı 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

ertekesites@cspm.hu



Magazinunkat szemlézi az Observer



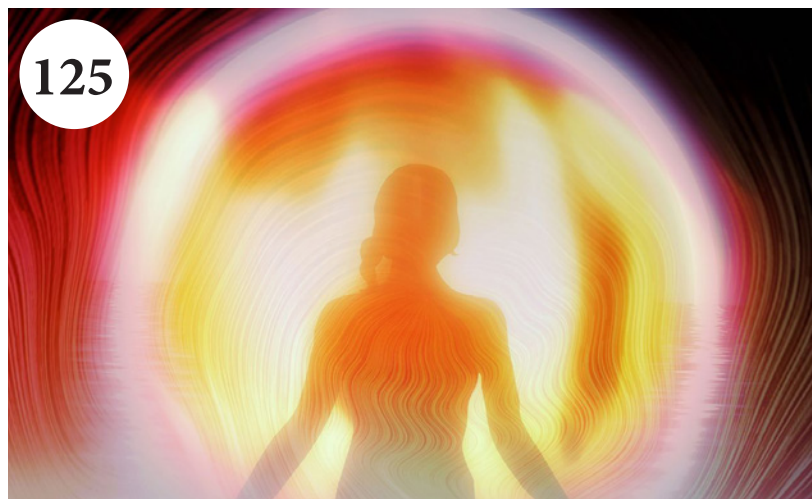
Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények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

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

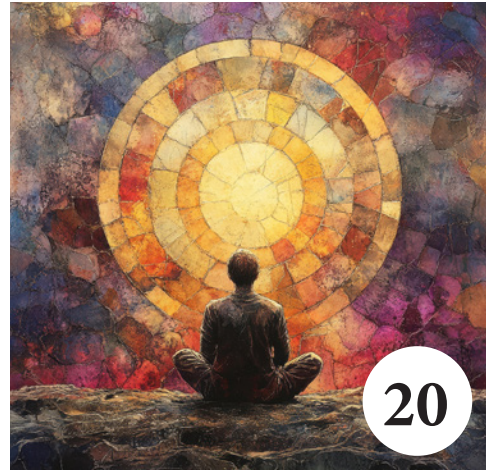
[Ugrás decemberre >>>](#)

Üdvözet az olvasónak >>>	3.
A hideg próbára teszi a szervezetet, de segíthet is az egészség megőrzésében >>>	6.
A félelem nagy úr: 10-ből 4 ember ezért fél a szűrővizsgálatoktól >>>	8.
Fókuszban az immunvédelem >>>	10.
A lakosság nagy része csak panasz esetén fordul orvoshoz >>>	12.
Korai diagnózis egyenlő 90% túlélési esély >>>	14.
Fogpotlasgyorsan.hu – Új mosoly akár még idén >>>	16.
Japánban már robot emlékezteti a betegeket a gyógyszerekre – Európa most kezdi utolérni >>>	17.
Hogyan legyünk és maradjunk egészségesek, gyógyszerek nélkül? 3. >>>	20.
Adventi Élménynap és Kézműves Vásár >>>	24.



Kapszulakamrával az élelmiszerpazarlás ellen >>>	26.
Már túl késő van ahhoz, hogy ne legyünk optimisták 2.rész >>>	28.
Fenntartható ünnepek >>>	38.
A szépség nem luxus >>>	40.
„A hírnév múlandó, míg a tehetség és az alkotói szív örök.” – interjú Horányi Juli énekesnővel, dalszerzővel >>>	42.

<u>Hotel Kőporos – Vezetett túrázás a Zemplénben >>></u>	54.
<u>Ajándék, ami nem kerül pénzbe, értékadás az ünnepek idején >>></u>	55.
<u>Alex élete a tét – versenyfutás az idővel a gyógyulásért >>></u>	58.
<u>Gyermekek karácsonya a mélyszegénységben – a Segítek egy családot csapatával >>></u>	62.
<u>A FÉNY JELEI ÖRÖKNAPTÁR >>></u>	70.
<u>VEGÁN KALENDÁRIUM: 2025 – ŐSZ >>></u>	80.
<u>Először a szülőket kell lehozni az okostelefonról! – Interjú Pölth Ákos Családbiztonsági szakértővel III. >>></u>	90.
<u>AI ÉS A MUNKAERŐPIAC – Első rész: VESZÉLYBEN VAGYOK? >>></u>	95.
<u>Megvannak a nyertesek – idén is díjazták a legjobb webshopokat >>></u>	104.
<u>Már minden 65. diák így készült a történelem érettségire >>></u>	106.



<u>A Ford hazai márkakereskedői hálózata három tonna élelmiszeradománnyal segíti a rászorulókat >>></u>	110.
<u>Affinity – Mindörökké, ámen... Akarjuk mondani, mindörökké, ingyen! >>></u>	112.
<u>A következő beszélgetés – Kevesebb vita, több párbeszéd >>></u>	119.
<u>A HANG – A hangról általában >>></u>	120.
<u>Frekvenciák 5. >>></u>	125.
<u>A múltad halott város, melyben bolyongsz céltalan >>></u>	130.

<u>Lehet, hogy egy olyan életet élsz, ami nem a tiéd >>></u>	132.
<u>Lelki mutálás >>></u>	136.
<u>Vissza a forráshoz: honnan származik az élet? >>></u>	138.
<u>„Ne légy önmagad!” – amikor gyerekként azt tanuljuk meg, hogy az igazi énünk nem elég jó >>></u>	144.
<u>„Bocs, csak őszinte típus vagyok!” – éretlen őszinteség vs. felelős önkifejezés I. >>></u>	147.
<u>Mesepszichológia 3. – A belső képalkotás fontossága >>></u>	152.
<u>Javíthatók-e az emberi kapcsolataink kommunikációval? >>></u>	157.



A hideg próbára teszi a szervezetet, de segíthet is az egészség megőrzésében



A téli hónapok több szempontból is kihívást jelentenek az emberi szervezet számára, különösen a krónikus betegségekkel élőknek. A hideg okozta megpróbáltatások azonban megfelelő stratégiákkal (rendszeres testmozgás, D-vitamin-pótlás, megfelelő alvás, kontrollált hideg hatás) nemcsak kezelhetők, de akár előnyösek is lehetnek az egészség szempontjából – mutat rá dr. Varga Péter család-, foglalkozás- és életmódorvos, a Semmelweis Egyetem Szakrendelő Intézetének igazgatója.

A hideg egyik alapvető élettani hatása a bőr és a végtagok ereinek összehúzódása, mert szervezetünk így tudja megőrizni létfontosságú szerveink hőmérsékletét. Ez a természetes védelmi reakció azonban gyakran megemeli a vérnyomást, és a szívnek is több munkát ad. A hipertóniásoknak a hideg évszakban ezért ajánlott a gyakoribb vérnyomásmérés, a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők pedig konzultáljanak a kezelőorvosukkal, mert előfordulhat, hogy módosítani kell a gyógyszerek adagolásán – mondja dr. Varga Péter. Az életmódorvos a téli időszak egy másik negatív hatására is felhívja a figyelmet, ez pedig a felső légúti fertőzések gyakoriságának növekedése.

A hideg levegő lehűti az orr nyálkahártyáját, és ez olyan fiziológiai változásokhoz vezet, ami kedvez az ilyenkor egyébként is nagyobb koncentrációban előforduló kórokozók megtelepedésének.

Az alacsony páratartalmú, fűtött helyiségekben ezt is fontos a rövid, de intenzív szellőztetés, valamint a koronavírus-járvány alatt megtanult óvintézkedések betartása: a rendszeres és alapos kézmosás, illetve nagy tömegben és zárt térben a maszk használata. A szakember emellett az influenza és a pneumococcus elleni védőoltások jelentőségét is kiemeli, elsősorban az idősek és a krónikus betegek esetében.



Dr. Varga Péter arra is kitér, hogy kutatások szerint a D-vitaminnak nemcsak a csont- és kalciumanyagcserében, de az immunműködésben is kulcsszerepe van.

Mivel Magyarországon az étrendünk alapvetően D-vitamin-hiányos, ezért legalább az őszi-téli hónapokban tanácsos mindenkinek napi minimum 2000 egység D-vitamint szednie.

Az immunrendszer erősítésében, a betegségek megelőzésében fontos szerepe van a pihentető alvásnak is. A nappalok rövidülésével, ha minimálisan is, de amúgy is megnő az alvásigény, amit érdemes tehát kihasználni – mondja az életmódorvos. Hozzáteve: a mély, zavartalan alváshoz az ideális hálósobai hőmérséklet 17-19 °C környékén van.

A hideg nemcsak az alvásminőségre hat kedvezően, több előnye is van az egészségünk megőrzése szempontjából. Az alacsony hőmérséklet aktivizálja a barna zsírszövetet, hogy fokozza a hőtermelést. A szervezet így több energiát hasz-

nál fel, miközben javulhat az anyagcsere, az inzulinérzékenység, sőt gyulladáscsökkentő hatás is érvényesülhet. Emellett, ha rendszeresen, rövid ideig hidegnek tesszük ki magunkat, az olyan, mintha edzenénk az ereinket, ami hosszú távon jótékonyan hat a szív- és érrendszerre.

A hideg pozitív hatásaiból, kellő körültekintéssel az idősek is profitálhatnak, annak ellenére, hogy az ő hőszabályozásuk már kevésbé hatékony.

A hidegterápia életminőségjavulást hozhat bizonyos krónikus betegségekben: egyes mozgásszervi fájdalmakban szenvedő betegeknél csillapíthatja a fájdalmat és a gyulladást.

Fontos, hogy a krónikus betegek minden változtatást, új szokás bevezetését orvosi konzultációval, személyre szabottan végezzenek – emeli ki dr. Varga Péter.

A hideg, téli időszaknak nemcsak testi, hanem pszichés hatásai is vannak – magyarázza az életmódorvos. Ismert jelenség a szezonális hangulatzavar (SAD), ami elsősorban depresszív tünetekben nyilvánul meg, amit a kevés napfény és a hosszú éjszakák okoznak. Mivel nehéz ilyenkor kimozdulni, ezért jó tudni: egy rövid séta a hidegben hangulatjavító és élénkítő hatású lehet.

A hideg erős élettani stresszinger: aktiválja a szimpatikus idegrendszert, fokozva a noradrenalin- és adrenalin-kibocsátást, valamint a rövid ideg tartó hideghatás az endorfintermelést is aktiválhatja. Ez növeli az éberséget, a motivációt és a jó közérzetet.

A hangulatunkra jó hatással lehet a fényterápia is, így például a reggeli erős fény a cirkadián ritmus rendezésével fokozza a szerotonin- és dopamin-aktivitást, ami javítja a hangulatot, és segít megelőzni a téli levertséget.

A félelem nagy úr: 10-ből 4 ember ezért fél a szűrővizsgálatoktól

Sokan halálos ítéletként tekintenek rá, azonban társadalmi megítélése nem tükrözi a valóságot: a tüdődaganat korai diagnózis esetén ma már akár gyógyítható is lehet. Magyarországon a betegség előfordulása a férfiaknál egyértelműen csökken, a nőknél pedig lényegében változatlan, miközben a kezelési eredmények javultak. Egy friss felmérés alapján a hazai lakosság alapvetően támogatja is a tüdőrák-szűrést – a 40 év felettiek körében 10-ből 6 fő szerint rendszeresen részt kellene venni rajta –, mégis sokakat visszatart a félelem: 24% a súlyos diagnózistól, 21% a röntgensugárzástól tart.

Stigmatizált betegség - javuló statisztikák

Magyarországon évente nagyjából 7-8 ezer új tüdőrákos esetet diagnosztizálnak, a betegség leggyakrabban a 60-69 éves nőket és a 70-79 éves férfiakat érinti. A betegség hazánkban erősen stigmatizált, sokan visszafordíthatatlannak gondolják, egyre gyakoribbnak vélik, ezzel szemben a statisztikák azt mutatják, hogy a helyzet sokat javult: az előfordulás a teljes lakosságot tekintve csökkent, az 5 éves túlélése pedig egyértelműen nőtt. A kezelési eredmények lassan, de javulnak: az 5 éves túlélés 20,1%-ról 23,55%-ra nőtt, ebben a nők előnye számottevő: 27,2% a férfiaknál tapasztalt 19,9%-kal szemben. Az elmúlt évtizedben a férfiaknál érezhetően csökkent a kockázat és a halálozási arány is. (100000 lakosra vetítve a korábbi 142,3-ról 106,8-ra csökkent, míg a halálozás aránya 146,8-ról 123,1-re mérséklődött) A nők esetében a kockázat változatlan maradt, a halálozás pedig enyhén emelkedett (előbbi ~59 / 100 000 lakos, a halálozás pedig 54,3-ról 59,3 / 100 000 lakosra emelkedett). Ennek ellenére a tüdőrák okozta halálozás hazánkban továbbra is a vezető daganatos halálok mindkét nem esetében.

A tüdőráknak két fő típusa van: a kissejtes tüdőrák, amely gyorsan terjed és agresszív lefolyású, valamint a nem-kissejtes tüdőrák, amely

lassabban növekszik, az esetek nagy részét ez teszi ki. A korai, műthető nem-kissejtes tüdőrákban egy hazai elemzés szerint egyre több beteg kap műtét utáni kezelést (ezek aránya 47,3%-ról 66,84%-ra nőtt 2013-ról 2022-re). Ez is azt bizonyítja, hogy a tüdőrák időben felfedezve akár gyógyítható is lehet.



Tüdőszűrés helyett tüdőrákszűrés, röntgen helyett alacsony dózisú CT-re van szükség

Ahhoz, hogy a fenti statisztikák tovább javulhassanak, megfelelő diagnosztikai eszközökre és olyan szűrőprogramokra van szükség, amelyek a veszélyeztetett népességet magas arányban tudják bevonni.

„Sokan összekeverik a „tüdőszűrést” a tüdőrákszűréssel, pedig nem ugyanazt jelentik. A hagyományos tüdőrontgen (mellkasrontgen) elsősorban fertőzések és egyéb tüdőbetegségek kiszűrésére alkalmas, de a korai tüdődaganatok

jelentős részét nem mutatja ki megbízhatóan. A tüdőrákszűrésre nem a röntgen, hanem az alacsony dózisú komputertomográfia (LDCT) a hatékony diagnosztikai eszköz: nagyobb felbontással dolgozik, már néhány milliméteres elváltozásokat is észlel, nemzetközi vizsgálatokban alkalmazva kimutathatóan csökkentette a tüdőrák miatti halálozást a magas kockázatú csoportokban” – mondta **Dr. Kerpel-Fronius Anna PhD**, az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet főigazgató helyettese, diagnosztikáért felelős igazgatója.

Dr. Kerpel-Fronius Anna arra is rámutatott, hogy Magyarországon a HUNCHEST program 2013-as indulása óta szintén többször igazolta, alacsony dózisú CT-vel (LDCT) végzett tüdőrák-szűrés jelentőségét. Az első, 2013–2020 közötti fázis célja a technikai és szervezési megvalósíthatóság igazolása, a szűrési protokollok és betegutak kialakítása, valamint a költséghatékonyság vizsgálata volt. A nemzetközi tapasztalatokkal összhangban 1,5% körüli arányban azonosított igazolt tüdőrákot, és az így felfedezett esetek nagy hányada korai stádiumban volt. A program második fázisa egységes protokollal és betegút-szervezéssel, 18 centrum együttműködésében vizsgálta az LDCT-szűrés országos bevezethetőségét a magas kockázatú csoportban. (50 és 74 év közötti lakosság, akik jelenleg erős dohányosok, vagy korábban azok voltak) A legfontosabb eredmény, hogy a HUNCHEST II-ben **a szűréssel felfedezett tüdőrákos megbetegedéseknél a nem műthető, előrehaladott esetek aránya csak kb. 20% volt szemben a tünetek alapján, szűrés nélkül diagnosztizált, azonos korcsoportú és dohányzási profilú betegek körében mért kb. 70%-os aránnyal.** A HUNCHEST program harmadik fázisa jelenleg is tart, ez mára háziorvosokkal együttműködve a célzott, rizikócsoporton alapuló meghívást és az szűrési betegutat teszteli, hogy országos, kockázatalapú LDCT-program készülhessen elő.

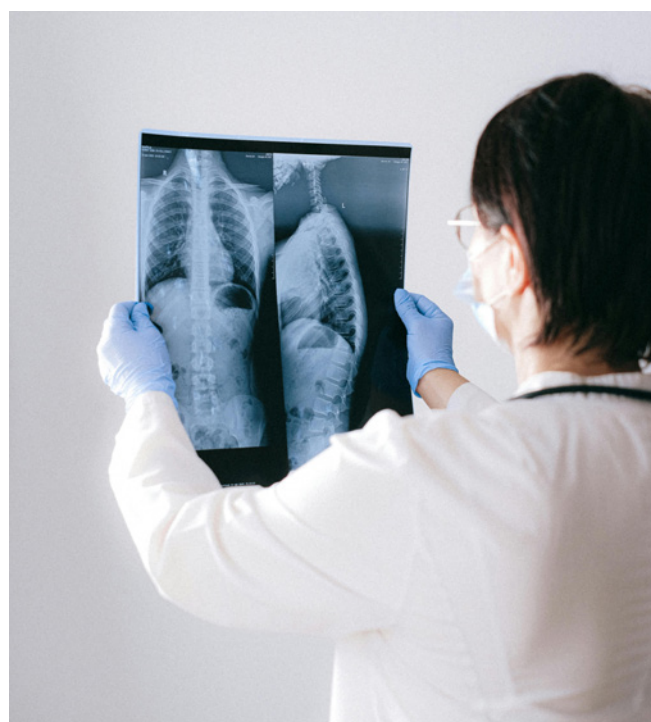
A modern terápiákkal a diagnózis nem jelent halálos ítéletet

Dr. habil. Bogos Krisztina PhD, az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet főigazgatója szerint a tüdőrák túlélését egyszerre javítja a korai felismerés és a korszerű onkológiai ellátás. „Európai adatok igazolják, hogy az I-II. stádiumban végzett műtéthez társul a legalacsonyabb halálozási kockázat, az operált betegek 5 éves relatív túlélése 56,9%, míg a nem operáltaké 4,7%. Ezzel párhuzamosan a valós klinikai gyakorlatban az áttétes, késői stádiumú nem-kissejtes tüdőrák túlélése is

érdemben javult: egy nemzetközi vizsgálatban a 2-éves teljes túlélés 20 év alatt csaknem megduplázódott, 25,5%-ról 40,8%-ra, köszönhetően a célzott- és immunterápiáknak, azaz a személyre szabott, modern terápiák bevezetésének.

Attitűdök és félelmek: így gondolkodnak a magyarok a tüdőrákról

A modern diagnosztikai eszközök és terápiák azonban akkor tudnak csak hatékony segítséget nyújtani, ha a tüdődaganat által veszélyeztetettek is rendszeresen részt vesznek a megfelelő vizsgálatokon. Az AstraZeneca megbízásából készült



friss hazai kutatás éppen ezért vizsgálta ennek a célcsoportnak a szűrővizsgálatokkal kapcsolatos attitűdjeit. Az eredmények szerint **a magyarok többsége támogatja a tüdőszűrést: 60% úgy véli, mindenkinek rendszeresen részt kellene vennie rajta, ugyanakkor 38% szerint csak egy szervezett, proaktív behívórendszer növelné érdemben a részvételt.** Pataki Erika, a Lélek-Zet betegszervezet képviselője arra világított rá, hogy kiemelt fontosságú az edukáció, illetve a család és a barátok támogatása is, hisz a részvételtől a félelem tartja leginkább vissza a megkérdezetteket: **24%-a fél a súlyos diagnózistól, nőknél ez az arány magasabb (29% vs. férfiak 19%), és minden ötödik válaszadó (21%) tart a röntgensugárzástól.** De vannak pozitív befolyásoló tényezők is, elsősorban a közösségé. **A válaszadók 36%-át befolyásolja családja és környezete (diplomásoknál 41%).**

Fókuszban az immunvédelem

**Floradix®
Kräuterblut®
szirup** Étrend-kiegészítő
vassal és vitaminokkal

Az őszi időszakban - jó esetben - kiemelt figyelmet szentelünk az immunerősítésre és a prevencióra. A téma kapcsán a Salus-Haus német gyógyszer-mékgár hazai képviselőjében Sal-Bert Kft ügyvezetőjét, Fehérvári Krisztinát kérdeztük a népszerű Floradix termékekről.

Hogyan tudjuk hatékonyan támogatni a szervezet elsődleges védelmi rendszerét?

Az immunrendszer elsődleges feladata, hogy védelmet nyújtson a betegségek, fertőzések és a káros külső hatások, a stressz kezelésében. Sokat tehetünk immunrendszerünk erősítéséért életmódunkkal: a vitaminok-

komplex összetételének köszönhetően B6, B12, C, D vitamin tartalma mellett értékes ásványi anyagokat, szelént és cinket is tartalmaz, mely hozzájárulhat az immunrendszer normál működéséhez. Válogatott gyógynövények vizes kivonatából készül, echinaceát és gyümölcsle-koncentrátum keveréket tartalmaz, kellemes, gyümölcsös ízléssel kölcsönözve a terméknek. Érzékenységgel élők is bátran fogyaszthatják, a termék tartósítószermentes, gluténmentes, laktózmentes és vegán.

Melyek a Salus Haus gyártó cég legismertebb és legnépszerűbb termékei?

A Floradix termékcsalád legismertebb terméke a

vas pótlására fejlesztett Kräuterblut szirup, amely szerves kötésű vasat és B-vitaminokat tartalmaz, ezáltal támogathatja a vérképzést, hemoglobin termelődést, jótékony hatással lehet a fáradtság leküzdésében. Ízvilága egyedülálló, ízletes, nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat. A Magnézium fontosságát sem lehet eleget hangsúlyozni, a mai rohanó világban gyakori a stressz, a kimerültség mentálisan és fizikailag is. Kulcsfontosságú lehet a magnézium szerepének megértése egészségünk és jó közérzetünk támogatásában. A **Floradix Magnézium** különlegessége, hogy folyékony állagú, oldott

formában tartalmazza a magnéziumot, elősegítve a gyorsabb felszívódást. A magnézium kiemelt fontosságú ásványi anyag, fogyasztása segítheti az idegrendszeri és pszichés funkciók megfelelő működését, támogathatja a pihentető alvást, a megfelelő izomműködést, segíthet a görcsök leküzdésében, prevenciós céllal is alkalmazható.

Miért tölthet be kiemelt szerepet az articsókát tartalmazó Ga-lexír az ünnepi asztalnál?

A Ga-lexír segítséget nyújthat az emésztés elősegítésében, különösen a karácsonyi időszakra jellemző túlfogyasztás esetén. Gondosan válogatott articsóka leveleiből készül, íze kellemes, kesernyés aromájú. Régi népi tapasztalat szerint a keserűanyagok serkentik az emésztést, megkönnyítve a folyamatot természetes módon. Az immunvédelem erősítése elsődleges a jóllétünk érdekében, melyben a Floradix termékek egész évben támogatást nyújtanak.

(x)

www.vashiany-verszegenyseg.hu

Kräuterblut - természetes vaspótlásra

ImmunErő - az immunrendszer támogatására

Ga-lexír - az emésztés segítésére

Magnézium - az izmok egészséges működéséhez

ban gazdag étrend, a rendszeres mozgás, a megfelelő folyadékbevitel, a testi-lelki egyensúly és a pihentető alvás mind támogatják szervezetünk védekezőképességét. Az étrend-kiegészítők pedig tovább segíthetik ezt a folyamatot. A választáskor érdemes figyelembe venni a minőséget, illetve az ízvilág is fontos szempont lehet folyékony állagú étrend kiegészítő termékek fogyasztásakor. A Salus-Haus cég 100 éves gyártói tapasztalattal, elégedett vásárlókkal garancia a megbízhatóságra és a termékek minőségére.

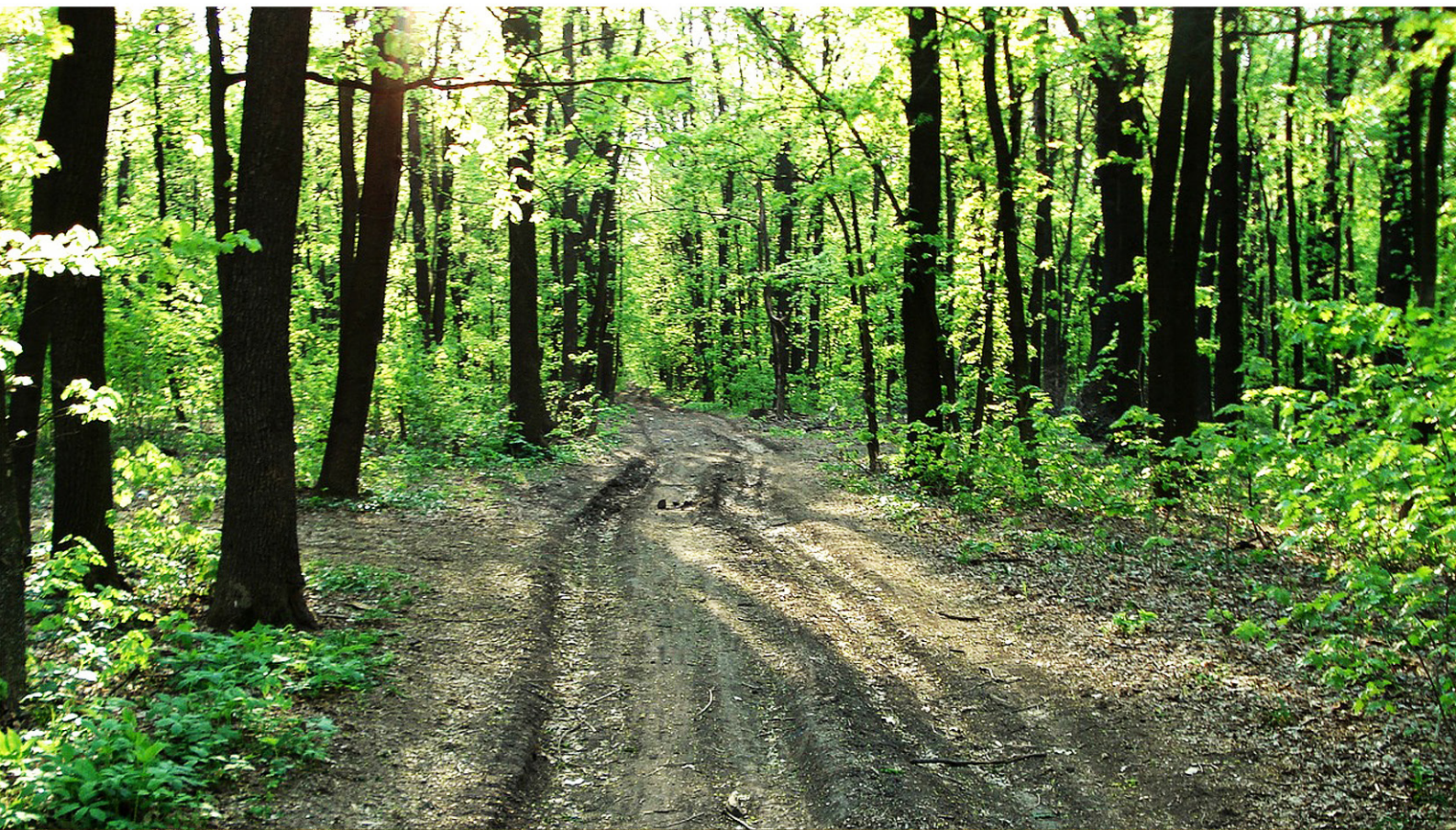
Miben rejlik a Floradix termékek egyedisége, és hogyan nyújthatnak hatékonyabb támogatást a termékek az immunvédelemben?

A Floradix termékek különlegessége, hogy folyékony állagúak. A Salus Haus gyár gyógyszerésze hisz abban, hogy a folyékony táplálékkiegészítők felszívódása hatékonyabb lehet, amely összességében hozzájárulhat az életminőség javításához. A **Floradix® ImmunErő** szirup

<https://vashiany-verszegenyseg.hu>

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!

A lakosság nagy része csak panasz esetén fordul orvoshoz



A nők szervezete életszakaszonként folyamatos változáson megy keresztül – a hormonális érés, a várandósság, a menopauza és a változókor mind új kihívásokat hoz az egészségmegőrzésben, ráadásul bizonyos rizikófaktoroknak is jobban ki vannak téve a nők. A szűrővizsgálatokon való részvétel terén Magyarország messze elmarad az európai átlagtól. A SYNLAB a női egészség hónapjában arra hívja fel a figyelmet, hogy az időben elvégzett labor- vagy szűrővizsgálat segíthet megelőzni a komolyabb problémák kialakulását.

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a magyar lakosság közel fele (48%) küzd valamilyen krónikus betegséggel, a 45 év feletti nők körében pedig ez az arány **meghaladja az 51 százalékot**. Eközben a preventív egészségügyi vizsgálatokon való részvétel rendkívül alacsony, ami jelentős kockázatot jelent a korai diagnózis szempontjából. A felmérések szerint a lakosság mindössze **11 százalék**a keresi fel orvosát panaszmentesen, pusztán **megelőzési vagy állapotfelmérési céllal**. A többség – közel **80 százalék** – csak akkor fordul orvoshoz, amikor már **konkrét tüneteket vagy fájdalmat** tapasztal. Ez jelentősen csökkenti a korai felismerés esélyét, és megnehezíti a betegségek

hatékony kezelését. A SYNLAB szakértői szerint a **proaktív egészségtudatosság** kulcsfontosságú lenne a nők esetében is, hiszen számos, időben elvégzett labor- vagy szűrővizsgálat segíthetne megelőzni a komolyabb problémák kialakulását.

Bizonyos rizikófaktorok jobban érintik a nőket

A KSH adatai szerint a magyar nők több mint **fele (51%) krónikus betegséggel él**, a 65 év feletiek körében ez az arány eléri a **77 százalékot**. A leggyakoribb problémák közé tartozik a **magas vérnyomás (33%)**, a **derék- és hátfájás (22%)**, valamint az **ízületi kopás (17%)**.



A testi panaszok mellett a **mentális egészség** is komoly kihívás: a nők **negyede** enyhébb vagy súlyosabb depresszióval küzd, és a stressz, valamint a kiégés előfordulása is **másfélszer gyakoribb** körükben, mint a férfiaknál. Az **mozgásszegény életmód, a túlsúly és a vashiány** tovább növeli a betegségek kockázatát.

A menopauza növeli bizonyos betegségek kialakulásának kockázatát

Az ösztrogénszint csökkenésével a 45 év feletti nők szervezete sérülékenyebbé válik: növekszik a szív- és érrendszeri megbetegedések, a csontritkulás, a pajzsmirigy-problémák, illetve a dagadt betegségek kockázata is.

A SYNLAB a női egészség hónapjában külön hangsúlyt helyez a 45 év feletti nők egészségmegőrzésére. A nekik szóló komplex laborcsoomag átfogó képet ad az általános egészségi állapotról, és segít az akár tünetmentesen is jelenlévő betegségek – például a cukorbetegség, a pajzsmirigy-rendellenességek vagy a szív-érrendszeri problémák – korai felismerésében. A vizsgálat a

vérképző rendszer, a máj és vesék működése, az anyagcsere-folyamatok, a vitaminellátottság és a csontszerkezet állapotát is elemzi.

Az eredmények értelmezésében belgyógyász szakorvos segíthet, a laboreredmények alapján személyre szabott értékelést és javaslatot kap a páciens, szükség esetén további vizsgálatokra vagy terápiás irányokra is.

„A laborvizsgálatokkal egy teljes életszakasz lekövethető – a hormonális változásoktól a stressz hatásain át a genetikai hajlamokig. A női egészség hónapja kiváló alkalom arra, hogy a nők időt szánjanak önmagukra is, és megelőzzék a bajt, ne csak reagáljanak rá” – mondta Póda Tamás, a SYNLAB Magyarország kereskedelmi igazgatója. Hozzátette: „A prevenció ma már nem csupán orvosi felelősség, hanem tudatos életstratégia. Ahogy az életmód, a táplálkozás vagy a regeneráció területén is egyre inkább személyre szabott megoldásokat keresünk, az egészségünk megőrzése is az egyéni adatokra, laboreredményekre és genetikai sajátosságokra kell, hogy épüljön.”



Kényelmetlen helyzetekre, kényelmes megoldás!

Nőként küzdesz a nyilvános mosdókkal?

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

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

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



<https://helpee.hu/>

Korai diagnózis egyenlő 90% túlélési esély



A mellrák továbbra is a leggyakoribb daganatos megbetegedés a nők körében Magyarországon – élete során minden nyolcadik nő érintett lehet. Bár a diagnosztikai és terápiás lehetőségek az elmúlt években látványosan fejlődtek, a szűrésen való részvétel még mindig alacsony, mindössze 40 százalék körül alakul. Pedig a rendszeres mammográfiás vizsgálat akár 45 százalékkal csökkentheti a halálozás kockázatát. Az Affidea Magyarország szakemberei szerint a tudatos prevenció és a korai felismerés jelentheti a legnagyobb esélyt a gyógyulásra.

A statisztikák szerint továbbra is minden nyolcadik magyar nőt érint az emlőrák, így Magyarországon – a nemzetközi trendekkel összhangban – ez a betegség a vezető daganattípus a nők körében. Ugyanakkor az elmúlt évtizedekben kimutathatóan javult az emlőrákos megbetegedések túlélési aránya: ma már a magyar nők közel 90 százalékánál korai stádiumban fedezik fel a betegséget, ami jelentősen növeli a sikeres kezelés esélyét. Kelet-európai összehasonlításban is kedvezőbb eredmények mutatkoznak, hiszen az elmúlt tíz évben számottevően nőtt az ötéves túlélés aránya, ami a diagnosztikai módszerek fejlődésének és a szűrésen való részvétel fokozatos bővülésének köszönhető. A statisztikák továbbá

azt is jelzik, hogy míg az 50 év feletti korosztályban csökken az új megbetegedések száma, a fiatalabb nők körében, különösen 40 év alatt, egyre gyakoribb az agresszívabb formák előfordulása.

A mammográfia életet ment – de még mindig kevesen élnek vele

A nemzetközi kutatások szerint a rendszeres mammográfiás vizsgálat akár 45 százalékkal csökkentheti a mellrák miatti halálozás kockázatát. Mégis, Magyarországon a szervezett szűrőprogramokban részt vevő nők aránya tartósan elmarad a kívánatos szinttől. A 45–65 éves nők számára elérhető, államilag finanszírozott népegészség-

ügyi szűrésen kívül a szakemberek szerint fontos lenne az egyéni kockázati tényezők figyelembevétele, az életkor kiterjesztése és a szűrési intervallumok csökkentése is.

„A mellrák korai felismerésében továbbra is a mammográfia és az emlőultrahang kiegészítő alkalmazása jelenti a leghatékonyabb megoldást: 35 éves kor alatt az ultrahang a javasolt módszer, e fölött pedig a mammográfia az elsődleges vizsgálat” – mondta Dr. Bagi Róbert, az Affidea Magyar-



ország radiológus szakorvosa. *„Bár az emlőszűrés célja, hogy korai stádiumú, nem tapintható elváltozásokat időben felfedezze, ennek ellenére különösen fontos, hogy a nők tisztában legyenek az otthoni önellenőrzés lépéseivel és azokkal a figyelmeztető jelekkel, melyek előfordulása esetén ajánlott mihamarabb orvoshoz fordulni és részt venni a szűrésen. Havi rendszerességgel, ugyanazon időpontban az emlőket áttapintva azok állománya "megismerhető", s ehhez viszonyított változás, a bimbó alakjának megváltozása, bőreltérések utalhatnak további vizsgálatra szükséges állapotokra”* – tette hozzá.

Az emlőkben, hónaljárokban tapintott csomó, a bimbó befordulása, alakjának megváltozó-

sa, a véres, sötét színű vagy szintelen váladékozás, a bőrbehúzóadás, az emlő bőrének elszíneződése mind olyan jelek, amelyek észlelése során fontos az azonnali teljes körű kivizsgálás.

A modern diagnosztika új távlatokat nyit

A diagnosztika fejlődése és a személyre szabott kezelési lehetőségek révén ma már a mellrák korai stádiumban felfedezve nagy arányban gyógyítható. Azonban még mindig gyakori, tudományosan megalapozatlan tévhit, hogy a mammográfia rákot okoz, illetve a vizsgálat során alkalmazott kompresszió "szétnyomja" a daganatot és továbbterjeszti. A legfontosabb az lenne, hogy a nők ne féljenek a vizsgálattól, és éljenek a szűrés lehetőségével – ez az első lépés az egészség védelmében.

A mellrák kialakulásában szerepet játszhatnak genetikai, hormonális és életmódbeli tényezők is. A szakemberek szerint a rendszeres testmozgás, az egészséges testsúly megőrzése, a tápanyagokban gazdag étrend, valamint az alkohol és a cukros italok kerülése mind hozzájárulhat a kockázat csökkentéséhez.

Az Affidea Magyarország központjaiban a szűréstől a részletes kivizsgálásig minden modern emlődiagnosztikai lehetőség elérhető. A korszerű módszerek – például a háromdimenziós (tomoszintézises) mammográfia, az emlő MR és a különböző mintavételi eljárások – pontosabban feltérképezik az elváltozásokat, gyorsabb és alaposabb vizsgálatot biztosítanak, miközben a páciensek számára kíméletesebbek a hagyományos eljárásoknál.

fotó: Affidea, Doktor 24

Az év vége sokaknak a rohanásról szól. Határidők, évzárás, ünnepi készülődés – ilyenkor az ember az utolsó helyre teszi saját magát. A fogászati problémák pedig csendben velünk maradnak: kicsit fáj, kicsit zavar, „majd januárban megoldom”. Ismerős?

Pedig a fogak nincsenek tekintettel a naptárra. A foghiány nemcsak a mosolyt veszi el – önbizalmat, felszabadultságot, sokszor az étkezés öröme is. És minél tovább várunk, annál nehezebb és költségesebb a megoldás. És adódik a kérdés, persze, így év végén: Miért ne telne önfeledt mosollyal a karácsony?



Mivel tehetünk Önnek többet? - Black Friday az Ép-Dent Fogászatán is!

Ez nem egy kuponos akció – ez egy valódi lehetőség!

Teljes állcsont rehabilitáció esetén 300.000 Ft kedvezményt adunk az azonnali fogpótlás árából, és ami még fontosabb:

A novemberi konzultáció díjmentes!

Így akár még idén elindulhat a kezelése – és **néhány napon belül rögzített ideiglenes fogsort kaphat**, tehát nem marad fogak nélkül a gyógyulás alatt.

A konzultációnak köszönhetően tisztán látja, milyen kezelésre van szüksége és mindez mennyibe kerülne!

Mit jelent az „azonnali fogpótlás”?

Az azonnali terhelésű implantációnál a beavatkozás után akár 2 nap múlva ideiglenes fogsort kap a páciens. Bizonyos helyzetben a végleges fogsort is elkészítjük, a folyamat hosszabb, de csak 5 munkanapot vesz igénybe!

Ez azt jelenti, hogy a kezelés hetében már **mosolyoghat, eheth, társaságba járhat – nem kell hónapokat várni!**

A beavatkozásokat mi **éber szedációban végezzük!** Ez egy nyugodt, félelemmentes, „álomszerű” állapotban történő kezelés, ami az egész folyamatot stresszmentessé teszi.

Az első lépés most könnyű és kockázatmentes

A konzultáció célja, hogy tisztán lássa a lehetőségeket!

Ez magában foglalja az állapotfelmérést, a képalkotó vizsgálat kiértékelését és a személyre szabott kezelési tervet. Emellett semmire sem kötelezi!

**Jelentkezzen
még ma – és le-
gyen meg a mo-
solya idén!**

Foglaljon konzultációt vagy küldje el
panoráma röntgenfelvételét!
www.fogpotlasgyorsan.hu
info@epdent.hu

**Fájdalommentes,
implantátumos
fogpótlás!**

**Most
300.000 Ft.
KEDVEZMÉNNYEL**

**Kattintson a
részletekért!**

**Akár 2 nap
alatt fix,
rögzített
fogpótlás**





Japánban már robot emlékezteti a betegeket a gyógyszerekre – Európa most kezdi utolérni

Mesterséges intelligencia és gondoskodás kéz a kézben: az idősgondozás világszerte forradalmi átalakuláson megy keresztül. Miközben Japánban már robotok segítenek a betegeknek a mindennapi feladatokban, Európa csak most kezdi behozni a lemaradást. Magyarországon is egyre több kezdeményezés indul az otthoni gondozás digitalizálására.

Idősödő világ, csökkenő munkaerő

A WHO és az OECD előrejelzése szerint 2035-re 13 millióval kevesebb gondozó lesz világszinten, mint amennyire szükség lenne. Az európai társadalom idősödése gyorsul: 2050-re minden harmadik ember 60 év feletti lesz. A gondozási szektorban ez komoly feszültséget okoz – az ellátás iránti igény nő, miközben a szakmai utánpótlás egyre nehezebb.

A megoldás világszerte a technológiában keresendő: Japánban és Dél-Koreában már robotok segítenek az időseknek a gyógyszerszedésben, a mozgásban és a társalgásban, míg Skandináviában szenzoros AI-rendszerek figyelik a páciensek mozgását és egészségi állapotát.

Az empátia és az algoritmus együttműködése

A World Economic Forum adatai szerint a mesterséges intelligencia az egészségügyben 30–40%-kal növelheti az ellátás hatékonyságát, miközben csökkenti az adminisztratív terheket. Európában már több pilotprogram indult, amelyben AI-rendszerek figyelmeztetik a betegeket a gyógyszerbevételre, elemzik az alvásminőséget vagy előre jelzik az eséskockázatot.

„A gondoskodás jövője nem az automatizálásról, hanem a támogatásról szól. A technológia nem váltja ki az embert, ha-

nem segíti őt abban, hogy többet adhasson odafigyelésből és empátiából” – mondta Ponyi Viktor, a P&P Provision Kft. és a gyógypiac.hu tulajdonosa.

Magyar fejlesztések: az „okos gondoskodás” megérkezett

A Semmelweis Egyetem Digitális Egészség Központja például távoli betegmonitorozási programot indított krónikus betegek számára, míg több hazai startup fejleszt olyan rendszereket, amelyek az idős emberek biztonságát és önállóságát támogatják otthoni környezetben.

A gyógypiac.hu tapasztalatai szerint egyre több idős ember és hozzátartozó keres olyan terméket, amely a technológia és a gondoskodás határán helyezkedik el – az okoseszközök, érzékelők és online rendelhető ápolási segédeszközök iránti érdeklődés többszörösére nőtt az elmúlt két évben.

A jövő már elkezdődött

A Japánban és Szingapúrban sikerrel működő ellátási robotok és okoseszközök hamarosan Európában is elterjedhetnek, hiszen a demográfiai nyomás minden országot érint. A következő évtizedben a gondozás „hibrid modellje” lesz a norma.

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



Hogyan legyünk és maradjunk egészségesek, gyógyszerek nélkül? 3.

A három pillér: a testi, a lelki és a szellemi egészség



Szellemi egészség, a harmadik pillér

Igen, létezik a szellemi egészség fogalma, és gyakran a testi és a lelki (mentális és érzelmi) egészség harmadik pilléréként tartják számon. Amíg a mentális egészség az elméd belső folyamataira és érzelmeidre fókuszál, a szellemi egészség a hitedre, értékeidre, életcélodra és a valami nálad nagyobbhoz való kapcsolódás érzésére vonatkozik.

A legfőbb jellemzői

Cél és érték: A szellemileg egészséges emberek gyakran élnek értékek és elvek szerint, és úgy érzik, az életüknek van mélyebb értelme.

Kapcsolódás: Ez nem feltétlenül jelent vallásos hitet, bár sokak számára a vallás fontos eleme a szellemi egészségnek. Lehet ez a természet iránti mély kapcsolat érzése, az emberiséghez való tartozás tudata, vagy egy belső, transzcendens élmény.

Belátás és önreflexió: A szellemi egészség magában foglalja az önismeretet és a képességet, hogy reflektáljunk a tapasztalatainkra és értelmet nyerjünk belőlük.

Megbocsátás és könyörület: A mások és önmagunk felé tanúsított könyörület és a megbocsátás képessége szintén a szellemi jóllét fontos része.

A szellemi egészség jelentősége

A szellemi egészség szorosan összefügg a lelki (mentális és érzelmi) és a fizikai egészséggel. Számos kutatás kimutatta, hogy a szellemileg érett emberek kevésbé szenvednek depressziótól és szorongástól, ha néha padlót fognak is, hiszen minden folyamatosan változó, a hitük és a cél tudata megóvják őket a lelki problémáktól.

A szellemi egészség fejlesztésének módjai

Tudatos jelenlét (mindfulness) és meditáció, ezek segítenek a befelé figyelésben és a belső béke megtalálásában.

Sétáljon egy parkban vagy erdőben, és figyeljen a látványra, a hangokra és a szagokra. Ha teheti meditáljon a szabadban, például egy fa alatt vagy egy patak mellett, hogy erősítse a természet és a nagyobb egész iránti kötődését.

De mindenképp szánjon néhány percet a napjából arra, hogy csendben figyelje a légzését, és teremtsen meg a kapcsolatot önmagával.

Kreativitás és alkotás: az önkifejezés és a teremtés folyamata támogatja a szellemi fejlődést, mert az alkotás folyamata önmagában kapcsolat a magasabb szférával.

A kapcsolatok ápolása: a szeretet és a megbocsátás gyakorlása másokkal való kapcsolatainkban.

Hála kifejezése: a rendszeres hálaadás gyakorlása javítja a szellemi jólétet és nem csak azt, hanem a teljes életminőségünket is, mivel a hála érzése szintén az egyik legmagasabb frekvencia, amit képesek vagyunk magunkban létrehozni.

És aki még jobban szeretne elmélyülni (ez a haladó szint, vigyázat)

Értékek és cél

Tárja fel, mi a célja az életében. Kérdezze meg magától, ki vagyok én, és mi az, amiben mélyebb értelmet találok.

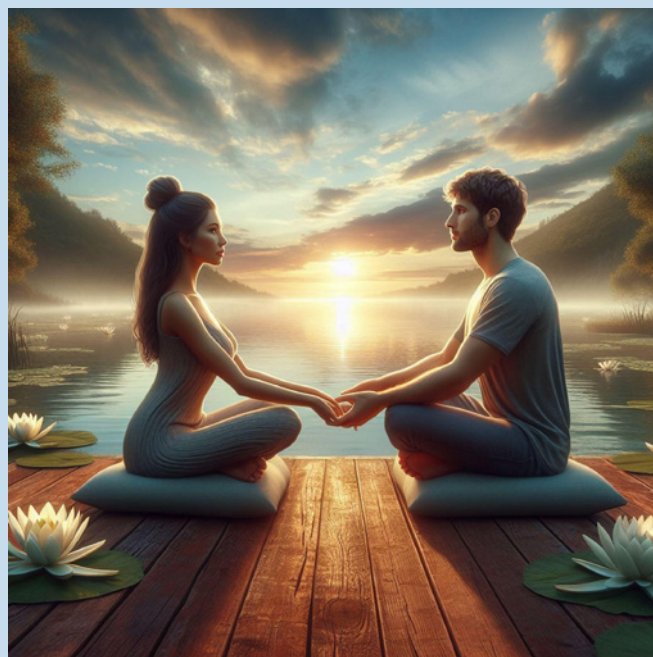
Vezessen naplót a gondolatairól és érzéseiről, ez segít tudatosítani a gondolatait és a motivációit.

Írja le azt is, hogy miért hálás, ez segít a pozitív gondolkodás fenntartásában és az apró dolgok értékelésében.

Önreflexió gyakorlása, gondolkozzon el a tapasztalatain és az élet eseményeinek mélyebb jelentésén. Ez segíthet abban, hogy a nehézségekben is találjon értelmet.

Kapcsolódás és kapcsolatok

Önkéntesség: tegyen jót másokért. A mások megsegítése hozzájárulhat ahhoz, hogy nagyobb célt és értelmet találjon az életében.



Bocsásson meg: a harag és a neheztelés elengedése szabadságot és békességet adhat a lelkének. A megbocsátás gyakorlása segíthet mások és önmaga elfogadásában. Gyakran mondom magamnak is, lehet a másik fél nem érdemli meg, de én igen, hogy béke legyen a lelkemben.

A cél megtalálása is egy belső utazás.

Őszintén szólva, nem tudom már hol találkoztam ezzel a módszerrel, de meglepő eredményeket hozott számomra, ezért ezt most változtatás nélkül szeretném közzétenni. Érdemes időt szánni rá, mert ez is az önfelfedezés egyik lépése lehet.

1. Az "Ikigai" gyakorlat

Az *Ikigai* egy japán koncepció, amely a "boldog élet titkát" jelenti, és négy kérdés köré épül. Írja le a válaszait, hogy feltárja a hivatását és a szenvedélyét:

Mit szeretek?

Gondoljon azokra a dolgokra, amelyek örömmel töltik el, és amelyeket szívesen csinál szabadidejében.

Miben vagyok jó?

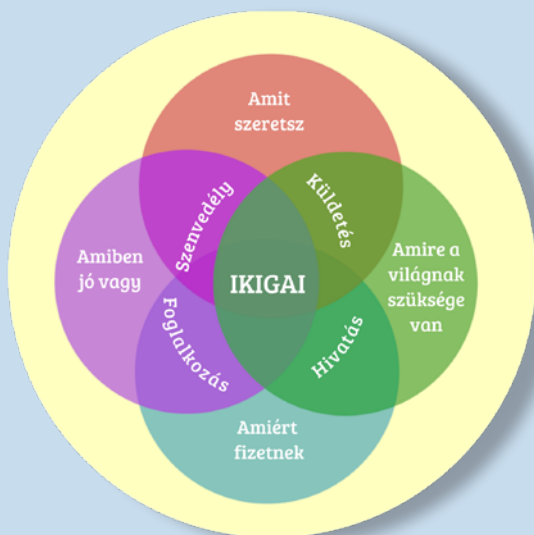
A képességei és tehetségei listázása segít felismerni azokat a területeket, ahol kiemelkedően teljesít.

Mire van szüksége a világnak?

Gondoljon azokra a problémákra, amelyeket szívesen megoldana, vagy azokra a tevékenységekre, amelyekkel másoknak segíthet.

Miért fizetnének meg?

Ez a kérdés segít összekötni a szenvedélyeit, produktív módon, a megélhetésével.



Hozzáteszem a pénz is energia. Sokan idegenkedve és értetlenkedve tekintenek rá, hogy fér össze a spiritualitás (szellemiség) a pénzzel. Gyanítom, hogy ez a „krisztusi szegénység” tévhitből ered. Pénzből élünk, amióta kitalálták, mint csereeszközt és a világunkban a pénz a cselekvés szabadságának eszköze.

2. A "360 fokos visszatekintés"

Ez a gyakorlat segít rálátni az életére egy külső szemszögből, hogy felfedezze a benne rejlő min-tákat és értékeket.

Nézze meg a múltját:

Gondoljon vissza élete legboldogabb és legnehezebb pillanataira. Milyen tapasztalatokat szerzett ezekből a helyzetekből?

Vizsgálja meg az értékeit:

Írja össze azokat az értékeket (pl. becsületes-

ség, család, kreativitás), amelyek a legfontosab-bak az Ön számára. Ez segít azonosítani, mi ve-zérli a döntéseit.

Kérjen visszajelzést:

Beszéljen olyan emberekkel, akik ismerik Önt, családtagokkal, barátokkal vagy mentorokkal. Kérdezze meg, mit tartanak az Ön erősségeinek és miben látnak fejlődési lehetőséget.

Bevallom, hatalmas meglepetés volt számom-ra, amikor egy barátnőm és lélektársam a bátor-talan kérdésekre egyre növekvő lelkesedéssel kezdte sorolni az erősségeimet. Volt köztük jó néhány, ami meg se fordult volna a fejemben, jó érzéssel hallgattam és jót tett az önértékelésem-nek is. Az általa elmondott néhány fejlődési lehe-tőség pedig felkeltette a kíváncsiságomat és per-sze volt olyan is, amiről hallani se akartam, most sem, de ki tudja... az élet változó.

3. "Az egy ideális nap"

Képzelve el a tökéletes napot anélkül, hogy a korlátokra gondolna. Írja le a részleteket:

Mit csinálna a nap folyamán?

Hol lenne?

Kikkel töltené az idejét?

Milyen feladatokat végezne?

Ez a gyakorlat feltárhatja a mélyen gyökerező vágyait és motivációit, amelyek segíthetnek a cé-lok kitűzésében.

A célkeresés nem egy egyszeri feladat, hanem egy folyamatosan fejlődő folyamat. Ha elakadt, ne féljen rugalmasnak lenni, és módosítani a ter-vén.



A spiritualításban a cél inkább a belső egyensúly megteremtéséről és a szolgálatról szól, mintsem a külső sikerről.

És ha megvan a belső egyensúly, létrejön a test, a lélek és a szellem harmóniája, az egészség.

És aki egységben van az boldog.

Az ember végső célja pedig a boldogság.

Minden más cél az idevezető út egy-egy állomása.

Remélem tudtam megértést, néhány használható eszközt és ezekkel értéket adni ezúttal is.

És ha valaki szeretne elindulni az önfelismerés útján, vagy kiegészítéseket, visszaigazolásokat keres a már meglévőhöz és elfogad „idegenve-

zető, kulcskészítő” szerepkörökben, a Műhelyben hamarosan induló tanfolyamokon várom szeretettel.

Most pedig szeretném kinyilvánítani a hálámat minden és mindenki felé, aki és ami része az életemnek.

Hálával köszönöm.

Decemberben találkozunk.

Addig is jó egészség-et kívánok minden kedves Olvasómnak.



Adventi Élménynap és Kézműves Vásár

Van egy hely, Budapesttől alig 20 percnyi autótúra, ami megtestesít mindent, amit én a közösségről, az egymás kölcsönös támogatásáról, a segítségnyújtásról, az emberiségről és az elérhető életéről gondolok, ez a **Teremtés Háza Meditációs Központ**, Gyömrőn, a Vadvirág utca 23 szám alatt.

Hálás vagyok a sorsomnak, hogy ide vezérelt és ez is annak a flow-nak, szinkronicitásnak a része, amit tapasztalok ez év tavasza óta az életemben.

A **Teremtés Háza, Jaksa János és Jaksáné Baté Henrietta** házaspár közös álma, ahogy a Jaksa major is Csemőn, az önellátásra törekvő gazdagsággal -, ahol találkozik a pozitív szándék, a magas szintű tudással, a szellemi emelkedettség az érzelmi mélységgel és gazdagsággal.

Az életminőség támogatására életre hívták és működtetik az Életjel egyesületet is, ahonnan rendszeres támogatást kapnak a rászoruló.

Róluk és csodálatos, mesébe illő történetükről szól majd a januári írásom.

Tehát, mit adhat neked, kedves Olvasóm, ha ellátogatsz hozzánk december 13-án?

Megérinthesz a hely befogadó, elfogadó Szelleme téged is. Kipróbálhatsz különböző masszázst technikákat, elrészlhetsz a tibeti hangtálak és a kristályok tisztító, feloldozó rezgéseiben,

frekvenciás eszközök segítségével felfigyelhetsz az egészségi állapotod gyenge pontjaira, hogy idejében tehess magadért,

a helyi kézművesek jóvoltából egészséges élelmiszereket és egyedi ajándékokat is vehetsz karácsonyra,

és nem utolsósorban, megismerkedhetsz, hozzád hasonló gondolkodású és értékrendű emberekkel, találkozhatasz egy támogató közösséggel, ahová jó tartozni.

És ami a plakát tervről még lemaradt, egy asztrológia és számisztika elemzést is kipróbálhattok.

Szeretettel várunk!

webhely és kapcsolat :

<https://www.teremteshaza.com/>



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 tud tartani.
- THREM, Tibeti Hang- Rezonancia- Energia masszázst 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-műhely.webmode.hu/> honlapon.

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:

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

Búza Judit

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

ADVENTI ÉLMÉNYNAP ÉS KÉZMŰVES VÁSÁR GYÖMRÖN A TEREMTÉS HÁZÁBAN

DECEMBER 13. SZOMBAT 09:00-20:00

✦ **DÍJMENTESEN**
kipróbálható kezelések ✦
✦ **KEDVEZMÉNYES**
ajándékutalványok ✦

Talp-, Hát-, Arc-, Hasmasszázs ✦
Fülakkupunktúra és akupresszúra
mágnesekkel ✦ BEMER érterápia ✦ Moxa ✦
Homeopátia ✦ Kineziológia ✦ Asztrológiai
elemzés ✦ Bach virágterápia ✦ Frekvenciás
állapotfelmérés ✦ Tibeti hangtálak

**VÁSÁROLJ EGYEDI AJÁNDÉKOT, AMI
VALÓDI ÖRÖMÖT AD NEKED ÉS
SZERETTEIDNEK!**

A kezeléseken való részvételhez
jelentkezz be

a +36302060588 számon,
Baté Heninél ✦



Kapszulakamrával az élelmiszerpazarlás ellen

A Maradék nélkül program tanácsai



A háztartások élelmiszerpazarlásának csökkentésében fontos szerepet játszik az otthoni élelmiszerkészletek tudatos kezelése. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja a kapszulakamra koncepcióján keresztül nyújt gyakorlati útmutatót ahhoz, hogyan érdemes kialakítani az élelmiszer alapkészletet a háztartásokban. A cél az, hogy ez az alapkészlet valóban hatékony eszköze legyen az élelmiszerpazarlás elleni küzdelemnek.

A Nébih Maradék nélkül program 2024-es háztartási hulladékfelmérése alapján a magyar háztartásokban az élelmiszerpazarlás két leggyakoribb oka a nem megfelelő tervezéshez köthető. Fejenként évente 7,5 kg elkerülhető élelmiszerhulladék kerül a kukába amiatt, mert elfeledkeztünk róla vagy túl sokat vásároltunk belőle és lejárt, megromlott. Ennek megelőzésében nyújthat segítséget az otthoni élelmiszerkészlet nyomon követése, például kapszulakamra kialakításával.

A kapszulakamra nem a felhalmozást, hanem a tudatos készletezést jelenti. Lényege, hogy a háztartás étkezési szokásaihoz igazodva, olyan alapélelmiszerekből álló készlet jöjjön létre, amely sokoldalúan felhasználható, egymással jól kom-

binálható és hosszabb ideig eltartható elemekből áll. Az így kialakított alapkészlet mindennapi segítséget nyújthat a menütervezésben, ezzel is csökkentve az impulzív vásárlások okozta felesleges kiadásokat.

A kapszulakamra összeállításának első lépése a háztartás fogyasztási szokásainak feltérképezése. Érdemes áttekinteni, mely ételek kerülnek gyakran az asztalra a különböző étkezések alkalmával, majd ezekhez igazítani a szükséges alapanyagokat és mennyiségeket. A meglévő készletek rendszeres felülvizsgálata segít elkerülni a túlhalmozást és biztosítja, hogy az élelmiszerek a lejáratí idő előtt felhasználásra kerüljenek. A minőségmegőrzési idővel rendelkező termékeknek még lejárat után is adhatunk esélyt, ha azok csomagolása bontatlan, megfelelően tároltuk és nem tapasztalunk változást a termék színében, állagában vagy illatában. Ebben a [Maradék nélkül program lejáratí útmutatója](#) nyújt hasznos segítséget, amely termékkategóriánként listázza az ajánlott fogyaszthatósági határidőt a minőségmegőrzési idő lejáratát követően.

A kapszulakamra alapját jellemzően olyan tartós élelmiszerek képezik, mint az étolaj, a fűszerek,

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

a tésztafélék, a rizs, a konzervek és a különböző
szószok. Ezek kiegészíthetők fagyasztott húsok-



KÖZLEMÉNY

Kapszulakamrával az élelmiszerpazarlás ellen - A
Nébih Maradék nélkül program tanácsai

kal, zöldségekkel és gyümölcsökkel, figyelembe
véve a háztartási fagyasztószekrény kapacitását.
A fagyasztó tartalmát is érdemes időről-időre

ellenőrizni, mivel fagyasztva sem érdemes túl
hosszú ideig tárolni az élelmiszereket. A gyakran
fogyasztott, bár rövidebb ideig eltartható termé-
kek - például a joghurtok vagy felvágottak - szin-
tén részei lehetnek a készletnek, ha vásárláskor
figyelembe vesszük a fogyaszthatósági időt és
átgondoljuk, valóban fel tudjuk-e használni a le-
járatási idő előtt. A Maradék nélkül leltározást segí-
tő táblázatával egyszerűen nyomon követhetjük
a hűtőszekrény, a fagyasztó és a kamra tartalmát.

A tudatos kamrakialakítás egy egyszerű, de
hosszútávon is könnyen alkalmazható eszköz a
háztartási élelmiszerpazarlás csökkentéséhez,
amelynek mindig illeszkednie kell az adott ház-
tartás vásárlási és étkezési szokásaihoz.

További pazarlásmentes tippek a [maradeknel-
kul.hu](http://maradeknel-
kul.hu) weboldalon olvashatók.

Kapcsolódó anyag:
[Kapszulakamra szerkeszthető táblázat \(xls\)](#)



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

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

Már túl késő van ahhoz, hogyan ne legyünk optimisták 2.rész

- 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 közszolgálati 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, gasztró, 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. Beszélgetésünk most folytatódik.

”

Merjünk
kísérletezni,
merjünk hibázni,
és ne essünk
kétségbe, hogyha
nem sikerül valami
elsőre.

”



Érdekes ez a katalizátorszerep. Nyilatkoztad azt, hogy transzcendentális meditációt is gyakorolsz. Édesanyád gyakorolta először, és te ezután kezdted el.

Ez katalizált nálad bármit a természettel kapcsolatban, hozott-e olyan változásokat a kertészethez, a növénykultúrákhoz való hozzáállásodban, ami korábban nem volt, vagy megvolt, csak mégis tudott finom hangolni rajta?

Nehezen tetten érhetőek ezek a dolgok, de biztos vagyok benne, hogy igen. Az életem minden területére nagyon nagy hatást gyakorol, pont azért, mert abban segít, hogy az ember egy kicsit nyitottabban tudja szemlélni a világot. David Lynch volt a transzcendentális meditációnak az egyik nagy szószólója, és ő azt mondta, hogy ha a tudatosságod akkora, mint egy pingponglabda, akkor az érzékelésed is akkora, mint egy pingponglabda. Ha a tudatosságod akkora, mint egy focilabda, akkor a világban az érzékelésed is akkora. Tehát minél inkább ki tudod nyitni az érzékelésed - és ezek a meditációs technikák ebben segítenek -, sokkal nagyobb szeletét tudod befogadni az egész körülötted zajló világnak, illetve sokkal nyugodtabban tudod kezelni. Gondoljunk csak arra, hogyha valamitől félsz, bepánikolsz stb., mennyire nem tudsz megfelelően gondol-

kodni. Uh, pánikba voltam, nem tudtam ezt végig gondolni - ugye beszűkülünk, jön a csőlátás. Lehet, hogy a normál életben nem érzed feltétlenül ezt a pánikot, de mondjuk szorongsz. Ebben a szorongásban sokkal nehezebb jó döntéseket hozni. A meditáció ebben segít, hogy nagyon szépen lenyugtatja az embert, sokkal könnyebb a dolgokat higgadtan szemlélni, és ha higgadtan szemléled, sokkal könnyebb jó döntéseket hozni, sokkal könnyebben észreveszel olyan összefüggéseket, amiket lehet, hogy egyébként pont a kicsit beszűkült látásmódod miatt nem vettél volna észre. Nyilvánvalóan ez a kertészkedésben is megmutatkozik, ott is sokkal könnyebb egy ilyen nyugodtabb elmével észrevenni az összefüggéseket, amiket egyébként nem látnál. Tehát biztos, hogy hozzásegített, és igen, nem véletlen, hogy ahol ezt a meditációt mondjuk több ezer éve gyakorolják, ott mindenhol a természettel való kapcsolódás is sokkal erősebb, mert az ember egyszerűen nem tudja nem látni azt a csodát, ami maga a természet, azt a rendkívül összetett rendszert és folyamatot, meg a mi kapcsolódásunkat ehhez. Azt nem tudod nem látni, és egyszerűen teljesen természetes módon kezdesz megmozdulni az irányába.



Csak hogy az olvasók is gyakorlati példán keresztül lássák, és pont ez lett volna a következő kérdés, amit részben meg is válaszoltál, hogy tulajdonképpen az összefüggésekre való rálátás képességét tudja felerősíteni, igaz ez megvan bennünk, csak ez a fajta tisztánlátás azért a mindennapokban nem mindenkinél nyilvánul meg. Mondtad azt is, hogy jó lenne egy ilyen katalizátorként benne lenni és manipulálni ezt a természeti rendszert, hiszen ez egy annyira organikus és minden mindennel összefügg rendszer, maga a biológia is, és az egész természetünk működése. Nálad van olyan konkrét példa, amire azt tudod mondani, na azt például ennek a meditációnak köszönhetem, hogy felismertem, hogy ez meg ez így működik, vagy ráláttam arra, hogy ezek a dolgok így függenek össze, és lehet, hogy más ezt mondjuk korábban nem látta, vagy nem tapasztaltam másnál, hogy erről beszélt volna.

Vagy csak akár a saját életedre, vagy a saját kertészkedésedre otthón.

Nagyon sokszor vannak apró kis felismerések. Ezek nagyon finom kis folyamatok, amik csak lassan ivódnak be, azt szoktam érezni, hogy olyan, mint egy rakéta, ami megy egy pályán, és hogyha csak egy századmillimétert változtatsz a pályáján, az ott nem feltétlenül érződik, csak sokkal később mutatkozik meg. Amire mostanában döbbsentem rá, hogy miért van az, hogy annak ellenére, hogy az életemben tényleg semmi okom a panaszra - sőt nagyon is elégedett kellene legyek az életemmel, mert tényleg csodálatos, azt csinálom, amit szeretek és szerető család vesz körül, elismerik a munkámat, és minden jó -, mégis vannak olyan napok, amikor egyszerűen nem vagyok elégedett, nem érzem jól magam, rosszkedvű vagyok, látszólag minden ok nélkül.

Nem tudtam a mélyére látni, hogy mi lehet ennek az oka, és aztán pont egy meditáció során tudatosult bennem, hogy mi vagyunk az univerzum szeme, az a feladatunk, hogy érzékeljük a világot, rá tudjunk csodálkozni. És nyilván egy érzékeny érzékelőnek az érzékek teljes spektrumán kell működőképesnek lennie. Egy olyan hőmérő nem jól működne, ami csak pozitív fokokat tud mérni, muszáj, hogy a negatív fokokat is érzékelje. Ezért benne van a pakliba az, hogy ha egy érző lény vagy, akkor igenis néha az az érzékelés kileng a másik irányba is, mert hogy muszáj, nem lehet csak pozitív értékeket mérni, szükséges, hogy néha egy kicsit azokat a járatokat is kitisztítsuk, amik ott a negatív felén vannak, hogy meg tudjon maradni ez a jófajta minél szélesebb spektrumú

érezékelés. Egyszerűen néha muszáj, hogy rosszul is érezzük magunkat.

Hogy még a meditációra visszakanyarodjak, nem az fog történni, hogy akkor te innentől kezdve ilyen kis rózsaszín nyuszi leszel, aki vattacukor felhőkön ugrabugrál, és csak a pozitív dolgokat látja. Sőt bizonyos esetben még akár érzékenyebb is vagy, és még inkább meglátsz olyan dolgokat, amiket mások ki tudnak zárni az életükből, viszont mégis tudod egy picit távolabbról nézni ezeket a problémákat. Tehát azt mondod, hogy



igen, ez egy probléma, ez rossz, ez nem jó így, akár fájdalmat is érzek miatta, de nem taglóz le hetekre ez a tapasztalás.

És mennyire nyugtat meg téged a kert?

Nagyon. Nagyon. (nevet)

Tudod, ez provokatív kérdés volt, de erre nem-mel válaszolni, tudom, nem lehet.

Igen, nagyon megnyugtat. A kert az tényleg egy meditáció. Az a nagyon érdekes faramuci helyzet, hogy annak ellenére - és ami irigylésre méltó is -, hogy az a munkám, ami a hobbim, de bizonyos szempontból picit el is vesz a hobbi mi-voltából, mert néha munkává válik az, hogy kint vagyok. Néha nem tudok csak egyszerűen ki-menni, és akkor most éppen, amihez kedvem van elkezdni csinálni a kertben.

Aki kertészkedik biztos ismeri azt, amikor ki-mész a kertbe, és már azon kapod magad, hogy itt gyomlálatsz kicsit, és ezt kiszedegeted, ezt ide pakolod, ezt átraktad, ezt visszavágtad, mert pont volt nálad egy metszőolló stb. A forgatások miatt ezt én nem mindig tudom megcsinálni, mert nagyon tudatosan ki kell találnom, hogy jó, akkor ezen a héten ezzel fogok foglalkozni, ezt akkor tu-

dom megcsinálni, ha ezzel már készen vagyok, ez után ez következik, tehát hogy van egy ilyen tervezett mivolta. Ezért nagyon szoktam vágni arra, hogy néha legyen az, hogy csak kimegyek és elvagyok. Szoktam is kvázi ilyen szabadságot kiadni magamtól, amikor azt mondom, hogy nem, nem érdekel, erről én most nem forgatok, bár



érdekes téma lenne, de most elengedem. Akármilyen koszos ruhában, kilógó kőműves dekol-tázzsal tudok kint ügyködni, és egyszerűen csak jól érzem magam, és olyankor annyira föltöltődve tudok bejönni a kertből, hogy elképesztő. Itt van ez a fizikai eredmény, megint amire visszatértünk, hogy úgy zárul egy nap, hogy kinéztem egy területet, de jó, ide ültettem egy csomó növényt, vagy megcsináltam ezt a lépcsőt, amit már nem tudom mióta halogattam, és van egy kézzelfogható eredménye, egy kellemes fáradtsága. Kint voltál a friss levegőn, ez egy nagyon jó érzés, amikor így tudod zárni a napot, szóval ezt mindenkinek tudom ajánlani. Ebben is van egy meditációs faktor, néha azon veszem észre magam, hogy az a gondolat, amivel belementem a kertészkedésbe, bármivel kapcsolatos, tipikus mindennapi gondolat, pl. be kéne fizetni azt a számlát, az, mint egy ilyen megakadt lemez, ott kattog, és aztán órák múlva térek a gondolathoz vissza, mert teljes transzban töltöttem azt a pár órát a kertben. Szóval, hogy ha valaki nem akar transzcendentális meditációt gyakorolni, csak sokat kertészkedni, azzal már egy óriási lépést tett.

Hát eleve benne van az, hogy cselekvő meditáció.

Igen, igen, így van, így van.

A másik az, hogy közben az jutott eszembe, hogy a kertészkedés végül is nem csak abból áll, hogy növényekkel foglalkozunk, hiszen egy cso-

mó dekorelem és minden egyéb más van a kertben, amivel megint nagyon jól el lehet ütni az időt, akár egy pad, egy sziklakert kiépítése vagy bármi más. Persze, ez most így nagyon messzire vezetne.

A magazinunk címe az, hogy Csak Pozitívan, és ezt nagyon sokan pejoratívan értelmezik, hogy akkor mi biztos mindenre ráhúzzuk a pozitivitás mázát, de az élet nem így működik. Persze nem erről szól, hanem pont arról, hogy foglalkozunk azért kellemetlen témákkal is, csak szeretjük, hogyha tudunk megoldást kínálni, tehát legyen valami pozitív végkicsengés. A te életedben a pozitívan, vagy a „csak pozitívan”, vagy a pozitív gondolkodás, az mit jelent, hogyan nyilvánul meg, vagy te hogyan viszonyulsz ehhez a fogalomhoz, vagy ennek a gyakorlati alkalmazásához?

Itt visszakanyarodnék ahhoz, amit az elején kérdeztél, hogy mit hozok magammal az angolszász háttéremből. Szerintem az egyik ilyen dolog az talán ez a pozitív, optimista hozzáállás. Ez az angolszász kultúrában sokkal jellemzőbb. Vanak is ezek az elcsépelet „just do it”, meg hasonló szlogenek. Én ezt a hozzáállást hozom. A legtöbb esetben mindig azt kerestem, hogy egy problémát hogyan lehet megoldani.

Nagy különbség az, hogy vannak emberek, akik azt nézik, valamit miért nem lehet megcsinálni, és vannak olyan típusú emberek, akik azt nézik, hogy hogyan lehet megcsinálni. Általában, egyébként az esetek 99,9%-ban igazából a hozzáállás dönti el az eredményt, tehát majdnem mindent meg lehet oldani, hogyha megfelelő hozzá az attitűdöd, és én ezt egyre inkább, ahogy haladok előre a korban, megtapasztalom. Úgy próbálok hozzáállni, hogy oké, itt van egy probléma, nézzük meg, hogy mit tudunk vele kezdeni. Az egész klímaválsághoz is próbálok így hozzáállni, hogy óriási nagy probléma van, de mi az, amit tehetünk ellene? Van is egy rádió műsorom, az a címe: Kávészó a Világ Végén, a rádiocafén, és annak az a szlogenje, hogy **Már túl késő van ahhoz, hogy ne legyünk optimisták.**

Ez Yann Arthus-Bertrand francia fotósna a mondata volt, amikor megkérdeztem őt egy beszélgetés során, hogy optimista-e, ő válaszolta ezt, és ebben nagyon benne van, hogy egyszerűen nem tehetjük meg azt, hogy ne maradjunk optimisták. Sajnos nagyon divatos mostanság, a katasztrófizmus és a végítéletvárás, ami szerintem nagyon kontraproduktív. Mert egyszerűen azt eredményezi, hogy most már ez a hajó elment,

úgsincs mit csinálni, akkor igazából még a kis időben, ami van, élvezzük ki, éljük a hedonizmusnak. Rosszabb esetben szorongjunk, és ez szerintem nem célravezető. Lehet, hogy végül mégis nekik lesz igazuk, de én sokkal inkább vagyok optimistán cselekvő és aztán meglepetésként ér, hogy hátulról fejbe csap valami. Egyébként is benne van a pakliban bármikor, tehát aki azt gondolja, hogy nem fog meghalni, az nagyon nagy tévedésben jár, mert egyelőre még senki nem élte túl ezt az élet nevű, szexuális úton terjedő nemi betegséget.

Azt szoktam mondani, hogy százszázalékos a halálzási arány.

Abszolút. Igen, ezt még senki nem élte túl, de ezt el kell fogadni. Szóval, szerintem iszonyatosan fontos a pozitív hozzáállás.

Hajlamosak az emberek erre úgy gondolni, hogy rózsaszín felhőben, rózsaszín ködben látod



a világot, de nem, hanem azt nézed meg, hogy mindig vannak opciók, és szerintem sokkal könnyebb, sokkal jobb megpróbálni a lehetőségeket kiaknázni - és az esetek nagy százalékában egyébként sikerre is vezet.: *nem tudtam, hogy lehetetlen, úgyhogy megcsináltam* - ez is egy ilyen jellegű hozzáállás. Szerintem iszonyatosan fontos, és nagyon kellene a világnak egyébként a pozitív gondolkodás, úgyhogy csak folytassátok a pozitív gondolkodás terjesztését, óriási szükség van rá.

A másik az alcímünk, az a Tudatos ember magazinja. Akár társadalmi szinten, akár saját szakterületeden, te hol látod a tudatosság fontosságát vagy a gyakorlatiasságát? Milyen egy tudatos ember a te olvasatodban?

Hány óránk van? (nevet) Igen, mert eleve mit nevezünk tudatnak meg tudatosságnak? Engem, mint meditációval foglalkozó embert, a tudat kérdésköre nagyon izgat. Azt gondolom, hogy külön kell választani a tudatot, meg az elmét, ezt egyébként egy meditáció során meg is lehet tapasztalni. Az embernek van elméje meg van tudata,

„Ezért nagyon romboló pl. az a fajta média attitűd, amiben most vagyunk, hogy az emberek egyszerűen - nem is tudom, mi lehet ennek a természeti oka -, de valóban a negatív dolgokra könnyebben kapják fel a fejüket. Valószínűleg evolúciós háttere van...”

és ez akár teljesen külön mozog, de nem akarok belemenni a technikai részletekbe. Igazából minden a tudaton múlik, hiszen mindent a tudatunk szemüvegén keresztül látunk, nem tudunk kibújni a tudat alól, mert a tudatunkkal észleljük a világot. A tudomány számára is ez egy nagyon nehéz kérdés, *a tudat kemény kérdése*, így nevezik a nemzetközi tudományos világban. Mert nem tudjuk megfejtetni, nem értjük pontosan hogyan működik, meg honnan jön, meg hol található, ha egyáltalán az agyban található. Azt gondolom, hogy a tudatosság az minden, hogy te hogyan látsz egy bizonyos dolgot, egy bizonyos problémát, azt 99%-ban a te tudatosságod fogja meghatározni. Pont ez az optimista vagy negatív hozzáállás, ha te olyan tudatossággal nézed meg, hogy ezt hogyan lehet megoldani, akkor te szinte biztos, hogy meg fogod tudni oldani, ha pedig olyannal, hogy akkor itt most mindennek vége és nem lehet megoldani, akkor nem fogod tudni megoldani.

Ezért nagyon romboló pl. az a fajta média attitűd, amiben most vagyunk, hogy az emberek egyszerűen - nem is tudom, mi lehet ennek a természeti oka -, de valóban a negatív dolgokra könnyebben kapják fel a fejüket. Valószínűleg evolúciós háttere van, hogy rövid távon nagyobb előnye van annak, ha a negatív dologra figyelsz. Tehát ott van a bozótban egy oroszlán, az egy nagyon fontos információ, amire azonnal kell reagálni, minthogy 10 kilométerrel arrébb van egy gyönyörűségesen szép gyümölcs lugas, ahol majd be lehet lakmározni. Az is teljesen jó dolog, de per pillanat, rövid távon nagyobb haszna van az oroszlánról szóló információnak. Talán ez vetül

ki a mai világra, hogy nagyon sok negatív hírt fogyasztunk, a pozitívakat meg nem annyira.

Pont most jött ki egy nagyon pozitív hír, hogy megszavazták a nemzetközi vizek védelmének a törvényét, ami azt jelenti, hogy a nemzetközi vizek 30 százaléka védettség alá fog kerülni 2030-ra. Ez egy fantasztikus eredmény és óriási hír. A kutya nem foglalkozik vele. Szinte sehol nem olvashatsz róla, miközben az emberiség jövője szempontjából egy rendkívül meghatározó dolog, de ez nem üti át az ingerküszöböt...

És ez a fajta negatív hozzáállás borzasztóan romboló, mert amikor ebben a félelemben, szorongásban élünk, és még én is - aki tényleg kertészkedem, biztonságban tudhatom az egzisztenciámat, legalábbis egyelőre, meditálok stb., de - mondjuk végig pörgetem a Facebookot, és rögtön azt érzem tíz perc után, hogy hú, valami nem jó. Ez olyan romboló hatással tud lenni ránk, ami szerintem nagyon veszélyes.

Nagyon fontos lenne, hogy ezeket valahogy legalább megpróbáljuk tudatosan kezelni. Vannak ezek a problémák, de nem kell mindent nekünk megoldani, A borneói esőerdők irtásával, akármennyire is fáj, és sajnálom az orángutáno-

kat látni, de nem tudok ez ellen most semmit sem tenni. Sokkal fontosabb lenne, hogy akkor foglalkozzak azzal, hogy mondjuk itt a falumban van egy faültetés, vagy van egy tiltakozás az erdőirtás ellen, és csatlakozom ahhoz, sokkal fontosabb lenne, hogy ezekre fókuszáljunk inkább.

A kertészkedés az összehozhatja az embereket egy platformra, nem? Hiszen ez egy nem túl megosztó terület.

Szerencsére össze is hozza. Egy óriási robbanás látható, az utóbbi évek talán legpozitívabb trendje alakult ki így a Covid óta a kertészkedéssel kapcsolatban. Nagyon sok embert összehoz, és eléggé pozitív, bár nyilván van, aki még itt is meg tudja találni a kákán a csomót, de ahhoz képest, hogy más területeken mi megy, ahhoz képest igen, ez egy eléggé nyugodt terület. Nagyon jó arra is, hogy az embereket ezáltal egy kicsit a nagyobb, globálisabb szintű természet/ismeret/megismerés/védelem felé is lehet nyitni. Sokan elindulnak, hogy: elkezdem kicsiben a kertemmel foglalkozom, meglátjuk mi, hogy lesz, és aztán azért csak elkezdem megérteni - legalábbis jó esetben -, hogy a kertem nem ér véget a kerítéssel, hanem igazából az egész planéta az.



De a paradicsomtőért vállalt felelősség talán meghozza azt, hogy a többiért is tudok majd később felelősséget vállalni.

Igen. Meg egyszerűen meglátom ennek az egésznek a csodálatos szépségét, és fantasztikus összetettségét, hogy minden mindennel összefügg. Úgyhogy én nagyon remélem, hogy ez a kertészeti tendencia még egy darabig marad, mert nagyon hasznos.

A Kertfesztiválnak volt ilyen célja? Hogy összehozza azokat a kertbarátokat és hobbikertészeket, szakmai fórumokat stb.? Hogy ezen a kevésbé megosztott platformon legyen egy összehozó, egyesítő ereje?

Abszolút. Ez volt az egyik fő ok, hogy egyrésztől szerettük volna összehozni az embereket fizikai mivoltukban egy térben. Mert jó dolog ez, hogy sok mindenkit elérünk az online platformokon - és ezt hozzá is akartam tenni, hogy annak ellenére, hogy az előbb mondtam, hogy a Facebookot végig pörgetve milyen érzéseid lesznek -, nem szabad elfeledkezni arról, hogy azért na-



gyon sok pozitív hozadéka is van ezeknek a közösségi média platformoknak. Minden eszköznek van jó meg rossz oldala is, de mégiscsak az van, hogy egy virtuális térben találkozunk legtöbbször, és annyira fontos, hogy legyen egy olyan hely, egy olyan időpont, ahol tényleg tudunk személyesen is találkozni. Tehát ez egy nagyon fontos szempont volt, hogy legyen erre lehetőség, és egyébként onnan is indult az egész, hogy Ernő hozott össze minket, kertmuskétásokat, a Marcsit, a Mikit, meg engem. Az ő kertészetüknek volt egy születésnapja, és ott állt össze először a kertmuskétás négyes, aztán voltunk Erdélyben is, és akkor vetettük ezt fel, hogy de jó lenne elmenni turnézni így ezzel a csapattal. De hamar beláttuk,

hogy ezt mindenkinek az elfoglaltságai miatt nem fogjuk tudni összehozni. Ebből született az az ötlet, hogy akkor csináljunk egy olyan háromnapos jamboreet, ahová oda lehet jönni, lehet találkozni, és együtt lehetünk, megismerhetjük egymást. Fontos volt az is, hogy azok az előadók, akiket hívunk, azok mind ezt az ökológikus szemléletet képviselik, erősítik egymást, és ennek nagyon nagy ereje van. Amikor leülsz egy színpad elé, és azt láthatod, hogy egymás után jönnek a szakemberek, akik alátámasztják azt, amit az előző mondott, ennek fantasztikus ereje van. Mert egyébként lehet, hogy legyint rá a néző, hogy most ezt mondják, mert ez most ilyen trendi, de amikor ezt négy-öt különböző szempontból tényleg nagyon komoly szakemberek is alátámasztják, annak hatása van. Úgyhogy ez abszolút szempont volt, és szerintem egyre erősebb szempont lesz nemcsak a Kertfesztivállal, hanem úgy általában mindenhol kapcsolatban, hogy legyenek valódi hús-vér találkozók. A hétköznapiakban annyira el vagyunk idegenedve egymástól, mindenki a maga kis buborékjában, a Facebook profiljában, a maga Netflix előfizetésével stb., hogy egyre jobban fel fognak értékelődni ezek a valódi személyes találkozások. Én hiszem azt, hogy egyre több ilyen kis közösség lesz, ahol lehet magot cserélni, eszmét cserélni, együtt közösségi kertészkedni, túrázni, tehát ezeknek nagyon-nagyon fontos szerepe van már most is, meg talán még nagyobb lesz a jövőben.

Kaptatok ilyen visszajelzéseket egyébként a fesztivál után, hogy alakultak ki olyan barátságok, kapcsolódások, amik már akár oda vezetnek, hogy: a mi tájegységünkről, mi majd küldünk paprika magot neked, majd próbáld ki, - ez most egy egyszerű példa volt, de hogy volt egy ilyen felhajtó erő és egy ilyen kontaktáló, inspiráló erő az egészben a végére?

Azt nem tudom, hogy alakultak-e ki mondjuk ilyen körök ezzel kapcsolatban, de nagyon sok mindenkitől kaptunk pozitív visszajelzést, és nagyon örültek neki, hogy itt lehettek, és pont azt emelték ki rengetegen, hogy ennyire baráti hangulatú rendezvényen már nagyon rég nem voltak. Mennyire jó volt az egész hangulat ezen az eseményen. Nagyon sok mindenki szokott - nem csak egyébként ott, hanem bárhol, ahol mondjuk előadást tartok - jönni és hozni egy kis paprika magot vagy valamit, hogy ez neki nagyon jól bevált, és akkor ezt próbáljam ki, tehát ez létező dolog.

Bocsánat, hogy a szavadba vágok, de ezeket kipróbálsz, leteszteled?

Persze, volt egy magom, amit nem is tudom, hogy három vagy négy szezonon keresztül utána visszagyűjtöttem és megint csak használtam, és egyébként tervezzük is - remélem, hogy következőleg már összejön, idén nem tudtuk összehozni -, hogy legyen egy ilyen kis magbörzés, palántacsérés szekció is. Aki palántát nevel, az mindig egy kicsit többet nevel, mint amennyire szüksége van, és marad egy-két palántája, lehessen csereberélni egymás között,

Milyen jövőt látsz a Kertfesztiválban? A többi média és egyéb közösségi tervékenységeiden kívül ez merre tud kicsúcsosodni a te olvasatodban, hová nőhet ez?

Hát szerintem ez elképesztően sokfelé tud növekedni.

Akkora potenciál van benne most?

Szerintem nagyon nagy potenciál van benne, és egyébként ez az egyik veszélye, amire nekünk majd ügyelnünk kell, Ahogy mondtam, az egyik nagy pozitívuma is, amit a legtöbben dicsértek,



az a családiasság. Bár nyilván szeretnénk, ha egy kicsit nagyobb lenne, van egy csomó ötletünk, egy csomó mindent szeretnénk még behozni az egészbe, szeretnénk, ha lenne egy kis kertépítő verseny, ha lenne kicsit több workshop, tehát akarunk rajta növelni, de nagyon ügyelnünk kell rá, hogy mindeközben azért ne veszítse el azt az eredeti célkitűzést, amiért létrehoztuk. Hogy meg tudjon maradni egy ilyen családi hangulat, ahol azért igenis meg tudunk állni, tudunk beszélgetni a látogatókkal, az emberek tudnak egymással beszélgetni. Valahol a kettő között kell majd

nekünk balanszírozni és nyilván önuralmat kell gyakorolnunk, mert szerintem ez erről szól, hogy attól még, hogy van lehetőség, hogy valamit nagyobbá tegyél, megpróbálhatod azt, hogy nem duzzasztod fel. Valahol itt akarom meghúzni a határt, eddig hagyom növekedni, eddig és nem tovább. Egyébként rengeteg potenciál van benne, hiszen maga a téma kéz a kézben jár egy csomó más területtel, ebbe bele lehet hozni egy csomó gasztros témakört, hisz itt van Marcsi, mert ugye amit megtermeltél, azt meg is eheted. Benne van az egészséges életmód, hogy legyél egészséges attól, amit termelsz, benne vannak a gyógynövények, akár a meditáció is hozzá kapcsolódhat, a jóga, akkor ahogy említetted, egy kertben rengeteg mindent lehet csinálni, gyakorlatilag behozható a lakberendezés is, utána bele lehet hozni a kertépítést, a különböző kerti díszeket, szóval ezt sokfelé el lehet vinni.

Az érzékeny egyensúlyt meg kell tartani benne.

Pontosan, igen. Meg figyelni nyilván a nézői visszajelzésekre, mert nem biztos, hogy jól mérjük föl az igényeket, és figyelni kell arra, hogy aki kívülről nézi, vendégként van ott, az mit gondol az egészről, erre is nagyon kell ügyelni. Mert vagyunk mi négyen, van rendezvényszervező cég, aki betársult. Tehát elég sokan vagyunk, ez is egy nehezebb helyzet, mint amikor az ember egy egyszemélyes produktumot visz, mint mondjuk a vállalkozás, ahol ő dönt. Itt azért elég sok mindenki dönt, ügyelni kell a demokratikus döntéshozatalra is.

Akartam is kérdezni, hogy hány ember személyisége határozza meg magát a rendezvényt, és ki az, aki végül is az áment arra rámondja, hogy meddig növekedhet akár területileg, akár különböző szegmensekben, amiket beemelték. De hát akkor ez egy demokratikus megbeszélés kérdése tulajdonképpen.

Igen, ez egy közös döntés, vagyunk négyen a kertmuskétások, és vannak szervezők is, akik benne vannak, nagyon sok munkát tesznek bele, nyilván nekik is joguk van beleszólni. Egyelőre sikerült ezt demokratikus keretek között tartani, és így meghozni a döntéseket. Olyan dolgot semmiféleképp sem fogunk csinálni, ami mondjuk bármelyikünknek az alapvető elveivel szembe megy. Az nagyon fontos, hogy ez egy ökológikus, természetes kertészkedést és természetes életmódot képviselő fesztivál, ebben teljes a konszenzus, itt

nem fogunk mindenféle műfüves, műtrágyás dolgokat bemutatni.

És a tematikája, a témái, és adott esetben a növények és technikák, azok csak Magyarországra vetíthetők? Vagy mondjuk várható, hogy azt mondjátok, hogy valami bonbonként, fűszerként behoztok pl. japán kertészeti technikákat. Most nem csak a bonsaira gondolok, hanem egyéb más japán kertészeti technikákra, amik viszont lehet, hogy a klímaváltozás miatt itthon is beválhatnak később. Egy kicsit ilyen első fecsként behozni különböző dolgokat, vagy más kultúrákat bemutatni, hogy ők hogyan kertészkednek?

Ilyen tervek is vannak, vagy ez szigorúan egy Magyarországra specializált fesztivál marad?

Biztos, hogy fogunk ilyen újításokat hozni, az, amit most csináltunk, az eléggé általános valami volt, de a későbbiek folyamán nagyon szeretnénk egy-egy tematikus témára felfűzni a rendezvényt. Ha mondjuk abban a témában például a spanyolok nagyon jók, akkor simán lehet, hogy hozzunk be olyan vendégelőadót, aki Spanyolországból jön, aki ezt ott már jól tudja csinálni.

Azt sokszor el szoktam mondani az előadásaimban is, hogy ezt is meg kell változtassuk, hogy mit tartunk etalonnak, merre nézünk, mert hajlamosak vagyunk az északibb országok kertészeti kultúráját nézni mintának. De ez egyre kevésbé érvényes nálunk, és sokkal inkább el kell kezdenünk dél felé kacsingatni, mert inkább az a fajta kertészkedési stílus az, ami ránk is jellemző lesz. Viszont jó hír, hogy az látható, hogy ott több száz éve ilyen időjárás van, és mégis vannak szép kertek, vannak szép parkok, tehát van kertészkedés a klímaváltozáson túl is. De igen, változtatnunk kell, és biztos, hogy ezt a tudást délről kell majd idehozni.

Van-e bármilyen személyes üzenet, ami a beszélgetésünk során megfogalmazódott, amit az olvasóinknak szívesen átadnál, akár általános igazságként, akár, ha csak a kertészkedést nézzük, a hobbikertészkedést, akár a saját kis kertjükkel kapcsolatban. Valami jó tanács, vagy egy jó bölcsesség? A saját bölcsességedből, a meditációból fakadó bölcsességből.

Igazából, ha megengedsz kettőt, az egyik a kertészkedéssel kapcsolatos alapvetően. Tényleg nem szabad elkeseredni akkor, hogyha hibázik valaki a kertben. A hibákból lehet a leges-legtöbbet tanulni. Nyilván nagyon sok mindent tanultam

a különböző könyvekből innen-onnan, de a legtöbbet az általam elkövetett hibákból tanultam. Nagyon fontos, hogy merjünk hibázni, a kertben különösen, de egyébként a világban és az élet minden területén is, ez nagyon fontos. Ne essünk kétségbe, mert majd jön egy újabb év, és aztán megint el lehet kezdeni, és ki lehet köszörülni azt a csorbát, amit előző évben csináltunk. Merjünk kísérletezni, merjünk hibázni, és ne essünk kétségbe, hogyha nem sikerül valami elsőre.



Ez az egyik. A másik meg úgy általánosságban - ami szintén nagyon fontos szerintem -, hogy hajlamosak vagyunk teljes joggal úgy érezni ebben a nagy világban, hogy a világ megőrült körülöttünk, mi pedig teljesen tehetetlenek vagyunk. Ne gondoljuk, hogy azok vagyunk. Akármilyen picikék is vagyunk, mindenki tud valamilyen hatást gyakorolni a környezetére, és nagyon fontos, hogy ezt tegye is meg!

Mindenki tud valamit tenni, ne hagyjuk, hogy elhitesse velünk a világ, hogy nem számítunk, és nem számít, amit csinálunk. Minden egyes tettünk megannyi hatást válthat ki másoknál. Rendkívül fontos dolog, hogy ezt ne felejtsük el, különösen, hogyha kerttel rendelkezünk, mert a kertben aztán hatalmas lehetőségeink vannak. Egy olyan oázist hozhatunk létre ebben az egyre kevésbé diverz világban, ami élet és halál kérdése lehet sok élőlény számára, - főleg, ha egy város közelében vagyunk -, tehát így tekintünk rá. Óriási lehetőség adatott, hogyha van egy picike kis kertünk, és ezzel muszáj, hogy éljünk, mondhatni felelősségünk, hogy ezzel éljünk. Miközben szerencsére ez egy nagyon kellemes felelősség, mert hogy csodálatos hatása lesz saját magunkra és a lelkünkre is, mert **a boldogság a kertben terem.**

Fotó: Jekler Balázs, Sándor Katalin,
Szabó Gábor

Fenntartható ünnepek

- Így csökkentsd az ökolábnyomod karácsonykor is

A karácsony sokak számára a fények, illatok, ajándékok és nagy közös étkezések időszaka. De vajon belegondolunk-e, mennyi hulladék, pazarlás és környezeti terhelés társul az ünnepi készülődéshez? Ha fontos számodra a tudatosság az év többi részében, decemberben sem kell lemondanod róla, sőt, épp ilyenkor tud leginkább megmutatkozni, hogy lehet másként is.

Csomagolás a szemétygyártás első lépése

Tudtad, hogy Magyarországon karácsonykor 10-15%-kal több hulladék keletkezik, mint más-
kor? Ennek egy része az egyszer használatos csomagolóanyagokból származik. Egy-egy díszes papír csak percekig díszel a fa alatti ajándéknak, utána megy is a kukába.

Mit tehetsz helyette?

- Használj újra: textilzsákok, régi térképek, újságpapír, dobozok.
- Válassz zero waste csomagolást: natúr madzag, szárított narancskarika, fa díszek.
- Ajándékozz csomagolás nélkül, egy kedves üzenettel helyettesítve.

Étkezések finoman, de felesleg nélkül

A túlevés és az ételpazarlás tipikus ünnepi jelenség. A statisztikák szerint ilyenkor kerül a legtöbb étel a kukába.

Hogyan előzheted meg?

- Tervezz menüt és adagszámot előre.
- Kérdezd meg a vendégeket, mit hoznának, ne legyen háromféle bejgli.
- Amit lehet, fagyassz le vagy ossz szét dobozokban.
- Készíts „maradékmentő” recepteket, vagy ajándékozd el, amit tudsz.

Dekoráció egyszerűen, kreatívan

A szezonális dekorációk gyakran olcsó, műanyag alapanyagból készülnek, és az ünnepek után a szemétben végzik.

Alternatívák:

- Készíts természetes díszeket: toboz, ág, gyümölcs.
- Keresd elő a tavalyi díszeket, cserélgesd őket kreatívan.

- Alkotás a családdal: közös koszorúkészítés, gyertyadíszítés, ez élmény is egyben.

Utazás és logisztika kevesebb kilométer, több figyelem

Sok család szétaprózza az ünnepeket a megfelelési kényszer miatt: rohanás nagyszülőhöz, barátokhoz, hirtelen ajándékvásárlás, kapkodás.

Tudatosabb tervezéshez:

- Ne akarj mindenkit meglátogatni egy hétvége alatt.
- Találkozatok kisebb csoportokban, több időt hagyva a beszélgetésekre.
- Szervezz közös sétát, kinti programot az ajándékozás helyett.

+1 Gondolat: Mi a valódi érték?

A fenntarthatóság nem lemondásról, hanem tudatosabb döntésekről szól. A karácsony lehe-

tőséget ad arra, hogy újraírjuk az ünnepi szokásainkat, olyan formában, ami nemcsak a Földnek, hanem nekünk is jobb.



Ajándékozhat szívet, figyelmet, élményt. Megállhat egy pillanatra, és megkérdezheted: mire van valójában szükségem? És mire van szüksége annak, akit szeretsz?

Lehet, hogy idén a legszebb ajándék egy közös süteménysütés lesz. Egy séta a hóesésben. Egy kézzel írt levél. Egy „csak úgy” ölelés.



NORDify

Ünnepi otthon, ahol jó együtt lenni

Letisztult, skandináv dekorok természetes és újrahasznosított anyagokból.

Stílusos terekhez, békés ünnepekhez.



NORDify.hu



A szépség nem luxus



A ReMedium termékcsalád képviselőjében Alizada Narminnal beszélgettem arról, hogyan találkozik a koreai innováció, a minőség iránti szenvedély és a személyes tapasztalat egy sikeres magyarországi vállalkozás történetében.

Hogyan született meg a ReMedium Hungary, és mi volt az a piaci igény vagy személyes motiváció, ami elindította a márkát a hazai forgalmazás útján?

Egyetemi éveim alatt természetessé vált a folyamatos pörgés – a tanulás mellett már akkor is aktívan dolgoztam. A diplomáim megszerzése után a meglévő munkám nem volt elég kihívás, úgy éreztem van még kapacitásom, így kíváncsiságomat kielégítve az üzleti világ felé fordultam és belevágtam a saját vállalkozásomba. Karrierem elején az azerbajdzsáni nagykövetségen dolgoztam tolmácként, ami lehetőséget adott arra, hogy nemzetközi kapcsolatokat építsek –

többek között Dél-Koreában is. Egy koreai cégvezető ismerősöm Magyarországon szeretne volna bevezetni a hyaluronsavas termékportfólióját, és tőlem kért segítséget az induláshoz. Ebből az együttműködésből, egy jó barátommal közösen, megszületett a ReMedium Hungary.

Mit érdemes tudni a márka filozófiájáról, és miben különböznek ezek a kozmetikumok a piacon elérhető más esztétikai termékektől?

A ReMedium termékek elsősorban arcifiatalításra, volumenpótlásra, finom kontúrformálásra és mély hidratálásra használhatók. Gyakran nevezzük a társammal azon, hogy míg ő az üzleti ol-

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.

dalért rajong, én inkább a termékek szerelmese vagyok. Az elmúlt 10 évben nem csak külső szemlélőként, hanem felhasználóként is belemerültem a különböző termékek és márkák világába, és ez a tapasztalat nagyon jó rálátást adott arra, hogy milyen anyagok, összetevők és minőségek léteznek. Ennek eredményeként partnereinknek és vásárlóinknak mindig első kézből származó, valós tapasztalatokon alapuló információimat tudom átadni. Számos neves európai márká termékeit is jól ismerem, de egyik sem vetekszik a ReMedium korszerűségével. A ReMedium termékcsalád fel szívódása, állaga és textúrája egészen más szintet képvisel. Ennek titka a modern, innovatív koreai technológia, amely korszerű megoldásaival és bizonyított hatékonyságával ma már egyértelműen megmutatja, hogy a jövő szépségápolása itt van a jelenben.

Hogyan biztosítja a ReMedium termékcsalád a természetességet és a tartós, mégis diszkrét esztétikai eredményt?

A koreai piac elképesztően kompetitív, ezért kizárólag stabil, precíz és finom összetételek engedhetők ki a piacra. Ez a gyártáskultúra olyan kifinomult formulákat eredményez, amelyek képesek "láthatatlanul" dolgozni: természetes textúrával illeszkednek a szövetekhez, mégis hosszan tartó, harmonikus és elegáns esztétikai változást hoznak létre. A ReMedium termékek koreai eredete így nem csupán egy tény – hanem maga a garancia arra, hogy az eredmény természetes marad, ugyanakkor professzionálisan kimunkált, stabil és valós hatékonyságú.

A szépségipar ma már nemcsak az arcra koncentrál – a testkontúr-formálás, bőrfiatalítás és hidratálás is fókuszba került. Milyen területeken alkalmazhatók a ReMedium termékek, és milyen trendeket tapasztaltok a magyar piacon?

A ReMedium termékek elsősorban arcfiatalításra, volumenpótlásra, finom kontúrformálásra és mély hidratálásra használhatók, ugyanakkor portfóliónk a testkezelési területeket is lefedi,

például a lokalizált zsírbontást vagy a bőrfeszesítést olyan makacs régiókban, mint a mellkas vagy kézfelület. A PDRN skinbooster és testtöltő megoldásaink kifejezetten a bőrregenerációt, minőségjavítást és a kívánt testkontúr elérését tá-



mogatják, akár a test teljes felszínén. Tehát nem csupán az arcra, hanem a test egészére kínálunk célzott megoldásokat. A magyar piacon egyre erősebb a trend a természetes, diszkrét, minimálisan invazív megoldások iránt – nem a túlzások, hanem az előnyök finom kiemelése a fontos. Céлом, hogy ezt a szemléletet itthon is erősítsem: minőségi esztétikát elérhetővé tenni úgy, hogy a páciensek visszakaphassák azt a ragyogást és önbizalmat, ami mindig is bennük volt.

Végül, de nem utolsósorban: mit üzensz azoknak, akik most ismerkednek a ReMedium márkával?

Nem az a célunk, hogy drága termékeket kínáljunk a hazai vásárlóknak – épp ellenkezőleg. A ReMedium Hungary küldetése az, hogy a legmagasabb minőséget tegye elérhetővé bárki számára, megfizethető áron. Termékeink prémium, kiváló minőségű megoldások, amelyek egyaránt ideálisak azoknak, akik most ismerkednek az arcfiatalítás első lépéseivel, és azoknak is, akik már tapasztaltabb, rutinos felhasználók.

<https://remediumhungary.com/>

/PR/



"A hírnév múlandó, míg a tehetség és az alkotói szív örök."

- interjú Horányi Juli énekesnővel, dalszerzővel

Napsütéses vasárnap délután volt, mikor óriási jó kedvvel és lelkesedéssel pakoltuk a két nappal később gazdákra lelő goodie bageket. Készülődtünk a #nőkéntazeneiparban eseményre. Olyan gördülékenyen ment minden, mintha már minimum ezer éve ismernénk egymást. Egy pillanatra sem ült csend a szobára, élményeket és emlékeket meséltünk egymásnak, hol felemelőket, hol kevésbé kedveseket. Mindközben a kezünk szüntelenül csak járt. Noha korábban már találkoztunk személyesen, ebben a közel öt-hat órában volt lehetőségem először mélyebben megismerni Horányi Juli énekes és színművésznőt. Ebben a címlap interjúban pedig engem ért a megtiszteltetés, hogy gondolatait mondatokba öntve a kedves Olvasókkal is megismertessem Juli tanulságos és példaértékű útját.

Horányi Juli története a zenéről, az önazonosságról és az újrakezdés bátorságáról szól. Az X-Faktor 2014-ben berobbantotta a nevét a köztudatba, ám a műsor nemcsak lehetőséget adott, hanem próbatételt is hozott. Az underground világ jól ismert biztonságából hirtelen a mainstream sodrásában találta magát, ahol minden döntésnek súlya lett. Bár a tehetségkutatóban megtanulta, mit jelent valóban előadónak lenni, a reflektorfény utáni évek fájdalmas felismeréseket tartogattak. Mégis ebből a mélységből merített erőt igazán. Juli útja remek példa arra, hogy a siker nem egy tévéműsor eredménye, hanem annak a sokszor láthatatlan belső munkának a gyümölcse, amelyből újra és újra erőt merítünk. És hogy minden új fejezet ott kezdődik, ahol végre elhisszük magunkról: van helyünk a saját történetünkben.

”

...Alapvető kérdéseket tettem fel magamnak: ki vagyok én, merre akarok menni, hogyan kell ezt jól csinálni, akarom én ezt egyáltalán?...

”



Az X-Faktorban elért eredményed után hogyan változott meg a belső motivációd és a zenei identitásod – mi az, amit akkor megszeretted a szakmában, és mi az, amit meg akartál változtatni?

Az X-Faktor alapjaiban változtatta meg az életem, és vele együtt engem is. Ma is hálás vagyok, hogy ez a lehetőség 2014-ben rám talált, mert rengeteget formált rajtam ez az utazás. Külön köszönettel tartozom Lengyel Balázsnak, aki több mint tíz éve felhívott, hogy menjek el a válogatóra.

Bevallom, kellett a „rábeszélése”. Akkor már három éve a Mius zenekar frontembereként éltem meg a magam stabil, underground zenei identitását, lelkes és lojális közönséggel. Balázs hívása épp egy olyan időszakban ért, amikor nagyon komfortosan építettem a karrierem a zenekarral. Úgy éreztem, rosszkor jött a lehetőség. Szerencsére Balázs nem adta fel, azzal érvelt, hogy nincs veszíteni valóm, ha bejutok, a zenekarnak is jót tesz, ha nem, akkor sem történik semmi. Addig beszélgettünk, míg végül igent mondtam - és el-

mentem a castingra. A többi pedig már történelem. A mai napig jó kapcsolatot ápolunk. Hálával gondolok Schiwert Takács Lászlóra és Verebély Marcellre is, aki a műsor producereként már a meghallgatás alapján azt mondta „ennek a lánynak ebben a műsorban a helye”.

Az X-Faktor mindent megváltoztatott. Az addigi underground zenekari közegből a mainstream világ közepébe csöppentem, ahol előadóművészként kellett helytállnom. Akkor még nem lehetett saját dalokkal versenyezni, így a műsor ritmusa és világa formált tovább. Visszatekintve ezt tartom az egyik legfontosabb időszaknak - ott tanultam meg igazán, mit jelent az előadóművészet.

Olyan előadói képességekre tettem szert, amelyek addig nem voltak a repertoáromban: hogyan kell érzelmet vinni egy előadásba, milyen szerepe van a technikának, hogyan kell kamerával, színpaddal, tévéműsorral dolgozni. Ez az intenzív tanulási folyamat óriási élmény és teljes perspektívaváltás volt. Azóta is ezekből az alapokból táplálkozom.

Az ilyen tehetségkutatók igazi hozadéka általában a következő három évben mutatkozik meg. Ekkor van reflektorfényben a frissen felfedezett

előadó, ekkor lehet igazán áttörni. Ilyenkor a legnagyobb súlya annak van, kikkel találkozunk, milyen döntéseket hozunk, mennyire tudjuk jól és stabilan felépíteni a pályánkat.

Esetemben ez nem alakult fényesen. Nem mértem fel jól, miket érdemes elvállalni és mire kell nemet mondani. Nem a megfelelő emberekkel vettem körbe magam. Így mindazt, amit a műsornak köszönhettem, nem tudtam igazán kiaknázni. A siker, amilyen gyorsan jött, olyan gyorsan el is múlt. Arcon csapott a valóság: zenekar nélkül, karrier nélkül találtam magam, ugyanazon a ponton, ahol valaha elkezdtem mindent. Borzasztóan nehéz volt megélni, hogy miután egy ország megismert, hirtelen visszazuhanok az ismeretlenbe és kezdek mindent a legelejáról.

Nem tagadom, nagyon megtépett ez az időszak. Alapvető kérdéseket tettem fel magamnak: ki vagyok én, merre akarok menni, hogyan kell ezt jól csinálni, akarom én ezt egyáltalán?

2018-at írtunk, amikor vettem egy mély levegőt, tisztáztam a céljaimat, és 33 évesen újra odaálltam a startvonalra. Elkezdtem felépíteni a karrierem – ismét. Ebben a férjem volt a legnagyobb támaszom, végig fogta a kezem, kitartott mellettem, és átkísért életem legnehezebb évein.



Ahogy újra dolgozni kezdtem a pályám fel-
lendítésén, az élet hozott kisebb és nagyobb si-
kereket, és persze új kihívásokat is. A pandémia
lecsengése után, amikor az előadóművészeknek
különösen nehéz volt talpra állni, új kapaszkodót



kerestem. Ekkor futottam bele egy hirdetésbe,
amelyben ez állt: „Így tűnj ki a tömegből.”

Ennek köszönhetően találkoztam Németh
Nettivel és a Business Masters csapatával.

2022-ben kezdtünk el intenzíven dolgozni a
brandem felépítésén és megerősítésén. Ennek az
együttműködésnek köszönhetően ma elmond-
hatom: van egy jól működő karrierem, havonta
új dallal érkezem, rendszeresen fellepek, meg-
rendeztem az első #nőkéntazeneiparban rendez-
vényt, a Madách Színházban játszom, és a pályám
újra felfelé ível.

*Juli, hálás vagyok az őszinteségedért, sokak
számára nyújt erőt az utad, amelybe most bete-
kintést engedtélt nekünk. Bevallom személyesen
nekem is, hiszen szerintem mindannyiunk életé-
ben előfordult már a feladás gondolata, de ha
igazán, szívből hiszünk önmagunkban és a célja-
inkban, akkor bármivel is lepjen meg bennünket
az élet, néhány sebbel, de emelt fővel haladunk
tovább az utunkon.*

*Átnyergelve a dalszerzői és előadói tevékeny-
ségedre – melyik szerep áll hozzád közelebb és*

*hogyan hatnak egymásra ezek a szerepek a min-
dennapi alkotásban?*

Ez a két szerepkör szinte egymás ellentéte. A
dalszerzés egy mélyen befelé figyelő, intim folya-

*„A dalszerzés egy mélyen befelé figyelő,
intim folyamat, amelyhez csend, elmé-
lyülés és introvertált jelenlét kell. Az
előadóművészet ezzel szemben teljesen
más lelkiállapotot kíván, extrovertált-
nak kell lenni, ki kell tárni a legbelsőbb
érzéseinket a közönség előtt – még ak-
kor is, ha ezeket talán soha nem akar-
tuk másokkal megosztani...”*

mat, amelyhez csend, elmélyülés és introvertált
jelenlét kell. Az előadóművészet ezzel szemben
teljesen más lelkiállapotot kíván, extrovertálnak
kell lenni, ki kell tárni a legbelsőbb érzéseinket
a közönség előtt – még akkor is, ha ezeket talán
soha nem akartuk másokkal megosztani – de
mégis leírod egy dalban és előadod. Gyakorlati-
lag két külön szakmáról beszélünk.

Van, aki zseniális dalszerző, de introvertált sze-
mélyisége miatt előadóként nem tudja áttörni azt
a falat, amelyen keresztül a dalok igazán élni kez-
denének a színpadon. Ez azonban mit sem von le
az értékéből: ha a remekül megírt dalai egy kivé-
teles előadóhoz kerülnek, a neve örökre ott lesz a
zenei történelemkönyvekben – dalszerzőként. És
persze akadnak ritka kivételek is, mint Lady Gaga,
aki mindkét területet mesterfokon uralja.

Aki mindkettőt űzi, annak meg kell tanulnia
felismerni, mikor melyik énjét engedje felszínre.
Más a ritmusa, más a lelki hőfoka a két szerepnek,
és egészen eltérő attitűdöt követelnek. Az igazi
eredmény mégis abból születik, ha képesek va-
gyunk megtalálni az egyensúlyt közöttük.

Bennem mindkét szerepkör jelen van: előadó-
ként a színpad az otthonom, dalszerzőként pedig
hagyom, hogy a belső csendem törjön felszínre.
Egyik sem áll közelebb hozzám, mert a két folya-
mat teljesen más világból táplálkozik, és épp ettől
olyan különleges az alkotási folyamat számomra.
Mindkettőt szenvedéllyel élem meg, mindkettőt
mást ad nekem, és mindkettőt által más adhatok
a közönségnek is. Úgy érzem, ez a kettősség tesz

teljessé, és ettől lesz igazán hiteles az, amit a színpadon vagy a dalokban átadok.

A színpad és a színház (például a Madáchban játszott SIX előadás) másfajta energiát kíván – hogyan éled meg a kettő közötti átjárást, mit tanultál a színházi munkából, ami a koncertjeiden is látszik?

A színházban nagyon szeretem, hogy egy adott, már előre megírt szerepet szükséges magamra öltönnöm és ezt a legigazabb módon kell életre keltenem a színpadon. Bár én magam is benne vagyok minden alakításban, ez mégis sokkal kevésbé szól rólam, inkább arról, mennyire tudok hitelesen megformálni egy karaktert. A színház által, egy kreatív csapat munkájának köszönhetően, belehelyezkedem egy kész helyzetbe, ahol a feladatom, ügyesen működtetni és életre kelteni az adott szerepet. A színész mesterség egy nagyon komoly dolog, amelyhez nagy tudásra van szükség. A színház ezáltal erősen támogatja az előadói karrierem, a megformálás képessége által, új eszközökkel bővül a színpadi eszköztáram.

Ezzel szemben, amikor Horányi Juliként állok a színpadra, minden más. Ilyenkor nincs rendező, aki irányítana, nincs jelmeztervező, aki rám szabná a ruhát, nincs díszlet, amely körém épül. Ott vagyok én – és a zene. Mindent magamnak kell megálmodnom és megvalósítanom, úgy, hogy izgalmas, szerethető és értékteremtő legyen a közönség számára. A színház ebben is támogat, megtanít arra, hogyan lehet egy koncertnek saját dramaturgiája, íve, és hogyan tudok a dalaimon keresztül egy átgondolt, mély üzenetet hordozó történetet elmesélni.

Ha már szóba kerül közöttünk a szóló női előadói karriered, akkor mely dalod születésének története áll hozzád a legközelebb?

Ez egy nagyon nehéz kérdés. Minden dal olyan, mint egy gyermek, akinek a születéséig sok idő telik el és ez idő alatt gondoskodva, nevelgetve hozom a világra. Ilyen szempontból mindegyik dal közel áll a szívemhez, mert mindegyik más miatt fontos a lelkemnek. Az egy igaz állítás részemről, hogy minden esetben az aktuális, születendő dalom áll hozzám a legközelebb, hiszen ezzel foglalkozom akkor a legtöbbet. Jelenleg az Emlék című dalom volt a fókuszomban, ami október 31-én jelent meg.

Ez a dal a Nagymamám emlékére született. Ő volt az első ember az életemben, aki által egy nagyon közeli hozzátartozó veszteségét éltem át. Sajnos veszteség korábban is ért már, viszont ő volt az első olyan személy, aki a mindennapjaim részeként igazán közel állt a szívemhez. Miu-



tán a Nagymamám elment, meg kellett tanuljak egy új világban élni, amiben ő már nem létezik. A szomorú nap, amikor örökre lehunyta a szemét 2017-ben történt és 2018-ban dalba öntöttem az érzéseimet, gondolataimat. Azóta ez a dal, amely érte született ott pihent a gépemen várva a pillanatot, hogy napvilágot lásson. A férjem egy beszélgetés során javasolta, hogy jelentessek meg egy zeneszámot Halottak napja környékén, amely az elmúlásról szól, mert mindannyian gyászolunk valakit. A zene lényegében készen várakozott már évek óta és 2025-ben, október 31-én elérkezett a nap, amikor Emlék címmel dal vált belőle. Bármennyi év telt el, ez a dal róla szól. Bízom benne, hogy az Emlék által támaszt nyújthatok a gyászban mindenki számára, hiszen mindannyian veszítettünk már el közeli szerettünket.

Engedd meg, hogy gratuláljak a megjelent dalhoz, olyat alkottál általa, amely minden ember szívéhez szól, hiszen ahogy említetted, mind tudjuk, milyen a veszteség. Mindamellet nem mehetünk el, hogy a férjek támasza olykor nél-

külözhetetlen egy-egy sikeres project, terv megvalósításához. Férfi és nő energia kiegyenlíti és támogatja egymást.

Nagyon nagy szükség van a férfierőre egy nő életében. A férjem mindenben segít, támogat, hogy sikeres legyek és hálás vagyok érte, emiatt visszafelé maximálisan élvezni a támogatásom ő is, hiszen ettől vagyunk egyensúlyban. Ha azt látom, hogy valamiben el van akadva, akkor „lökök” egyet rajta, ahogyan például ő is tette velem jelen esetben az Emlék című dal kapcsán.

Összességében belegondolva a férfi energia fontos szerepet kap az életemben. Több olyan támogató barát van jelen a mindennapokban, aki férfiként kísér az utamon, a helyzetet tisztázva, nem férfi-női minőségben, hanem kizárólag baráti keretek között. Lehetőséget adnak arra, hogy megnyíljak, a nehézségek során segítenek, hogy könnyebb legyen a következő lépés. Az életben szükség van támaszokra, akik segítenek az utunkon, együtt sokkal erősebbek vagyunk, mint egyedül.

Ha már csapat munka, az elmúlt években megfogalmaztad, hogy fontosnak tartod a női előadók láthatóságát, ennek kapcsán szakmai rendezvényt is szerveztél a #nőkéntazzeneiparban rendezvényt, májusban – mit tapasztalsz a rendezvény óta a hazai zeneiparban ezen a téren?

Úgy érzem, ezzel a rendezvénnyel valami fontos indult el - egy olyan szakmai párbeszéd, amelyre már égető szükség volt a hazai zeneiparban. Tudom, hogy az út még hosszú, és most nem szabad lassítani. Ha valódi, látványos eredményeket szeretnénk, most kell igazán fókuszáltnak továbbmennünk. A visszajelzések egyértelművé tették, hogy hiánypótló eseményt hoztunk létre, és mindenki arra biztat bennünket, hogy folytassuk - amit meg is fogunk tenni. Ez a rendezvény olyan, mintha letettük volna azt az alapkövet, amelyre most tovább építközhetünk. Számomra már önmagában hatalmas siker, hogy létrehoztunk egy nívós, szakmai fórumot, amely a nők helyzetéről és lehetőségeiről szól a zeneiparban, és arról, hogyan tudunk férfiak és nők közösen, egymást támogatva és egymástól tanulva előre lépni a saját karrierutunkon. Abban bízom, hogy a jövőben, a belefektetett munkának köszönhetően lesz egyre több női előadó, aki sikeres pályát fut be, megerősítést kap, segítséget, hogy ne adja fel. Ennek az egésznek ez is a célja, hogy a nők

is legyenek aktívabbak, merjenek kiállni, merjék megmutatni magukat egy olyan zeneiparban is, ahol a férfi dominancia erős napjainkban.

Volt szerencsém személyesen is részt venni az eseményen, amely gondolatébresztő volt a zeneipar és más iparágban tevékenykedő nők és férfiak számára egyaránt. Hasznos szakmai beszélgetések által inspirálódtunk, köszönhetően nektek. Ha már női alkotói véna, a kreatív folyamatokban mennyire tervezel és mennyire hagyatkozol a pillanat ihletére? Van rituáléd, amikor dalírásra készülsz?



A dalszerzéshez számomra elengedhetetlen, hogy megteremtsem azt a nyugalmi állapotot, ahol egyedül lehetek, félre tudok vonulni, és leteszem a mindennapi terheket. Ez egy olyan folyamat, amelyhez kell egyfajta ihletettség. Ekkor megnyílnak a csatornáim, amelyeken keresztül dalban érkezik az üzenet a hallgatókhoz. Ehhez viszont a csend, a magány és a befelé fordulás a társam.

Mindig „kampányszerű” dalszerző voltam. Felismertem az elmúlt években, hogy egyszerűen nem hagytam magamnak időt erre a belső, elmélyült alkotási folyamatra. Ez azt jelenti, hogy például, ha januárban akadt egy nyugodtabb hónapom, kevesebb programmal, akkor leültem

és dalokat írtam. Évente nagyjából egy-két dalom jelent így meg, míg köztük semmi. Ez így nem volt jó, megoldást kellett találnom, mert a dalírásra úgy tekintek, mint az egyik legértékesebb tevékenységemre, amelyre akkor is időt szeretnék fordítani, ha éppen a hullámok összecsapnak a fejem felett. Hiszen énekesnőként szeretném átadni azt, ami megszületik bennem.

Ezért elhatároztam, hogy időről időre magamra csukom az ajtót, leülök, és teret adok a dalszületésnek. Idén, év elején döntöttem el, hogy kilépek a kampányszerű alkotásból. Az eredmény pedig magáért beszél, mert azóta folyamatosan érkeznek a dalaim, minden hónapban születik egy vagy akár két új szerzemény. A kulcs a rendszeresség lett. Az életem pedig szépen átrendeződött eköré – minden támogatja, hogy a dalok megszülessenek, és el is jussanak a közönséghez. Ehhez mindössze annyi kellett, hogy átírtam a saját prioritási listámat. Az élet nagyon gyors. Szükség van arra, hogy önmagunk számára teremtsük meg azt, ami igazán fontos.

Volt olyan szakmai kudarc vagy megpróbáltatás, ami később a legfontosabb impulzussá vált a fejlődésedben?

Az egyik legfontosabb felismerésem, amely mélyen bevésődött, hogy tisztában kell lennem a saját értékeimmel – és ezekhez ragaszkodnom kell. Lehet, hogy még nem tartok ott, hogy megtöltsék egy Arénát, de pontosan tudom, mit képviselek, mennyi munkát teszek bele az alkotásba, mi áll jól, és miben vagyok igazán jó. Ha valaki olyasmit próbál rám erőltetni, ami nem én vagyok, annak nem engedhetek teret, mert senkinek nem engedhetem meg, hogy elbizonytalanítson önmagamban. Volt rá korábban példa, hogy túl mélyen beengedtem olyan embereket az életembe, akik nem voltak odavalók. Ezen felül pedig még hallgattam is rájuk. Egy életre megtanultam, hogy a saját határait mentén kinek engedek egyáltalán csak betekintést a mindennapjaimba vagy önmagamba.

A másik fontos tanulság, hogy energiát kell fordítanom arra, hogy megőrizhessem a szakma iránti szeretetemet. Soha nem szeretnék eljutni arra a pontra, ahol tehernek érzem azt, ami valójában a hivatásom. Nemrég egy szakmai beszélgetésen egy velem egykorú hölgy próbált meggyőzni arról, hogy ebben a korban már fárasztó a színpadi jelenlét, és lassan ideje lenne visszavonulni. Ő a saját problémáját akarta rám vetíteni, hiszen engem a színpad ma is feltölt –





minden egyes percét élvezem. Ebből a beszélgetésből értettem meg igazán, milyen hatalmas ajándék, hogy még mindig valódi szerelemmel fordulok a szakmám felé. És ezt a lelkesedést szeretném örökké megőrizni a szívemben.

A párkapcsolatodról és családalapításról korábban már nyíltan beszéltél – hogyan találsz egyensúlyt a magánélet és a hírnév között?

A hírnév, bevallom, nem az első számú prioritás. Sok fiatalnál látom, hogy megszedíti őket a hamar jött siker, mert fontosnak tartják a hírnevet. Ha valaki a hírnevével van elfoglalva, akkor fókuszot veszít, ami komoly hatással van az alkotói tevékenységre. A hírnév nem teljesítmény vagy eredmény, hanem a zene és a tehetség, ami mentén alkot az előadó. Maga a hírnév mindössze csak a következménye annak a belefektetett munkának, amelyet szívből űzünk. Lehet jó érzéssel, büszkeséggel tekinteni a hírnévre, de ha kevesebb emberhez jut el a dal, amit írtam, akkor is büszkén vállalom, hogy az én alkotásom, mert szívem lelkem benne van. Arról nem is beszélve, hogy a hírnév múlandó, míg a tehetség és az alkotói szív örök.

A magánéletre időt és figyelmet kell fordítani. Azért, mert valaki hírnévre tett szert, nem veheti semmibe az emberi kapcsolatait. Meg kell találni az időt a családra, a párunkra és a barátainkra. Szándékosan használom a kell szót, mert őszintén, ebben sokszor kemény munka van. A mindennapi daráló nagyon gyorsan el tudja vinni az embert és a fókuszot. Ebben kell megtalálnunk azt az egyensúlyt, hogy mindenre jusson minőségi idő. Hogy adhassunk, ami által töltődünk és visszkapunk a szeretteinktől. Mindig az jár a fejemben, hogyan tudok időt fordítani a szeretteimre. Ők állnak az első helyen az életemben, így tudatosan keressük közösen azokat a pillanatokat, ahol együtt lehetünk. Ez egy csapatmunka, együtt teszünk egymásért. Ami az egyensúlyt segíti, hogy nálunk az az alapszabály van érvényben, hogy mindent megbeszélünk. Azt is, ami kellemetlen, azt is, ami boldogsággal tölt el. Ez egy oda-vissza játék, minden emberi kapcsolat két emberből áll és a szeretteimmel fontosak vagyunk egymásnak, így közösen teszünk a kapcsolatunkért.



Milyen mérföldköveket fogalmaztál meg a következő 3-5 évre: zenei célok, színházi szerepek, vagy személyes terveid közül mi az, ami igazán fontos most?

Zenei téren nagyon fontos számomra, hogy a következetességet, amelyet most a dalszerzés terén beépítettem az életembe, konzekvensen fenntartsam, mert ez által tudok fejlődni, tanulni és még jobbakat alkotni. Beiratkoztam az ELTE-re,



hogy támogassam a nézőpontjaimat, úgy inspirációt kapjak, bővítsam a tudásomat, ami által másfajta dalokat is képes leszek majd alkotni. Fontos cél, hogy eljussak a közönségemhez, akik szívesen eljönnek a koncertjeimre, ahol tudok személyesen találkozni velük. Szeretem a színházat és a tévézést is, így el tudom képzelni, hogy még több szerepet vagy műsort vállalok a jövőben. Ezek is mind, hozzám adnak, amelyek által a karrierutam építem. Nagyon fontos számomra a #nőkéntazeneiparban project, amit nagyon szeretnék tovább építeni Nettivel. Tervben van egy podcast, melynek az előkészületei zajlanak a háttérben. A szívem legnagyobb vágya pedig napjainkban, hogy megérkezzen hozzánk egy kicsiny lélek, aki minket választ szüleinek.

Kívánom, hogy minden vágyad váljon valóra, minden célod könnyedén valósítsd meg. Példaértékű út áll mögötted, amelyből mind erőt meríthetünk. Hálás vagyok az őszinteségedért, köszönöm, hogy bepillantást engedte a nehézségekbe is. Ehhez kapcsolódóan van hozzád egy utolsó, záró kérdésem: Ha ma a tízéves Julinak üzenhetnél egy sort a karrierjével kapcsolatban, mit mondanál neki?

Bízzon magában sokkal jobban. Higgye el, hogy jó, amit akar, van hozzá tehetsége, van hozzá létjogosultsága, menjen előre, mint egy

szemellenzős ló, ne hallgasson senkire, csak valósítsa meg önmagát. Sokszor éltem meg a múltban, hogy ha volt egy megérzésem, egy ötletem, akkor mások által hagytam magam elbizonytalanítani. Addigra megcsinálta más és sikeres lett általa. Ezeket felismerve, hallgatok az ösztöneimre,

„A magánéletre időt és figyelmet kell fordítani. Azért, mert valaki hírnévre tett szert, nem veheti semmibe az emberi kapcsolatait. Meg kell találni az időt a családra, a párunkra és a barátainkra. Szándékosan használok a kell szót, mert őszintén, ebben sokszor kemény munka van. A mindennapi daráló nagyon gyorsan el tudja vinni az embert és a fókuszot.”



mert ha érzem belül, mi a helyes irány, akkor nem szabad elbizonytalanítanom magam, mert ez egy zsigeri érzés, amely utat mutat ebben a zajos világban.

Fotók: Varga Zsombor

SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI SZÖVEGES DOKUMENTUMAIT 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 MÓNICA
SZÖVEGÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ
KERTÉSZMÉRNÖK,
CSAK POZITÍVAN MAGAZIN



ELÉRHETŐSÉG:

0620 610 9544
DÉLELŐTTÖNKÉNT
veresmonika83@gmail.com



Harmónia és energia
- kézzel készült ékszerek a léleknek



+36 30 9272-577 | zenvilag@gmail.com | www.zenvilag.hu

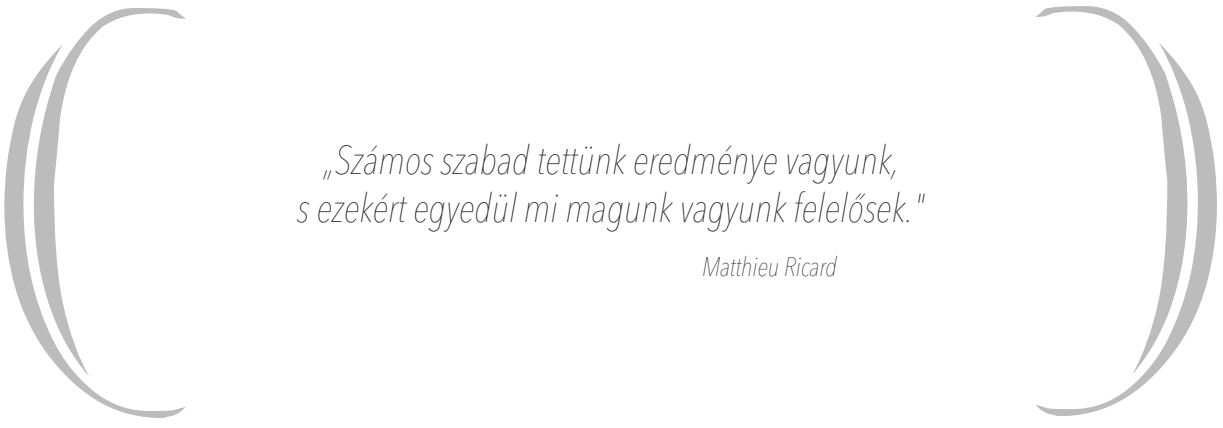
Toverlux meselámpa a Liliwoodtól

Egy lámpa, végtelen mese, cserélhető sziluettekkel ♥

Keressd a Liliwoodnál!

www.liliwood.hu



The text is centered between two large, stylized parentheses. Each parenthesis is composed of two concentric, slightly curved lines, creating a sense of depth and framing the central text.

*„Számos szabad tettünk eredménye vagyunk,
s ezekért egyedül mi magunk vagyunk felelősek.”*

Matthieu Ricard

Hotel Kőporos - Vezetett túrázás a Zemplénben

Különlegesen hosszúra nyúlt az indián nyár, aminek igazán örülhet, aki szeret a természetben barangolni. Jó dolog az ismerős tájakon sétálni, de még jobb újakat felfedezni! A Zemplén számtalan kincset és lehetőséget rejt, legyen szó a gyalogtúráról vagy akár a terep vagy országúti kerékpározásról! DE hogyan is kezdjünk neki a felfedezésnek?

Nyilván az internet jó barát, az AI pedig már még jobb, de mi tudunk egy nagyszerű lehetőséget! Saját túravezetőnk igyekszik minél több élményt átadni és a vendégekkel együtt újabb és újabb felfedezéseket tenni! Az első kör már meg is volt, született is egy gyönyörű élménybeszámoló, amit változtatás nélkül teszünk közzé. Hogyan is nézett ki [Attilaval a keken](#) és a **Hotel Kőporos Hercegkút****** közös túravezetése? Olvassák szeretettel a túravezető tollából származó élménybeszámolót!

1.nap

Reggel Makkoshotykán indultunk neki a napnak, és már az első perctől érezni lehetett, hogy különleges lesz. A levegő friss volt, a nap melegen sütött, és mindenhol az ősz színei köszöntöttek.

A Cirkáló-tanyaig vezető út nem volt hosszú, 7 km oda-vissza, de minden lépése élmény volt. A tanyán kiscicák szaladtak elénk, és egy idős bácsi mesélt a hely történetéről. Olyan pillanat volt ez, amikor az ember megáll, mosolyog, és csak figyel... mert tudja, hogy valami szépet él át.

Délután aztán e-bike-ra pattantunk, és irány a Tokaji borvidék!



A szőlősorok között tekerni a napsütésben, közben messziről látszanak a dombok, leírhatatlanul szép volt.

Az egész napban volt valami békés harmónia: természet, mozgás, emberek, történetek...

minden a helyén volt.



Egy ilyen nap után az ember este csak ül, mosolyog, és hálát érez.

Kéktúra - 2. nap | Újhuta - Kerek-kő - Újhuta

Kissé esős, párás nap volt a Zemplénben, de épp ez adta meg a túra igazi varázsát. Az erdő csendje, a ködbe burkolódzó fák és a nedves avar illata olyan hangulatot teremtett, amit nehéz szavakkal leírni.

A 13 kilométeres út nagyjából 4 órát vett igénybe, és a Kerek-kőhöz érve elénk tárult a Zemplén hullámvölgy, sejtelmes panoráma.

A távolban a Hegyköz falvai tűntek fel, ami igazi őszi mesevilág volt.



A nap végén pedig egy hangulatos borkóstolóval zártuk a napot az UNESCO Világörökség részét képező Hercegkút-Kőporosi pincesoron.

Gyönyörű, különleges második nap volt a Zemplénben.

Mert a természetben még az eső is más, ott minden pillanatnak megvan a maga szépsége.

[Szeretne hasonló túraélményt? Foglaljon időpontot nálunk!](#)

#Attilaval_a_keken



Ajándék, ami nem kerül pénzbe, értékadás az ünnepek idején

Amikor a szeretetet pénzben mérjük

Az ünnepi készülődés sokszor stresszt és megfelelési kényszert hoz magával. Ismerős az érzés, amikor karácsony előtt fejvesztve rohanunk ajándékokat beszerezni, mert attól tartunk, különben nem adnánk eleget? A társadalmi elvárások és a „tökéletes ünnep” illúziója miatt könnyen esünk abba a hibába, hogy a szeretetet az ajándékok mennyiségével vagy árcímkéjével mérjük. Sokan a legjobbat szeretnék adni szeretteiknek, mások az év közben ritkán látott rokonok felé próbálnak anyagi javakkal „törleszteni”, ilyenkor gyakori az anyagiakkal való túlkompenzálás.

Pedig a sok vagy drága meglepetés sem pótolja a törődést. Egy családterapeuta figyelmeztet, hogy akármennyi ajándékot halmozunk a fa alá, az nem helyettesíti az együtt töltött minőségi időt, egyetlen hatalmas csomaggal sem tudjuk letudni az egész éves mulasztást.

A legértékesebb ajándékok sokszor nem tárgyak, hanem élmények és érzések. Kutatások igazolják, hogy a hosszú távú boldogságot nem a dolgok, hanem az élmények adják, és a közösen átélt programok sokkal jobban megerősítik két ember kapcsolatát, mint bármilyen drága tárgy.

Gondoljuk át, milyen alternatív ajándékok jöhetnek szóba idén, amelyek nem kerülnek pénzbe, mégis szívhez szólnak. Íme néhány ötlet a pénzközpontú ajándékozás helyett:

Élményalapú meglepetés: Lépjük meg szeretteinket egy közös programmal. Lehet ez egy téli séta a közeli erdőben, egy karácsonyi filmnézés otthoni piknikkel, vagy egy gyertyafényes vacsora a saját konyhánkban. Az együtt átélt élmények emléke örökre megmarad.

Közös időtöltés kupon: Csomagoljunk be „időt” ajándékba! Készíthetünk egy kuponfüzetet



közös tevékenységekre, például társasjátékozásra, közös sütésre vagy egy hosszú beszélgetésre forró tea mellett. Ezeket az apró ígéreteket később beváltva felbecsülhetetlen pillanatokat szerezhetünk.

Kézzel készült ajándék: A sajátkezűleg készített tárgyak személyessége semmi máséhoz nem fogható. Legyen az egy fotóalbum közös emlékekkel, egy kézzel írt levél vagy egy általunk sült sütemény, az ilyen meglepetések gyakran nagyobb értékkel bírnak, mint bármely boltban kapható tárgy, és sokáig emlékezni fognak rájuk.

„Én idő” kupon: Különösen az édesanyák örülnek neki, ha egy kis szabadidőt kapnak ajándékba. Adjunk át egy kedves kupont, ami egy délutánra mentesíti őket a házimunka és a gyereklügyelet alól, ezalatt nyugodtan pihenhetnek vagy törődhetnek magukkal.

Az ünnepek értelmét végső soron nem az anyagi javak adják, hanem a szeretet és a közös élmények. Engedjük el a tökéletesség hajsztólását, nem baj, ha nem makulátlan a lakás vagy nem sikerül minden fogás tökéletesre. A lényeg, hogy valóban jelen legyünk: tegyük félre a tele-

font, halkítsuk le a háttérzajt, és fordítsuk figyelmünket egymásra. Egy meghitt beszélgetés vagy közös nevetés többet ér bármilyen drága ajándéknál.

Amikor a gyerekek felnőnek, nem arra fognak emlékezni, hány játékot kaptak, hanem azokra a pillanatokra, amikor együtt építettetek hóembert a kertben, vagy a közös sütés-főzés vidám hangulatára. Az igazi érték a kapcsolatokban rejlik, nem a külsőségekben. Ha erre figyelünk, az ünnepi időszak végére nem kimerültek leszünk a hajsztól, hanem feltöltődve, szeretettel a szívünkben zárhatjuk az évet.



A legszebb ajándék, amit adhatunk, az az őszinte figyelem és az együtt töltött idő, ez nem kerül pénzbe, mégis felbecsülhetetlen. Merjünk idén lassabban, tudatosabban ünnepelni, és valódi értéket adni önmagunkból a szeretteinknek.

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

Alex élete a tét

– versenyfutás az idővel a gyógyulásért

Alex még csak alig egyéves kisfiú, de már egy halálos genetikai betegséggel kell megküzdenie. Néhány hónapos korában diagnosztizálták nála a Duchenne-féle izomdisztrófiát (DMD), amely lassan felemészti a test izmait, és kezelés nélkül a fiatal érintettek általában már tizenéves korukra kerekesszékekbe kényszerülnek, ritkán élik meg a 25. születésnapjukat. A kis Alex életvidám, mosolygós kisfiú, akinek jövőjét most sötét árnyék fenyegeti, de van remény. Egy génterápiás kezelés megállíthatja a betegség előrehaladását, ám ennek az **életmentő esélynek** döbbenetes ára van: **1,3 milliárd forint**, azaz több mint **3 millió euró**. Ezt az elképzelhetetlen összeget a család csak a nyilvánosság erejével, a jó szándékú emberek összefogásával teremtheti elő. Az idő pedig sürget, most kell cselekednünk, hogy Alex esélyt kaphasson egy teljes életre.

Duchenne: egy kegyetlen diagnózis gyermekkorban

A Duchenne-féle izomdisztrófia (DMD) egy ritka, öröklődő izomsorvasztó betegség, amely szinte kizárólag fiúkat érint. **Egy génhiba miatt hiányzik a disztrofin nevű kulcsfehérje**, így az izomrostok fokozatosan gyengülnek, pusztulnak, és helyüket kötőszövet és hegszövet veszi át. A tünetek többnyire kisgyermekkorban jelentkeznek: a kicsik később kezdenek el mászni, járni, gyakran elesnek, nehezen állnak fel, jellegzetes kacszázó járásuk alakul ki. Ahogy a betegség előrehalad, a gyerekek **6-12 éves korukra kerekesszékekbe kényszerülnek**, kamaszkorra pedig a karjaik is legyengülnek, és az **életfontosságú izmok**, a szív és a légzőizmok is károsodnak. Minden szülő rémálma ilyen diagnózist hallani a gyermekéről. Alex édesanyja, Barbara elmondta, milyen sokkoló volt a pillanat, amikor négyhónapos babájukra kimondták a diagnózist: „Egyszerűen felfoghatatlan volt. Úgy éreztük, mintha egyik pillanatról a másikra kicsúszott volna a talaj a lábunk alól.” A család a kezdeti döbbenet után sem adta fel: újult erővel kutattak, tanultak a betegségről és keresték a lehetőségeket. Sajnos a mai napig **nem létezik végleges gyógymód** – a jelenleg elérhető szteroidkezelés és gyógytorna legfeljebb minimálisan lassítani tudja a lefolyást, de megállítani nem. Egy Duchenne-el diagnosztizált kisgyermek szüleinek így szembe kell néz-

niük a szívszorító ténnyel, hogy **gyermekük idő előtt elveszítheti az önálló mozgás képességét és az életét**, ha csak nem történik orvosi csoda.



Az egyetlen esély: életmentő génterápia külföldön

A reményt egy úttörő kezelés, a génterápia adja meg Alex számára. Ennek a modern eljárásnak a lényege, hogy **pótolja a hibás gént** a szervezetben: egy vírus-vektor segítségével juttatják be

EGY KIS SEGÍTSÉG

- EGY ÉLETNYI MOSOLY.

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

Együtt
UNGÁR ALEX
Gyógyulásáért
Alapítvány

SZÁMLASZÁM

16200144-18566983

IBAN: HU27 1620 0144 1856 6983 0000 0000

BIC,SWIFT kód: HBWEHUHB

Közleménybe ne felejtsd el, **ADOMÁNY!**

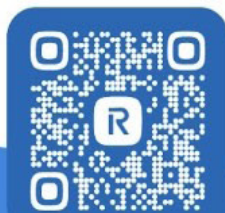
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



a hiányzó gén működő másolatát (mikro-disztrofin gén) a sejtekbe, amely részben átveszi a disztrofin fehérje szerepét, így **lelassíthatja vagy akár meg is állíthatja az izompusztulást**. Fontos tudni, hogy ez nem csodaszer, **nem gyógyítja meg végleg a Duchenne-t**, viszont az eddigi eredmények szerint óriási előrelépést jelent: **akár 10-15 évvel kitolhatja** azt az időt, amíg a gyermek izmai működőképesek maradnak. Magyarán, ha Alex **idejében megkaphatja** a terápiát, még mielőtt az izmok súlyosan károsodnak, jó eséllyel **felnőttkoráig élhet teljesebb életet**. Ez időt ajándékoz: időt, hogy a kisfiú járhasson, futhasson, játszhasson még sok éven át, és időt a tudománynak is, hogy talán új, végleges megoldást találjon.

Az idő kritikus tényező. A génterápiát jelenleg csak bizonyos kor alatt, járóképes állapotban lévő gyerekeknek adják, ha Alex túl későn jutna hozzá, lehet, hogy már nem lesz alkalmazható nála. Most még kicsi, most még viszonylag ép izmokkal rendelkezik, **most van esély megállítani a betegséget**. A tét nem kevesebb, mint Alex élete és jövője. A szülők számára nem volt kérdés, hogy bármekkora akadályok állnak előttük, ezt az esélyt meg kell ragadniuk.

Milliárdos cél adományokból - a család küzdelme

Amikor Alex szülei rátaláltak erre a külföldön elérhető génterápiára, egyszerre éledt fel bennük a remény és zúdult rájuk a rideg valóság: **a kezelés ára 1 300 000 000 forint**. Egy átlagos család számára ezt felfogni is nehéz, nemhogy előteremteni. Nyilvánvalóvá vált, hogy **egyedül, saját erőből képtelenség** lenne finanszírozniuk. Ráadásul a magyar állam jelenleg **nem támogatja anyagilag az ilyen terápiákat**, így minden teher a család vállára nehezedik. Az Ungár család azonban egy pillanatig sem adta fel. Úgy döntöttek, a nyilvánosság erejét hívják segítségül és létrehozták az **„Együtt Ungár Alex Gyógyulásáért Alapítványt”**, hogy hivatalos keretek között, hitelesen és átláthatóan gyűjthessék össze a gyógykezelés költségét.

Innentől kezdve mindent ennek a célnak rendeltek alá. **Minden követ megmozgatnak**, hogy előteremtsék ezt az óriási összeget és szerencsére **nincsenek egyedül**. A történet híre gyorsan terjed, és rengeteg segítő szándékú ember sorakozott fel mellettük. A család barátai, sőt idegenek is csatlakoztak a küzdelemhez: jótékonysági ak-

ciók, gyűjtések és kampányok indultak. Plakátok hirdetik Alex történetét országszerte, forgalmas helyeken és közösségi terekben, mellettük pedig **adományládák** várják a felajánlásokat. A tapasztalat szerint a helyi közösségekben ezek a kis perselyek is szépen megtelnek. A család és önkéntes segítőik igyekeznek minél több városban terjeszteni ezt a módszert, hiszen **minden egyes forint közelebb visz a célhoz**.



A közösség erejét jól példázza két különleges személy is, akik nélkül Alex ügye ma nem tartana ott, ahol. Az egyikük Arany Kovács Rozália (**Rozika**), egy jószívű ismerős, aki meghallva Alex történetét nem habozott: készített **egy megható kis videót** a családról és a kihívásról, amellyel szembenéznek. Ezt a videót megosztotta a közösségi médiában, és a hatása döbbenetes volt: **emberek tucatjai kezdtek érdeklődni** Alex sorsa iránt, ajánlották fel segítségüket, adományaikat. Rozika videója indította el azt a láncreakciót, ami a reményt új szintre emelte a család számára - ekkor döbbenek rá igazán, mennyien állnak melléjük. A másik fontos segítő **Pap Judit**, a család egyik barátja és jogász végzettségű segítője. Judit rengeteget tett azért, hogy **Alex ügye minél több emberhez eljusson**: újságírókat, médiumokat keresett fel a történetükkel, sőt gyermekzenekárokat és más nyilvános szereplőket is megmozgattott, hogy osszák meg Alex történetét. **„Hálások**

vagyunk nekik” – mondja meghatottan az édesanya. „Ők ketten tényleg folyamatosan mellettünk állnak ebben a küzdelemben.”

Az online térben is példaértékű összefogás bontakozott ki. Működik az alapítvány **hivatalos Facebook-oldala**, ahol naponta egyre többen követik Alex küzdelmét, és számontartják a gyűjtés állását. Létrejött egy **jótekonysági licitcsoport** is,



ahol bárki felajánlhat tárgyakat vagy szolgáltatásokat licitre, a befolyt összeg pedig teljes egészében Alex gyógyulását szolgálja. Ez nem csak anyagilag hasznos, de hihetetlen **közösségépítő ereje** is van: az emberek aktív részeseivé válnak a csodának, érezhetik, hogy személyesen is hozzáettek Alex gyógyulásához. A közösség ereje már most is megmutatkozott: eddig olyan megható események kapcsolódtak Alex támogatásához, mint a **motoros gurulás**, egy **jótekonysági gofrisütés**, valamint a **Csak a Mentés Fesztiválon** voltak, ahol személyesen is mesélhettek a történetükről. A család minden lehetőséget megragad, hogy kifejezze háláját, és szívesen csatlakoznak **jövőbeli jótekonysági rendezvényekhez is**, legyen az egy iskolai program, vásár vagy közösségi esemény. Megható látni, ahogy egy kisfiú ügye képes embereket megmozgatni, és hogyan válik egyéni küzdelemből **közös remény és összefogás**.

Bár a 1,3 milliárd forintos cél első hallásra elképesztő, az Ungár család hite és kitartása rendíthetetlen. Ahogy mondják, *sok kicsi sokra megy*, bíznak benne, hogy **sok ezer kis adományozó együtt igenis képes csodát tenni**. Minden egyes nap úgy kelnek fel, hogy ma újabb emberek fognak csatlakozni hozzájuk. És minden egyes adomány, minden biztató üzenet megerősíti bennük: **nincs lehetetlen, ha összefogunk**.

Te is segíthetsz - most dől el Alex jövője!

Felmerül a kérdés: mit tehet az, aki most olvassa Alex történetét, és szeretne segíteni? A válasz egyszerű: **bármit és mindent, ami tőle telik. Minden apró támogatás életbevágó**, valóban szó szerint életmentő Alex számára. **Anyagi hozzájárulással** közvetlenül támogathatjuk Alex kezelését: akár banki átutalással az alapítvány számlájára, bankkártyás fizetéssel vagy **PayPalon keresztül**, de akár **készpénzben is az adománygyűjtő ládába**, hiszen **minden forint számít**. Ahogy a család fogalmaz: „*Öt forintért is hálásak vagyunk, mert sok kicsi sokra megy*.”

Ha anyagilag nem tudsz segíteni, **megosztással is óriási támogatást nyújthatsz**. Kövesd az alapítvány Facebook-oldalát, oszd meg Alex történetét, hívd meg ismerősöket a jótekonysági licitcsoportba. Minél több emberhez eljut a hír, annál több segítő kéz nyúlhat felé. Akinek módjában áll, akár a saját közösségében gyűjtéssel vagy kihelyezett adománygyűjtő ládával támogatni Alex ügyét, kérjük keresse fel a családot a lenti elérhetőség egyikén

Most van itt a cselekvés ideje. Az idő kegyetlenül telik, Alex izmai ellen pedig minden nappal versenyt futunk. Ne hagyjuk, hogy a betegség győzzön, **fogjunk össze és adjunk esélyt Alexnek az életre!** Minden apró felajánlás, minden megosztás közelebb viszi őt a gyógyuláshoz. Mutassuk meg, hogy a szeretet és az összefogás valóban csodákra képes. **Segítsünk, hogy Alex győzhessen, ne pedig a betegsége!**

Alapítvány neve: Együtt Ungár Alex Gyógyulásáért Alapítvány

Bankszámlaszám (MagNet Bank): 16200144-18566983 (IBAN: HU27 1620 0144 1856 6983 0000 0000, Közlemény: "Adomány")

Bankkártyás fizetés: <https://egyuttalexert.hu/adomanyozas.php>

Hivatalos Facebook-oldal: Együtt Ungár Alex gyógyulásáért - Facebook <https://www.facebook.com/egyuttalexert>

PayPal (online adomány): paypal.me/Egyuttalexert

Revolut utalás: *Revolut QR-kód elérhető az alapítvány honlapján*

Jótekonysági licitcsoport: Együtt Ungár Alex gyógyulásáért - licitcsoport (Facebook) <https://www.facebook.com/groups/752129341253539>



Gyermekek karácsonya a mélyszegénységben

– a Segítek egy családot csapatával

Emlékeztek a Segítek egy családot csapatára? Korábban már bemutattam ezt a kedves önkéntes közösséget itt magazinunk lapjain, és ma is sokszor figyelem a munkájukat annak ellenére, hogy már egy ideje nem dolgozok közöttük. Hogy miért szerettem velük lenni, meg fogjátok érteni.

Karácsony előtt terveztem felkeresni őket, hiszen újra készülnek a minden évben megtartott nagy **Karácsonyi Kampányukra**, ami szerintem az egyik legszebb, legigazabb és legőszintébb kezdeményezés, amit civil szervezet megalkothat. Egy összefogás, ahol a mélyszegénységben élő családok gyermekei kapnak lehetőséget, hogy őszintén elmondhassák, mi szerepel az álmaikban, mit szeretnének kapni karácsonyra ajándékba. Gyermeki vágyak kaphatnak szárnyakat, most bátran merhetnek kérni. Ők a mozgatórugói ennek a kollektív energiának, szeretetnek, és emberek, angyalok sokasága figyelni őket.

Az Segítek egy családot (SECS) ötletének megszületése sorsszerű volt **Spitzer Gyöngyi, Soma Mamagésa, Somita** életében, amikor olyan területre hívta őt egy hang, amelyhez hasonlóval még nem találkozhattunk. A mélyszegénységben élő családok felkarolásán sokan fáradoznak szerte az országban, de olyan megoldás még nem született, ami azt a közvetlen segítségnyújtást és kapcsolattartást tette volna lehetővé a családok és támogatójuk számára, amit a SECS létrehozott. A működés fontos területe a segitekegy csaladot.hu oldal, ami Magyarországon elsőként

adott teret mélyszegénységben élő családoknak és az önkéntes segítőknak, hogy



egymásra találhassanak. A honlap megtekinthető sok-sok család történetével, nehéz sorsokkal, küzdelmekkel, és újrakezdésekkel. Hogy kinek melyik életút érinti meg leginkább a lelkét, és ki mellett köteleződik el, hogy akár egyetlen alkalommal segítsen, az szabadon választott és egyéni érzéseken alapul. Épp ez a csodás benne, hiszen mindenki a saját érzékenysége, élete, múltja és értékrendje szerint kezd el vonzódni valakinek a történetéhez.

Az egymásra találást a SECS csapatának hűséges és kitartó tagjai koordinálják napi rendszerességgel azért, hogy a segítségnyújtás gördülékenyen megvalósulhasson a családok és támogatóik között, akik gyakran magánszemélyek, hétköznapi emberek, vállalkozók vagy cégek.

Somíta énekesnő, előadóművész, műsorvezető, közéleti szereplő, a Nők 2000 Nyitott Kapu Alapítvány vezetője számomra szellemi vezető is. Nők ezreit átélve mutatja meg az egészség, harmónia jelenlétét, felismerésekre ösztönöz, elgondolkodtat úgy, hogy közben részesülhetünk dinamikus, tüzes energiájából. Aktív csapatát is ellátja szellemi táplálékkal, a folyamatos kapcsolattartás számára itt is fontos. A SECS megalapításának ötlete egy mély bizalomból, hitből született, amikor 2020 márciusában hajnalban a mosdóba menet egy belső hang szólította meg, és hívta őt, hogy alkosson egy oldalt, ahol a mélyszegénységben élő családok adatbázisa lesz megtalálható, és ahol **a támogatók direkt módon tudnak kapcsolódni** velük. Somíta korábban elmondta nekem, hogy ő régóta hasonlóan kapja az életfeladatokat, így most is azonnal hozzálátott a megvalósításhoz. Ekkor döbrent rá, hogy tulajdonképpen ilyen szerveződésű csoport, ilyen közvetlen kapcsolódási lehetőség nincs is országunkban.



Szeretném bemutatni nektek ennek a közeli kapcsolódásnak a szépségét egyik önkéntesük, Gyenge-Rusz Anett segítségével, aki 2022 eleje óta végzi a csapatnál a social media megjelenésekkel kapcsolatos munkákat.

Kedves Anett, miért egyedülálló ez a támogatási lehetőség, amit a SECS tesz lehetővé az adakozni vágyók számára?

Aki még nem ismeri a Segítek egy családot tevékenységét, valószínűleg nem is hallott arról, hogy úgy is támogathat gyermekeket, azok szüleit, nagyszüleit, gondozóit, hogy ő maga választhatja ki a családot, ő maga küldheti el számukra a csomagját, vagy pénzadományát, esetleg más jellegű segítségét, és visszajelzést is kaphat arról, hogy minden sikeresen célba ért. **Az ember az embert támogatja, közvetlenül.** Van lehetőség hosszabb távon is melléjük állni, megtudni hol élnek, és ha mindkét fél nyitott rá, akkor személyesen is létrejöhet a találkozó. Ha pedig szeretne inkognitóban maradni, nálunk az is teljes mérték-

ben támogatott. Ezt a folyamatot kísérjük mi végig a SECS munkatársaiként, mi tartjuk a kapcsolatot igény szerint a segítők és a családok között. A támogatók közvetítése internetes kapcsolattartással működik és rajtunk keresztül nem folyik pénz, vagy adomány.

A **családok bemutatása a social media felületeinken** mindennapos a [Facebookon](#), [Instagramon](#) rendszeresen látható napi bejegyzésekben. A kérések között sikerekről is rendszeresen megosztunk reményt hozó beszámolókat, amik mindig örömmel töltik el az embert. Csapatunk évek óta végzi fáradhatatlan munkáját: tájékoztatjuk az érdeklődőket, kéréseket közvetítünk, összehozzuk az embereket, és érzékenyítjük a lelkeket. Közösségi felületeinken egy valóságos érzelmi kapcsolattartás működik, hiszen az elhivatottan segíteni vágyók folyamatosan böngészhetik a családokról megosztott aktuális információkat, és amikor úgy érzik, hogy tudnak és szeretnének tenni, akkor lépnek. Ezért is érdemes az oldalt követni, mert sosem tudhatjuk, hogy mikor lesz szüksége valakinek arra a dologra, ami számunk-



ra épp feleslegessé vált. Sosem tudhatjuk, hogy mikor érint meg egy történet, aminek a jobbátételében mi is szeretnénk részt vállalni.

Két éve a karácsonyi kampányban én is felfigyeltem egy kislány kérésére: imádta a lovakat, és pónis játékokat szeretett volna kapni a karácsonyfa alá. Láttam, hogy olyan családok is vannak, akiknek karácsonyfára sem telik, hiszen az alapvető élelmiszert alig tudják megvásárolni. Én

elkészítettem neki ezt a csomagot úgy, ahogyan a saját gyermekeimnek is, akikkel együtt válogattuk ki a meglepetéseket. Ünnepek után egy édesapa hívott fel, hogy megköszönje az ajándékot, ami annyira boldoggá tette a lánykáját. Nagyon egyszerű volt kivitelezni az adományozást, mégis sokak fejében megfordulhat, hogyan tud ez az egész jól működni online keretek között?

Képzeld el egy aktív, mindig nyüzsgő, összetartó 30-40 fős csapatot, akik mindannyian önkéntesek.



A család, munka, egyéb dolgok mellett végzik a jól kialakított és megszervezett feladataikat. Mindenki ismeri a saját feladatkörét, amit egyéni szinten is el kell tudnia végezni, de csapatban is képes mozogni és hatékony lenni. A havonta megtartott közös Zoom-megbeszéléseken, melyeket Somita vezényel, mindig van helye a komoly dolgoknak és a jó hangulatnak, feltöltődésnek is. A személyes találkozók pedig igazán összekovácsolnak minket. A nyaranta szervezett hosszúhétvégi elvonulásokon egymást is jobban meg tudjuk ismerni, és lehetőségünk van élőben találkozni. Somita minden évben 2-3 alkalommal ad összefüggő ötletet az önkénteseknek saját otthonában is. A legközelebbi ilyen csapattalálkozó november végén lesz karácsony alkalmával.

Nagy dolog, nagy érték az, hogy **mindenki ugyanazért a célért jön**, és ugyanazt szeretné elérni. Ebben az elfogadó és befogadó közegben teljes biztonság és szeretet uralkodik.

Minden évben figyelemfelkeltőek azok a projektek, amelyeket valamilyen alkalom vagy ünnep köré szerveztek a támogatók intenzívebb megszólítása érdekében. Ilyenkor nagyon sokan megmozdulnak, hogy segítsenek egy-egy csomaggal a családoknak. Jelenleg melyek ezek a kiemelt időszakok nálatok?

A csapatunk több kampányt is indít évente, ezekkel mindig egy közös célra helyezzük a fókuszot. Embereket fogunk össze, érdeklődőket vonzunk közelebb. Együtt fókuszálva eredményesebbek lehetünk. Megmutatjuk, hogy együtt milyen sokat tehetünk. Egy kampány egyszerre képes segíteni minden családnak, miközben mindenki egy alkalom, egy ünnep köré gyűlik, és valóban érezzük a szeretetet, empátiát, önzetlen segítségadást. Jelenleg **3 állandó kampányunk van**, melyek az elmúlt években is rendszeresen futottak: az iskolakezdési, az anyák napi és a karácsonyi.

Mostani interjú felkeresésem nem titkolt célja, hogy felkeltsem olvasóink figyelmét az idei év egyik legszebb kezdeményezésére, a Karácsonyi Kampányotokra, amit novemberben indítottok a gyermekekért és családjaikért! Hogyan jött létre az ötlet és mennyire vált sikeressé?

Ez volt az első koncepció, amit az önkénteseink néhány éve megálmodtak. Számomra ez egy rendkívül hatékony és őszinte megmozdulás, hiszen itt a gyermekek valós vágyai kerülnek előtérbe, amit ők maguk mondhatnak el nekünk. Önkénteseink mindegyik családtól elkérnek egy listát arról, hogy ők és elsősorban a gyermekeik



mire vágnak. Ebben az időszakban a hagyományos, családokat bemutató posztok helyett ezek a kívánságok kerülnek ki a social media felületeinkre. A támogatók eldönthetik, hogy melyik családnak szeretnék a kívánságait megvalósítani, és hogy hány kérést szeretnének teljesíteni. **Az idei karácsonyi kampányunk november 17-én indul, és december közepéig tart** azért, hogy minden adomány sikeresen meg tudjon érkezni, és a karácsonyfa alá kerülhessen Szenteste. A mélyszegénységben élő gyermekek körében egyáltalán

Itt jó helyen vagy!

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

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



Csak Pozitívan társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó



nem megszokott az, hogy ajándékot kapnak karácsonykor, sőt, van olyan család, ahol karácsonyfa sem lett volna, ha a támogatók nem juttatják el a számukra. Van olyan gyermek, akinek az ideje lesz az első alkalom, hogy ajándékot kap. A karácsonyi kampányok nagyon sikeresek szoktak lenni, az emberek adakozó kedve ebben az időszakban a legnagyobb. Ilyenkor hat számjegyű utalások is előfordulnak. A támogatók szép, új ajándékokat szoktak küldeni, és minden család kap valamit.

Az anyák napi kampányunk a legfrissebb kezdeményezésünk, amivel a közösségi média oldalakon posztok formájában az édesanyákra hívjuk fel a figyelmet. Bemutatjuk őket, a múltjukat, és azt is, hogy milyen problémákkal küzdenek nap mint nap mellett, hogy több gyermeket nevelnek, vagy több munkahelyen dolgoznak, egyedülállók, vagy sérült gyermeket nevelnek, esetleg úgy, hogy maguk is komoly betegséggel küzdenek. A kampányok idején cégek is örömmel részt vesz-



nek az adományozásban, ami nagy segítség, hiszen egy-egy cég több, akár 10 család, édesanya megajándékozását is felvállalja anyák napja idején például kozmetikai-higiéniai-női termékekkel, vitaminokkal. Az anyák napi kampány még fog fejlődni a közeljövőben, de már most is nagyon jók az eddigi tapasztalataink.

Az iskolakezdési kampányunk igen nagy segítséget jelent a családoknak, akiket ez az időszak rendkívül megterhel. A tanszerigényeket az önkéntesek családonként előzetesen felméri, és szintén a social media oldalakon posztokban kerülnek bemutatásra az igények. Gyakori a támogatók részéről a használt, de kiváló állapotú eszközök, iskolatáskák, tolltartók adományozása is, hiszen gyakran saját gyermekük kinövi azokat, és továbbadhatóak. A gyerekek nagyon örülnek nekik, hiszen nagy különbség van közöttük, hogy

egy alig használt iskolatáskával járnak tanulni, vagy egyáltalán nincs táskájuk.

A kampányok több dolog miatt is különlegesek. Érzelmi, erkölcsi és társadalmi szinteken egyszerre hatnak ránk. Felhívják a figyelmünket fontos ügyekre, megmutatják, hogy együtt eredményesek lehetünk, bizonyos helyzetekben pedig bátrabbak. Előmozdíthatnak minket, ha elbújva élünk a saját kuckónkban, és megvalósíthatjuk az első támogatásunkat egy rászoruló felé, ha eddig még nem tettük, de már terveztük. Milyen megoldásokat választanak a támogatók általában a családok megsegítésére?

Minden segítség nagyon sokat ér, legyen az kisebb vagy nagyobb összegű, a példamutatás pedig erős motiváció. A támogatók egyéni ötleteikkel próbálják megtalálni a számukra és a család számára legalkalmasabb segítő módot. Van, aki havi szinten szeretne 10.000 forintot jótékonyági célra szánni, és mivel nálunk közvetlenül kézről-kézbe megy az adomány - tehát rajtunk keresztül nem folyik át semmilyen pénzösszeg, nincs iroda, lerakat, raktárhelyiség - ezért minket választ, mert így közvetlenül el tudja juttatni az adományát a rászoruló bankszámlájára. Voltak olyan támogatók, akik nagyobb értékű adományokat vállaltak, például kifizették a család albérleti díját. A csomagküldés nagyon egyszerű, hiszen közvetlenül a regisztráció után a támogató megkapja a család címét, így közvetlenül a hához, vagy csomagpontokra, postára tudja elküldeni a nekik szánt támogatást. Ha mindkét fél nyitott rá, akkor lehetőség van személyesen is elvinni az adományt. Ez azért különleges, mert a segítő számára is láthatóvá válnak a család körülményei, és el lehet beszélgetni a velük, kapcsolódás alakulhat ki. Sok támogató, aki ezt a formát választja elviszi a saját gyermekeit is magával, hogy ők is láthassák, hogy nem mindenkinek adott az élet meleg lakást, ételt a hűtőszekrénybe, meleg vizet a csapba, és nyugodt napokat, amikor nem kell attól félniük, hogy bármikor kilakoltathatják őket.

Az adakozásnak erőteljes érzékenyítő hatása van. A meetingeken arról is sokat beszélgettünk, hogy a kapcsolódás megérinti az ember empátiáját, együttérzését. Lebontja a közönyt, és segít meglátni azt, hogy nem mindenki él olyan körülmények között, mint mi. Vannak nagyon szomorú emberi sorsok, kétségbeesett arcok és áldozatok. Adakozáskor az ember átélheti a másik helyzetét, főként akkor, ha van lehetősége személyesen

is felkeresni őt. Az adás nem csak másokat, de a segítőt is gazdagítja lelkileg. Egy csomag meleg ruha, vagy étel, egy biztató szó mind azt üzenik: nem vagy egyedül. Ezt megtapasztalni mindkét oldalról gyógyító hatású. A támogatott fél megélheti az emberi jóságot és a biztonságot. A segítőt a saját önzetlensége elkezd felszabadítani az énközpontúsága burkaiból, megkönnyíti a saját fájdalmainak feldolgozását és közelebb viszi a belső békéjéhez. Ti mit tapasztaltok ezekről a hatásokról közvetlenül a munkátok során?

A családjaink nem csupán az anyagi támogatást érzékelik. A lelki segítségnyújtás, a kapcsolattartás, az, hogy valaki végig hallgatta őket és havonta legalább egyszer felveszi velük a kapcsolatot, biztatja őket, tanácsot ad nekik, mindez **érzelmi és fizikai biztonságérzetet jelent a számukra**, hiszen van valaki, akinek el lehet mondani a problémákat, mert meghallgatja őket. Ez könnyíti az ő lelki terheiket is. Vannak, akik a megosztott posztok alapján reagálnak nekünk. Amikor például sikerek, visszajelzések, vagy képek kerülnek ki az adományokról, vagy magáról a küldetésről, akkor a családok hálásak, mert látják, hogy valóban ott van a tartalom is amögött, amit mi, önkéntesek mondunk nekik, és mindenre van kézzelfogható bizonyíték. Van esély a támogatásra, akár egy jobb életre, egy nehéz helyzetből való kikerülésre. Azt természetesen nem befolyásolhatjuk, hogy melyik családhoz hány támogató érkezzen, de a család hozzáállása, a kommunikációja is döntő lehet: akikkel jobban lehet kommunikálni, igyekvő, törekvő a magatartásuk, visszajelznek az adományok érkezéséről, ők általában valahogy több támogatót „vonzanak” magukhoz.

Szeretném, ha megemlítenél néhány olyan különleges segítségnyújtást, amelyekre azóta is emlékeztek.

Hajnóczy Soma 100 forintos ház projektjéről talán hallottatok már. 100 forint kezdőtőkéből kiindulva vásárolt egy tollat, amit eladott, és a kapott pénzből gyűjtői kártyákat vett, melyeket szintén eladott. Egyre növekvő összeggel a zsebében adás-vételek sorozatával tornázta fel a kezdő 100 forintot egészen egy ház értékéig, amit végül meg is vásárolt és átadott egy családnak a SECS-en keresztül, akik albérletben éltek, ami szinte lakhatatlanná vált, miután egy része tűzben leégett. Életük a csodálatos segítség után jóra fordult, sorsukat azóta is nyomon követjük.

Egy másik családban 3 nagyfiú élt, akik szem-
betegséggel és mozgásszervi betegséggel küzdöttek. A lakásukban nem volt fürdőszoba. Élet-helyzetük többeket is megmozgatott, ami odáig vezetett, hogy a kapott adományokból az édesapa megvásárolta az alapanyagokat és a saját két kezével kezdte el felépíteni a fürdőszobájukat. Így megvalósult egy olyan dolog a számukra, amire soha nem gondoltak volna. Jelenleg is van egy



család, ahol egy hölgy - aki anyuka és nagymama is egyben - a saját kezével kezdte el felépíteni a fürdőszobájukat. Mindegyik szép történetből láthatjuk, hogy ezekben a családokban törekvő emberek élnek, akiket valóban érdemes támogatni. Sok ember számára elképzelhetetlen, hogy saját kézzel álljon neki egy fürdőszoba megépítésének - ők megtették!

Hogyan érkeznek a családok a rendszeretekbe? Ha szeretnék egy családot valamivel támogatni, mit kell tennem?

A segitekegy családot.hu oldalra felkerült családok mindegyike ellenőrzött, a helyi családsegítő és/vagy védőnő által ajánlott. Ők olyan emberek, akik tényleg szeretnék jobb életet biztosítani gyermekeik számára, és a kapott adományokat megbecsülik, hálásak érte. **A támogatás menete nagyon egyszerű.** Az egyik „kikérdező” kapcsolattartó kollégánk felveszi a kapcsolatot a családdal és a tőlük, illetve a családsegítőtől, védőnőtől érkező információk alapján összeállítja a család történetét, ami kikerül a weboldalunkra. Innentől őket támogathatod, csupán egy regisztrációs nyilatkozatot kell tenned a család oldalán, ami után ugyanez a kolléga felveszi veled a kapcsolatot és együtt megbeszélitek a támogatás részleteit. Ahogyan tőle megkapod a család adatait, eldöntheted, hogy hogyan sze-

retnéd eljuttatni az adományodat számukra. Bármilyen módot is választasz, közvetlenül a család fogja megkapni. Ez valóban a legegyszerűbb módja annak, hogy az adomány oda juthasson el, ahová te szánod.

Nagyon fontos, hogy csak akkor adunk ki a rászorulókról adatot, ha ez a regisztráció megtörtént! Igen szigorú GDPR szabályaik vannak, amikkel egyrészt védjük a családokat, másrészt saját magunkat. Fantasztikus, hogy online térben és telefonon keresztül megvalósítható az, hogy bárki ily módon közvetlenül támogatni tudjon rászoruló embereket!

A családok kéréseit hol lehet megismerni a SECS honlapján?

Az oldal „Segíteni akarok” aloldalán található meg a családok szöveges történetleírása. Itt lehet őket jobban megismerni, és itt megtalálható minden, amire szükségük van. A támogató eldöntheti, hogy ezek közül mit tud és szeretne adni. Nem kell feltétlenül nagy dolgokra gondolni. Nemrég például egy bejegyzés egy 5 éves kisfiút mutatott be, aki szeretett volna játékot kapni. A bejegyzés felkeltette egy anyuka figyelmét, aki elküldte neki a kisfia Lego-ját, mert az ő gyermeke már nem használta. A támogatások alatt tehát nem azt kell érteni, hogy teljesen új, vagy drága dolgokkal kell rendszeresen segíteni a családokat. **A támogatás lehet alkalomszerű is**, amikor például valakinek a háztartásában ruhák, cipők, játékok válnak szabaddá. Mindegy, hogy milyen értékűek, a mélyszegénységben élő rászorulóknak nagyon sokat jelentenek. Akár egy doboz Lego, egy tányérkészlet, vagy egy tartós élelmiszer csomag is, ami lehet 5000 forint értékű, mert annak a családnak nincs 5000 forintja, hogy ezeket a dolgokat megvegye. Kisebb összegből is tudnak vásárolni, meleg ételt tenni a gyerekek elé. Tehát az alkalomszerű segítség lehetősége is megvan, tökéletes megoldás, nincs semmilyen kötelezettség.

Milyen támogatások a leggyakoribbak?

A legtöbb segítő teljesen átlagos anyagi helyzetű ember. Ők 25-70 év közötti férfiak és nők. Gyakran utalnak 5-10 ezer forintot, küldenek jó állapotú használt ruhákat, tartós élelmiszer csomagot. Teljesen mindegy, hogy az a termék, amit kap a család - ruha, liszt - milyen márkájú, egyáltalán márkás-e, vagy sem, mert aki kapja, annak egyáltalán nincs, ezért minden helyzetben nagy segítség. Hálások érte, és ezt sokszor el is mondják.

A karácsony a nélkülöző otthonokban is lehet mélyen emberi és meghitt. Ahol a készülődés nem a nagybevásárlásról és ünnepi lakomáról szól, ott is lehet szeretetteljes a hangulat. A gyerekek csodásak - megtalálják maguknak az élményeket, azokat az apróságokat, amikre később emlékezni fognak. Kreatívak, együtt sok mindent kitalálnak, amiből játékot alkotnak maguknak. Ahol minden nap hiány van, ott karácsonykor sem biztos, hogy különlegességek ke-



rülnek az asztalra, vagy a fa alá. Sok gyermek nem is számít rá, egyszerűen elfogadja, hogy ő nem tud és nem is fog kapni.

Azzal, hogy meglepetésként mégis ott fog díszleni a csomag a karácsonyfa alatt, nem csak örömet kapnak, de reményt is. Ők és szüleik is. Mert vannak, akik segíteni tudnak, és meg is teszik, érezhetik, hogy nincsenek magukra hagyva, egyedül a nehézségeikkel a világban. Ez a bizalom karácsonykor talán még erősebben hat a szülőkre, gyerekekre, nagyszülőkre, a támogatókra és az önkéntesekre is.

Jelen pillanatban teljes erőbedobással történik a Segítek egy családot karácsonyi kampányához a gyermekek igényeinek begyűjtése, a háttérben már nagy a mozgolódás. A céges támogatók sorra jelzik, hogy szeretnének idén (is) részt venni a meglepetések elkészítésében. A SECS csapatszinten is nagyon szereti ezt az időszakot, mert rendkívül mozgalmas, és ez az együttműködés erősen csapatépítő számukra. Ma már kevesebb önkéntes dolgozik együtt, de a közösség most sokkal összetartóbb, mint valaha. A sikerek folyamatosan örömeit hoznak. Számukra ez az időszak a saját családjaik mellett pluszt is ad, hiszen mások karácsonyát is széppé tudja tenni. Talán ez az időszak - a karácsonyi kampány - a legszebb a Segítek egy családot életében.

Köszönöm szépen kedves Anett, hogy velünk voltál és megmutattad ezt a klassz közösséget és a munkátokat!

Ha szeretnéd a korábbi cikkünket is elolvasni a SECS munkájáról, akkor keresd fel a [Soma Mama-gésával készült interjúnkat!](#)

*"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



VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR.
LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV
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 vársz soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

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



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 TE-REMTŐ ERŐTÖKET.

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

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

A FÉNY ÖRÖKNAPTÁRA ÖRÖKRE MEGMARAD.

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

Sivák Enikő ASHA

sivakeniko.hu, enikosivak@gmail.com



BAK

-az anyag és a szellem újraegyesítő ereje.

**A sötétség leple alatt minden lelassul,
minden szunnyad és láthatatlan.
Itt az idő kilépni a rejtekezés árnyékából,
amit a múlt torzító álarca belénk égetett.
Itt az idő, hogy megengedjük magunknak
meglátni a való igazságot.**

**Legyen bátorságunk merészen
szembenézni az új minőségek
lehetőségeivel.**

BAK VAGYOK.

**ÉN TUDLAK RÁHANGOLNI A JÖVŐ
FÉNYÉRE,**

**én tudlak MAGAMMAL VINNI TOVÁBB
a sorsod útján.**

**Segítelek a nyomasztó múlt félelmeinek
megtisztulásában,**

hogy elindulhasson a felemelkedésed.

Segítelek átjutni a sötétből a fénybe.

**ÉN tudok erőt adni az igazságod és
a tudásod formába öntéséhez,**

**mert csak az a tudás ér valamit, amit
a hétköznapiakban működtetni tudunk.**

**Ott vagyok veled, amikor a tüzes szellemi
erőd a matériába érkezik.**

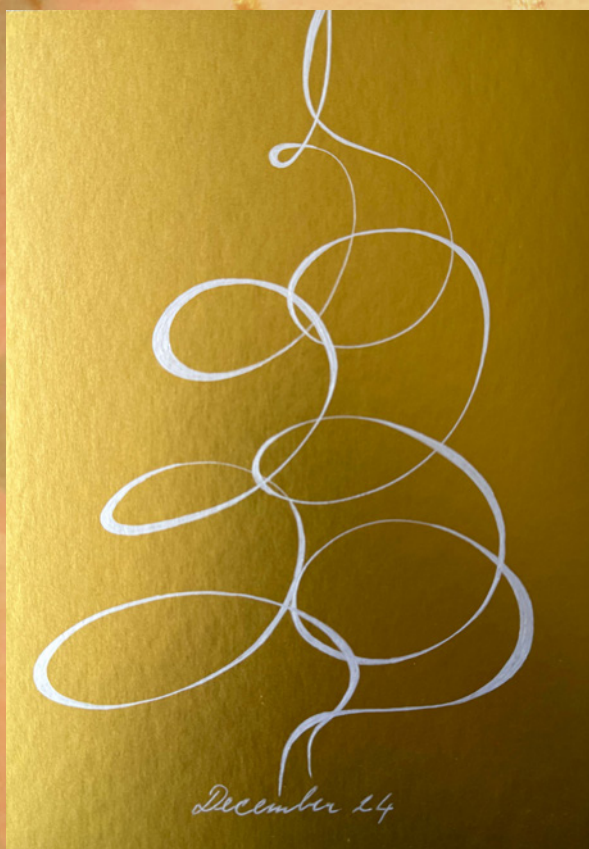
**ÉN VAGYOK AZ ANYAGI ÉS A SZELLEMI
ÚJRAEGYESÍTŐ ERŐ.**



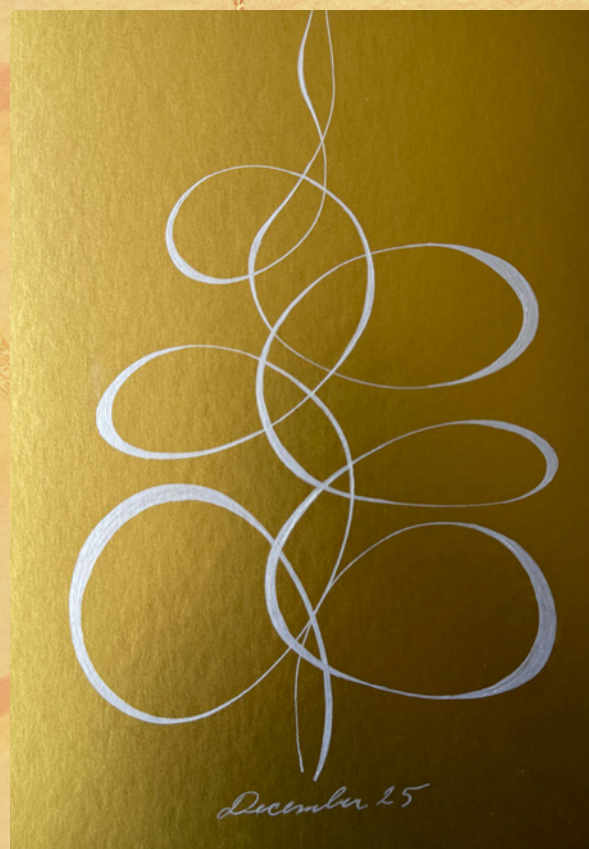
A Bak jegybe érkeztünk, ami a tüzes erőnek a materiális-fizikai szintre, a FÖLDRE érkezését jelenti.



Amíg a Nyilasban a hangsúly a tanuláson, az információk és a tapasztalások gyűjtésén, a magasabb szintű tudáson volt, most a Bakban a TAPASZTALATOK ÁLTALI TUDÁS a fokozatos ANYAGI MEGVALÓSÍTÁSON van.



ITT az idő belépni a szíved legmélyébe.



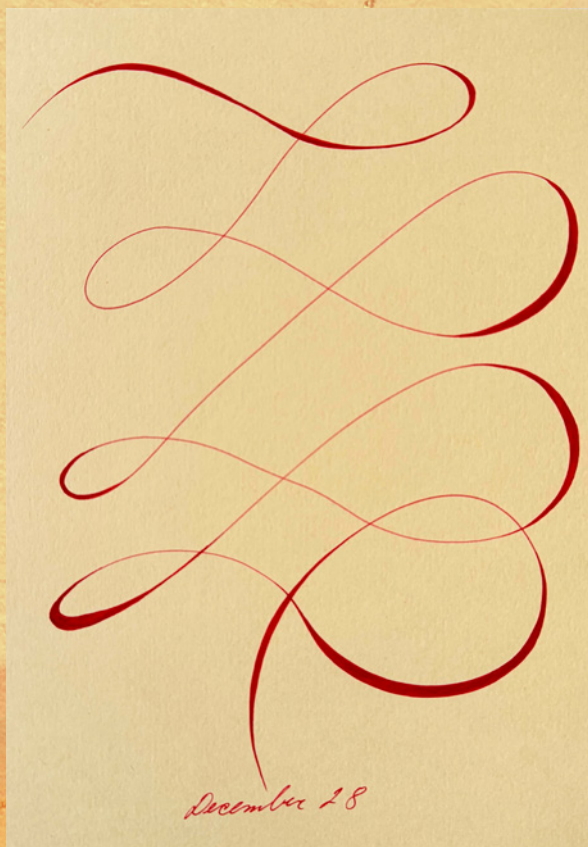
Engedd meg magadnak a legmélyebb érzelmeidet, hogy életre kelhessen a SZERETET varázslatos áramlása.



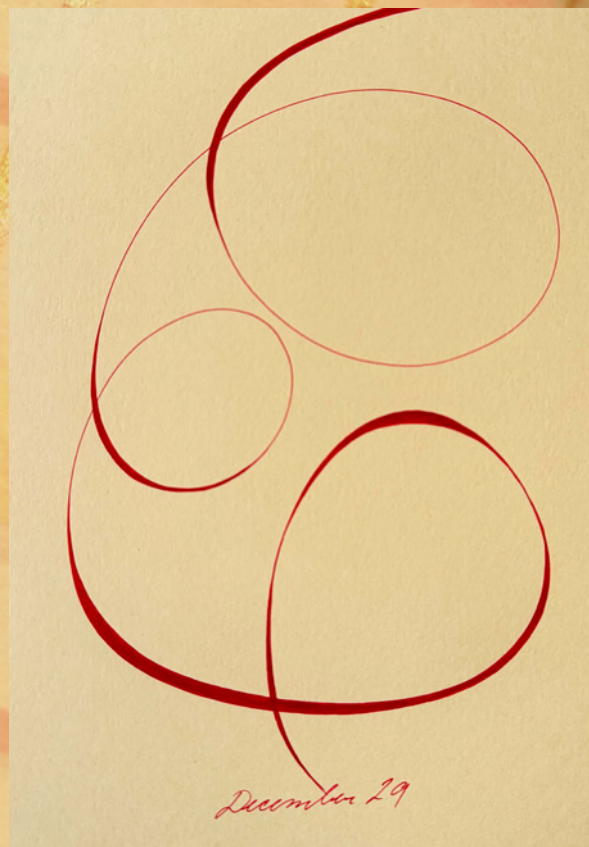
Az életed legnemesebb és legnagyobb értéke az, amit SZÍVVEL -LÉLEKKEL TESZEL, VAGY AKIT SZÍVED LEGMÉLYÉBŐL SZERETSZ.



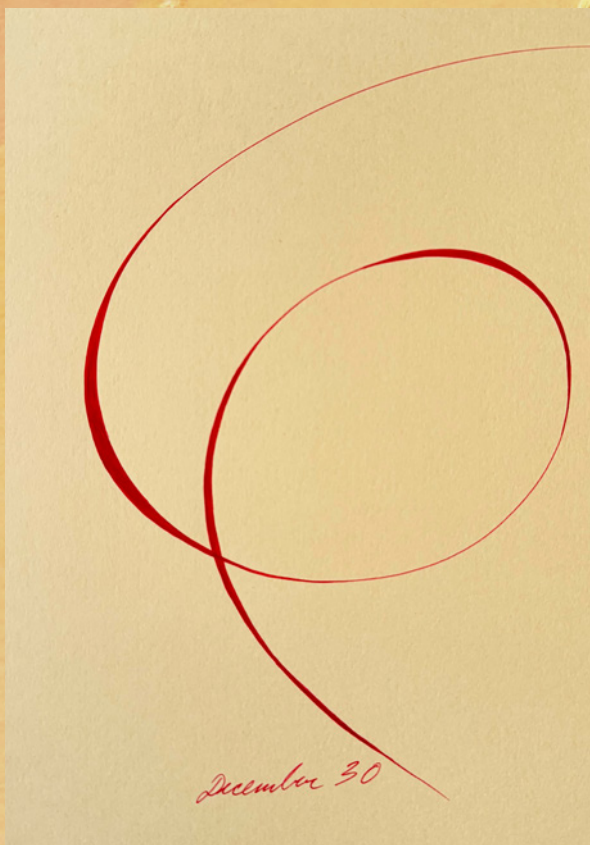
A mély érzések óriási erőket szabadítanak fel, amik képesek elindítani egy tisztulási folyamatot.



Induljon hát a tisztulás kívül-belül, főleg szellemi szinten.



El kell gondolkodni azon, hogy mit tapasztaltál a múltban a kapcsolatok működéséről, a környezettel való hangolódásról, de főleg arról, hogyan tartsd a kezvedben a saját életedet.



Ha a múlt emlékei fájdalmasak számodra és azt gondolod, hogy el kell felejteni, akkor nagyot tévedsz. A felejtés nem fogja megadni a sorsod feletti uralmat.



A Bak rezgései segítenek megtisztulni a nyomasztó múltad félelmeitől. HAGYD MAGAD MÖGÖTT A MÚLTAT.



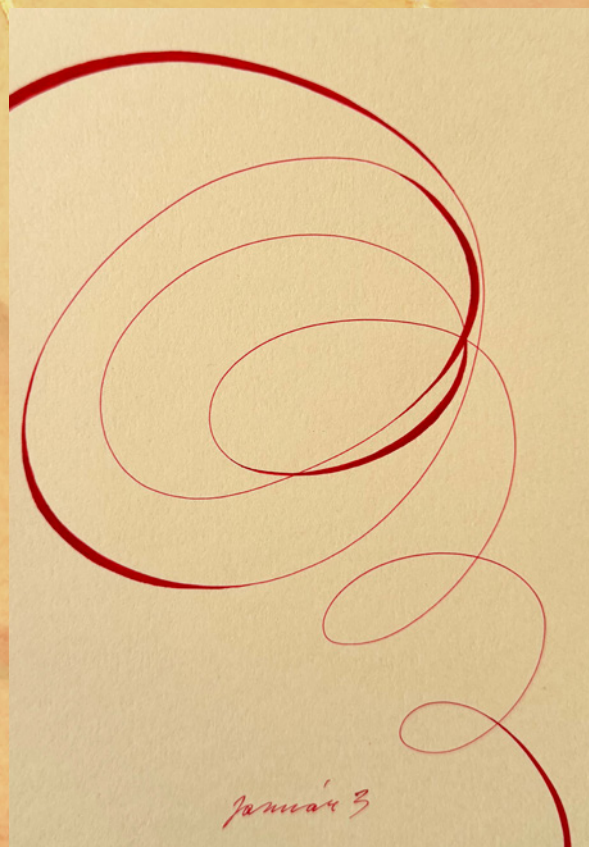
MOST LÉPJ KI A REJTEKEZÉS ÁRNYÉKÁBÓL, amit a múlt torzító álarca belénk égetett, és üdvözöld az ÚJAT.



A múltat nem lehet elfelejteni, de megtagadni sem, mert akkor önmagadat tagadod meg.



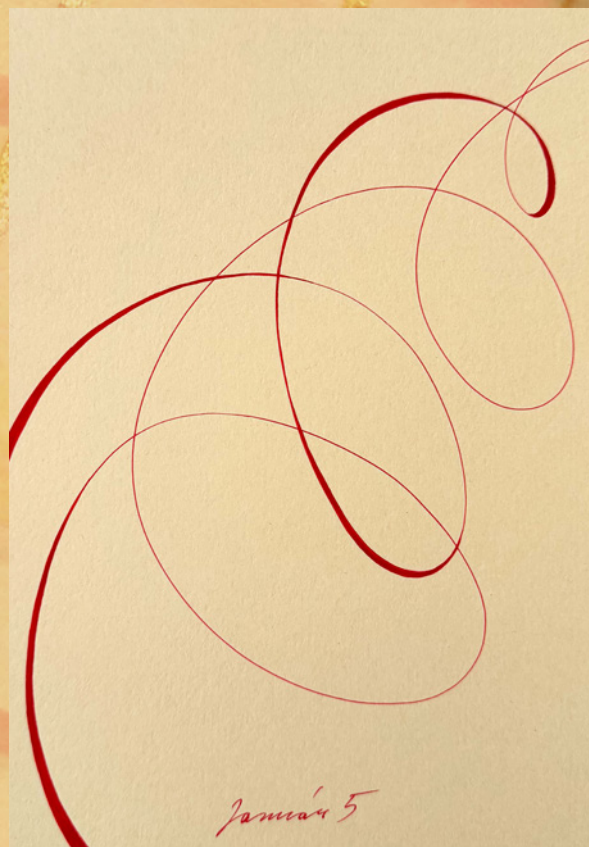
A múltból okulni kell és felhasználni a jövő élet építéséhez. A múltat szem előtt kell tartani.



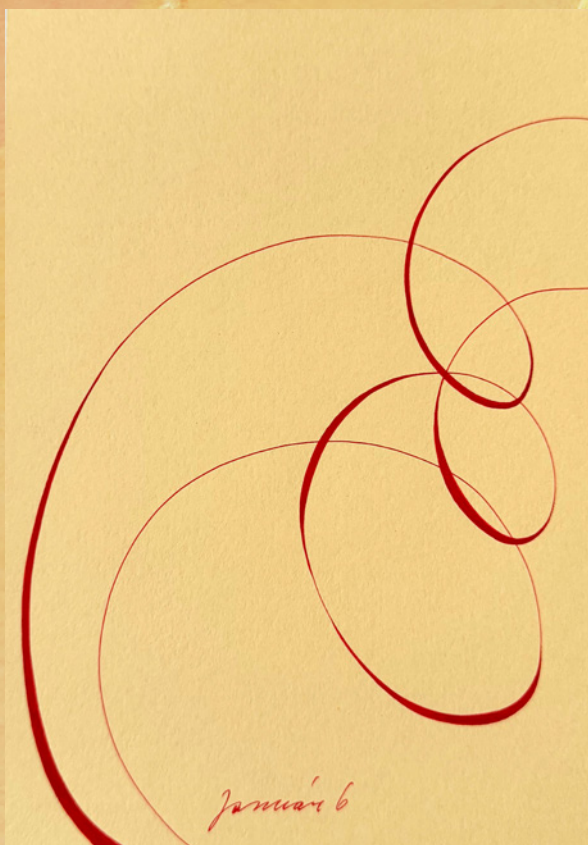
A Bak csillagjegyben megmutatkozik az, amit megengedsz magadnak, de az is, amit nem.



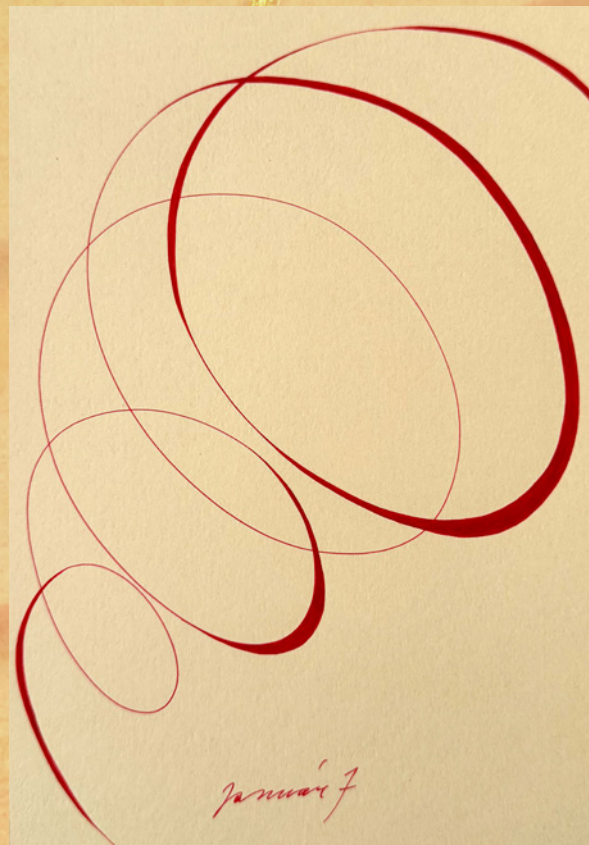
Legyen bátorságod szembenézni az új minőségek lehetőségeivel.



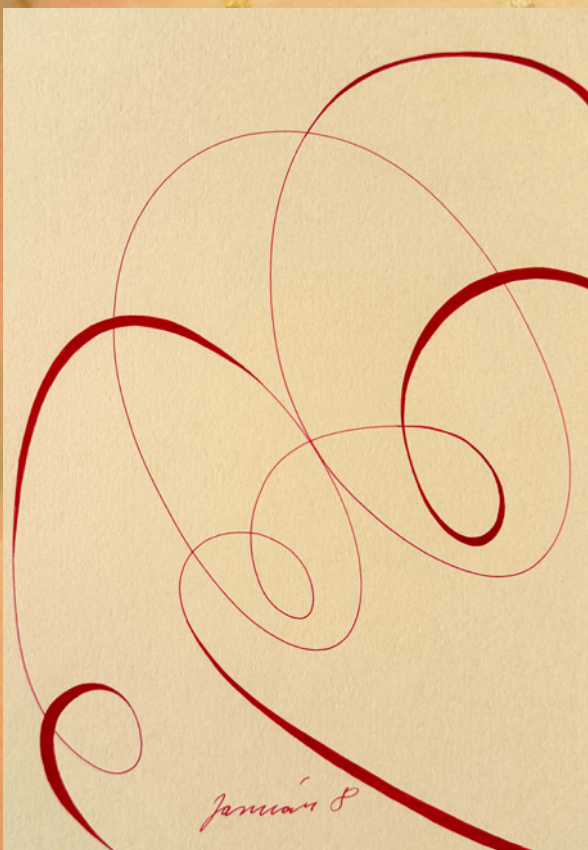
Szembesülhetsz a beidegződéseiddal, sémáiddal.



A szembesülések nagyon fájók tudnak lenni... bátorság... hajrá..., MEGÉRI.



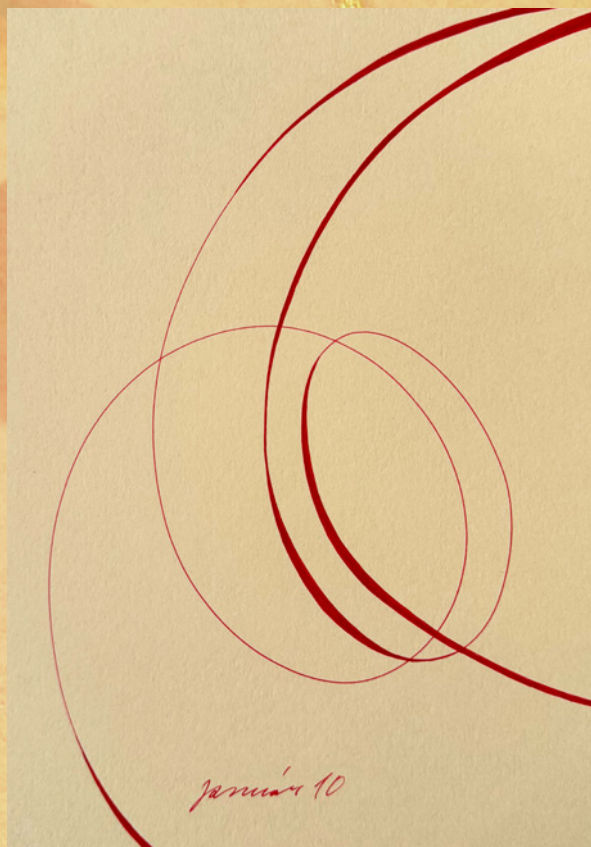
A környezeted tükrében felfedezheted mi az, amit meg kell oldani, vagy akár el kell engedni, és mi az, amire fokozottan kell odafigyelni.



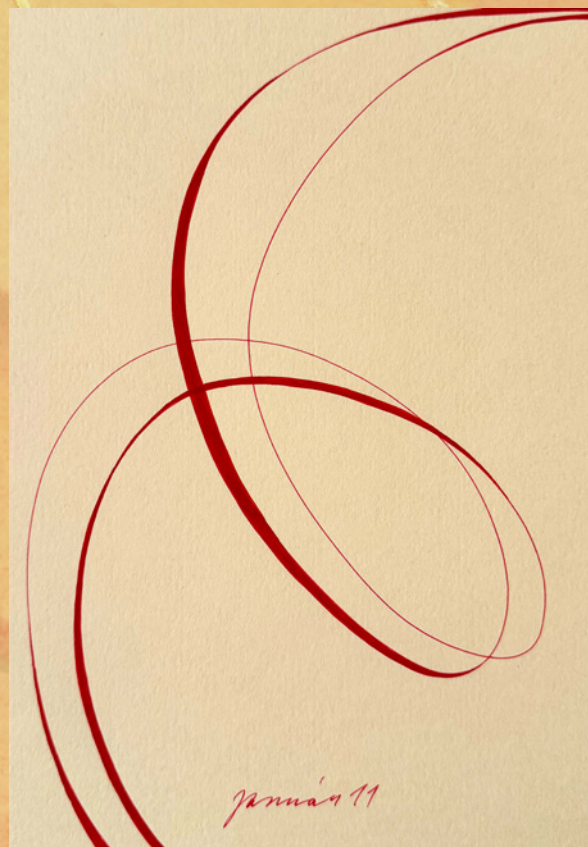
A Bak időszakában érdemes arra figyelned, ami támogatja az önértékelésedet, növeli a magabiztosságodat, mert akkor biztonságban tudod érezni magad.



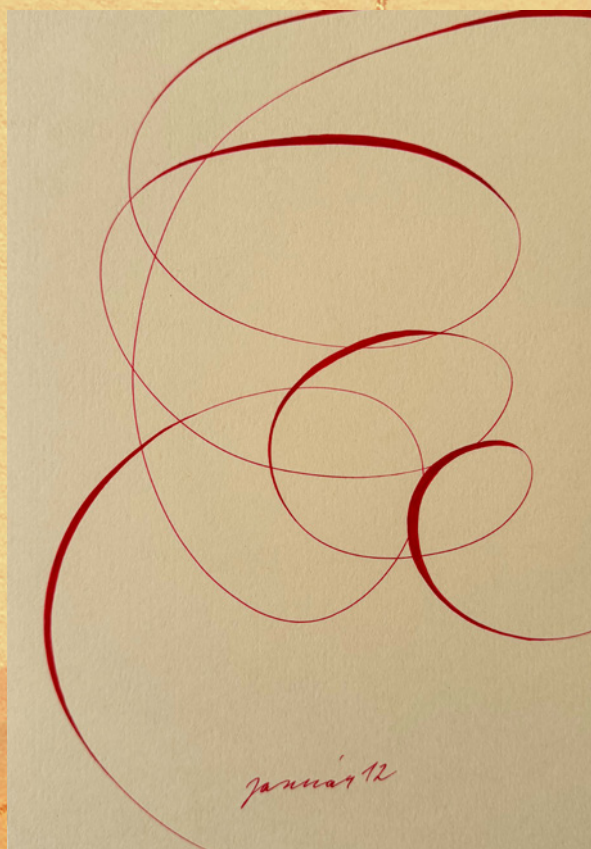
Ha biztonságban érzed magad, akkor tudsz igazán alkotó és termékeny lenni.



És mi kell még ahhoz, hogy biztonságban érezd magad?



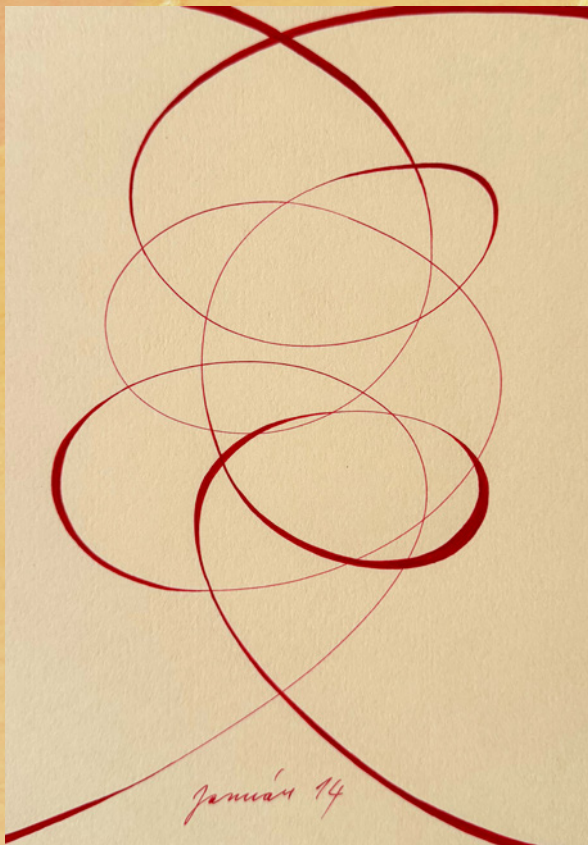
ÁLLJ KÉT LÁBBAL A FÖLDÖN!



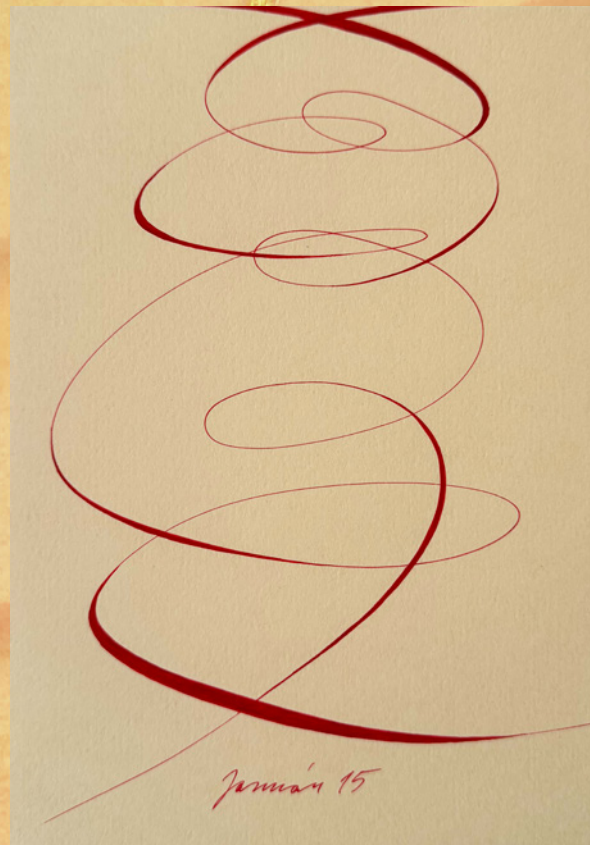
Ha már magabiztosan állsz a saját lábadon, akkor lépésről- lépésre, kitartóan haladhatsz az alkotó tevékenységekben, az álmaid megvalósításában, az emberi kapcsolatok építésében, a szépség és harmónia megteremtésében.



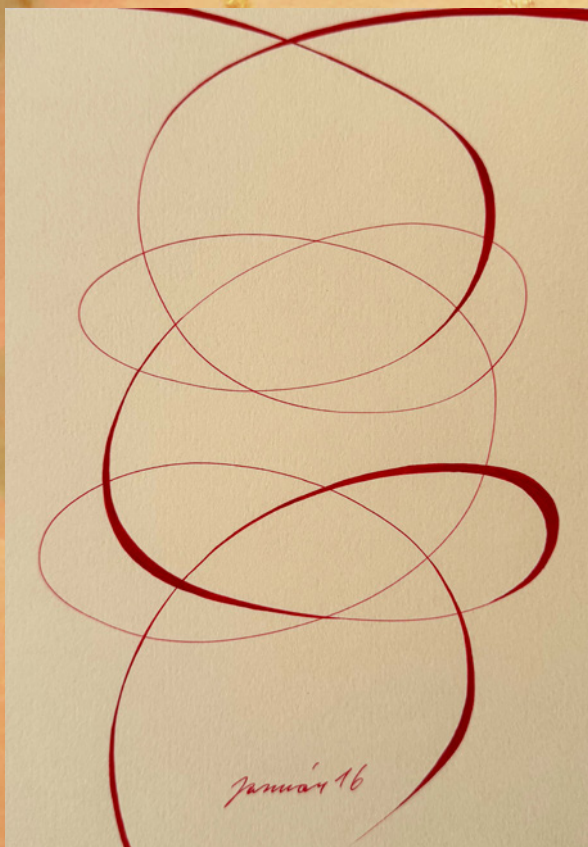
A Bak rezgései erőt adnak Neked az igazságod és a tudásod formába öntéséhez, mert csak az a tudás ér valamit, amit a hétköznapiakban működtetni tudsz.



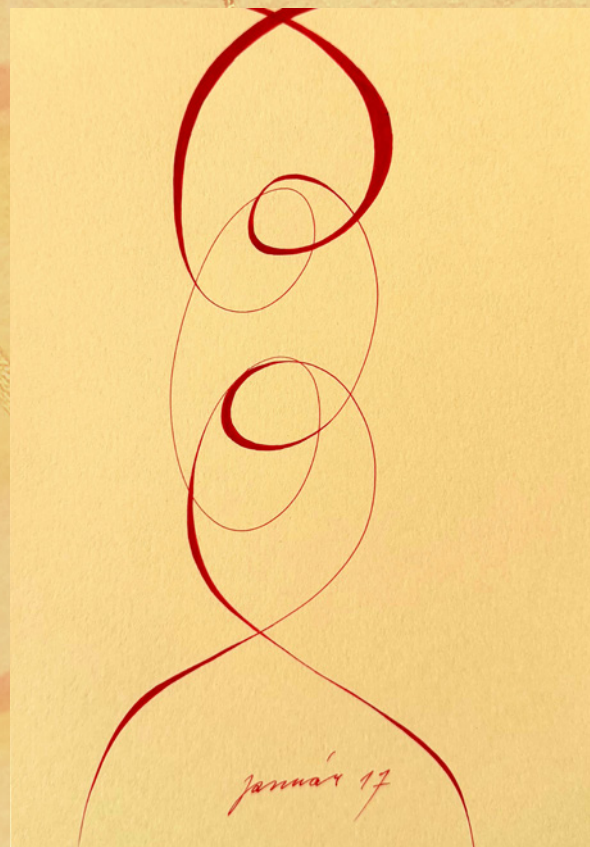
**A Bak jegyében olyan rezgésekben lehet
részed, amik segítenek az anyag és
a szellem újraegyesítésében**



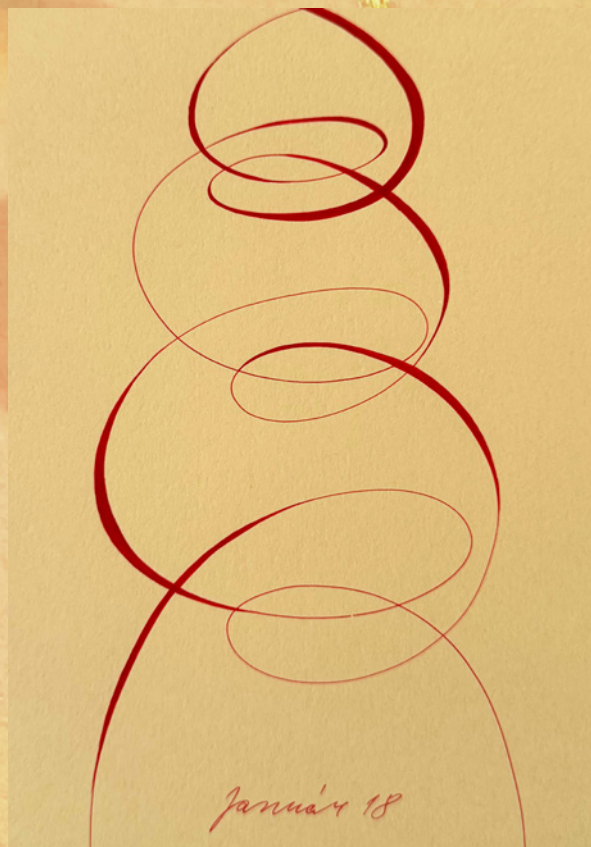
**Ideje elengedni a vélt terheidet, ideje
a könnyebbséget választani.**



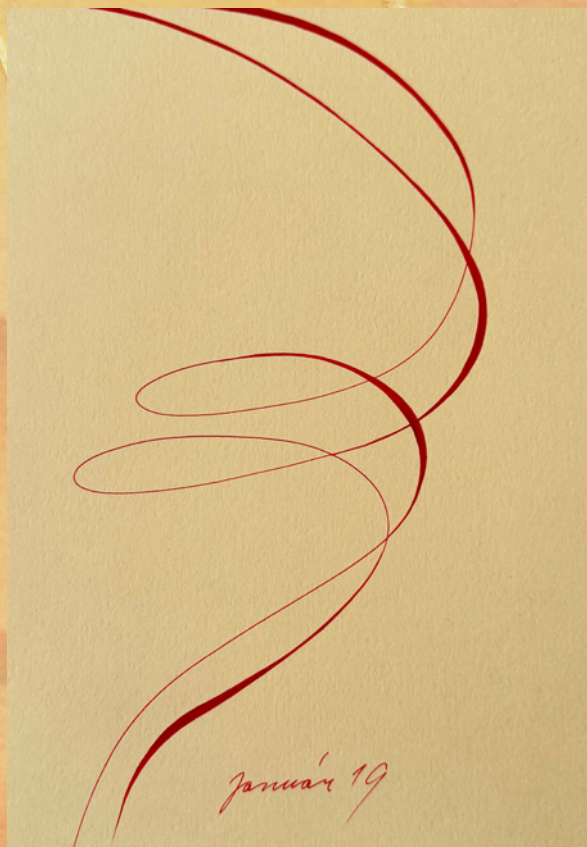
Válaszd mindig ÖNMAGAD!



**Eljött a tudattágítás a magasabb szintű
megértés ideje.**



Lehullanak a kényszerek.



Felszabadító érzés, ha már másképpen
látod a saját valóságodat.



A Bak csillagjegy rezgései már ráhangoltak
a jövő FÉNYÉRE!

VEGÁN KALENDÁRIUM

2025 - ŐSZ



Kellemes napokat, szép színeket és minél több időt a friss levegőn. Ezt kívánom Önöknek, Kedves Olvasók. Ha Ön most ezt a cikket olvassa éppen, akkor nagy eséllyel már átlapozta a Csak Pozitívan Magazin több írását is. Ha pedig még hűségesebb Olvasónk, akkor tudja, hogy az idei évben már évszakokra bontott Kalendáriumok készülnek. Hogy miért írom őket? Az ok egyszerű. Elég régóta érdekel már nem csak a saját környezetem, hanem a szélesebb is. Sőt, amióta az internet kitágította a határokat - pontosabban közelebb hozta -, már a Világ másik felére sem akadály virtuálisan eljutni, akár percek alatt. Ez egyszerre ijesztő és csodálatos is. Mert pár évtizeddel ezelőtt, amikor még nem volt ennyire felgyorsulva az élet, az ember, ha utazni szeretett volna, akkor bizony felkötötte az útilaput és nekiállt Világot látni. Bizony becsülettel "leutazta" azokat a kilométereket, ha kellett busszal, vonattal, repülővel. És ha megérkezett, akkor tudott örülni az élménynek. Mert a táv, az utazás öröme és fáradtsága megérte, ha a céljának választott helyen körülnézett és tudta, hogy egy más környezet fel fogja tölteni és az élmények, történések, emlékek azok, amelyeket már senki nem vehet el tőle. Az idő múlásával viszont, ahogy a digitalizáció, az internet, a virtuális valóság, napjainkban pedig a mesterséges intelligencia, egyre nagyobb teret hódít, már nem kell az embernek fizikailag is megtennie azokat a távolságokat, sőt - és ez inkább szomorú - ki sem kell mozdulnia a lakás kényelméből. Egy dolgot tehetünk. Próbáljunk meg egészséges egyensúlyt találni a virtuális és a valóságos között, a digitális és az analóg között, a mesterséges és a természetes között. Mert az idő csak rohan, a Világ változik és aki lemarad, az sajnos kimarad. Én személy szerint örülök, hogy írhatok Önöknek, hiszen - bár digitális a felület, mégis - valódi emberek olvassák soraim és ezzel együtt a Magazinban kolégáim írását. Jó ez a tudatosság, azt kívánom, maradjon is így, sőt, ha egyre többen élünk ezen a módon, abból nagy baj nem lehet, sőt. Eme kis utazási bevezető után lássunk pár hírt a nagyvilágból. Köszönöm szépen, hogy itt vannak velem, velünk.

ZABTEJES FORRADALOM A BURGER KINGNÉL

Egy hétig tartott a nagy zabtejes átállás a Burger King osztrák éttermeiben. A gyorsétteremlánc a szomszédos Ausztriában arra szánta el magát,



hogy a forró italokat tehéntej helyett kizárólag zabtejjel kínálja. A hagyományos tejhez ragaszkodó vásárlók panasa azonban néhány nap alatt visszavetette a forradalmi kedvet. Immár zabtej mellett újra elérhető opció a tehéntej is az osztrák Burger Kingekben. Pedig nagy üdvölgéssel fogadták az állatjogi szervezetek és a vegán vásárlók, amikor az osztrák Burger King bejelentette, a kávékat és egyéb forró italokat ezentúl tehéntej helyett kizárólag zabtejjel kínálják. Az átállást az Oatly svéd élelmiszeripari vállalattal karöltve tervezték megugrani. A vegánok öröme azonban nem tarthatott sokáig. Az osztrák Burger King ugyanis mindössze egy hét után visszavonulót fűjt – írja a Plant Based News. A gyorsétteremlánc osztrák részlege a tej kedvelő vásárlók igényeire hivatkozva jelezte, visszatér a kínálatba a tehéntej. Leszögezték, az Oatly-val kötött megállapodás továbbra is érvényes és forgalmazza a cég növényi alapú alternatíváit. Tapasztalataik szerint a vendégek jelentős része pozitívan értékelte a zabtejes „forradalmat”. Ugyanakkor nem akarják lesöpörni az asztalról azon vásárlók panaszát sem, akik ragaszkodnak a hagyományos tejhez. „A Burger Kingnél a vevő a király és kínálatunkat mindig a vásárlói preferenciákhoz igazítjuk, mind az ételek, mind az italok tekintetében” – mondta Hartmut Graf, az osztrák Burger King éttermek master franchise jogait birtokló The Eatery Group vezérigazgatója.

Etikai, fenntarthatósági és egészségügyi szempontból is jobb választás lehet: egy liter zabtej előállítása mindössze 0,53 kilogramm szén-dioxid-kibocsátással jár – mutatott rá a brit

Viva! állatjogi szervezet. Ez körülbelül fele az osztrák tehéntej átlagos éghajlati lábnyomának. Nem véletlen, hogy az osztrák Burger King fenntarthatósági okokra hivatkozva hozta meg a döntést a tehéntej kiiktatásáról és zabtejjel való helyettesítéséről.

A globális tejipar működése ráadásul nem csak klímavédelmi és etikai okokból problémás. Egyes szakemberek szerint a gyerek megfelelő ütemű fejlődéséhez, a csontozata megerősödéséhez elengedhetetlen a rendszeres tejfogyasztás. Lengyel Boglárka gyermekorvos azonban a Proje-nak nyilatkozva hangsúlyozta, „fel lehet nőni tej- és tejtermékek nélkül is, és felnőttkorban is érdemes lehet ezeket hanyagolni. Olyan egészségügyi problémák hátterében húzódhat ugyanis a tejfogyasztás, mint az emésztési zavarok, a különféle gyulladások, az ekcéma vagy egyéb bőrtünetek”.

A növényi tej egyébként a magyar fogyasztók körében meglehetősen népszerű. A hazai NRC piackutató cég friss közvélemény-kutatása alapján a megkérdezettek 44 százaléka már próbálta ezt az alternatívát. Azoknak a válaszadóknak pedig, akik eddig nem kóstoltak ilyen terméket, 45 százaléka nyitott lenne rá.

FUTURISZTIKUS SZEMÉT-MENEDZSMENT NORVÉGIÁBAN

Bergen ultramodern fegyvert vetett be a hulladékkal szemben: vákuumcsövek húzódnak a város utcái alatt, kiváltva a földfelszíni szemétszállítást. Az eredmény: tisztább, csendesebb utcák, kisebb forgalom, csökkent károsanyag-kibocsá-



tás, eltűnő patkány sereg és nagyobb szelektálási hajlandóság. Képzeljünk el egy várost, ahol nem zörögnek kukásautók a szűk utcákban, nincsenek felborult konténerek, és a kerítések mellett nem torlódik fel a szemét. Ez nem sci-fi, hanem való-

ság. Bergenben, Norvégia második legnagyobb városában a hulladékot föld alatti vákuumcsövek szállítják – hangtalanul, gyorsan és hatékonyan – számolt be a Washington Post.

A 955 éves városközpontban különösen nagy kihívást jelentett a hulladékgazdálkodás. A szűk sikátorokban a kukásautók nemcsak zajosak voltak, hanem forgalomtorlódást is okoztak, a faépületek között pedig a kukák gyakran tűzveszélyt jelentettek. A város ezért forradalmi megoldáshoz nyúlt: minden háztömbnél modern, postaládára emlékeztető nyílások találhatók, amelyekbe a lakók szelektíven dobhatják a hulladékot. Innen a szemét akár 100 kilométer/órás sebességgel is száguldhathat a föld alatt a központi gyűjtőállomásra, ahol válogatás és feldolgozás következik.

A vákuumos rendszer kézzelfogható változást hozott Bergenben: 15 százalékkal nőtt az újrahasznosítási arány, 60 százalékkal csökkent a hulladékszállítással kapcsolatos forgalom, évente mintegy ezer tonnával kevesebb szén-dioxid kerül a levegőbe. A város lakói szerint tisztábbak az utcák, kevesebb patkány szaladgál, illetve megszűntek a szemétkupacok okozta esztétikai problémák is.

A rendszer kiépítése nem olcsó: a teljes hálózat létrehozása több mint 1 milliárd norvég koronába, azaz közel 34 milliárd forintba került a beruházás 2007-es kezdete óta és további bővítések is várnak még a városra. Hosszú távon azonban megtérülhet a befektetés, hiszen csökkenti az üzemanyag-fogyasztást, a munkaerő költséget és hozzájárul a város fenntarthatósági céljaihoz.

Volt kitől ellesni a technológiát: világszerte kétszáz városban működik már ilyen pneumatikus rendszer, de Stockholm, Szingapúr és Tokió szintén érdeklődik a technológia iránt. Egy szempontból azonban világelső Bergen: sehol máshol nem üzemeltetnek ilyen hulladékszállítási rendszert egy teljes városrészben. Ráadásul a három fő hulladéktípus – komposztálható, újrahasznosítható és vegyes – külön csöveken halad.

Fontos persze hozzátenni azt is, hogy a rendszer nem hibátlan. Előfordul, hogy egy-egy nyílás eltömődik, például, ha valaki egy túlméretes kartondobozt vagy egy régi esernyőt próbál belegyömöszölni. Ilyenkor munkásoknak kell manuálisan kitisztítani a csövet. A folyamat végén pedig így is emberekre van szükség: a központi állomáson daru emeli a hulladék konténereket teherautóra, amelyek az égetőbe vagy az újrahasznosító üzembe viszik a szemetet.

Gyenge pont még az is, hogy nem minden típusú hulladék alkalmas a vákuum rendszeren

keresztüli szállításra. Az üveg például szétrobanna a csövekben, a fém pedig károsítaná a szerkezetet, ezért ezek továbbra is hagyományos gyűjtőkbe kerülnek. A nagyobb tárgyak, lomok és komposzt is külön szállítást igényelnek – vagyis Bergen utcáin még mindig járnak kukásautók, csak sokkal ritkábban, mint korábban.

ZÖLDSÉGEKKEL A VÉRCUKOR SZINTÉRT

Ha a vércukorszint szinten tartása a cél, egy friss kutatás szerint nem mindegy, milyen zöltséget részesítünk előnyben. A keresztesvirágúak minden más növénynél hatékonyabban stabilizálhatják ugyanis a vércukorszintet. Szóval kapjuk elő a brokkolit, a karfiolt vagy a káposztát, hogy a minimálisra csökkentsük a cukorbetegség kockázatát!



Az elfogyasztott zöldségfélék típusától függ, mennyire védenek a 2-es típusú cukorbetegség, valamint a szív- és érrendszeri betegségek ellen – erre már korábbi kutatások is rámutattak. Ugyanakkor eddig kevés bizonyíték származott randomizált, kontrollált vizsgálatokból. Egy új kutatás célja ezért az volt, hogy felmérje a keresztesvirágú zöldségek – például a brokkoli, a karfiol, a kelkáposzta – napi fogyasztásának hatását a vércukorszint szabályozására és stabilitására, összehasonlítva a gyökérzöldségek és tökfélék fogyasztásával. A kutatást olyan felnőttek körében végezték, akiknek magas a vérnyomásuk, de nem cukorbetegek. A vizsgálatban két, egyenként két hétig tartó étrendi beavatkozási időszak szerepelt. A résztvevők mindkét időszakban naponta kétszer fogyasztottak zöldségleveseket: az aktív periódusban keresztesvirágú zöldségekből, a kontrollperiódusban pedig gyökér- és tökfélékből készült leveseket. A keresztesvirágú zöldségek fogyasztása mérsékelte a vércukorszint



*„Mindenki koldus, aki még nem találta meg igazi gazdagságát
- a Létfugárzó boldogságát, és az ezzel járó mély, rendíthetetlen békét.”*

Eckhart Tolle

ingadozását, és javította az étkezés utáni glükóz kontrollt a gyökér- és tökfélékhez képest.

Az eredmények arra utalnak, hogy a keresztesvirágú zöldségek bevitelének növelése egy egészséges, kiegyensúlyozott étrend részeként hozzájárulhat a 2-es típusú cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez. Ez jó hír a cukorbetegség számára, akiknek különösen fontos a vércukorszint napközbeni stabilizálása.

Hatékony fegyver a népbetegséggel szemben: maga a növényi étrend is hatékonyan csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. Egy korábbi tanulmány szerint azok, akik rendszeresen fogyasztanak növényi eredetű, fitoszterolban gazdag élelmiszereket, kisebb eséllyel szenvednek nemcsak a cukorbetegségtől, hanem a szívbetegségektől is. Ez amiatt különösen fontos, hogy a szív- és érrendszeri problémák Magyarországon vezető halál oknak számítanak, de a 2-es típusú cukorbetegség is népbetegségnek tekinthető.

Ahhoz, hogy a növényi alapú étrend kifejtse jótékony hatását, mindössze napi négy-öt adag zöldség, két-három adag gyümölcs és teljes kiőrlésű gabona, valamint egy kevés mag elfogyasztása is elegendő lehet.

Brokkolival a vastagbélrák ellen is: nem csupán a vércukorszintre gyakorol kedvező hatást, ha sok keresztesvirágú zöldséget fogyasztunk, vannak más szuperképességeik is. Már napi 20-40 gramm keresztesvirágú zöldség fogyasztása is jelentős mértékben csökkentheti a vastagbélrák kockázatát a kutatók szerint. Ez a harmadik legelterjedtebb rákfajta a világon, Magyarországon is 5-6 ezer halálos áldozatot szed évente. A keresztesvirágúak viszont olyan kéntartalmú vegyületeket (glükoszínolátokat) tartalmaznak, amelyek lebomlása során rákellenes tulajdonságú anyagok keletkeznek. Ráadásul gazdagok antioxidánsokban, flavonoidokban és karotinoidokban is, amelyek segítenek csökkenteni az oxidatív stresszt. Rosttartalmuk pedig hozzájárul a bél- és emésztőrendszer egészségéhez, így igazi szuperfegyvert jelentenek.

ÉDESVÍZ VÁRATLAN HELYEKEN

Hatalmas édesvízkészleteket rejthet az óceán mélye, állapították meg kutatók az Egyesült Államok északkeleti partjainál végzett mélytengeri fúrások során. Ez különösen fontos lehet, mivel az emberiség vízigénye folyamatosan nő, a tudósok

pedig már évek óta globális vízváltásra figyelmeztetnek. Sok még azonban a megválaszolatlan kérdés ezeknek a használhatóságát és a kinyerés esetleges kockázatait illetően.

Nemzetközi kutatóexpedíció indult azzal a céllal, hogy feltérképezzék, mennyi édesvíz lapulhat az óceánok alatt. A 25 millió dolláros (8,4 milliárd forint) költségvetésű projekt több mint egy tu-



cat ország tudományos együttműködése, amelyet az amerikai Nemzeti Tudományos Alap (NSF) és az Európai Tengerkutatói Fúrás Konzorcium (ECORD) támogat – írja az AP News. Az 501-es expedíció kutatói az Egyesült Államok északkeleti partjai közelében lévő Cape Cod félsziget térségében végeztek kísérleti fúrásokat az óceán fenekén. Arra jutottak, hogy rejtett édesvíztartalék húzódhat New Jersey partjaitól egészen Maine állam határáig. Az expedíció egyik vezető kutatója, Brandon Dugan szerint ez egy napon talán a bolygó egyre fokozódó „szomját csillapíthatja” majd.

A kutatás idén nyáron indult, és azóta 50 ezer liter vízminta gyűlt össze, amelyet a következő hónapokban a világ számos laboratóriumában elemeznek majd. Az óceán víz átlagos sótartalma 35 ezrelék, ezért a kutatókat meglepte, amikor a minták mindössze 4 ezreléket mutattak. „A négy ezrelék egy heurésza pillanat volt” – mondta Dugan. Ezt követően aztán még ígéretesebb eredmények is születtek, a parttól mindössze 50 kilométerre. Ott egy ezrelék sótartalomnál alacsonyabb értéket is mértek, amely megfelel az amerikai édesvízi szabványértéknek. Már csak azt kell kideríteni a kutatóknak, hogy ez a víztartalék biztonságosan fogyasztható-e, vagy felhasználható-e egyéb formában.

A végtelenségig növekszik a vízigény, mert bár kétségtelen, hogy a felfedezésben óriási potenciál rejlik, ám azzal is fontos tisztában lenni, hogy az óceán alatti édesvízkészletek még akkor sem

használhatók fel rövid távon, ha a kutatók megállapítják, hogy alkalmasak erre. A készletek partra juttatása ugyanis évekbe telhet.

A kutatás ettől függetlenül fontos mérőföldkő lehet egy olyan problémakörben, amely lassan az emberiség körmére ég. Az Egyesült Nemzetek Szervezetének (ENSZ) 2023-as jelentése szerint az édesvíz iránti globális kereslet 2030-ra 40 százalékkal haladhatja meg a kínálatot. Az egekbe szökött például az elmúlt években a mesterséges intelligenciát és felhőalapú számítástechnikát működtető adatközpontok üzemeltetéséhez szükséges vízmennyiség is. Egyes becslések szerint egy közepes méretű létesítmény annyi vizet használ el, mint ezer háztartás együttléve.

Túl sok még a válaszra váró kérdés. Az 501-es expedíció eddig nyilvánosságra hozott eredményei ígéretesek, ugyanakkor nem biztos, hogy ez a kutatás jelenti majd a megoldást a küszöbön toporgó globális vízhiány okozta problémára. Kérdéses például, hogy olcsóbb és környezetbarátabb metódus-e ennek az édesvíz mennyiségnek a kinyerése, mint a magas energiaigényű sótalánító berendezések használata. Ráadásul azzal is számolni kell, hogy a fúrások rejthetnek bizonyos kockázatokat az óceáni élővilágra nézve. A vizek kiszivattyúzása szinte biztosan beláthatatlan következményekkel járna az óceán ökoszisztémájára nézve – szögezte le Rob Evans, a Woods Hole óceánkutató szervezet geofizikusa.

VISZLÁT VEGÁN BURGER

Az Európai Parlament az állati termékekre haza-zó nevek betiltásáról döntött a növényi ételek esetében. Nem dőlt azonban még el a kérdés, ugyanis az Európai Unió Tanácsának jóváhagyása is szükséges ahhoz, hogy életbe lépjen a szigorítás.

Csak szűk többséggel ugyan, de megszavazta az Európai Parlament, hogy a jövőben ne lehessen olyan elnevezéseket használni a növényi alapú élelmiszerek csomagolásán, mint a burger vagy a steak. A döntést 355 képviselő támogatta, 247-en pedig ellene voksoltak – írja a BBC. A javaslat támogatói – köztük számos húsipari érdekvépviselet – szerint a „húsos” kifejezések használata félrevezető, és veszélyezteti a hagyományos állattenyésztés megélhetését. „Nevezzük nevén a gyereket” – idézi Celine Imart francia képviselőt az AFP hírügynökség. Szerinte a fogyasztók megtévesztése nélkül kell kommunikálni, mit is tartalmaz egy adott termék.

2020-ban már volt egy hasonló javaslat az Európai Parlament asztalán, de azt nem fogadták el. A tiltás ugyanakkor még most sem lépett életbe: ahhoz az Európai Unió Tanácsának jóváhagyása is szükséges. Tagállami szinten márpedig ez a kérdés várhatóan elég megosztó lesz. A vállalatok nyílt levélben tiltakoztak, ugyanis a növényi élelmiszerek piaca az elmúlt években robbanásszerű növekedést mutatott Európában, egyre többen választanak húsmentes alternatívákat környezeti vagy etikai okokból. Éppen ezért a javaslat sokak szerint visszalépés lenne a fenntarthatóság felé vezető úton.



A tiltás ellen felszólalt több nagy élelmiszerlánc és -gyártó is Németországban – az EU legnagyobb növényi piacán. Az Aldi, a Lidl, a Burger King és a Rügenwalder Mühle közös nyílt levélben jelezték: a megszokott elnevezések betiltása megnehezítené a fogyasztók tájékozódását.

A viták tehát korántsem értek véget. Miközben a húsipar a hagyományok védelméről beszél, a növényi élelmiszerek gyártói attól tartanak, hogy a döntés fékezheti a fenntartható étrendek elterjedését és végső soron épp azokat a fogyasztókat hozza nehéz helyzetbe, akik tudatosan választásának zöldebb alternatívát.

Dúl a címke-háború a világban. A vita nem csak szimbolikus: a növényi élelmiszerek piacának szabályozása évek óta fennálló politikai kérdés. Nincs konszenzus, hogy maradhatnak, vagy sem a vegán hús, vegán sajt, növényi tej és egyéb kifejezések. Országonként eltérő, éppen hol tart a címkeháború. Svájcban például korábban úgy látszott, a növényi termékek elnevezése maradhat, ám a svájci legfelsőbb bíróság idén végül más döntést hozott. A háttérben az áll, hogy a hús-lobbi szerint a vásárlókat összezavarhatja a csomagoláson lévő szöveg. Ennek értelmében a növényi termékek gyártói mostantól nem használhatnak termékeiken közvetlenül állatokra utaló elnevezéseket, mint például a növényi sertés-

hús. Az olyan megnevezések, mint a steak vagy a filé azonban továbbra is használható. Dél-Afrika, Chile, Thaiföld és Olaszország ugyancsak szigorú a kérdésben. Utóbbi nemcsak a névválasztást regulázta meg, hanem az EU-ban elsőként a sejt alapú húsok gyártását is betiltotta. Ez utóbbi – éppen olasz mintára – Magyarországon is felmerült, a törvényjavaslatról azonban egyelőre nem szavazott a parlament. Ugyanakkor a másik, rugalmasabb oldalt ugyancsak több ország képviseli. A cseh kormány úgy döntött, mégsem szabályozzák, hogy milyen kifejezések kerülhetnek a növényi termékek csomagolására. Franciaországban pedig két korábbi szabályozást is vissza kellett vonni az Államtanács döntésének értelmében. De korábban Belgium is felhagyott az ilyen irányú terveivel.

A RAGASZKODÓ NÉMETORSZÁG

Nemet mondanak a húsról és a tejre is – de két terméktípust nem tudnak elengedni a németek. Történelmi mélypontra esett vissza a német húsfogyasztás, de a tejre sem szomjazik úgy a lakosság, mint korábban. Mindeközben valóságos növényi forradalom zajlik az országban: 2019-hez képest több mint duplájára nőtt a Németországban előállított húspótlók mennyisége.

Számos országban csökkent a növényi alapú élelmiszerek iránti kereslet az elmúlt években, de Németország továbbra is élen jár ebben a folyamatban. A Good Food Institute Europe adatai szerint a német kiskereskedelmi piac hat növényi alapú élelmiszer-kategóriában 2024-ben 1,68 milliárd euró összértékű volt – 1,5 százalékkal magasabb, mint 2023-ban, és 6,8 százalékkal magasabb, mint 2022-ben. Nem véletlen, hogy az ország Európa legnagyobb növényi alapú piacának tekinthető – írja a Green Queen.

A ProVeg International nonprofit szervezet friss elemzéséből most a számok mögötti folyamatok is kirajzolódnak. A dokumentum rámutat: történelmi mélypontra zuhant a hús- és tejfogyasztás Németországban, miközben a növényi alapú fehérjék termelése rekord magasságokba emelkedett.

A hús visszaszorulóban, a lakosság fele már változtatott. A globális húsfogyasztás csökkentését előmozdító szervezet kormányzati adatokra hivatkozva azt írja, a németek több mint fele vegánnak, vegetáriánusnak vagy flexitáriánusnak vallja magát. Az is kiderült, hogy a lakosság 39 százaléka már többször is kóstolt növényi alapú

hús- és tejtermék-alternatívákat, 14 százalék pedig egy alkalommal már kísérletezett ilyen étellel. A jelentés szerint a Németországban élő nők nagyobb valószínűséggel követnek húsmentes étrendet (66 százalék), mint a férfiak (34 százalék). Korosztályos bontásban pedig a Z generáció tagjai listavezetők. Körükben a legnagyobb a húst elhagyók aránya (57 százalék), akiket a 60 év felettiek követnek (52 százalék).



Az egy főre jutó éves húsfogyasztás 2022-ben történelmi mélypontra süllyedt: mindössze 52,8 kilogrammot tett ki. Bár 2024-re ez az érték enyhén, 53,3 kilogrammra nőtt, még mindig 13 százalékkal alacsonyabb, mint tíz évvel korábban. A csökkenést elsősorban a vörös húsok – különösen a sertés- és marhahús – kevésbé gyakori fogyasztása okozta.

A sajtról és a tojásról azonban nem tudnak lemondani a németek. A tejtermelők sem lehetnek derűlátók. A tejfogyasztás 2024-ben minden eddiginél alacsonyabb szintre esett vissza Németországban. Az egy főre jutó éves fogyasztás mindössze 46,2 kg volt, ami 15,5 százalékos csökkenést jelent 2014-hez képest. A sajt és tojás piaca ezzel szemben a 2010 óta mért legmagasabb szintet érte el. Bár az elmúlt években az egy főre jutó húsfogyasztás évente körülbelül tíz kilogrammal csökkent, ezt ellensúlyozta a sajt fogyasztás növekedése. Ennek eredményeként az élelmiszerekből származó üvegházhatású gázok teljes kibocsátása alig változott. Az alternatív termékek kiutat jelenthetnek ebből a "sajtparadoxonból", mivel gyakran lényegesen kisebb az ökológiai lábnyomuk – mondta Achim Spiller, a németországi Agrárpolitikai, Táplálkozási és Fogyasztóvédelmi Tudományos Tanácsadó Testület elnöke.

A felnőtt német lakosság fele nyitott lenne étrendje megváltoztatására, és húsfogyasztása csökkentésére. Érdeklődésük legfőbb hajtóereje

pedig a hústermékek magas ára (25 százalék), az egészségügyi aggályok (24 százalék) és a változó ízlésvilág (19 százalék).

Az országban előállított húspótlók mennyisége 2019 óta évről évre nő, 2024-re pedig több mint kétszeresére emelkedett, elérve a 126 millió tonnát évente. A növényi alapú húsokat gyártó vállalatok száma is megduplázódott: 34-ről 68-ra ugrott öt év alatt.

A GFI közvélemény-kutatása ugyanakkor arra is rámutatott, hogy a németek még mindig ízletesebbnek tartják a hagyományos húsos ételeket a növényi alapú alternatíváknál. Ez komoly próbatételt jelent azoknak a vállalatoknak, amelyek célja, hogy a növényi ételeket ne csak egészségesebbnek, hanem legalább olyan finomnak mutassák be, mint a klasszikus húskételeket. A növényi tejeket gyártó vállalatok is reformokat sürgetnek: céljuk, hogy a növényi alapú italokra is a hagyományos tejtermékekhez hasonlóan a kedvezményes, 7 százalékos áfakulcs vonatkozzon. Véleményük szerint a jelenlegi, 19 százalékos áfa indokolatlan versenyhátrányt jelent számukra a tejtermelőkkel szemben. Ezzel összefüggésben arra ösztönzik a német kormányt, hogy támogassák a lakosságot az alternatív fehérjeforrások fogyasztásában. Több mint ötven szakpolitikai javaslatot fogalmaztak meg a „3R-stratégia” keretében. A három „R” a következőt jelenti: Reduce – a húsfogyasztás csökkentése; Remix – a növényi és állati eredetű alapanyagok kombinálása; Replace – az állati eredetű élelmiszerek növényi alapú helyettesítése.

A JÓLLAKÓ EMBERISÉG ELÉRHETŐ CÉL

Százmilliókat lehetne jóllakatni, ha nem legyintenénk a világ legnagyobb pazarlására. Több milliárd ember jóllakhatna, ha a nagyipari állattartás takarmány termesztése helyett közvetlenül emberi fogyasztásra szánt növényeket termelnének. Kutatások szerint száz kalóriányi gabonából mindössze 3-25 kalória hús keletkezik. Akár kétmilliárd ember éves ételmezését lehetne fedezni azzal, ha a nagyipari állattartásban takarmányként használt gabonát közvetlenül emberi fogyasztásra fordítanák – írja a Compassion in World Farming állatjóléti szervezet friss jelentése alapján a Vegconomist.

A dokumentum leszögezi, egyetlen más ágazat sem pazarol el annyi élelmiszert globálisan, mint a nagyüzemi állattartás. A jelentés szerint évi 766 millió tonna gabona megy kárba a nagyipari

körülmények között tartott állatok etetése miatt. Ez márpedig több mint amennyit az éttermek, a szupermarketek vagy a háztartások pazarolnak. Ráadásul minden 100 kalóriányi elfogyasztható gabonából, amit haszonállatok táplálására fordítanak, az emberek csupán 3-25 kalóriát kapnak vissza hús formájában. A fehérjével sem sokkal jobb a helyzet. 100 gramm állati takarmányban lévő fehérjéből mindössze 5-40 gramm fehérjét tartalmazó hús keletkezik. A tej esetében a „fehérje átalakulási arány” a következő: 100 gramm takarmány fehérjéből lesz 43 gramm fehérje, tojásnál pedig 35 gramm.



Mexikói terület lenne felszabadítható. Ha az ipari állattartást kiszolgáló gabonatermesztést leállítanák, akkor az Európai Unióban közel 15 millió hektár, az Egyesült Államokban pedig több mint hétmillió hektár szántóföld szabadulna fel emberi élelmiszer előállítására. Globális szinten a felszabaduló földterület együttes mérete majdnem akkora lenne, mint Mexikó. A jelentés szerint, ha a jelenlegi fogyasztás és termelési trendek nem változnak, 2040-re az aktuálisan felhasznált gabonamennyiség körülbelül kétszeresére lesz szükség a haszonállatok etetéséhez. Botrányos, hogy miközben emberek százmilliói éheznek, és egyszerre kell szembenézni a hármaskörrel – vagyis az éghajlatváltozással, a biológiai sokféleség csökkenésével és a szennyezéssel –, évente több százmillió tonna élelmiszer vész kárba. Ennek oka, hogy azt nagyipari körülmények között tartott állatokkal etetjük meg – mondta Peter Stevenson, a Compassion in World Farming vezető tanácsadója.

A szójafogyasztást sokan tartják közvetetten környezetszennyező és etikátlan szokásnak amiatt, hogy közismert: rengeteg trópusi erdőirtás történik azért, hogy szója ültetvényt hozzanak a helyén létre. A jelentés azonban hangsúlyozza, tulajdonképpen ez is az állattartás számlájára ír-

ható. A globálisan megtermelt szója 77 százalékát ugyanis takarmányozásra fordítják. A fennmaradó mennyiség jelentős részét ipari célra vagy bioüzemanyagnak használják fel és a globális szójatermés mindössze 6 százalékát csatornázzák be közvetlenül az emberi ételmezési rendszerbe.

A szervezet arra ösztönzi a kormányokat, hogy részesítsék előnyben az emberi fogyasztásra alkalmas élelmiszerek termelését az állati takarmányokkal szemben. Emellett hangsúlyozzák, hogy a regeneratív gazdálkodásra való áttérés nemcsak környezetvédelmi szempontból fontos, hanem elengedhetetlen lépés a globális ételmezés biztonság javításához is.

VEGÁN SZÜLINAPOS SZTÁR - ALICIA SILVERSTONE

Az őszi áttekintő záró akkordjaként ismét egy vegán hölgyet köszöntünk, aki több évtizede elkötelezett híve és lelkes szószólója a vegán életmódnak. Alicia Silverstone (San Francisco, Kalifornia, 1976. október 4.) amerikai színésznő, modell kapja most a virtuális vegán tortát, természetesen csakis növényi alapanyagokból.



A művésznő 1993-ban debütált a Szerencsétlen baleset című thrillerben, majd tizenévesen az Aerosmith több videoklipjében feltűnt. A Spínédzserek (1995) című tinivígjáték és a Batman

és Robin (1999) című szuperhősfilm tette igazán híressé. Egyéb filmjei közé tartozik a Segítség, elraboltam magam! (1997), a Csapás a múltból (1999), a Született bankrablók (2003), a 001 - Az első bevetés (2006), az A nagy kiruccanás (2017) és a Téli menedék (2019). A 2004-ben sugárzott, rövid életű Miss Match sorozatával Golden Globe-jelölést szerzett. Vegánként és állatvédőként Silverstone a PETA aktivistája, 2009-ben pedig egy húsmentes életmódot népszerűsítő szakácskönyve is megjelent, The Kind Diet címmel. A színésznő a kaliforniai San Franciscóban született, brit szülők, Deirdre "Didi" Silverstone, egykori skót Pan Am légiutas-kísérő és Monty Silverstone angol ingatlanügynök lányaként. Hillsborough-ban, Kaliforniában nőtt fel. Apja zsidó családba született, édesanyja pedig a házasság előtt áttért a konzervatív judaizmusra. Silverstone hatéves korában kezdett modelledni, majd televíziós reklámokban is szerepet kapott, először a Domino's Pizza című filmben. A Crocker Middle Schoolba, majd a San Mateo High Schoolba járt. Alicia vegán, 1998 óta él növényi étrenden, ez előtt 8 éves kora óta vegetáriánus volt. Kezdetben az állatok védelmében kezdett vegán lenni, de később jelentős egészségügyi előnyöket is tapasztalt, mint például a szénanátha, az asztma és a pattanások javulása. Két vegán recept könyvet is írt, és aktívan népszerűsíti a vegán életmódot. Hivatalos elismerésként 2007-ben a PETA az "Év legszexisebb vegetáriánusa" díjjal jutalmazta. Számos vegán és állatjogi kampányban vett részt, és 2009-ben megírta a "The Kind Diet" című receptkönyvét is. Vegán életmódja és a fenntartható jövő iránti elkötelezettsége inspirálja az embereket. Isten éltesse még sokáig!

Szeretném megköszönni ismét megtisztelő figyelmüket. Legközelebb ilyen jellegű írással nagyjából a tél közepén jelentkezem a Magazinban. Azt kívánom Önöknek, hogy legyen egy tartalmas, szép téli időszakban részük, tele élményekkel, meghitt eseményekkel és sok-sok érzéssel, érzelemmel. Mert a mai Világban ezek azok az igazi értékek, amelyek számítanak. És a kicsit lelassult hetekben bátran olvassanak, amennyit csak tudnak és bírnak. Rengeteg jó írás van ebben a Magazinban is, jó szívvel ajánlom figyelmükbe.

Kellemes ünnepeket és sikeres, boldog, egészséges új évet kívánok!

FOTÓK: Getty Images, Glenn Francis, Prove



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.

Először a szülőket kell lehozni az okostelefonról!

– Interjú Pörtl Ákos

Családbiztonsági szakértővel III.

A mai szülők egy újfajta kihívással néznek szembe – olyannal, amire saját gyerekkorukban még nem volt példa. A virtuális világ nemcsak a mindennapjaink része lett, de sok esetben a gyermekeink érzelmi biztonságának és önképének tere is. Egyre több anya és apa érzi úgy, hogy valami kicsúszott a kezükből: a képernyő, a játék vagy a közösségi média vonzereje erősebb, mint bármilyen szülői szó. De honnan tudhatjuk, hogy mikor beszélünk valódi függőségről? Milyen pszichológiai folyamatok húzódnak meg a háttérben, és miért reagálnak másként a fiúk és a lányok?

A bizonytalanság gyakori: sok szülő fél attól, hogy ha határokat szab, eltaszítja magától a gyermekét. Pedig a szabályok és a következetes jelenlét nem az elnyomásról, hanem a biztonságról szólnak. De hogyan lehet ezt jól csinálni egy digitális világban? Ezekről a kérdésekről szól III. beszélgetésünk Pörtl Ákos Családbiztonsági szakértővel, aki segít megérteni, mi történik valójában a gyerekek lelkében, amikor a képernyő válik számukra a legfőbb kapaszkodóvá.

„Ma már minden gyerek a telefonját nyomkodja” – hangzik el gyakran. Pedig az egyik legnagyobb veszély, a függőség sokkal alattomosabban épül fel, mint gondolnánk. Vannak különbségek az online, vagy social media-és a „klasszikus” függőségek – például alkohol, drog, játék – között?

Megkülönböztetünk kémiai – például alkohol, cigaretta, drog –, és viselkedéses függőségeket. A szerencsejáték-függőség a legismertebb viselkedéses függőség. A képernyő, a közösségi média, és a videójátékok is ide tartoznak, de például a párkapcsolati függőség is, tehát szinte minden, ami nem kémiai alapon, hanem viselkedés alapon okoz addikciót. Mára tudjuk, hogy a képernyő, a közösségi média, a videójátékok is ugyanazt a dopaminerg utat használják, mint amit a drogok. Tehát ugyanaz a mezolimbikus dopamin út: gyors, kiszámíthatatlan jutalmakon keresztül gyors dopamin löketeket ad egymás után.

A viselkedéses függőségek nagyjából úgy működnek, mint a kokain. Különbség abban van, hogy a kokain által okozott függőségnek jóval nagyobb az intenzitása, a képernyőé kisebb. Sokszor ismételt, kisebb dopamin löketet ad. A túl sok, túl gyors digitális jutalom lassan ugyanabba az irányba tolja a rendszert: az érzéketlenség, unalom, sóvárgás felé. A gyerek agya ráhangolódik erre a gyors jutalomra. A képernyő tehát erejében kisebb, mint a kokain, de működési elvében nagyon hasonló, mert ugyanazt a jutalmazó dopaminutat használja, csak újabb és gyakori adagokban.

Mikor és hogyan kezd kialakulni a gyerekekben az online térhez való erős kötődés?

Mindenképpen akkor, amikor megkapja az okostelefont. Minél fiatalabb a gyermek, annál korábban és annál könnyebben kezd el a jutalmazási út bejáratódni, mert a fejletlen idegrendszere

még képtelen a védekezésre és az önkontrollra. Ezért minél korábban kapja a kezébe a digitális eszközt, annál nagyobb és annál hosszabban tartó problémát tud okozni, annál hamarabb bejáródik a dopaminerg út, a mezolimbikus dopaminút. Ezt kutatási anyagokból is láthattuk sajnos. A gyermek idegrendszerébe „beég”, és emiatt előfordulhat, hogy felnőtt korában is könnyebben csúszik majd bele különböző kémiai függőségekbe, mint amilyen a drog, cigaretta, vagy az alkohol.

Milyen pszichológiai mechanizmusok működnek ilyenkor a háttérben, és vajon különbözik-e a fiúk és a lányok online jelenléte, függőségi mintázata?

Azt láthatjuk, hogy a lányok esetében inkább a kapcsolati függőség és a közösségi média az, ami zavarokat okozhat az identitás fejlődésben. A lányokat a kapcsolatok kialakításában, a kapcsolatok szerveződésében befolyásolja jobban. Az ő esetükben a közösségi média által erősebben hat a dopamin, az identitás fejlődésük egy nagyon fontos szakaszában a 12-18 éves korban. Ilyenkor kezdik el ténylegesen keresni az önazonosságukat, az énjüket a fizikai közösségükben. Hasonlítják magukat az édesanyjukhoz, a szüleikhez, annak a közösségnek a női tagjaihoz, amelyben élnek. Ebben az időszakban kapják meg az Instagram-ot, vagy egy Facebook-ot, ahol több ezer celeb brutálisan feltuningolt, filterezett képein több ezer, vagy millió like van, és mind a siker és csillogás képét sugallja. Próbál egy gyermek ennek az ideálnak megfelelni, próbálja az identitását ebbe az irányba vinni, de nem tudja elérni ezt a szintet. Ez egy elérhetetlen dolog, amiből szorongás, depresszió, testképzavar, anorexia alakulhat ki, öngyilkossági gondolatok születhetnek. Ezek a pszichés panaszok azok, melyek a lányoknál leginkább jellemzőek.

A fiúknál ezzel szemben leginkább a videojátékok vannak jelen. Gyakorlatilag elszívják őket a való életből, és azt az illúziót keltik bennük, hogy a virtuális térben jobban meg tudják önmagukat valósítani, mint a fizikai valóságban. A virtuális világ jobb, érdekesebb, jutalmazóbb. Ez az ősi, genetikailag kódolt ösztönre is kihat.

A Stanford Egyetem pszichológus professzora B. J. Fogg írta már egy tanulmányában a 2000-es évek elején, hogy vannak olyan génekbe kódolt ösztönök, amelyeket a viselkedépszichológia segítségével a technológia szolgálatába állíthat-

nak a cégek. Az emberek alapvetően közösségekben élnek több százezer éve, ami biztonságot és védelmet nyújt. Különösen a lányoknál fontos ez, akik a közösségek szervezői, összetartói. A közösség által nyújtott biztonságnál viszont még sokkal fontosabb az, hogy nem akarjuk, hogy a közösség kivessen magából, mert az egyenlő



volt a halállal régen. Ez be van kódolva az emberi genetikában. A génekben kódolt ösztön jelenik meg akkor, amikor valaki a virtuális térben jelen van: semmi áron nem akar kikerülni és kimaradni semmiből (FOMO – „Fear of Missing Out” – kimaradástól való félelem), mert úgy érzi, hogy az egyenlő lenne a biztos halállal.

A fiúknál is megfigyelhető, hogy mely mintát követi a genetikai kódolásuk. A belső nézetes lövöldözős játékok ugyanazt a vonalat képezik le, amit a való életben csináltak a fiúk és a férfiak: csoportosan mentek el vadászni, menedéket építettek, biztonságot adtak a törzsnek, ők ezért dolgoztak. Ez egy energiával, tapasztalattal, tudással megszerzett csoportelsőség volt. Együtt mentek, sok időt és energiát, erőfeszítést kellett beletenni, és egymástól tanulva biztosítottak mindent a csoport számára. Most ugyanezeket a mintázatokat látjuk a virtuális világban ezekben a belső nézetes lövöldözős játékokban: csoportosan együtt kell feladatokat megoldani. Aki a legkorábban kezdte a játékot, a legtapasztaltabb, az van a ranglista élén. Ez egyfajta státuszt jelent neki. Nagyon egyszerű, nehézségeket nélkülöző folyamatok mentén tud valaki eljutni ebbe a státuszba. Ez azt az illúziót adja a fiúknak, hogy sokkal értékesebbek, és sokkal inkább éri meg a való világ helyett a virtuális világban dolgozniuk és csinálniuk ezeket a folyamatokat, mert jóval hatékonyabban és gyorsabban el tudnak jutni egy ilyen státuszhelyzetbe. Ráadásul sokkal élvezetesebb, könnyebb, mint bármi a való világban.

A szülők hogyan ismerhetik fel, ha a gyermekük már függőségi állapotba került?

Az első és legfontosabb jele annak, hogy valakinél függőségi problémák vannak az, ha a korábbi egészséges és normális tevékenységeit, amiket csinált, szeretett - például sport, tánc, zene, hangszertanulás, barátokkal való találkozás - elkezdi unni, és nem akar velük tovább foglalkozni. Ez az első red flag a függőségnél, ami problémát

„A személyes véleményem az, hogy a tiltás nem megkerülhető. Minden olyan dolgot, ami káros a gyermekre, azt egyébként is tiltjuk. Tiltjuk a cigarettát, az alkoholt, nem ülhet be a gyermek egy bizonyos életkor, vagy méret alatt az autósülésbe...”

okozhat. A szülőknek ezeket a dolgokat szoktuk mondani, erre tudnak figyelni első jelként.

Ha ez a helyzet megtörtént, akkor merül fel a kérdés, hogy mit lehet csinálni a gyerekkel?

Vannak olyan még nem igazán elterjedt pszichológiai mérőskálák, amikkel mérni tudjuk a függőséget. Ezeket a skálákat a videójáték-függőség kapcsán alakították ki, és 14-15 kérdést tartalmaznak, melyekre a szülő válaszol a gyermeknek eszközhasználatával kapcsolatos megfigyeléseiről. Ilyen és ehhez hasonló kérdések vannak benne: „Hazudott-e már a gyermek azért, hogy többet használhassa az eszközt?” „Okoz-e neki problémát, hogy letegye?” „Betartja-e a szabályokat?” Ezzel a kérdéssorral szokták bemérni azt, hogy hol helyezkedik el a függőségi skálán a gyerek. Ma már nem csak videójátékhoz alkalmazzák, hanem más egyéb területen is próbálják használni. Ez nem nemzetközileg elterjedt, a pszichológusi, vagy pszichiáteri praxisban szokták átnézni, hogy a gyereknek, családnak milyenek az eszközhasználati szokásai, és ebből következtetnek, hogy hol helyezkedik el a gyermek a függőségi skálán.

Ha egyértelmű, hogy függőséggel, vagy annak kezdetével állunk szemben, akkor hogyan lehet egészséges határokat szabni anélkül, hogy tiltásként, vagy büntetésként hasson?

Mindig felmerül az a gondolat, hogy a tiltásnak semmi értelme, szabályokat kell hozni! A szabályok viszont gyakorlatilag tiltást jelentenek, mert egy szabályrendszert hozok a gyereknek: egy bi-

zonyos életkorig tiltom, vagy egy bizonyos életkorban engedem, de bizonyos részét tiltom csak szülői felügyeleti szoftverrel az online jelenlétnek. A személyes véleményem az, hogy a tiltás nem



megkerülhető. Minden olyan dolgot, ami káros a gyermekre, azt egyébként is tiltjuk. Tiltjuk a cigarettát, az alkoholt, nem ülhet be a gyermek egy bizonyos életkor, vagy méret alatt az autósülésbe, gyerekülést kell neki használni. Ez sem különbözik, hiszen már látjuk, hogy milyen függőséget és mentális problémákat tud okozni. Ezért azt gondolom, hogy a tiltás az nem opcionális, hanem kötelező. Hogy ezt tiltásnak hívjuk, vagy szabályok meghozatalának... szerintem a kettő teljesen ugyanazt jelenti.

Baumrind neves pszichológus kidolgozta évekkkel ezelőtt a 4 leggyakoribb szülői nevelésmódot. Tőle tudjuk már évek óta, hogy a legjobban működő nevelési szülői modell az autoritativ, vagyis irányító nevelési modell, ami azon alapul, hogy szabályokat szabok a gyereknek, amin belül mozoghat, és mellette gondoskodó, szerető, a gyermek mellett folyamatosan álló szülőként viselkedem. Nem adok neki telefont, de amikor megkérdezi, hogy miért nem, akkor nem azt válaszolom, hogy „csak”, hanem elmagyarázom neki az okát, támogatom, ott vagyok, és alternatív dolgokat mutatok neki. Próbálok megfelelő szülőként viselkedni ebben a helyzetben.

A szülői minta szerintem nagyon fontos...

Igen, nagyon fontos. Nélküle nincs megoldása a problémának, mert hiába szólok a gyerekeknek, hiába szabok határokat neki, hiába próbálom jó útra téríteni, ha azt a mintát adom, hogy én folyamatosan nyomkodom a telefont, és őhelyette a telefonommal foglalkozok. Ez minél kisebb korban történik, annál nagyobb problémát okoz. Szoktuk mondani, hogy először a szülőket kell lehozni az okostelefonról, enélkül nem tudjuk megoldani a gyerekek problémáját. Ezért tartjuk a szülőknek az előadást, és ezért fontos, hogy a szülők ismeretét szélesítsük. Értsék a problémát, kezdjék el helyre tenni a saját eszközhasználatukat, az alapján hozzanak szabályokat, és már ezt a mintát adják át családon belül. Amikor a szülő helyesen szeretné csinálni, és leül társasozni, kártyázni a gyermekkel, miközben öt percenként megnézi, hogy jött-e e-mailje, akkor azt kommunikálja, hogy az offline játék közben lehet telefont használni.

Milyen lelki igényeket elégít ki az online tér, amit a való életben a gyerek esetleg nem kap meg?

Semmilyet. A gyermek a sokkal életszerűbb, valós biológiai szükségleteket, a biológiailag

fontos igényeket csak a való életben tudja megkapni. Az online tér egy illúziót ad, egy könnyű jutalmazási rendszeren keresztül. Könnyebb utat mutat, egy problémák, gondok, erőfeszítések nélküli világ illúzióját adja, amibe nagyon könnyű belemenni, mert mindenki szereti a könnyebb utat választani. Az agyunk különösen, minél kisebb erőfeszítéssel, minél nagyobb eredményt akar elérni.

Nagyon fontos területeket érintettünk. Mi a függőség? Hogyan működik online térben? Mire érzékenyek a lányok és a fiúk? Hogyan ismerjük fel, ha a gyermek függővé vált? Hogyan kezelhetjük a helyzetet? Számomra az egyik legfontosabb mondanivaló az, hogy milyen nagy felelősségünk van szülőként abban, hogy milyen mintát mutatunk nap mint nap a gyerekeinknek.

Pötl Ákossal itt találkozhatasz:

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

<https://kapcsoljki mozgalom.hu/>

<https://www.analognovember.hu/>





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

AI ÉS A MUNKAERŐPIAC -

Első rész: VESZÉLYBEN VAGYOK?



Egyesek még mindig spekulálnak, vagy arról beszélnek, talán bekövetkezik, de szkeptikusak azzal kapcsolatban, hogy a mesterséges intelligencia térhódítása hosszabb távon milyen mértékben érint majd minket. Mint a történelemben oly sokszor, jó páran még mindig tagadásban élnek, egy kényelmes, a valósággal dacoló szemellenző mögött. És annak ellenére, hogy itt a vészjelző, vörösen villog a red flag, azzal nyugtatjuk magunkat, hogy "ez biztosan nem történhet meg velünk", "várjuk ki a végét", illetve "majd aggódunk miatta, ha itt lesz."

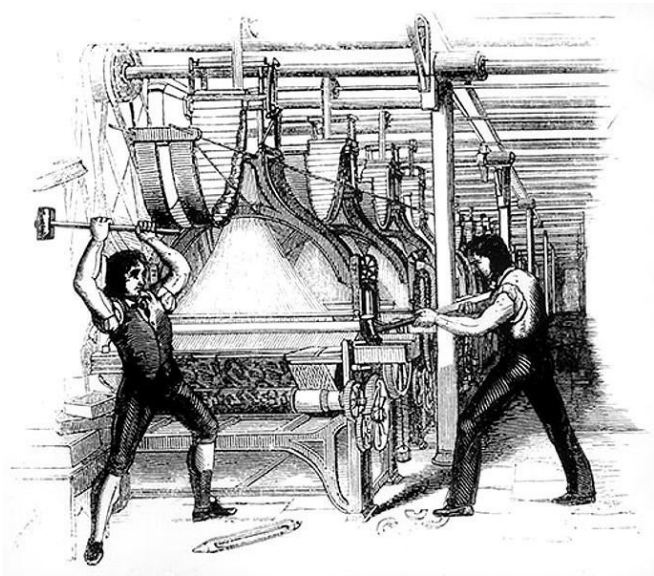
Nos, már itt van, és a jelek szerint nem ússzuk meg. Ha nem dolgoznék multicégnél magam is, ahol napi rendszerességgel kerül szóba a költséghatékonyság, az emberi munkaerőt felváltó automatizálás, ráadásul már nem is a sorok között, hanem nyíltan és kézzelfoghatóan, talán én is még mindig a szkeptikusok táborát erősíteném. Annál is inkább, mert alapvetően régimódinak tartom magam, olyan embernek, aki sokkal inkább hisz a régi, mára lassan feledésbe merülő értékekben, mintsem az innovációban, valamint egy olyan világban, ami a kényelem, a technológia, és a profitorientáltság dominanciájára épít,

ahelyett, hogy emberközpontúságra, emberségre, és a hagyományőrzésre építene. Fentiek miatt sokáig magam is tagadásban éltem, én sem akartam tudomásul venni, hogy talán jobb az elfogadás-adaptálás-felkészülés mint hozzáállás a minket körülvevő, és lassan bedaráló új világhoz.

Ugyanis ez a világ már eljött, és nem fogjuk tudni megakadályozni, sőt, az off grid hozzáállás (azaz a teljes kivonulás, a természethez való visszafordulás) sem kivitelezhető mindenki számára, aki nem feltétlenül akar beállni a sorba.

Történelmi párhuzamok

1812. április 12-én a kora reggeli órákban egy férfiakból álló csoport közeledett a Rawfolds Malomhoz, egy négyemeletes kőépülethez a Spen folyó partján, Nyugat-Yorkshire-ben. Ez Brontë vidéke volt – sivár lápok, meredek völgyekben megbúvó kisvárosok közege. A férfiak, akik órákkal korábban gyűltek össze a lápon, puskákkal, botokkal, baltákkal és nehéz kovácskalapácsokkal voltak felfegyverezve. Amikor elérték a mal-



mot, az elöl állók betörték az ablakokat, hogy bejuthassanak, és néhányan lövéseket adtak le a sötét gyárba. De a malom tulajdonosa, William Cartwright, már felkészült a veszélyre. Az előző tizenkét hónapban ugyanis támadások hulláma söpört végig a textilgyárakon Közép- és Észak-Angliában. A zavargások Nottinghamshire-ben kezdődtek, ahol a harisnyakötők megrohamozták munkaadóik telephelyeit, és ripityára törték az újonnan üzembe helyezett gépeket, melyeket a bérek csökkenéséért okoltak, és amelyeket közvetlen veszélynek láttak, mely a szegénységbe taszítja őket. Ezek a támadások áterjedtek Lancashire-re, a textilgyártás szívére, és Yorkshire-re is, ahol a gyártulajdonosok elkezdtek gépesíteni a gyapjuszövet „kikészítésének” ősi mesterségét – a bojt felhúzását és kész darabokra vágását. Évszázadokon át a „nyírók” vagy „vágók”, akik ezt a mesterséget gyakorolták, olyan státuszban voltak, mint holmi kézműves papság, mesterségük afféle apáról fiúra szálló rituálé volt. Most jöttek a gépek – a vágómalmok hideg fémhengereikkel és nyírókereteikkel, melyekhez csak egyetlen ember kellett, aki egy hajtókart üzemeltet. Ezzel egy teljes mesterség szűnt meg, és egy teljes, eme

mesterséget űző embercsoport vált egy csapásra munkanélkülivé.

Cartwright egy éjszakát a gyárban töltött a Cumberland milícia alkalmazottaival és fegyveres tartalékosaival, amely a zavargások központjaiba küldött számos katonai egység egyike volt. Amikor a támadás elkezdődött, a tartalékosok tüzet nyitottak, miközben Cartwright emberei sziklákat dobáltak le a tetőről. Az erőteljes ellenállás okozta meglepetéstől a tömeg gyorsan szétszéledt, két súlyosan megsebesült fiatalembert hagyva maguk után, akik negyvennyolc órán belül meghaltak. A vizsgálaton a halottkém „igazolható emberölés” ítéletet hozott. (Azaz Cartwright és a milícia tagjai elkerülték a felelősségre vonást).

1813 januárjában a York kastélyban ezzel szemben tizennégy földművest állítottak bíróság elé lázadás és géprongálás miatt, amit a Parlament egy új törvényben halálbüntetéssel sújtott bűncselekménynek minősített. A bíróság néhány vádlottat felmentett, de ötöt bűnösnek talált. Más perekben további kilenc férfit ítélték el. Január 16-án Yorkshire hóhéra mind a tizennégy elítélt férfit felakasztotta.

Nem világos, honnan ered a „luddita” kifejezés. Egyes beszámolók Ned Luddhoz, egy textilipari munkáshoz vezetik vissza, aki állítólag 1779-ben összetört egy kötőkeretet. Mások szerint Ludeca király, egy kilencedik századi angolszász uralkodó népi emlékeiből eredhet, aki



csatában esett el. Bármilyen is legyen a forrás, sok géprongáló „Ludd tábornokot” azonosította vezetőként. Néhány héttel a rawfoldsi támadás után William Horsfallt, egy másik malomtulajdonost lelőtték. Egy Horsfall meggyilkolása után küldött levél – amely „a Rawfolds ostrománál elesett két bátor ifjú halálának megbosszulását” ünnepelte – így kezdődött: „Ludd tábornok parancsára”. A Napóleonnal háborúban álló brit kormány a lud-

ditákat jakobinus felkelőknek tekintette, és brutális elnyomással válaszolt. Ez a reakció azonban alapvető félreértelmezésből fakadt. A luddizmus távolról sem volt forradalmi indíttatású, sokkal inkább védekező válasz volt az ipari kapitalizmusra, amely veszélyeztette a szakképzett munkások megélhetését. A ludditák nem voltak a technológia ostoba ellenzői, hanem világos logikával – lényegében konzervatív logikával – rendelkeztek tetteikben. Mivel nem volt politikai képviselőjük, arra a következtetésre jutottak, hogy az erőszakos tiltakozás az egyetlen lehetőségük. „A gyárak felégetése vagy az általunk ismert emberek tulajdonának felgyújtása nem helyes, de az éhezés arra kényszeríti a természetet, hogy olyasmit tegyen, amit nem tenne” – írta egy yorkshire-i tudós.

Ahogy a mesterséges intelligencia miatti riadalom globálissá vált, úgy nőtt az egykori ludditák iránti szimpátia is. A brit „The Ned Ludd Radio Hour” podcast úgy írja le magát, mint „a heti adag technológiai szkepticizmus, cinizmus és abszurdizmus”. Hasonló témákat boncolgat a „This Machine Kills” podcast, amelynek társműsorvezetője Jathan Sadowski társadalomteoretikus, akinek új könyve, a „The Mechanic and the Luddite” azt állítja, hogy a mesterséges intelligencia és más digitális technológiák fetisizálása elhomályosítja a munkaerő fegyelmezésében és a profitorientált rendszer megerősítésében betöltött szerepüket. „A ludditák azt akarják, hogy a technológia – a jövő – mindannyiunknak dolgozzon” – mondta a Guardiannek. Brian Merchant technológiai újságíró hasonló érvet hoz fel a „Blood in the Machine: The Origins of the Rebellion Against Big Tech” (2023) című könyvében.

„A dolgozó emberek rossz szemmel nézik a vállalkozókat, a technológiai monopóliumokat és a kockázati tőkebefektetési cégeket, amelyek új, munkaerő-megtakarító technológiákat keresnek – legyen az mesterséges intelligencia, robotika vagy szoftverautomatizálás –, melyek arra szolgálnak, hogy helyettesítsék őket” – írja Merchant. „Ismét szembesülniük kell azzal, hogy elveszítik az állásukat a gépek miatt.” A mesterséges intelligencia foglalkoztatásra gyakorolt hatásával kapcsolatos figyelmeztetéseket felerősítették a tömeges munkahely-elvesztést előrejelző tanulmányok, beleértve a korábban az automatizálással szemben immunisnak tartott fehérgalléros területeket is. Egy széles körben idézett, 2024-ben frissített McKinsey-jelentés becslése szerint az olyan technológiák, mint a generatív mester-

séges intelligencia, „potenciállal rendelkeznek arra nézvést, hogy automatizálják azokat a munkatevékenységeket, amelyek ma a munkavállalók idejének akár 70 százalékát is felemésztik”. Egy korábbi Goldman Sachs-elemzés azt vetítette előre, hogy a generatív mesterséges intelligencia világszerte háromszázmillió teljes munkaidős munkahelynek megfelelő összeget veszélyeztethet. Az egyik szakma, amely már most is meredek veszteségeket mutat, a számítógépes programozás, amelyben a mesterséges intelligencia különösen ügyesnek bizonyult; Az amerikai kormányzati adatok azt mutatják, hogy az elmúlt két évben a programozói állások több mint egynegyede megszűnt.

A mesterséges intelligencia által veszélyeztetett munkakörök

A mesterséges intelligencia valószínűleg először az ismétlődő, adatvezérelt és szabályalapú feladatokat igénylő munkaköröket fogja felváltani, mint például az adatrögzítő ügyintézők, az



ügyfélszolgálati munkatársak, a könyvelők és a telemarketingesek munkakörét. Összességében tehát a repetitív, egyszerűbb irodai munkák majd-

nem teljes egészét. Az automatizálás jelentősen befolyásol olyan munkaköröket is, mint a gyári munkások, a sofőrök és az alapvető adminisztratív pozíciók. Míg egyes területeken, például a szoftverfejlesztésben, a jogi asszisztenseknél és az újságírásban, a mesterséges intelligencia adott feladatok ellátására való képessége befolyásolja, és veszélyeztetheti egyes munkakörök létjogosultságát, az emberi felügyelet és az összetett döntéshozatal továbbra is kulcsfontosságú.

Az automatizálás nagyobb kockázatának kitett munkakörök

- *Adatcentrikus- és adminisztratív munkakörök: Az adatrögzítő ügyintézők, a könyvelés és az alapvető adatelemzés automatizálhatók mesterséges intelligencia rendszerek segítségével.*



- *Ügyfélszolgálat: A mesterséges intelligencia számos rutinszerű ügyfélszolgálati kérdést és támogatósi feladatot képes kezelni, potenciálisan felváltva a belépő szintű munkaköröket.*

- *Szállítás: Az önvezető járművek fejlesztése hosszú távú veszélyt jelent az olyan munkakörökre, mint a sofőri állások.*

- *Gyártás és logisztika: A mesterséges intelligenciát egyre inkább olyan feladatokhoz használják, mint a gépkezelés, a termékkezelés és a raktári munka.*

- *Tartalomkészítés: A mesterséges intelligencia segítheti vagy helyettesítheti a feladatokat olyan területeken, mint a szövegírás, az alapvető újságírás és a korrektúra.*

- *Jog és pénzügy: A rutinfeladatok, mint például a jogi asszisztensi munka, a jogi kutatás és a belépő szintű könyvelés automatizálhatók.*

A munkakörök helyettesítését befolyásoló tényezők

- *Ismétlődő feladatok: Az ismétlődő és kiszámítható mintákat követő feladatok az automatizálás elsődleges célpontjai. Adat-intenzív munka: A nagy mennyiségű adat feldolgozását és elemzését magában foglaló feladatokat egyre inkább mesterséges intelligencia kezeli. Hatékonnyá tétel: A vállalkozások a mesterséges intelligencia segítségével egyszerűsíthetik a folyamatokat, csökkenthetik az emberi hibákat és csökkenthetik a költségeket a rutinfeladatok automatizálásával.*

Kevésbé veszélyeztetett munkakörök

Az összetett problémamegoldást, kreativitást és magas szintű emberi interakciót igénylő munkakörök jobban ellenállnak a mesterséges intelligencia általi automatizálásnak. Ide tartoznak az egészségügyben, a kereskedelemben, az oktatásban és a kreatív vezetői pozíciókban betöltött szerepek. Ez a tanulmány 180 millió álláshirdetést elemzett, hogy megértse a mesterséges intelligencia foglalkoztatásra gyakorolt valós hatását. Az eredmények egyértelmű mintázatot mutatnak: a mesterséges intelligencia - egyelőre - nem okoz tömeges munkanélküliséget, de éles szakadékokat teremt a végrehajtási és a stratégiai munkakörök között. Az adatok a következőket mutatják: A kreatív végrehajtási munkakörök, mint például a grafikusok, fotósok és írók száma 28-33%-kal csökkent, míg a kreatív igazgatók és az ügyfélkapcsolati tervezők száma viszonylag stagnált. Az egyéni közreműködői pozíciók 9%-kal csökkentek, de a felsővezetők száma csak 1,7%-kal csökkent. Az AI-val foglalkozó mérnökök állásai 40%-kal ugrottak meg, mivel a vállalatok most már a mesterséges intelligencia infrastruktúrájának kiépítésére fókuszálnak világszerte.

Ez néhány kellemetlen kérdést vet fel azzal kapcsolatban, hogy merre tartunk. Ha a mesterséges intelligencia továbbra is eltörli a belépő szintű és középszintű pozíciókat, miközben a felsővezetői pozíciókat produktívabbá teszi, hogyan építheti ki bárki is azt a tapasztalatot, hogy elérje ezeket a felsőbb pozíciókat? És ha ez a minta folytatódik, mi történik a jövedelmi egyenlőtlenségekkel, amikor a bevétel felül koncentrálnak, míg a középső réteg gyakorlatilag eltűnik?

Lehetséges utópiák és történelmi példák

Egy ideig a mesterséges intelligenciáról alkotott közgazdasági nézet optimistább volt. Történelmileg a közgazdászok a jelentős technológiai áttöréseket – mint például a gőzgép és a villamosítás – a termelékenység növekedésével társították, amely hosszú távon növeli az életszínvonalat. „A második gépkorszak” (2014) című művükben az M.I.T. közgazdászai, Erik Brynjolfsson és Andrew McAfee azzal érveltek, hogy a mesterséges intelligencia és a robotika a gőzgépéhez hasonló szerepet játszhat: „A kulcsfontosságú építőelemek már megvannak ahhoz, hogy a digitális



technológiák ugyanolyan fontosak és átalakító jellegűek legyenek a társadalom és a gazdaság számára.” Abban az időben a generatív mesterséges intelligencia még gyerekcipőben járt. Egy 2023 májusában megjelent cikkben, körülbelül hat hónappal azután, hogy az OpenAI nyilvánosságra hozta a ChatGPT-t, Brynjolfsson és kollégái, Martin Baily és Anton Korinek leírták, hogyan használta egyikük a chatbotot a kutatás felgyorsítására: miután megadott néhány egyszerű angol nyelvű kérdést, „a rendszer képes volt megfelelő gazdasági modellt, a modell futtatásához szük-

séges kódtervezetet és a munkához potenciális címeket létrehozni. A délelőtt végére egy hétnyi előrehaladást ért el a kutatásában.”

A közgazdászok termelékenységének növelése talán nem befolyásolja jelentősen a tágabb világot, de a szerzők kiemelték a lehetséges előnyöket több tudományos területen, beleértve a gépészmérnöki tudományokat, az anyagtudományt, a kémiát és a robotikát. Cikkükben egy diagram is szerepelt, amely azt mutatta, hogy a mesterséges intelligencia hogyan duplázhathatja meg a munkatermelékenységet és a GDP-t húsz éven belül egy optimista forgatókönyv szerint. A közgazdászok elismerték, hogy a „nagyobb torta nem jelenti automatikusan azt, hogy mindenki egyenlően is profitál belőle”, és a mesterséges intelligencia automatizálási potenciáljáról szóló tanulmányokra hivatkoztak. A korábbi technológiai átalakulásokból levonva azonban azt sugallták, hogy az elbocsátott munkavállalók végül új munkát találnak majd: „A munkahelyek megszűnését mindig is ellensúlyozta a munkahelyteremtés.”

Az utóbbi időben azonban néhány kiemelkedő közgazdász sötétebb nézőpontokat fogalmazott meg. Daron Acemoglu, az M.I.T. Nobel-díjas közgazdásza decemberben az MIT Newsnak elmondta, hogy a mesterséges intelligenciát „túl sokat használják az automatizálásra, és nem eleget a munkavállalók szakértelmének és információinak kiaknázására”. Egy későbbi cikkében elismerte a mesterséges intelligencia döntéshozatal és a termelékenység javítására való képességét, de figyelmeztetett, hogy káros lenne, ha „folyamatosan megszüntetné a feladatokat és a munkahelyeket; túlzottan központosítaná az információkat, és eltántorítaná az emberi kutatást és a tapasztalati tanulást; néhány vállalatot hatalmazna fel arra, hogy uralkodjon az életünk felett; és egy kétszintű társadalmat hozna létre hatalmas egyenlőtlenségekkel és státuszkülönbségekkel”. Ilyen forgatókönyv esetén a mesterséges intelligencia „akár a demokráciát és az emberi civilizációt is elpusztíthatná, ahogyan ismerjük” – figyelmeztetett Acemoglu. „Attól tartok, ebbe az irányba tartunk.”

A ludditák megértették egy lényeges igazságot: a gyárrendszer veszélyeztette kézműves gazdaságukat és megélhetésüket. Ez az átalakulás a pamutgyártásban volt a legdrámaibb, amint azt a Murrays' Mills példázza Manchester Ancoats negyedében – egy hatalmas üzem nyolcemele-

tes épületekkel, gőzgépekkel és több mint ezerkétszáz munkással. A látogatók özönlöttek, hogy megnézzék a komplexumot, amely korának új gazdaságát képviselte. A pamutgyártás két szakaszból állt: a szálak fonásából fonallá, majd a fonal szövetté szövéséből. Olyan feltalálók, mint Richard Arkwright és James Hargreaves, különféle szerkezetekkel gépesítették a fonást, de a szövés kezdetben még túl bonyolultnak bizonyult az automatizáláshoz. Ez a technológiai egyensúlyhiány valójában növelte a kézi szövőszékesek iránti keresletet, akiknek száma Nagy-Britanniában 28 ezerről 37 ezerre nőtt 1780 és 1812 között. 1800 körül ezek a takácsok, akik közül sokan otthonról dolgoztak, növekvő jövedelmeknek örvendtek. Ez egy átmeneti megkönnyebbülés volt. 1785-ben Edmund Cartwright szabadalmaztatott egy gépi szövőszéket, és bár kezdetben nehéz volt használni, néhány lancashire-i gyártulajdonos az 1800-as évek elején elkezdte átvenni a gőzmeghajtású változatokat.

Ez a fejlemény, valamint a napóleoni háborúk alatti globális textilkereslet visszaesés tönkretette a takácsok megélhetését. 1804 és 1810 között jövedelmük több mint negyven százalékkal zuhant. A takácsok eleinte békésen reagáltak, a szakszervezeteket tiltó elnyomó törvények ellenére. Százharmincezer aláírást gyűjtöttek össze, amelyben a parlamenthez fordultak a minimálbérért, amelyet a Képviselőház 1808-ban határozottan elutasított. Sztrájkok és zavargások következtek be Lancashire városaiban. Miután a hatóságok tömeges letartóztatásokkal válaszoltak, a takácsok titkos bizottságokat hoztak létre és titkos esküt tettek. Az erőszak 1812 márciusában fokozódott, amikor a munkások felgyújtottak egy stockporti gyárat, amely gépi szövőszékeket vezetett be. A következő hónapban tömegesen támadtak meg egy middletoni gyárat, aminek következtében három halálos áldozat és több sérülés történt. Amikor a tüntetők másnap visszatértek, miután nem tudták felgyújtani a malmtulajdonos házát és megpróbáltak bejutni a malmomba, a katonai összecsapásokban legalább hét további ember halt meg. Ezek a luddita tüntetések a háborús gazdasági válsággal és a növekvő megélhetési költségekkel kapcsolatos szélesebb körű elégedetlenséggel vegyültek, amelyek sok munkást az éhezés felé sodortak. Élelmiszerlázasadások törtek ki Észak-Angliában 1812 tavaszán és nyarán. A malmok tulajdonosai fenyegető leveleket kaptak, köztük egyet a „General Justice”-től, amelyben egy stockporti üzletembert így figyelmeztettek: „Nem célunk, hogy a legkisebb sérülést is okozzuk neked,

de teljes mértékben eltökéltek vagyunk azzal kapcsolatban, hogy megsemmisítsük mind a feldolgozó gépeket, mind a gőzgépeket.”

Az AI mint ürügy

Egyes munkáltatók Az AI-t egyfajta kifogásként használják.

„Van egy csomó makrogazdasági hatás, amely alapból [munkahelyi megszorításokat] okoz.”

A Money blog szokásos gyanúsítottjai: A munkáltatói nemzeti biztosítás, a felvétel költsége és



az energiaköltségek - és nem feltétlenül az AI térhódítása. Ennek ellenére kiváló, és kézenfekvő magyarázat, melyet munkáltatók százai használnak, mint ütőkártyát. Ha konkrét beruházás, vagy AI fejlesztés konkrétan még nem is történt, könnyű azt mondani: "ez nem azt jelenti, hogy nem fog megtörténni jövőre."

A globális vállalkozások mintegy 78%-a számít arra, hogy növelik a teljes AI-kiadásokat ebben a pénzügyi évben, a Deloitte felmérése szerint. A munkáltatók mintegy 40% -a arra számít, hogy csökkenti a munkaerőt, ahol az AI automatizálhatja a feladatokat, a Világgazdasági Fórum felmérése szerint.

Forradalmi találmányok, és elemzések

Vegyük Richard Arkwright találmányát a Spinning Jenny-t 1769-ben, amely hatalmas mennyiségű fonalat készített, hogy az ipari forradalom kezdetén az első gyárakban készítsen ruhát. Miközben az otthoni szövőszékeket kivonták a munkából, paradox módon ez több százszorosára növelte a munkavállalók iránti igényt. Henry Ford 1913-as találmánya hasonló hatással volt, amikor 12,5 órától 1,5 órára csökkentette az autó elkészítéséhez szükséges időt.

NON STOP NANNY

Megbízható,
nemzetközi gyermekfelügyelet,
magyar családoknak is.

Tudj meg többet: www.nonstopnanny.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 segítő · Emberjogi nevelő
www.petkiildi.hu



A sebesség csökkentette a termelési költségeket és növelte a keresletet, az értékesítést és a teljesítésükre felbérealt alkalmazottak számát.



Ugyanezen okból az ATM 1967-es feltalálása több banki eladói állást generált annak ellenére, hogy automatizálták az egyik legfontosabb szolgáltatásukat ezáltal.

"Kutatásunk azt mutatja, hogy az AI számos feladatot támogat, különösen azokat, amelyek kutatást, írást és kommunikációt foglalnak magukban, de nem bizonyítja egyértelműen, hogy az AI teljes mértékben képes egy adott munkakört ellátni" - mondja a Microsoft.

Valójában a tanulmány 40 olyan munkát mutat be, ahol az AI csak 10% -ot vagy annál kevesebb feladatot volt képes elvégezni. A kereskedők erősen szerepeltek, úgy, mint például a festő-dekorátorok (a munkafolyamat 4% volt lefedhető AI alkalmazásával), a tisztítók (3%) és a tetőfedők (2%).

A listán a sebészeti asszisztensek (3%), a hajómérnökök (5%) és az ápolási asszisztensek (7%) szintén szerepelnek.

Fabian Stephany, az oxfordi Munkáspárt közgazdásza szerint:

"Nagyon ritka, hogy egy új technológia teljesen felváltson egy egész szakmát". Az egyetlen kivétel az olyan folyamat, amelyet egyetlen feladat

határoz meg, bonyolultság nélkül, mint például a bowlingpálya-pinsetterek vagy a Microsoft fordító programja. A Microsoft kutatója, Kiran Tomlinson szerint az AI "sok foglalkozás számára hasznos eszköznek bizonyulhat", és "a megfelelő egyensúly abban rejlik, hogy megtaláljuk a technológiát olyan módon, amely kihasználja képességeit, miközben kiegészíti az emberi erősségeket és figyelembe veszi az emberek preferenciáit".

Felidézve, hogy az elbocsátott acélmunkásokat a XX. században magukra hagyták, Stephany figyelmeztet arra, hogy *"kulcsfontosságú, hogy ne kövessük el a múlt hibáit"*. Az amerikai kormány azt ígéri, hogy az embereket az AI-tervek "középpontjába" helyezi. "Ez magában foglalja a vezető technológiai cégekkel való partneri együttműködést, amelyek segítenek az AI-al kapcsolatos képzésének biztosításában 7,5 millió munkavállaló számára, valamint olyan kezdeményezéseket, amelyek a digitális készségeket és az AI-tanulást az osztálytermekbe és a közösségekbe hozzák" - mondja a szóvivő.

"A munkavállalóknak aggódniuk kell, ha figyelmen kívül hagyják a változásokat, és nem próbálják használni az AI-t," tette hozzá. Az AI-al kapcsolatos képzést is felvonultató önéletrajzokat eddig következetesen előnyben részesítette egy 2,000 toborzóból álló csoport, amelyet Fabian Stephany megfigyelt egy folyamatban lévő tanulmányban.

"Ha egy munkavállaló hajlandó befektetni a készségeibe, a profilja fejlesztésébe, akkor egyáltalán nem kell aggódnia" - mondják.

A globális munkáltatók közel fele (45%) úgy véli, hogy a mesterséges intelligencia kompetenciája alapvető készség, a Világgazdasági Fórum szerint. A LinkedIn adatai azt mutatják, hogy az AI-al kapcsolatos készségek a tagprofilokon 65%-kal nőttek 2024-ben. Az AI-kifejezéseket tartalmazó Indeed.com álláshirdetések száma 170%-kal nőtt 2023. június vége óta, bár augusztus 31-ig alacsony kiindulási pontról (1,7%-ról 4,6%-ra).

"Ha hajlandó vagy megtanulni azokat a készségeket, amelyek lehetővé teszik, hogy integráld az AI-t a jelenleg végzett munkádba, akkor valószínűleg nem csak hatékonyabb leszel, de valójá-

Családügyi MEDIÁCIÓ

dr. Fazekas Enikő Diána
jogász-mediátor
Tel.: 06-70/453-3278

Küldetésem, hogy közvetítsek a felek között!



A KUPON INGYENES PRÓBA ALKALOMRA JOGOSÍTI!

DUNAHÁZ Üzletközpont: 1095 Budapest, Boráros tér 7., 1. emelet, 17. üzlet

infó: **Nagy Agnes** +36 70 56 44 250
www.holgyvarazs.hu info@holgyvarazs.hu

AHOL A FORMÁD ÉLETRE KEL *holgy varázs*



ban új karrierlehetőségeket teremthetsz magadnak” - teszi hozzá Stephany.

Egy másik tanulmányból, amely 10 millió állásajánlatot vizsgált az Egyesült Királyságban, az derült ki, hogy az AI készségeket igénylő munkák 23%-kal többet is fizettek - ez a fizetésemelés nagyobb, mint amit egy mesterképzés (20%) eredményez. "A legjobb kiindulópont egy ingyenes fiók létrehozása az AI chatbotokkal, mint a ChatGPT, a Claude vagy a Gemini" - mondja az AI tanácsadó.

"Jelentkezz be az egyikbe, adj egy elég részletes leírást arról, hogy ki vagy, mit csinálsz nap mint nap, mind a munkádban, mind a személyes életedben, és kérdezd meg, hogyan segíthet.

"Ez ahhoz vezethet, hogy jobban végzed a munkádat, tehát nagyobb sikerrel érhetsz el előléptetést."

Vagy talán mégsem.

Az elmúlt néhány hónapban Joe Turner író meglepve tapasztalta, hogy néhány korábbi ügyfele, aki az AI alacsonyabb költségei miatt koráb-

ban elpártolt tőle, mégis visszakullogott hozzá, hogy újabb megbízásokat adjon neki.

"Egyes ügyfelek rájöttek a technológia korlátaira, és most egyáltalán nem kérnek AI-tartalmat" - mondja.

Voltak, akiknek feltűnt, hogy az AI által létrehozott szövegek általános modorosságot, a "lélektelen gép" összetéveszthetetlen jeleit hordozzák.

"AI-nek hívják, de nem nevezném intelligenciának. Ez csak egy adatbázis szavakkal, amely érvelési modellekkel rendelkezik" - magyarázta.

"A szavakat a megfelelő sorrendbe helyezi, de a nap végén nem jelentenek semmit."

Folytatjuk! A következő részben arról lesz szó, hogyan tudunk felkészülni az előttünk álló változásokra, esetleg akár hogyan tudunk előnyt kövacsolni belőlük.

A sky.com, a us career institute, Stanford.edu, a first movers, és a The New Yorker cikkeinek és Tanulmányainak felhasználásával.

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!

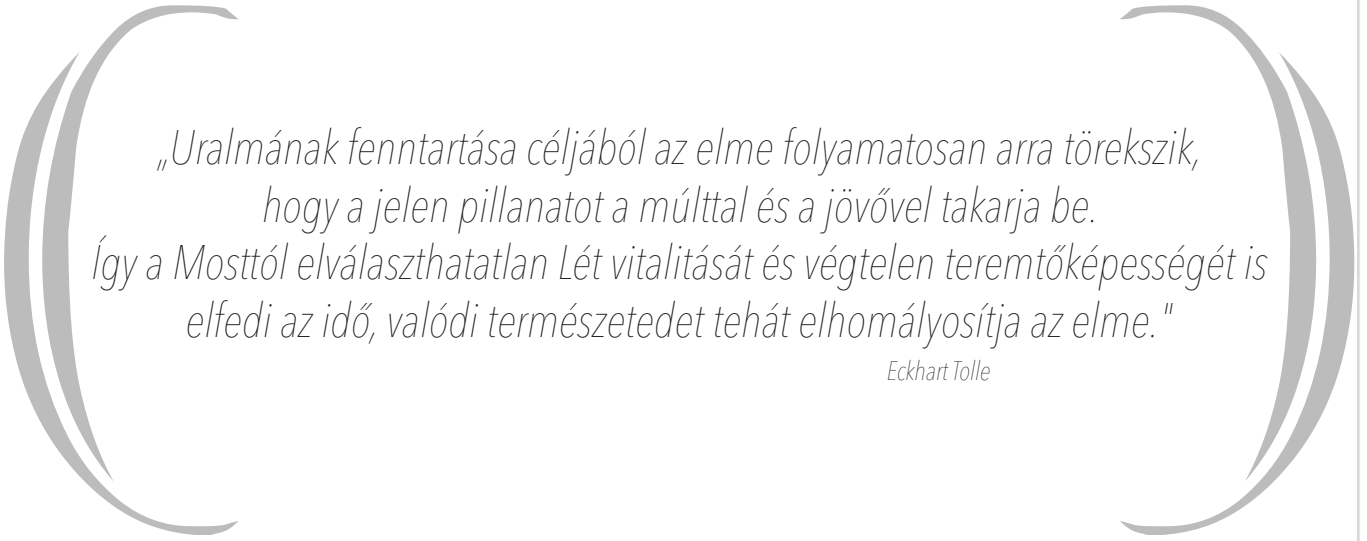
- Neked ajánlom, ha hív az út!
- Neked ajánlom, ha már megtetted és nosztalgiáznál!
- Neked ajánlom, ha válaszokat keresel az életedben!

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





*„Uralmának fenntartása céljából az elme folyamatosan arra törekszik,
hogy a jelen pillanatot a múlttal és a jövővel takarja be.
Így a Mosttól elválaszthatatlan Lét vitalitását és végtelen teremtképességét is
elfedi az idő, valódi természetedet tehát elhomályosítja az elme.”*

Eckhart Tolle

Megvannak a nyertesek

– idén is díjazták a legjobb webshopokat



Magazinunk csapata nagy örömmel tekint vissza az idei Az Év Webshopja Verseny és Konferencia eseményére, amely 2025. november 13-án a budapesti Lurdy-Házban került megrendezésre. Mint kiállítóként résztvevő sajtópartner, kiváló lehetőségünk nyílt arra, hogy testközelből tapasztaljuk meg az online kereskedelem sokszínűségét, az iparág lendületét, valamint az esemény elsőprő energiáját.

Az egész napos konferencia színes programokkal várta a résztvevőket: tucatnyi neves szakértő előadó hozta el tudását arról, hogyan alakítja át a mesterséges intelligencia az e-kereskedelmet, miként építhetünk automatizált és fenntartható webshopokat, és milyen kreatív stratégiák segítik a márkaépítést a digitális térben. A nap során közel 300 vállalkozói résztvevő – webshop-tulajdonosok, marketingesek, cégvezetők – gyűlt össze, hogy együtt inspirálódjanak, tanuljanak és kapcsolatokat építsenek.

Kiállítóként különösen értékes volt számunkra, hogy nem csupán passzív megfigyelőként voltunk jelen. Standunknál lehetőségünk nyílt személyes beszélgetésekre, kapcsolatépítésre. A díjátadó gála kétségkívül a rendezvény csúcspontja volt. Ünnepélyes keretek között díjazták az év legjobb webshopjait 12 különböző kategóriában,

ezzel ismerve el a kreativitást, az innovációt, a technológiai kiválóságot és a vásárlói élményt nyújtó webáruházakat.

A nap másik ereje abban rejtett, hogy a konferencia nem csak elméleti előadásokat kínált, hanem igazi, kézzelfogható tudást. Az előadók valós tapasztalataikat osztották meg, példák, sikerekkel és kudarccal egyaránt. Ez a gyakorlati fókusz rendkívül értékes volt minden résztvevő számára.

Az Év Webshopja Verseny és Konferencia 2025 sikeresen zárult. A visszajelzések alapján az érdeklődés magas volt, a kiállítók és résztvevők egyaránt elégedetten távoztak. Mi, a Csak Pozitívan Magazin csapata, örömmel támogattuk idén is a rendezvényt. Jó érzés részesévé válni ennek a dinamikus eseménynek, amely erősíti a hazai e-kereskedelmi közösséget, serkenti a kreativitást, és előre mozdítja az online vállalkozásokat.

/PR/



Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikaszalonsalon



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.

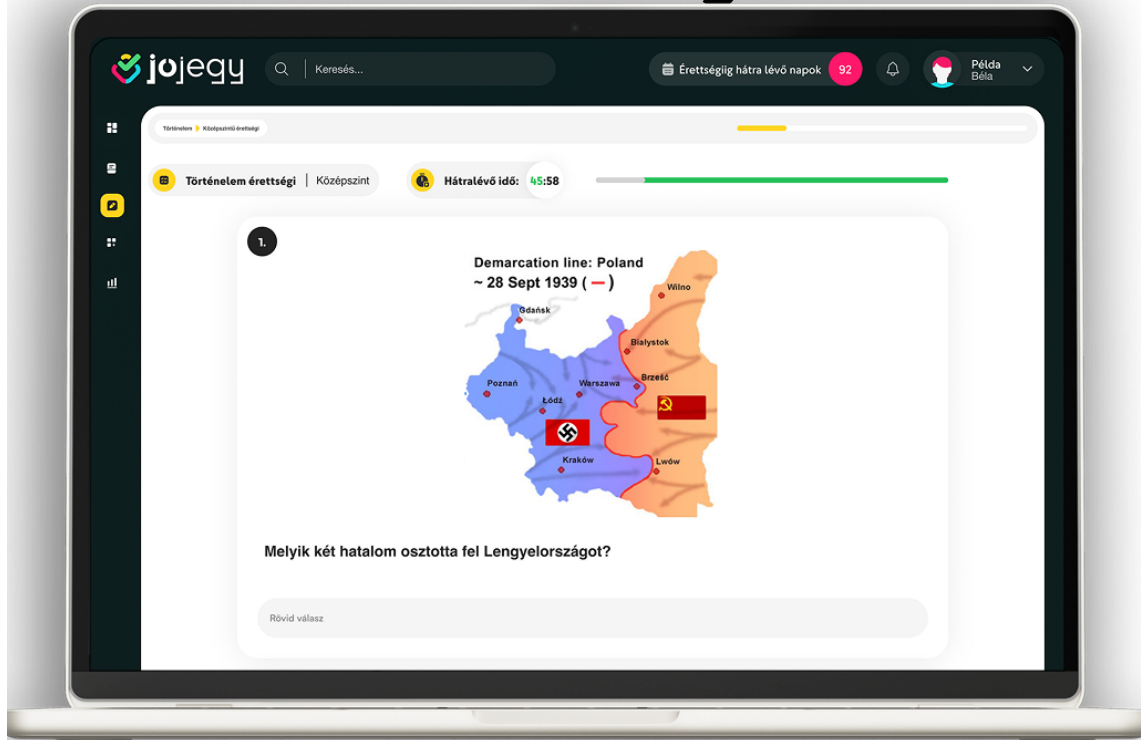
NYUGODT ÉS CSENDES KÖRNYEZETBEN, MÁRKÁS,
MINŐSÉGI KERET ÉS LENCSE VÁLASZTÉKKAL VÁRJUK
JÖVENDŐBELI KEDVES VÁSÁRLÓINKAT LEGYEN AZ
GYERMEK VAGY FELNŐTT.

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



Már minden 65. diák így készült a történelem érettségire



A történelem érettségi az egyik legösszetettebb középiskolai vizsga: nemcsak az évszámokat kell tudni, hanem az összefüggéseket, forrásokat és ok-okozati kapcsolatokat is szükséges érteni a jó vizsgaeredmény érdekében. 2024-ben megváltoztak a követelmények, amelynek eredményeként a felkészülési módszerek is. 2025 tavaszán 72 ezren vizsgáztak középszinten történelemből, ráadásul már minden 65. diák a Jójegy nevű magyar oktatási startup segítségével készült erre.

Új NAT, új szemlélet, változó vizsgaeredmények

A 2024-es vizsgaévtől a történelem érettségi már az új Nemzeti Alaptanterv (NAT) alapján zajlik. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a tanulóknak korszerűbb, kompetenciaalapú szemlélettel kell közelíteniük a történelemhez. A vizsga nemcsak a tudásmennyiséget, hanem a történelmi gondolkodást is értékeli: az elemzőképeséget, az érvelést, a tér- és időbeli tájékozódást.

„A történelem érettségire nem elég, ha egy diák bemagolja az évszámokat és a történéseket. A vizsgázóknak át kell látniuk a folyamatokat, megérteni a döntések hátterét és ami a legfontosabb, tudniuk kell kontextusban gondolkodni” – mondta Mester Márk, a Jójegy Kft. társalapítója, aki szerint a változás kihívást jelent a diákok számára, főleg, mivel az egyik elsődleges gyakorlás eddig a korábbi érettségi feladatok megoldása volt, amik közül a 2024 tavasz előttiéik így már irrelevánsak számukra.



Mester Márk

Az újítás bevezetésének évében érdemben visszaesett a középszintű történelem érettségi eredmény átlaga. Amíg 2022 tavaszán 3,66 és 2023 tavaszán 3,73 volt az osztályzat átlaga, addig 2024 tavaszán mindössze 3,49 volt. 2025-ben viszont már újra jobb eredményt sikerült a diákoknak elérniük.

A vizsga felépítése és a leggyakoribb nehézségek

A középszintű vizsga két részből, egy írásbeli és egy szóbeli szakaszból áll. Az írásbeli feladatok között rövidebb és

szeként a diákok saját tempóban, bármikor és bárhol tanulhatnak. A JóJegy kínálja az oktatási anyagok szakértőinek közreműködésével készült és frissülnek, így megfelelnek az aktuális vizsgakövetelményeknek.

„A JóJegy küldetése, hogy elérhetővé tegye a minőségi felkészülést minden diák számára – akár otthonról, akár útközben. Hiszünk abban, hogy a digitális oktatás nem helyettesíti, hanem kiegészíti a tanári munkát, és segít abban, hogy a diák valóban el tudja sajátítani a tananyagot” – hangsúlyozta Mester Márk, aki hozzátette, hogy mindezt kedvező feltételekkel kínálja. Ezért is népszerű a fiatalok körében.

Pár hónap alatt már minden 65. diák így készült

A JóJegy tanulástámogató platform egy új, de dinamikusan fejlődő szereplő a piacon. A hazai oktatási startup 2025 február végén indult, de a tavaszi érettségi időszakot megelőzően, kevesebb mint három hónap alatt már minden 65. vizsgázó velük készült fel a középszintű történelem érettségire.

hosszabb esszé, valamint forráselemzések is szerepelnek. Az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy sok tanuló ezek elkészítése során bizonytalanná válik a gondolatok rendszerezésében és a szöveg megfogalmazásában. Az ezt követő szóbeli vizsga pedig nem csupán a tananyag ismeretét követeli meg, de azt is, hogy a vizsgázó képes legyen a történelmi gondolkodásmód megértésére és alkalmazására egyaránt.

„A legtöbbet vagy tudják a tananyagot, vagy ki tudják nyerni a fontos információkat a Történelmi Atlaszból, de ezeket nehezen tudják összefüggésbe helyezni. Ez pedig mind az írásbelin, az esszéknél, mind pedig a szóbelin elengedhetetlen. Ezért is fontos, hogy a felkészülés ne csak magolásból, hanem aktív gondolkodásból is álljon!” – tette hozzá Mester Márk.

Digitális fordulat történt az érettségire történő felkészülésben

A mai diákok számára a tanulás egyre inkább digitális térben zajlik. Online kurzusok, tesztek, interaktív tananyagok és oktatóvideók segítik a felkészülést. Az elmúlt években Magyarországon is megjelentek olyan tanulást támogató lehetőségek, amelyek ezt a szemléletet a gyakorlatban is egyre inkább megvalósítják. Ezek közé tartozik a 2025-ben alapított JóJegy nevű startup is, egy magyar fejlesztésű online platform, amely elsőként kifejezetten a megújult történelem érettségire kezdett kínálni tananyagokat, animált videókat, gyakorló teszteket és érettségi szimulációt. A hazai startup célja, hogy a tanulás ne kényszer, hanem élmény legyen, amelynek ré-

„2025 tavaszán 72 ezer diák készült történelemből középszintű érettségire. A platformunkat a felkészüléshez több mint 1100 diák vette igénybe, azaz minden 65. diákot sikerült pár hónap



alatt nemcsak elérnünk, de előfizetőnké is tennünk” – mondta a JóJegy Kft. társalapítója, aki hozzátette, hogy ehhez több ezer diák megszólítása és elérése volt szükséges, de az innovatív platform sokak érdeklődését felkeltette.

A 2026-os tavaszi érettségi időszakban szintén nagyjából 70 ezer fiatal tesz majd várhatóan vizsgát. A JóJegy példája jól mutatja, hogy az oktatás digitális térnyerése Magyarországon is folyamatban van. Az online lehetőségek ma már nem kiegészítő eszközök, hanem a tanulás szerves részei. A dinamikusan fejlődő startup jelenlegi szolgáltatásai is ezt példázzák, ráadásul hamarosan további tantárgyak és tanulást segítő funkciók megjelenése is várható.



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

POZTÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Helyes

fegyelem!



A Ford hazai márkakereskedői hálózata három tonna élelmiszeradománnyal segíti a rászorulókat



A Ford Motor Company globális „Ford Building Together” kezdeményezésének részeként a világ legnagyobb márkakereskedői élelmiszergyűjtő akciója valósult meg az autópárhazban.

Összesen 31 országban, 1600 Ford márkakereskedés fogott össze egy közös célért: adományaikkal világszerte biztosítani a rászorulóknak megbízható élelmiszer-ellátását. Ennek a globális akciónak az eredményeként a Ford márkakereskedések több, mint 907 tonna (körülbelül 2 millió font súlyú) tartós élelmiszert gyűjtöttek össze világszerte, létfontosságú támogatást biztosítva ezzel a világ élelmiszerbankjainak és élelmiszerelosztó központjainak.

A nagyszabású összefogáshoz a Ford Magyarország teljes márkakereskedői hálózata és munkatársai is csatlakoztak, jelentős segítséget nyújtva a hazai rászoruló családoknak és intézményeknek. Az adománygyűjtési akció során mind a 17 hazai Ford márkakereskedés – kiemelten a Ford Petrányi, a Ford Hovány és a Ford CarNet Auto-Fort szalonok – összesen három tonna tartós élelmiszert gyűjtött össze. Ezt a mennyiséget a Ford hazai munkatársai további 170 kg önkéntes adománnyal egészítették ki.

Az adománygyűjtés ünnepélyes átadójára szeptember 18-án került sor a szentendrei Ford Hovány sza-

lonban, ahol a Ford márkakereskedések képviselői személyesen is jelen voltak. A gyűjtés és a logisztikai feladatok megvalósításában a Budapest Bike Maffia Egyesületének kollégái nyújtottak felbecsülhetetlen segítséget. Szervezetük gondoskodott arról, hogy a felajánlott adományok eljussanak azokhoz a családokhoz és intézményekhez, ahol a legnagyobb szükség van rájuk.

Az összegyűjtött élelmiszereket többek között a József Attila Gyermekotthoni Köz-

pontba, a BMSZKI Női Menedékhelyre, a BMSZKI Külső Mester Átmeneti Szállásra, a BMSZKI Váci úti Éjjeli Menedékhely és Nappali Melegedőre, a BMSZKI Családok Átmeneti Otthonába, valamint a RÉS Alapítvány Családok Átmeneti Otthonába juttatták el. Utóbbi intézmény



A képen Kővágó-Laky Andrea, a Ford Magyarország Ügyvezető Igazgatója nyújtja át a Ford márkakereskedői hálózat által felajánlott adományokat Havasi Zoltán, a Budapest Bike Maffia Egyesület Alapítója és vezetője számára

számára a Ford Magyarország és a Budapest Bike Maffia vezetősége együtt, személyesen adta át a felajánlott márkakereskedői adományokat: 500 kg tartós élelmiszer kiszállítására került sor az új Ford Ranger plug-in hibrid pick-up teherautó munkába állításával.



A kezdeményezés szerves része a „Ford Building Together” globális programjának, mely a vállalat hosszú távú elkötelezettségét tükrözi a közösségek támogatása és újjáépítése iránt. A kampány szeptemberben, a globális gondoskodás hónapjában indult el világszerte, és 31 országban mozgósította a Ford márkakereskedéseket, partnereket és a helyi közösségeket a közös cél érdekében. A WHO adatai alapján minden tizenegyedik ember

nem tudja, honnan szerzi be következő étkezését, az élelmezésbiztonság különösen az ünnepek közeledtével válik még égetőbb problémává, így a Ford márkakereskedők támogatása a lehető legjobbkor érkezett.



Ez az élelmiszergyűjtő akció erőteljesen bizonyítja, hogy a Ford márkakereskedői, a helyi közösségekkel és partnerekkel összefogva, jelentős erőt képviselnek globálisan. A „Ford Building Together” programon keresztül a vállalat továbbra is elkötelezett a pozitív változások előmozdítása és a közösségek építése és újjáépítése iránt. A kulcsfontosságú nemzeti nonprofit szervezetekkel való partnerség révén a program megsokszorozza hatását, célzottabban eljutva azokba a közösségekbe, ahol a legnagyobb szükség van a támogatásra. Ez az összefogás, amely egyesíti a Ford márkát és partnereit, folyamatos elkötelezettséget mutat a pozitív változások elősegítése iránt, globális és helyi szinten egyaránt.

/PR/



affinity by Canva FREE

Affinity - Mindörökké, ámen... Akarjuk mondani, mindörökké, ingyen!

2025. október 30-án, egy csütörtöki napon érkezett egy bejelentés a Canva háza tájáról, ami minden túlzás nélkül kijelenthetjük, hogy megváltoztatja a játékszabályokat a kreatív iparban éppúgy, mint a hétköznapi emberek, illetve kisebb cégek valóságában. A professzionális grafikai szoftverekért korábban sokat kellett fizetni, mostantól viszont lesz olyan megoldás, ami teljesen ingyen hozzáférhető. Bárhol. Bármikor. Bármiknek. Örökre.

Az utóbbi évtizedekben szemmel látható egyfajta értékrendbeli válság a világban. Ha valamit ingyen adna az ember, legyen szó az általa már nem használt termékről, esetleg a saját idejéről, amivel segítene, sokszor rosszálló tekintetekkel és hitetlenséggel találja magát szembe. Részen talán azért, mert a félrevezető marketingen keresztül bőven tettek ezért a cégek. De vannak még a világnak olyan szegletei, ahol az ingyen az természetes, és hálás köszönet mellett az emberek élnek is vele.

Az informatika világa ilyen, tapasztalom évtizedek óta. Vannak emlékeim a '90-es évekből, amikor a freeware szó láttán tudtuk, valami olyat kapunk ingyen, amit valaki lelkesülten készített, és akár pénzt is kérhetne érte, ám örömmel adja közre, mások javát szolgálva ezzel. A 2000-es

években kezdtem érdemben elmerülni a programozás világában, készülve majdani karrieremre. A szakik között teljesen természetes volt, hogy sok minden ingyen van. A tudást megosztják, mert sokszor ők is úgy kapták valakitől. Ha létrehoztak akár csak pár sor programkódot vagy egy apró segédeszközt, esetleg egy komplexebb dolgot, megosztották, ezzel is gyarapítva a lelkes közösséget. És itt van a kulcs: van egy összetartó, egymást támogató közösség.

A mostani bejelentés egy a világ egészét nézve kisebb, ámde igencsak lelkes közösségből, a vizualitás világában alkotó kreatív emberek közegéből jött. Pontosan ezért szólt nagyot, és ezért változtatja meg az erőviszonyokat. De hogy értsük a jelentőségét, vissza kell utaznunk az időben néhány évtizedet.

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

Gyapítsd tudásod **1 éven át 10% kedvezmény**re.

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

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



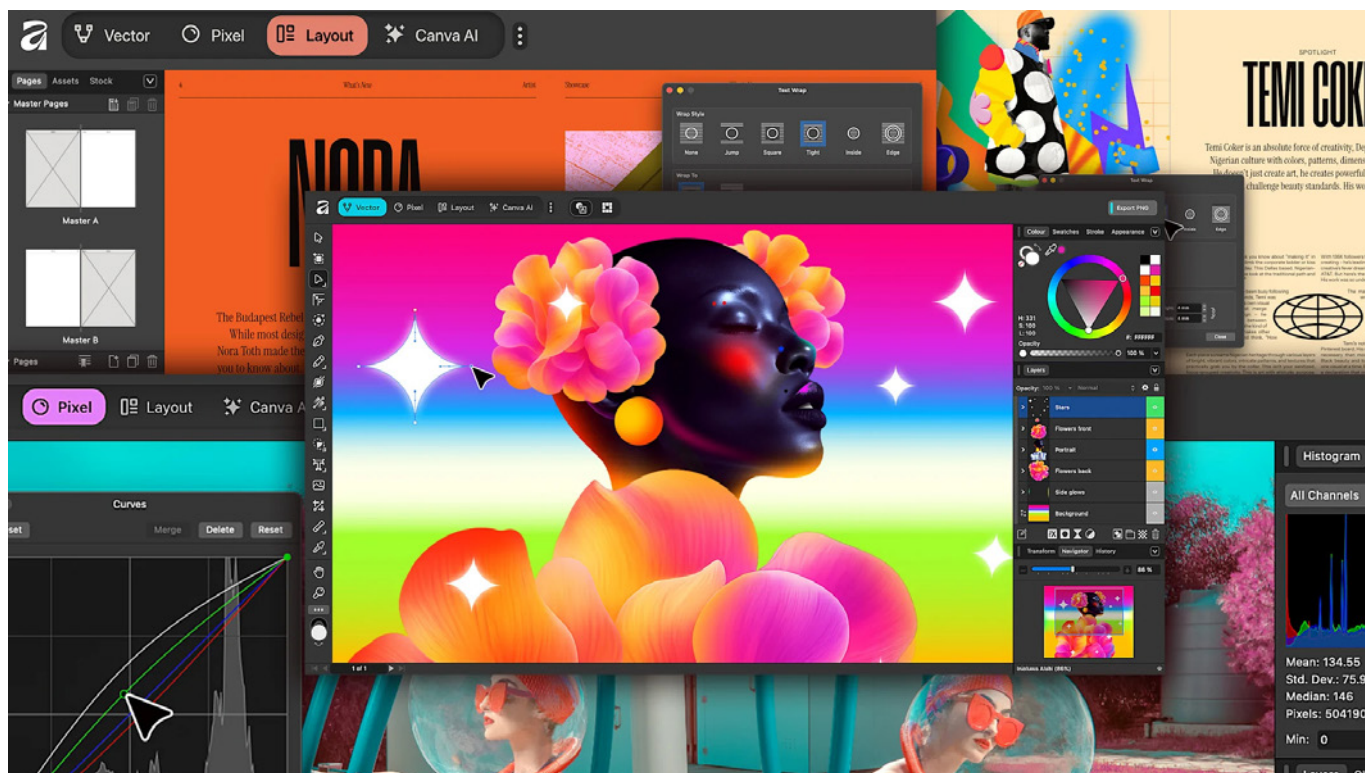
A Photoshop 1.0-s verziója, ami a fotószerkesztésben volt az emberek segítségére, 35 éve jelent meg, és úgy 10 évvel később már lényegében piacvezetőnek volt tekinthető a vele konkuráló szoftverekkel szemben. Az Illustrator, ami a vektorgrafikus szerkesztésben bizonyult kiváló segítőtársnak, a 2000-es évek első felében vált kvázi iparági szabvánnyá, ha vektoros munkákról volt szó. A velük szoros logikai kapcsolatban álló InDesign a kiadványszerkesztés során kerül képbe. Az ezredforduló után úgy 4-5 évvel egyre több kiadvánnyal foglalkozó csapat váltott a konkurens szoftverekről az InDesignra, majd az évtized második felében az előbb említett kettő programhoz hasonlóan ez is kvázi iparági szabvánnyá lépett elő.

Ez a megfogalmazás a gyakorlatban azt jelenti, hogy bár léteztek és léteznek mind a mai napig említésre érdemes konkurensek, a legtöbb helyen ezeket a szoftvereket használják, a saját fájlformátumaikban mentik le a munka végezté-

vel az aktuális állapotokat, tehát aki be akar kapcsolódni a közös munkába, kénytelen ezekkel a szoftverekkel dolgozni. És itt jutunk el oda, hogy mivel az Adobe (az említett három szoftver fejlesztője) piacvezető pozíciót ért el, nem volt rest vastagon fogó ceruzával ráírni az árakat ezekre a szoftverekre.

Ezek a professzionális eszközök megkerülhetetlenek lettek a kreatív iparban, és drágák voltak. Anno még az egyes főverziókat külön-külön meg kellett venni, ilyenkor a teljes programcsomagért 6 számjegyű összeget kellett fizetni magyar forintban. Igaz, utána addig használtuk őket, amíg volt a futtatásukra alkalmas számítógépünk. Jött aztán a 2010-es években az előfizetési korszak, ami elvben jó volt (havonta kisebb összeget fizetni az egyszeri nagy kiadás helyett), mára azonban e szoftverek esetén fájdalmas teherré vált a kreatív szakemberek számára. Ugyanis, ha mindhárom szoftvert használni szeretnénk, havonta több 10 ezer forintot kell fizetni





a teljes, ezen programokat is tartalmazó csomagért, ám csak addig lesznek működőképesek, amíg aktív az előfizetésünk.

Egymásnak feszült tehát két üzleti modell. Mindkettőnek van előnye és hátránya is, viszont amit nyertünk az előfizetéssel a kezdetekben, azt a mára magasra emelt havi költség miatt lényegében el is veszítettük. Ezt tetézi az Adobe tisztességtelen magatartása: nem lehet csak úgy lemondani az előfizetést, kötbért kell fizetni az 1 éves előfizetési ciklus hátralévő része alapján. Ezzel kapcsolatban korábban cikkeztek, hogy az USA-ban elindulhat vizsgálódás, sok ugyanis a felhasználói panasz. A tavalyi év során megindult a folyamat, egyelőre azonban nem látni, hogy mikor és milyen folyománya lehet ennek.

A magas előfizetési díj, illetve az egyszer fizetős üzleti modell 10+ évvel ezelőtti kivezetése már-már lehetetlen helyzetbe hozta a hobbistákat, a kisebb vállalkozásokat (akik saját kollégákkal dolgoznak kreatív alkotói folyamatokon), és azokat a szakembereket, akik újoncként lépnének be a kreatív iparba munkavállalóként vagy vállalkozóként. Azt követően, hogy az Adobe 2013-ban váltott előfizetési modellre, látszott, hogy érdemes lenne lépni valamit az iparágban, mert van azért „némi” hátránya annak, hogy csak béreljük, nem pedig tulajdonoljuk a szoftvereket.

Ekkor lépett a színre e cikk főszereplője, aki egyesével letette az asztalra az említett három piacvezető szoftver valódinak tekinthető alternatíváját. 2014-ben megjelent az Affinity Designer, mint vektorgrafikus program. 2015-ben követte az Affinity Photo, mint pixelgrafikus, fotószerkesztésre használható társa. Végül 2019-ben került bemutatásra az Affinity Publisher, mint kiadvánszerkesztő szoftver. Ezzel összeállt a trió, aminek 2022 végén megérkezett a második főverziója. Mindhárom program esetén a régi iskolát követik: egyszer fizetsz, és használsz, amíg jólesik.

2022 vége felé találkoztam a lehetőséggel, hogy a frissen bejelentett 2-es főverzió tagjait kedvezménytel lehet megvásárolni. Gondoltam, itt az alkalom, lépünk egyet előre, és távolodunk el az Adobe által meghonosított előfizetői modelltől. Megvettem az univerzális licencet úgy 45 ezer forintért. Mit kaptam? Három darab professzionális felhasználásra szánt szoftvert, amit kijelentetten a korábban említett hármassal (Photoshop, Illustrator és InDesign) szemben küldtek csatába. Ezeket használhatom Windowst futtató számítógépeken és az Apple számítógépein egyaránt, sőt, Apple iPaden is. Egyszer kifizettem, és amíg találok a futtatásukra alkalmas eszközt, boldog lehetek.

3 éve használom a programokat, és bár több ponton nem érik még fel az évtizedek óta fejlesztett, iparági szabvánnyá vált hármast, nagyon is

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!



ígéretes darabok. Várhatóan úgy 2 év múlva lett volna esedékes a hármask főverzió megjelentetése, amit nekem újra meg kellett volnaennem, ha akartam volna váltani, és az újdonságokat megkapni. Ám ha ezekre nem lett volna szükségem, egy fillérbe sem került volna a kettes főverzió darabjainak további használata.

1,5 évvel ezelőtt az Affinity programokat fejlesztő Serif nevű céget megvásárolta a Canva, ami szintén a kreatív alkotókat célozza, de másként. A Canva egy böngészőben futó, online szerkesztő, aminek megvannak a maga előnyei, ezzel együtt a hátrányai is. Nem tör sem a Photoshop, sem az Illustrator, sem az InDesign babérjaira, viszont megszólítja az alkotni vágyó felhasználókat, akik alkalom adtán elindulnának abba az irányba, ahol a Canva már kevés, az Adobe szoftverei pedig drágák.

Amikor a Canva és a Serif bejelentette, hogy utóbbi csatlakozik előbbi csapatához, a kreatív közösség jogos félelmeket fogalmazott meg az Affinity programokkal kapcsolatban. Ugyanis nem ismeretlen az a jelenség az informatika világában, hogy egy nagyobb piaci szereplő felvásárol, majd elsorvaszt egy ígéretes, rá nézve fenye-

getést jelentő konkurenst. Itt azonban tettek egy ígéretet, hogy ilyen nem fog történni.

Ugrunk az időben. 2025 októberének elején leállítják az Affinity programok értékesítését, és megtörténik egy bejelentés, hogy a hónap végén beköszönt a kreatív szabadság korszaka. Nos, nem túlzás azt állítani, hogy látva, mi történt az Adobe programjaival az előfizetési modellre való áttérés után, a kiábrándult, az Adobe-t hátrahagyó, majd a Affinity szoftverei mellett voksát lerakó felhasználók kisebb pánikolásba kezdtek. Nagyon sok vélemény, várakozás, találgatás látott napvilágot heteken keresztül, hogy vajon mi lesz az, amit bejelentenek október 30-án. Sokan attól féltek, valamilyen formában az Affinity programokhoz is megérkezik az előfizetési modell, és akkor minden kezdődik előlről. Ma már tudjuk, nem is tévedhettek nagyobb a pánikba eső emberek.

Történt ugyanis, hogy a Canva ledobta az ipari atombombát, amivel jelentős hullámokat keltett. Indult a bejelentés azzal, hogy a három különálló programot összegegyűrték, a jövőben egyetlen alkalmazásként tudjuk használni őket. Aztán jött a bejelentés azon része, amire végső soron voltak utalások, de annyira szurreálisnak tűnt, hogy



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

A kávészünet az elmének

című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

TÓTH NÓRA

Szintlépés vezetőknek és segítőknek

Neuropszichológiai alapú, rendszerszemléletű,
megoldásfókuszú vezetőfejlesztés,
coaching, mentoring és szupervízió.

*Légy egészséges testileg, lelkileg és
szakmailag!*

www.norahcoaching.hu



senki nem gondolta komolyan ezt a forgatókönyvet. Az eddigi status quot nyakon verték, és azt mondták: innentől mindenki ingyen használhatja az új, kombinált szoftvert ma, holnap és bármikor a jövőben.

A 2000-es évek közepétől az interneten olyan változások mentek végbe, amik a tartalomgyártást demokratizálták. A 2010-es évek közepére a közösségi média térhódításának köszönhetően a tartalomterjesztés lett globálisan hozzáférhető. A 2020-as évek közepén pedig az Affinity-t felvásárló Canva döntése értelmében a professzionális fotószerkesztés, vektorgrafikus rajzolás és kiadványszerkesztés lett mindenki számára elérhető.

Ha azt gondolnád, hogy ez az ingyen egy üres kijelentés csupán, és meg lesz még ennek a böjtje, akkor emlékezz arra, amire utaltam cikkem elején: a számítógépek, az internet, a digitális kultúra világában teljesen magától értetődő, hogy segítjük a közösségünk tagjait. Jelen bejelentésnek ez az egyik legfontosabb üzenete.

A vállalatot megszeghetik a jövőben, de azzal saját maguk alatt vágnák a fát. Ezért sem fogják megtenni, de leginkább azért nem, mert a Canva nem az Affinity programon akar pénzt keresni.

Már most 220+ millió felhasználója van a Canva online szerkesztőnek, köztük sokan előfizetők (20+ millió), azaz van egy stabil bevételi forrásuk.

Most nyitottak egy nagyot, többek között a profik felé, akik csatlakoztak az Adobe hozzáállásában, üzleti modelljében. Ők azok, akik a cégeknél a kreatív alkotási folyamatokat lélekkel és lendülettel töltik meg, és adják át felhasználásra az elkészült anyagokat a cég marketingeseinek vagy éppen értékesítéssel foglalkozó kollégáinak. Itt van a „trükk”. A Canva online szerkesztő ingyen is használható, de a fizetős funkciók nagy segítséget jelentenek a cégek számára, és ők hajlandók pénzt fizetni ezekért.

Tehát, annak, hogy az Affinity ingyenes lehet most és mindörökké a profiknak éppúgy, mint a hobbistáknak vagy az induló kicsi vállalkozásoknak, az az alapja, hogy van olyan „lába” a cégnek, ami termeli a pénzt. Ebben a megközelítésben valójában semmi újdonság nincsen, sokan sokféle módon adnak vissza akár közvetlenül a közösségüknek, akár másoknak, akiknek az jól jön. A kérdés inkább az, hogy akik réges-régen megtehetnék ezt a saját kis világukban, vajon miért nem teszik ilyen látványosan és jelentőségteljesen?

<https://www.affinity.studio>

Aquafitt órák a Dagály fürdőben!



Aktívan és fitten 40 felett!

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

Csatlakozz, ha:

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

Aquafitt órák

kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig

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



Pető Csilla

diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

www.aquafitt40felett.hu

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával



A következő beszélgetés - Kevesebb vita, több párbeszéd

New York Times Bestseller * Sunday Times Bestseller * Amazon Bestseller * Spiegel Bestseller „A következő beszélgetés című könyv megadja az eszközöket ahhoz, hogy megváltoztassuk az életünket beszélgetésről beszélgetésre.” - Mel Robbins, bestsellerszerző és a The Mel Robbins Podcast műsorvezetője

LEGYEN A KÖVETKEZŐ BESZÉLGETÉSED AZ, AMELY MINDENT MEGVÁLTOZTAT!

A kommunikációs szakértő Jefferson Fisher sikeres ügyvédként a magabiztos és egyértelmű kommunikáció mestere, most először mutatja be innovatív módszerét, **hogy a legjobb érvek ne mindig csak utólag jussanak az eszedbe!** Függetlenül attól, hogy kivel folytatsz párbeszédet, A következő beszélgetés könnyen alkalmazható stratégiákat kínál, amelyek örökre megváltoztatják a kommunikációs módszereidet. Fisher több millió követőt szerzett rövid, praktikus videóival, amelyekben arra tanítja az embereket, hogyan vitatkozzanak kevesebbet és beszéljenek többet. Legyen szó heves konfliktusok kezeléséről, vagy az álláspontod magabiztos megvédéséről, gyakorlatias és reális tanácsai számtalan embernek segítettek átvészelni életük legnehezebb helyzeteit. Kommunikációval és tárgyalásokkal kapcsolatos tanácsai mögött egy három elemből álló módszer áll:

Mondd ki fegyelmezetten, mondd ki magabiztosan, mondd ki a kapcsolódás érdekében.

A könyv legfontosabb tanításai:

- Miért ne törekedj soha egy vita „megnyerésére”?
- Hogyan érvényesítsd önmagad és miként kommunikálj tudatosan?
- Hogyan szabj határokat és adj keretet a beszélgetéseknek?

- Miért érhetsz el gyakran többet, ha kevesebbet mondasz?
- Hogyan oldhatod meg a konfliktusokat a kapcsolódással?

A következő beszélgetés praktikus tanácsokkal szolgál, amelyek hatékony eredményt hozhatnak, akár a védekező magatartás feloldásában a családtagokkal folytatott nehéz beszélgetések során, akár a saját asszertív hangod tárgyalásztalnál



való megtalálásában. Ha magabiztosan kontrollálsz a mindennapi kommunikációt, olyan pozitív hullámokat kelthetsz, amelyek rezgését az összes kapcsolatodban érezni fogod.

Találd meg az önérvényesítő hangodat és kommunikálj úgy, akár a legjobbak!

Minden szavad számít!

A HANG

A hangról általában



A hang a hallószervünk által felfogott mechanikai hullám, ami vízben, levegőben és anyagban is terjed, így az emberi testen is keresztül halad.

A hang az az érzékelési forma, ahogy a világ rezgéseit tapasztaljuk. A hang azonban nemcsak fizikai jelenség, hanem érzékszervi élmény is. A hangok által tájékozódunk a világban, a segítségével értetjük meg magunkat a többi emberrel, vagyis kommunikálunk és érzelmeinket is ki tudjuk általa fejezni. Fülünkkel 20 Hz és 20.000 Hz rezgéstartományban vagyunk képesek érzékelni a hangokat.

De a hang a túlélés alapvető eszköze is minden faj számára, mert agyunk működése azonnal megváltozik bizonyos hangok hallatán. Csak gondoljon Kedves Olvasó a fékcsikorgásra vagy egy hirtelen erős dörrenő hangra. Ezek a hangok agyunk számára veszélyzők és ilyen hangok hallatán testünk befejeződik és azonnal elkezdjük keresni a hang forrását, hogy felmérjük, mekkora veszélyben vagyunk.

Azonban a túlélésünkben betöltött szerepén túl is sokkal nagyobb szerepe van életünkben a hangnak, mint ahogy azt általában gondolnánk. Ugyanis a hang egy a rezgésekből születő élmény, tapasztalat, amely összeköti a külvilágot a belső világunkkal.

De a csend is hang, ami elsőre talán furcsán hangzik. Ám, ha belegondolunk, akkor a csend nem más, mint a hang hiánya. Még szavunk is van erre, hiszen, ha valaki csendes, akkor hangtalan, vagyis hang nélkül van. A csend pedig azért fontos, mert ebben a hang nélküli állapotban jobban tudunk figyelni önmagunkra.

A csendben történő önmagunkra figyelemmel pedig fel tudunk tölteni, mert a figyelem = energia. És ha önmagunkra figyelünk, akkor magunknak adjuk a figyelem energiáját és nem szórjuk szét feleslegesen a külvilágban.

Mi több a zenében, a kommunikációban és a filozófiában is ugyanaz a kifejezés jelenik meg, miszerint **„a hang a csendből születik”**.

A zenében a zeneszerzők tudatosan használják a csendet a zene ritmusának és dinamikájának kialakítására, hiszen éppen a csendes részek emelik ki a hangos részeket, így mélyítve el a zene érzelmekre gyakorolt hatását. Gondoljon csak Kedves Olvasó egy-egy jó filmzenére.

A kommunikációban, az emberi beszédnél is a szünetek, vagyis a csend az, ami megadja a beszéd által megjelenő gondolatok erejét és igazából a csend által kapunk megértést az elhangzott információkkal kapcsolatban.

Filozófiai összefüggésben pedig a hang és a csend viszonyát a „lét és nemlét” viszonyaként értelmezik „a hang a csendből születik” kifejezéssel. Miszerint a csendben benne van minden hang és azok lehetősége, ugyanakkor a megnyilvánult hangok a csendben hálnak el.

Mindezekén túl a hangot megfogalmazhatjuk a mozgás láthatatlan lenyomataként is, így újra csak oda jutunk, hogy a hang a teremtés, az élet alapja, mert azt meg az ősi tanításokból tudjuk, hogy a mozgás az élet alapja.

És most nézzük meg a különböző hanggal kapcsolatos kifejezéseinket.

A HANGNAK VAN: súlya (hangsúly), ereje (hangerő), magassága (hangmagasság), mélysége (hangmélység), árnyalata (hangárnyalat), lejtése (hanglejtés), „neme” (hangnem), színe (hangszín), alakja (hangalak), értéke (hangérték), rezgése (hangrezgés), szépsége, terjedelme (hangterjedelem).

Ha csak ezeket a kifejezéseket nézzük meg, már látszik, hogy milyen sokrétű a hang szerepe az életünkben.

DE VAN: hangszerelés, hangverseny, hangorkán, hangulat, hangtan, hangtompító, hangolás, hangszer, hangadó, hanganyag, hangköz, hangfestő, hangfogó, hangforrás, hangjelzés, hangjegy, hangkép, hanglemez, hangmérnök, hangrend, hangvilla, hangsor, hangsál, hangszóró, hangtölcsér, hangvétel és összhang (összhangzattan is van)

SŐT A HANGOT: képezzük (hangképzés), de lehet szerelni (hangszerelés), fel lehet venni (hangfelvétel), sőt „adni” is tudjuk a hangot (hangot adunk az érzéseinknek vagy véleményünknek, de vannak hangadók is)

Lám, lám milyen sok kifejezésünk van a hanggal kapcsolatban. Nem is gondolnánk, ha csak úgy szóba kerül a hang.

A HANG A TEREMTÉSELMÉLETEKBEN IS FONTOS SZEREPET JÁTSZIK:



A hindu és buddhista gondolkodás szerint a világegyetem hangból született, vagyis a világ maga: hang. Minden létező rezgés. De a keresztény teremtésemélet is azzal kezdődik, hogy *„Kezdetben vala az ige, ...”* és az ige az hang. Sőt a tudomány is ősrobbanásról beszél, ami szintén kapcsolódik a hanghoz.

Ennek kapcsán felmerül bennem egy kérdés. ***Ha a hangnak a teremtésben ilyen jelentős szerepe van, akkor vajon az embernek is azért van hangja, hogy képes legyen a hang által teremteni vagy hatással lenni az anyagi világra és ezen keresztül a testére?***

Erre a kérdésre ennek a cikknek a 2. részében igyekszem válaszokat adni, ami a következő számban jelenik meg.

A fentiek alapján kimondhatjuk, hogy minden fizikai anyag, minden, ami körülvesz bennünket, rezgésből származik. Ez azt is jelenti, hogy ha a frekvenciát megváltoztatjuk, az anyag szerkezete is megváltozik (lásd az alábbiakban a Chladni-mintákat). Ennek megfelelően minden anyagnak megvan az ún. rezonancia frekvenciája. Gondoljunk csak arra, hogy ha egy talpas üveg pohár pereme mentén a vizes ujjunkat körbe mozgatjuk, akkor a pohár hangot fog kiadni. Viszont ezen az ún. rezonancia frekvencián az anyag szerkezete megváltozik, akár olyan mértékben is, hogy szét-törik az anyag.

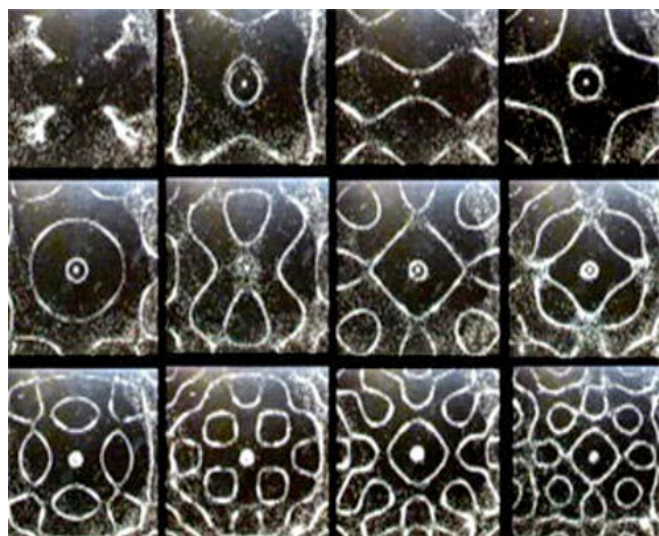
És ha ezeket tudjuk, akkor beláthatjuk, hogy mindennek a létezése kizárólag és teljesen a rezgésnek, a hangnak köszönhető.

Tesla is ezt fogalmazta meg híres mondásában: *"Ha meg akarod találni az Univerzum titkait, gondolkodj energiában, frekvenciában és rezgésben."*

A hang képezi a forma és az alak alapját és egy olyan tényező, amely a dolgokat összetartja. Így mindennek a létezése kizárólag és teljesen a rezgésnek, vagyis a hangnak köszönhető. Két vagy több frekvencia interferenciája pedig az impulzust adja. Ilyen impulzus az emberi szívverés is.

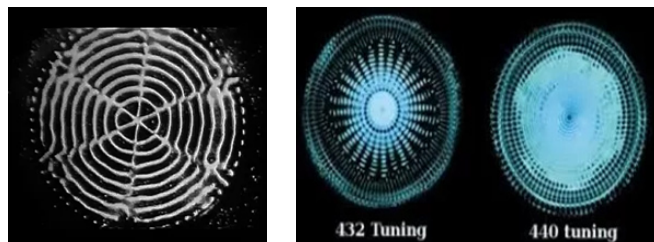
Sőt minden mozgás is rezgés, így az ember mozgása is frekvencia, csak nagy a hullámhossza.

A hang nemcsak hallható, hanem felépíti a természet formáit, a köveket és magát a kozmosz szövetét. Ezt a kimatika, a látható hang tudománya igazolja. Ernst Chladni fedezte fel, hogy a hangfrekvenciák geometriai alakzatokká formálják az anyagot. Ezek a Chladni-minták.



Később Hans Jenny kiterjesztette ezt, tiszta hangokat használva porokra és vízre, hogy dinamikus, élő struktúrákat tárjon fel, amelyek magát a szakrális geometriát másolják. A kimatikus formák

tükrözik az élet építészetét, a csigaházak spirálját, a fák elágazását, a napraforgómagok elrendezését. Ezek mind a szakrális geometria alapjait, a Fibonacci-sorozatot és az aranymetszést követik.



A kimatika kutatásai során bebizonyosodott, hogy az ősi nyelvek, mint pl. a szanszkrit magánhangzóinak kántálásakor a homok az írott betűk formáját öltötte.

Azonban a hangok nemcsak információt hordoznak, hanem érzelmi és fizikai hatásuk is van testünkre. A Kiotói Egyetem tanulmánya szerint az emberi sejt közvetlenül reagál a hanghullámokra. Tehát a hang képes arra, hogy testünk neurokémiaiáját és a neurobiológiáját mélyrehatóan megváltoztassa. Ezért alkalmas terápiás eszköznek és az emberi potenciál felszabadítására is. (Erről is a következő cikkben fogok részletebben írni.)



Viszont a körülöttünk lévő hangok nagyon sokfélék lehetnek.

Ha kimegyünk a természetbe, ott a fák lombjainak susogását a szélben, a madarak énekét, egy patak csörgedezését vagy az erdőben élő állatok



**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!

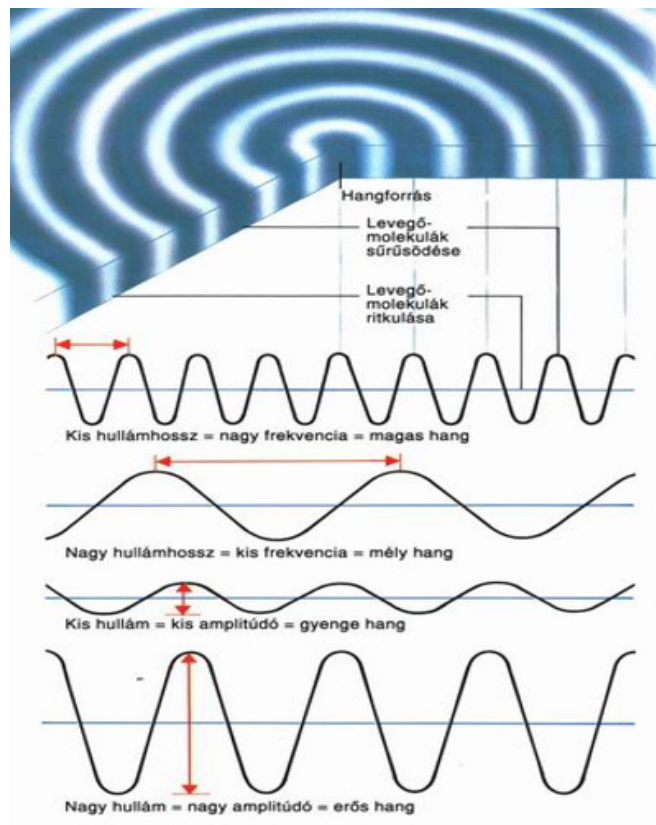
Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



neszezését jóleső, kellemes hangoknak érezzük és csendnek éljük meg. Ráadásul, ha képesek vagyunk csendben maradni ebben a környezetben, akkor ezek a hangok nyugtatóan hatnak ránk és megérezhetjük, hogy mi is a természet részei vagyunk.

Ezzel szemben, főleg a nagyvárosokban az ottani hangok diszharmonikusak és zajnak érezzük, ami nyugalunkat és harmóniánkat folyamatosan szétrombolja. És sajnos mára oda jutottunk, hogy az ezekben a városokban lakó emberek, ha ki is mennek a természetbe, már képtelenek élvezni annak nyugalját és csendjét. Mi több, megzavarják azt a csendet, így a saját diszharmoniójukkal a természet harmonikus működését befolyásolják, sőt tönkreteszik azt.

Éppen ezért tudatosan kell törekednünk egy csendesebb életre, ahol a saját belső csendünket megélve világunkat is kevésbé zajossá tesszük. Így remélhetőleg nem az a jövő fog bekövetkezni, amit James Powell geológus és klímakutató fogalmazott meg: **„Meglehet, olyan jövő elé nézünk, mikor az erdők, hegyi lankák, lápok, szavannák és a többi madárelőhely nem csak tavasszal marad néma, de minden évszakban, mindörökre.”**



A hang mechanikai rezgés

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



Meditációs elvonulás
2025. november 21-23.



Csakra-Mantra Tanfolyam
2025. december 5-7.



A szeretet tudatos megélése
2025. december 12-14.





Frekvenciák 5.

Színek gyógyító frekvenciái, alkalmazási területek, használatuk auravédelemre, szakrális geometria használata a színekkel kombinálva



A fény és a színek mindannyiunk életében fontos szerepet töltenek be. Hatással vannak érzelmeinkre, gondolatainkra, személyiségünkre és egészségi állapotunkra. Az, hogy milyen színeket kedvelünk, milyen színű ruhákban érezzük jól magunkat és melyeket nem kedveljük, kerüljük, nagyon sokat elárulnak személyiségünkről és hangulati állapotunkról. Minden színnek meghatározott energiaminősége, frekvencia-tartománya és hullámhossz-értéke van. A vörös szín energia nagy hullámhosszú és alacsony frekvenciájú, így bizonyos szempontból a legkevesebb energia potenciált rejt, míg a lila legrövidebb hullámhosszával és legmagasabb frekvencia-értékével a legtöbbet.

Ha fényt vetítünk egy tárgyra a fotonok kölcsönhatásba lépnek a tárgyat alkotó atomokkal. Bizonyos fotonok elnyelődnek, mások visszaverődnek. Ezeket a visszaverődött fotonokat, hullámhosszakát érzékeljük **színekként**. Newton felfedezése, ha a fehér fényt prizma irányítjuk, akkor 7 színre bontódik, melyet spektrumnak nevezünk, ezek megegyeznek a szivárvány színeivel mely szintén fénytörés útján keletkezik. Amikor a napfény sugarai megtörnek az atmoszférában lévő vízcseppeken, akkor láthatjuk a szivárványt. Minél nagyobbak a vízcseppek, annál jobban látható a szivárvány.

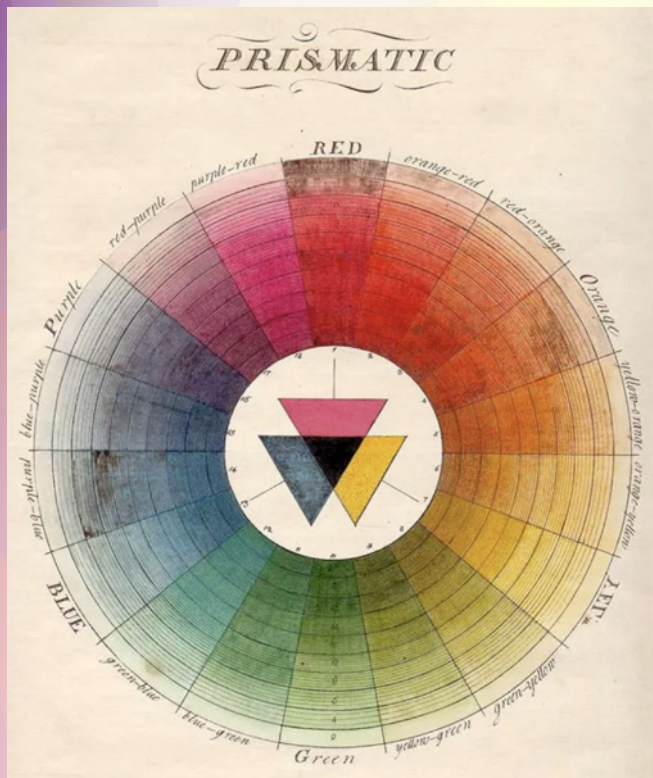
Több kutató szerint a színek a fény különböző megjelenési formái, minőségei. Energiák, melyek az elektromágneses rezgések körébe tartoznak.

Világunkban minden létező forma egyedi frekvencián rezeg, nincs élettelen anyag, hiszen minden anyag sűrűségétől és szerkezetétől függő, egyedi rezgéseket bocsát ki, ezáltal hatással vannak egymásra. Emiatt a színeket jól alkalmazhatjuk terápiás eszközként, hangulatjavításra, betegségek gyógyításában, traumák feldolgozásában- oldásában.

Maga a **fény** emberi szemmel érzékelhető elektromágneses sugárzás. Tulajdonságai alapján 3 fő szempont létezik:

- intenzitás vagy amplitúdó, melyet fényerősséggént, fényességgént érzékelünk
- frekvencia és hullámhossz, melyet az emberi szem színként érzékel
- polarizáció, mely az elektromágneses rezgés irányát jelzi; átlagember nem érzékeli, de a rovarok, denevérek, teknősök, halak, delfinek, madarak igen

„Az egyiptomi Heliopolisz ősi templomaiban a szín erejét nemcsak az imádatához szükséges segédeszközként használták, hanem a gyógyítás eszközeként is. Ezeket a templomokat úgy építették, hogy ahogy a nap besütött rajtuk, a fényét a prizma által felbontott hét színre osztotta, és a szenvedőket abban a színben fürösztötték, amire szükségük volt ahhoz, hogy egészségük felépüljön.” Írja Roland Hunt A színgyógyítás hét kulcsa című könyvében.



A mai világban a színterápiát, másnéven kromoterápiát sokféle módon alkalmazhatjuk és több terápia is ezek használatával működik. Van, ami pszichés, van, ami energetikai és van, ami testszintű megközelítésű.

- A **klasszikus színterápia** módszere, hogy minden színhez saját rezgésszám tartozik, ami hatással van a fizikai testre és mentális testre. Ide tartoznak a különböző színű fények és lámpák

(infra, bioptron), szűrők használata. Fürdők, ruhák, ételek tudatos használata is. Például a csakrák szerinti étkezés.

- **Aura-szoma terápia**, melyet Vicky Wall alapított az 1980-as években. Lényege, hogy 100 + féle kétszínű olajesszencia közül intuitíven választasz, mely a lelked aktuális állapotát, fejlődési irányát tükrözi. Ezeket az olajesszenciákat képek formájában választod ki. A színek, növények, kristályok, illóolajok kombinált rezgésével hat az aurára és pszichére, mélyen gyógyító rendszer önismereti és energetikai szinten.

- **Bach-virágterápia**, finomfrekvenciás, fényalapú gyógyászat része. Minden virágesszencia egy adott színfrekvenciához is köthető, nem fizikai, hanem rezgés alapú gyógyítási eszköz. Ezt a terápiát Dr. Edward Bach hozta létre, mely során 38 virágesszenciát alkotott meg úgy, hogy mindegyik egy adott lelki frekvenciát harmonizáljon. A színek, hangok és tudatmezők között hidat képez, mivel a virágok formái a szakrális geometria szintjén működnek.

- **Szín-légzés terápia**, mely vizualizáció és légzés összehangolásával működik. Meditációknál, stresszoldásra, pánikra gyakran használják. Például meditatióknál a test ellazulása céljából a testben lévő feszültséget vörös vagy fekete színnel kell elképzelni, melyet mély-lassú kilégzéssel elengedünk és helyette éltető fehér fényt lélegzünk be vagy olyat, amit éppen intuitíven érzünk. Ezt a színt a légzéssel végig visszük az egész testen. A csakra-légzés is ide tartozik, viszont, ha közben mantrázunk és úgy vizualizáljuk a színt, akkor már rezgés alapú terápia.

- **Színesztéziás terápia**, mely rezgés alapú; minden színhez hangfrekvencia is tartozik. Szín-hang-fény kombinációval működik, ilyen a kvantumzene, hangfürdők, hangtál terápiák.

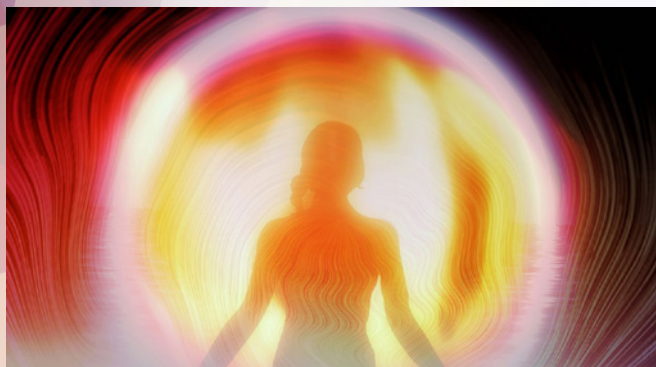
- **Színakupunktúra**, mely orvosi irányzat. Az akupunktúrák pontokat színes fénnel stimulálja. Nagyon precíz módszer, a reflexzónákra vetítettek adott színeket, így szomatikus és lelki blokkokat oldanak.

- **Művészetterápia**, mely festés, rajzolás, vizuális önkifejezés útján oldja a tudattalan blokkokat. A színek használata és a motívumok megmutatják az adott lelkiállapotot. Egyéni vagy vezetett mandalakészítés is ilyen. Tulajdonképpen ez egy színpszichológiai irány.

Az elmúlt írásaimból az Olvasó már egyre inkább értheti, hogy minden mindennel összefügg és hogyan használhatóak a különböző frekvenciák színekkel, hangokkal, mantrákkal kombinál-

va. A téma összetettsége miatt nehéz szétszedni, ágakra bontani, én mégis megpróbáltam a teljesség kedvéért.

Most pedig lássuk a színek használatát például auravédelemnél:



- **Fehér:** mivel minden színt magában hordoz, ha nem érzed mi lenne jó, használj fehéret, ez a legtisztább és azzá alakul, amire szükség van. Tiszta, univerzális frekvencia, ami kiegyenlít, nem szívja az energiát, hanem csak visszatükrözi. A fehér az alapszintű isteni intelligencia, ami önmagát formálja át, tehát tökéletes választás, ha az ember nem tudja mivel védje magát. Egy idő után átalakul azzá, amire szükségünk van.

- **Fekete:** nem használjuk, mivel mindent elnyel és semmit nem ad, nem tükröz vissza semmit. Energetikailag leszív és megbetegít.

- **Piros, vörös:** élenkítő, kreativitást, önbizalmat, határozottságot, szexuális vágyat növel, de ugyanakkor az agresszió, ingerlékenység színe is, így auravédelemnél nem tanácsos alkalmazni. Öltözködés szempontjából, ha bátortalanok vagyunk, életerőre és önbizalomra tennénk szert, akkor érdemes használni.

- **Rózsaszín:** a szív és a földelés egysége, átengedi a szeretetet, visszaveri a bántó, agresszív, félelem alapú rezgéseket, oldja a harag, gyűlölet, irigység hullámain.

- **Citromsárga:** öröm, türelem, őszinteség, önbizalom, humor és mentális éberség. Keverve vagy rétegszínként ajánlom, mivel túlzásba vitele levertséget, lustaságot, kontrollmániát hozhat. A pletykás emberek aurájának főszíne, mivel folyton öngazolást keresnek. Óvatosan a szín használatával védelemként. Ha rétegekben alkalmazod, a legbelső réteg szívszín, tehát zöld vagy rózsaszín legyen, utána sárga, kívülre fehér vagy ibolya, ekkor a sárga stabilizáló és erősítő hatású.

- **Narancs:** erő, életenergia, optimizmus növelése, bátorságot ad szembenézni félelmeinkkel, de itt is vigyázat, akik kisebbrendűségi

komplexusban, szexuális elfojtás vagy túlműködésben szenvednek, azoknak narancssárgás az aurája. Gyógyító, átvezető színréteggként érdemes használni. Ezt a színt akkor használd, ha a gyökér és szakrális csakra stabilizálva van. Segít kinyílni traumák esetén, de a sok külső inger hatására túltöltést okoz.

- **Zöld:** testi-lelki gyógyulás, egyensúly, regeneráció, immunerősítés, ráhangol a szívre és testre, az intuíciót fejleszti, földel. A természet pajzsának is nevezik, mely szívből jön és nem félelemből.

- **Kék:** mélységétől függően lehet hideg lezáró pajzs vagy éppen a bölcsesség, igazmondás, belső csend és képességek szinkronba hozásának színe. Segíti a tiszta és nyílt önkifejezést, lassítja a zavaró energiákat.

- **Indigo:** bölcsesség, mély intuíció, képességek, tisztánlátás, fegyelem és figyelem. Véd az érzelmi manipulációtól. A tudatosság magasabb szintjeihez tartozik, kevesen bírják el ezt az energiát mert egyfajta ridegséget hordoz és távolságtartó is. Tartós használata beképzeltséget, felsőbbrendűségi érzést, elszállást okozhat, mert mentális szintre tolja a védelmet. Nagyon erős spirituális pajzs, mely a rezgésszint emelést szolgálja és távol tart mindent. Ameddig szükséges a fejlődésünkhöz csak addig alkalmazzuk, vagy csupán rövidebb időszakokra. Akkor a legerősebb és legtisztább, ha réteggént építjük be türkizzel vagy rózsaszínnel kombinálva.

- **Lila:** béke, bölcsesség, megbocsátás, belső mozdulatlanság, egység, önzetlenség, rejtett valóság utáni vágy, tisztánlátás, tisztánhallás, tisztánérzékelés. Jelenlét, ha már elég a harcból és csak világítani szeretnél, tökéletes választás; feloldja az egó határait, megnyitja a csatornákat, földetlenség esetén elszállást okozhat. Nagyon magas rezgést közvetít, így érdemes kombinálni a föld színeivel, ami a vörös, réz, barna vagy az arany, amik segítik a földelést.

- **Arany:** erőteljes gyógyító, tisztító, védelmező, de nem lágy, mint a fehér, hanem inkább a kék-lila minőséget képviseli, melyből tudatos fény emelkedik. Kiemeli az önzetlenséget, az Igazság meglátását, szembe tudsz nézni azzal is, amivel nem mersz. A sötétlétlétlenség szembenézést segíti átemelni a szívbe. Az arany nem pajzs, hanem fényforrás, így átító erővel bír, míg a kék lezárhat, a lila átalakít. Ha belső átalakulás nélkül használja valaki rendszeresen, az felsőbbrendűségi érzést, spirituális gögöt eredményezhet.

Mindezeket még fokozhatjuk a **szakrális geometriával**, melyet szintén vizualizációval, hanggal és színnel tudunk igazán életre hívni, ami segíti gyorsítani teremtésünket, fejlődésünket, gyógyulásunkat.



- **Kocka:** föld elemhez tartozik, hozzá köthető a gyökér csakra. Földelés, stabilitás, fizikai lét. Színei a vörös, réz, barna, feketés árnyalatok. 396 Hz

- **Ikozaéder:** szakrális csakra, víz elemhez tartozik, mely az áramlás, érzelmek, intimitás, mélységek. Oldja az érzelmi elfojtásokat, segíti a kreatív kifejezést. Színei a narancs, türkiz, ezüst. 417 Hz

- **Tetraéder:** napfogat csakra, tűz elemű, egyik legismertebb motívum. Segíti az önbecsülést, cselekvést, döntésképességet. Színei az arany, sárga, vöröses sárga, mint a naplemente. 528 Hz

- **Oktaéder:** szív csakrához köthető, levegő az eleme. Harmóniát, kiegyensúlyozottságot teremt, megnyit. Színei a zöld, rózsaszín, arany. 639 Hz

- **Dodekaéder:** felsőbb 3 csakrához tartozó forma, mely a torok, 3. szem és korona; éteri elem. Kommunikáció aktiválása a lélek és a Forrás között, az Igazság, spirituális rend egy formája. Színei: Lila, ibolya, magenta, indigó, fehér-arany. 852 Hz

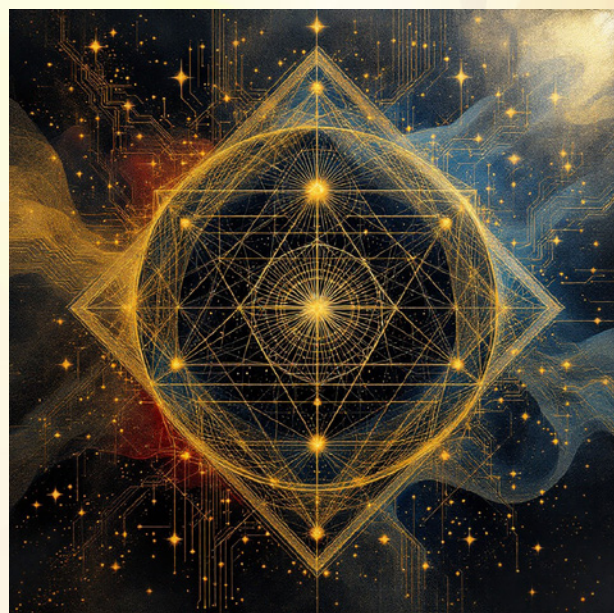
- **Henger, gömb:** a Forrás, a Fény, mely a korona csakrához tartozik. Egység, Isteni kapcsolódás, védelem, felemelkedés. Minden elemet magában hordoz. 963 Hz

Természetesen ez már összetettebb. A formákat magunk köré vizualizáljuk a megadott színnel és abban időzünk. Ezeket a formákat akár mozgathatjuk is, mivel mindnek van forgási iránya, mint a csakráknak és fényttestnek is, tőlünk függ, hogyan esik jól alkalmazni.

Formák és forgási irányai lehetnek balra, óramutató járásával ellentétes, ami a yin energia, befelé visz, oldja a blokkokat, tisztít, leépíti a gátakat; míg a jobbra forgó irány, az óramutató járásával megegyező, a yang minőség, ami kifelé visz, segíti a földelést, teremtést, stabilizáló, építő erővel rendelkezik.

A **kocka**, mivel föld elemű és a földelést segíti balra forog, ezt nem forgatjuk jobbra mert az a földtől való leválást célozza meg.

Ikozaéder alapiránya szintén a bal oldal, mivel víz elemű, yin energiás, ami az érzelmek, mélységek birodalma, ami folyton áramló, olyan, mint a tenger vagy óceán.



Tetraéder, mivel tűz elemhez köthető, ami yang energia, forgatási iránya a jobb oldal, manifestálást segíti, de ha berögzült mintákat, blokkokat szeretnénk oldani, akkor balra forgassuk, mert elégeti ezeket. Maga a merkaba mező is csillagtetraéder, ami egyszerre 2 irányban forog, de erről már sok irodalom található, pl. Az orosz energiagyógyászat nagykönyve, Beavatás az élet virágába, Az élet virágának ősi titka.

Az **oktaéder** 2 irányú, nyitja a szív csakrát, segíti az elengedést, megbocsátást, ugyanakkor stabilizál, egyensúlyt teremt.

Dodekaédernél, ha a tudat felemelése a cél, akkor ez belső munka, yin energiás folyamat, ezért balra forgatjuk; ha viszont a tanítás a cél, avagy az istenit szeretnénk valahogy közvetíteni általunk, akkor jobbra forgatjuk, mert ezzel te-remtődhet meg.

A **henger vagy gömb** alapiránya a bal oldal, mely spirális mozgásként indul a szívből, de ha erős védelemre használjuk, akkor jobbra irányítjuk.

A **tetraéderhez** megemlíteném, hogy bár nem elterjedt a piramis forma fizikai alkalmazása, melybe beleülnek, mégis megtalálható néhány spirituális közösségben vagy magánszemélynél. Piramis-energia szerkezetnek vagy meditációs piramisnak nevezik ezeket. A piramis aránya-it legtöbbször a Gízai piramis arányaiból veszik, melyet meditációra, gyógyulásra, tudatszint eme-lésre használnak. Anyagát tekintve többféle lé-tezik, ami erősít bizonyos hatásokat. Hasonlóan, mint a hangtálaknál, nem mindegy miből készül.

Legelterjedtebb anyaga a piramisoknak a réz, mivel könnyű szerkezet, ugyanakkor nagyon jó elektromágneses vezető, így erősíti az energia-mezők áramlását, ami hozzájárul a gyorsabb tu-datszint emeléshez.

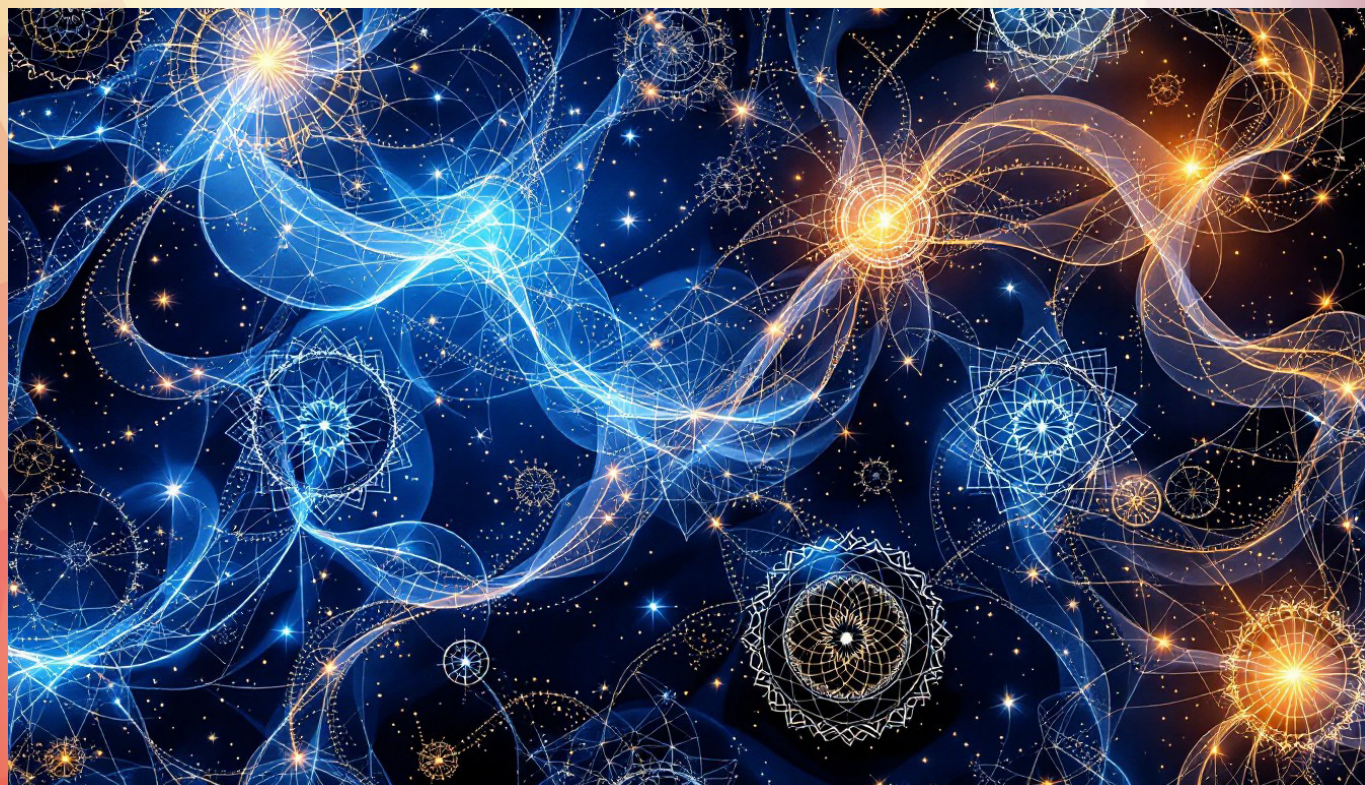
Az acél vagy alumínium kültérre alkalmas, tar-tós, mentális hangolásra alkalmazzák.



A fa piramis földelő minőségű, melegebb, a mély gyógyulást segíti mind érzelmi mind testi szinten.

Léteznek kvarc-, kristály, orgonit piramisok, melyek kicsik, de energiatisztítóként jól működ-nek. Támogatják a tisztánlátást, meditációnál fókuszpontként szolgálnak.

Felhasznált irodalom: spiritizmus.hupont.hu, feny-sziget.hu





A múltad halott város, melyben bolyongsz céltalan

A legnehezebb és legnagyobb tanítás életünkben, hogy megtanuljuk lezárni a múltat. Jelen lenni a mában, és lépésről-lépésre egy boldog új jövőt építeni.

Vajon mi tart a múltban, miért akarsz ahhoz tartozni, ami már megszűnt, elmúlt, ami már nincs? Ha az emlékeidben, emlékeidnek élsz, semmit nem értesz abból, ami most történik. Nem veszed észre azokat az értékeket, amik most vannak itt.

Magadhoz öleled azt, ami már rég tovaröppent. Órákig pergeted azokat a képeket, amik olyan sokat jelentettek egykor.

Az idő mindent megszépít, halványabbá válnak azok az élek, melyek akkor a húsodba hatoltak. Mélyek voltak és fájtak, de a sebek már beforrtak csak a hegek látszanak, már nem érzed őket, de akkor üvöltöttél a fájdalomtól.

Az érzéseket is őrizgeted, a mosolyokat, amikor azt érezted minden jó, amikor azt érezted szeretnek, amikor még boldog voltál. Azt élnéd, ami évekkal ezelőtt jó volt. Nem akarsz szembe nézni azzal, hogy az már nincs, csak volt, valamikor.

Dédelgeted a fájdalmakat is, a gyűlöletet és haragot, és nem engeded, hogy továtűnjenek, vagy ott hagyd őket a halott város poros útjain. Csak rohángálsz és keresed, hogy talán még valahol találsz egy pontot, amiben még lehet pici élet, és akkor az újra feltámasztható. Észre sem vetted, mikor szűnt meg a lüktetés?

Tudod egyszer ez a halott város a jelened volt, csak akkor is a múltadban kerestél éppen vala-

mit. Az élet eléd hozza a csodákat, de nem, te nem élhetsz, még nem. Bolyongsz a csontvázak között és addig nem kell más, míg igazán nem leszel te is halott. Várod, hogy jön majd valaki, aki segít, hogy életet leheljen beléd, de hogy tehetné ezt meg, amikor ő nincs a múltadban, csupán a jelenedben találkozhatsz vele. Kapaszkodsz valamiben, de így nincs mozgás, megrekedsz egy helyzetben, amiből talán keresnél kiutat, de moccanni sem tudsz, és így nem juthatsz ki az élettelen térből. Talán vannak tiszta pillanataid, amikor az álom és ébrenlét határán félholtan tán, de a jelened homályos kapujához merészkedsz. Dereng, hogy feléd nyújt valaki egy segítő kezet, amit kérned kellene, de képtelen vagy, hogy kérj, mert csak nyögni tudsz.

Vajon, hogy hagyhatnál itt mindent? A halott, kihűlt csontvázakat? Vonyítasz, mert nem élsz, a jelen lüktetése fájó. Eközben beléd mar a rettegés,

mit hoz majd a jövő. Ez történik veled megannyiszor. Visszamászol a múltadba, félsz a jövőtől, és a jelenben rohansz, mert ezt várják tőled. Megérkezel, de mégsem tudsz ott lenni, mert visszahúz a lezáratlanság, a múlt nyitott ajtaja, amit képtelen vagy kulcsra zárni. Ahhoz, hogy feldolgozd, meggyászold, időt kell hagyni magadnak. El kell varrni az elvarratlan szálakat, fel kell dolgoznod a sérelmeket, meg kell gyászolni a veszteségeket, csak akkor van igazán esélyed arra, hogy megérkezz a jelenedbe. Az életed egyszeri és megismételhetetlen ebben a létidőben, de nem gazdálkodsz jól vele. Az itt és most - szavak, de te tudod megtölteni tartalommal, ha megérted, hogy mit jelentenek. Nem, nem csupán szavak, a lényeg, hogy érezd meg, és tudd megnyitni a szíved, és megtölteni ezt tartalommal és ott lenni a kristálytisza jelenlétben.

Ha a múltadban roskadozva, rezignáltan botladozol és rettegsz, vagy a jövőd bizonytalansága miatt félsz, sosem élheted meg az életed maradtalanul.

Minden pillanatodban ott a kristálytisza jelenlét.

A szeretet, az élet, kristálytisza, játszmák és feltételek nélküli, szabad, és minden pillanatában ott van az áramlás, a szépség.

Emlékezz vissza, mielőtt megérkeztél volna már elterveztél mindent, kiválasztottad, hogyan szeretnél élni, milyen nehézségeket szeretnél megtapasztalni, kikkel szeretnéd együtt járni léted minden pillanatát, itt.

Reklamálni csak magadnak tudsz, hiszen a forgatókönyvet a saját tolladdal írtad magadnak. Úgy, ahogy neked a legjobb itt és most.

Néha elbizonytalanodom én is, amikor a nehézségekkel találom szemben magam, hogy valóban ezt szerettem volna? Meglepő, de pontosan tudom a választ. Igen!

Minden nehézség csupán egy feladat, amit meg tudsz oldani, képes vagy rá, hiszen csak akkora feladataid vannak, amiket képes is vagy megoldani. Minden helyzetben, minden emberi kapcsolatban, kivétel nélkül ott van valami csudajó, csak meg kell találni azt. Még a legfájdalmasabb helyzetek is érted vannak, ezt mindig valahogy nehéz befogadni.

A szívem csordultig van szeretettel és azt szeretném, ha a szeretet hullámai ma téged is elérnének, hogy megérezned a szeretet pillanataiból kibontakozó szépséget, azt a kristálytisza jelenlétet, ami feltölt, átölel és továbbvisz az úton, a szeretet útján.

Itt és most nincs másik út, csak ez. Ha elkezded másképp látni, talán megváltoznak a színek, fényesebbé válik minden, és átölel a határtalanság, és létedet egy magasabb szinten élheted meg.

Első nagy lépés, amikor megtapasztalod a csend hatalmát, amikor a belső utad járva megérkeznek a válaszok, és ahogy egyre nagyobb lesz bent a fény és a tér, ez már kint is sokkal nagyobb teret nyit majd a számodra. Amikor minden pillanatban úgy érzed, ragyog a nap, fénnel teli minden, és tudod, hogy mindenki van valami, ami szerethető. Egy csöppnyi gyertyafényt nyújtok át neked.

Ülj le egy csendes sarokba ezzel a pici fényvel, és csupán egy órát szánj arra, hogy befelé figyelve elindulj a lelked legmélyére. Semmi zaj, semmi mobil, semmi zene. Te, a gyertya fénye és a csend.

Figyeld meg, mi érkezik meg hozzád ebben a csendben? Oszd meg valakivel, akivel úgy ér-



zed, megteheted. A végtelen, határtalan, feltétel nélküli szeretet öleljen át ma téged, mint vékony ezüstsugár, és melegítsen a fénye.

Új tapasztalások, új kapcsolatok, új érzések jönnek az életedbe. Nem kell mást tenned, mint nyitottnak lenni, hagyni és hálával fogadni, ahogy ezek az érzések megérkeznek.

Mindig minden helyzetben csak a saját szemüvegeden keresztül láthatod a világot! Lásd meg mindenben a jót, lásd meg a nehéz helyzetek tanításait, és tekints az ellenségeidre a legnagyobb tanítóként.

Minden változás benned kezdődik és benned ér véget, ha felismered ezt, minden egyes lépéssel előrébb jutsz és magasabb szinten, jobb minőségben élheted az életed!

Hagyd magad mögött a múltad és légy jelen az életedben, ahol a valódi élet vár!

Lehet, hogy egy olyan életet élsz, ami nem a tiéd

– Miért a tudatosság, és nem a státusz jelenti a valódi szabadságot



A Tudatosság Kapuja

Mielőtt az életről beszélnénk, ismerkedjünk meg azzal, aki éli.

Vegyél egy mély levegőt. Lassíts egy pillanatra. Nem minden, ami számít, fér bele a napi ritmusodba. Mielőtt tovább görgetnél, állj meg – ne a szemeddel, hanem a tudatoddal.

Ez a cikk nem csupán szavakból áll. Ez egy tükrös kör. De mielőtt belenéznél, el kell oszlatnod a ködöt. Ezért hívlak most, hogy átlépj egy küszöbön. Nem kell túlgondolni. Csak érezd.

Tedd fel magadnak mélyen és őszintén ezt a három kérdést:

Nem azért, hogy megjavítsd. Nem azért, hogy ítélkezz. Csak hogy láss.

1. Ki vagyok én mindazzal, aminek tanítottak lenni?

2. Milyen igazság elől menekülök, mert ha elismerném, változtatnom kellene?

3. Ha holnap meghalnék, úgy érezném, valóban éltem az életemet, vagy csak túléltem valaki más forgatókönyvét?

Ne siess a válaszokkal. Csak figyelj, mi mozdul meg benned. Mert a birtoklás csak a



Luigino Bottega

tudatosságból születik. És a szabadság csak az igazságból kezdődik.

Most, hogy a szemed kinyílt... Kezdjük.

A Gazdagság, Mint Az Élet Tulajdonlásának Fogalma

Mi lenne, ha a gazdagságot nem az határozná meg, mennyi pénzed van, hanem az, mennyire birtoklod valóban az életedet?

Egy világban, ahol a sikert gyakran a birtoklás, a státusz és a bankszámla mérete alapján mérik, létezik egy csendesebb, mélyebb igazság, amely arra vár, hogy újra felfedezzük: a valódi gazdagságot a szabadság és a jelenlét mértéke határozza meg, amit megélünk. Nem az számít, mennyit halmozunk fel, hanem hogy mennyire élünk teljesen, mennyire lélegzünk tudatosan, és mennyire érezzük magunkat szabadnak, amikor reggel felébredünk.



Az, hogy „birtoklod az életedet”, nem azt jelenti, hogy mindent irányítasz. Azt jelenti, hogy visszaveszed az írói jogot a saját döntéseid felett. Azt jelenti, hogy elég jelen vagy ahhoz, hogy észrevedd, mikor működsz automata üzemmódban, mikor éled valaki más történetét, mikor ragadsz bele elvárásokba, amelyek sosem voltak igazán a tieid.

A valódi gazdagság ott található, ahol az idő a tiéd, ahol a gondolataidat megfigyeled, nem pedig engedelmeskedsz nekik, ahol a kapcsolataid táplálnak, nem pedig kimerítenek, ahol a pillanatok nem sietve telnek, hanem teljesen megélve.

A leggazdagabb emberek nem mindig azok, akiknek a legtöbb erőforrásuk van. Hanem azok, akik megtanulták bölcsen befektetni a tudatosságukat – akik az életet nem irányítandó vagy túlélendő dologként látják, hanem mélyen és szándékosan megélendő tapasztalatként.

És itt kezdődik az utazás: nem azt kérdezve, mi van, hanem azt, mennyi igazán élő van még belőled.

A Tudatosság, Mint a Szabadság Kulcsa

Ha a valódi gazdagság az életed birtoklása, akkor a tudatosság az a kulcs, amely kinyitja az ajtót.

A tudatosság több, mint figyelem. Ez az inger és a reakció közötti tér – a csendes megfigyelő, aki ítélet nélkül lát, aki észlel anélkül, hogy azon-



nal reagálna. Ez a nyomás nélküli jelenlét. És ebben a térben születik meg a szabadság.

A legtöbb embernek nem az intelligenciája vagy a lehetősége hiányzik. Hanem a tér. A mentális tér. Az érzelmi tér. Az a tér, amelyben megláthatja, mi történik valójában önmagában és körülötte. Tudatosság nélkül az élet kötelességek, reakciók és tudattalan szokások homályos áramlásává válik. A napok, az évek elmúlnak, és egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy nem tudjuk, hová tűntek.

De, amikor a tudatosságot műveljük, még a legátlagosabb pillanat is életre kel. Elkezded észrevenni az elméd háttérzaját – a kételyeket, feltételezéseket, örökölt hiedelmeket. Elkapod magad gondolat közben, és megkérdezed: „Ez tényleg az enyém?” Felismered, mely gondolatok származnak a lényegedből, és melyeket ültetett beléd a félelem, a kultúra vagy a beidegződés.

A tudatosság olyan, mint amikor felkapcsolod a villanyt egy sötét szobában. Lehet, hogy nem tudsz mindent azonnal megváltoztatni, de most már látsz. És ha látsz, választhatsz. Reagálás helyett válaszolhatsz. Eljátszás helyett cselekedhetsz. Élhetsz – nem csak létezhetsz.

Végül a szabadság nem az életből való menekülésből fakad. Hanem abból, hogy teljesen belépsz – nyitott szemmel, jelen lévő szívvel, és elég csendes elmével ahhoz, hogy meghallod.

És ez a birtoklás kezdete.

Gyakori Kihívások és Tévhitek

A tudatosság egyszerűnek hangzik. Akkor miért olyan nehéz vele élni?

A jelenlét útját gyakran elvárások torlaszolják el – különösen az a csendes gondolat, hogy „ha elkezdem gyakorolni a tudatosságot, minden azonnal jobb lesz.” Amikor ez nem történik meg, azt hisszük, elbuktunk. De ez az első illúzió: hogy a tudatosság egy gyors megoldás, egy pillanatnyi menekülés a kényelmetlenség elől. Valójában épp az ellenkezője. A tudatosság arra hív, hogy többet érezz, ne kevesebbet; hogy akkor is jelen maradj, amikor az kényelmetlen.

Egy másik gyakori csapda az a hit, hogy a tudatosság olyasmi, amit egyszer s mindenkorra el lehet érni – mint amikor valaki átlépi a célvonalat. De a tudatosság nem egy célállomás; hanem egy ritmus. Egy gyakorlás. Egy folyamatos kibontakozás. Nem „egyszer tudatossá válsz,” hanem újra és újra emlékezteted magad, hogy visszatérj hozzá. Mint a légzés, mint a hazatérés.

Az ego kedvenc trükkje is itt lapul: a tudatosságot újabb eszközzé tenni az irányításra. Megpróbáljuk „tökéletesen megfigyelni” magunkat, „uralni” az érzelmeinket, „megvilágosodni” másoknál gyorsabban. De a valódi tudatosság nem teljesítmény, hanem megadás. Egy csendes, alázatos észrevétel – nem törekvés.

Talán a legmélyebb kihívás maga a csennel szembeni ellenállás. Sokan élünk mentális zajban, mert a csend idegen, sőt, ijesztő. Amikor lelassulunk, meghalljuk mindazt, amit eddig eltemettünk. De éppen ekkor kezdődik az átalakulás – amikor abbahagyjuk a menekülést, és elkezdünk hallgatni.

Igen, a tudatosság útja finom és gyakran félreértett. De ez a legközvetlenebb út vissza önmagadhoz. Nem az ideális énedhez, nem a társadalmi álarcodhoz, hanem a valódi, lélegző, éber jelenlétedhez.

Ezért nehéz – és éppen ezért megéri.

Ősi és Modern Bölcsességek Tanulságai

Az a gondolat, hogy a tudatosság szabadsághoz vezet, nem új. Visszhangzik az ősi bölcsék tanításaiban, és visszaigazolást nyer a modern tudomány felfedezéseiben is.

Keleten a Vipassana- és Zen-meditációhoz hasonló gyakorlatok régóta tanítják, hogy a szenvedés nem magukból az eseményekből fakad, hanem a hozzájuk való ragaszkodásból, tudat-

talán reakcióinkból. A tudatosságon keresztül – mondják ezek a hagyományok – megfigyelhetjük a gondolatok felbukkanását és eltűnését anélkül, hogy kapaszkodnánk beléjük, így engedve, hogy egy mélyebb béke szülessen. Az Upanisadok a Valódi Ént „a csendes tanúként” írják le, amelyet



nem érint meg a formák játéka. A Tao Te King arról beszél, hogyan lehet „cselekedni nem-cselekvés által”, és harmóniában élni az élet áramlásával a teljes jelenlét által.

Nyugaton a sztoikus filozófusok, mint Marcus Aurelius és Epiktétosz, hasonló igazságokat hangoztattak. Ők azt tanították, hogy valódi erőnk nem abban rejlik, ami velünk történik, hanem abban, ahogyan reagálunk rá. Számukra a tudatosság a belső tisztánlátást jelentette – az események megfigyelését bölcsességgel, nem ösztönből.

Ma a neurotudomány és a pszichológia kezdi utolérni ezeket az ősi felismeréseket. A tudatos jelenlétről szóló kutatások kimutatták, hogy a rendszeres gyakorlás mérhető változásokat idéz elő az agyban – erősíti a fókuszért, empátiáért és érzelmszabályozásért felelős területeket. A tudatosság gyakorlása összefüggésbe hozható az alacsonyabb stressz-szinttel, a nagyobb kreativitással és a jobb döntéshozatallal. Az agyról, amelyet korábban statikusnak hittünk, ma már tudjuk, hogy rugalmas – képes újrarahuzalozni önmagát a tudatos figyelem által.

Még a kvantumfizika is sejteti a megfigyelő szerepét a valóság alakításában. A kettős réses kísérlet arra utal, hogy maga a megfigyelés aktusa befolyásolhatja az eredményt. Költői értelemben a tudomány ma azt erősíti meg, amit a misztikusok évszázadok óta mondanak: Amit megfigyelsz, azt befolyásolod.

Kultúrákon és korokon át egy igazság rajzolódik ki: a tudatosság nem luxus, hanem alap. Egyszerre ősi és modern, spirituális és tudományos. És most, talán soha nem látott mértékben, a legfontosabb kapu egy értelmes élethez.

Ezt felismerve nem valami újat fedezünk fel. Csak visszatérünk ahhoz, amit mindig is tudtunk.

Gyakorlati Lépések a Tudatosság Fejlesztéséhez



Tudni, hogy a tudatosság a szabadság kulcsa – hatalmas felismerés. De hogyan gyakorolhatjuk ezt a mindennapi életben?

A tudatosság nem csak csendes elvonulásokra vagy hegycsúcsokra való. Lépésről lépésre, pillanatról pillanatra építjük – éppen a rohanó, tökéletlen életünk közepén. A leghatásosabb eszközök gyakran a legegyszerűbbek, mégis könnyen megfeleledkezünk róluk.

Íme néhány gyakorlati lépés, amellyel elkezdheted fejleszteni a tudatosságot a mindennapokban:

1. Állj meg, mielőtt reagálsz: Amikor valami kivált belőled egy reakciót – egy megjegyzés, egy e-mail vagy egy késés –, vegyél egy tudatos lélegzetet, mielőtt válaszolnál. Ez az egyetlen szünet megtöri az automatikus mintát, és teret nyit a választásnak.

2. Nevezd meg, amit érzel: Ahelyett, hogy azt mondanád: „Dühös vagyok,” próbáld így: „Észreveszem, hogy a düh jelen van.” Ez az apró változtatás megfigyelővé tesz – nem magává az érzelemmé. Távolságot, tisztánlátást és erőt ad.

3. Horgonyozz a testedbe: Az elme a múltban és a jövőben él. A test a jelenben. Érezd a talpadat a földön. Figyeld a lélegzeted. A tudatosság akkor mélyül, ha az érzékszerveidben gyökerezik.

4. Figyeld a belső párbeszédet: Napközben finoman hangolódj rá a fejedben szóló hangra. Kedves? Félő? Egyáltalán a tiéd? Minél inkább ítélet nélkül figyeled, annál inkább elveszítik a gondolatok a hatalmukat feletted.

5. Gyakorold a „mikro-meditációt”: Már 2 perc csend is megváltoztathatja a napodat. Ül le, lélegezz, és egyszerűen figyeld, mi bukkan fel. Nem kell elcsendesíteni az elmét – csak nézd. Ez maga a gyakorlás.

6. Elmélkedj naponta: Lefekvés előtt kérdezd meg magadtól: Hol voltam ma a leginkább jelen? Hol voltam a leginkább tudattalan? Ez erősíti a tudatosság „izmodat”, és segít, hogy a belső iránytűd a helyén maradjon.

Ezek nem kipipálandó feladatok. Meghívások. Kapuk egy tágasabb, éberebb létezés felé. Kezdd kicsiben. Kezdd most. Nem az számít, mennyi ideig gyakorlod, hanem hogy milyen gyakran térsz vissza hozzá.

A tudatosság olyan, mint egy láng. Csak a figyelmekre van szüksége, hogy tovább égjen.

Befejezés és Meghívás a Cselekvésre

Végül a gazdagság valódi mércéje nem abban rejlik, amit birtoklunk, hanem abban, mennyire élünk teljesen. Minél inkább visszavesszük az időnket, a döntéseinket és a tudatosságunkat, annál inkább az élet válik a miénkké – nem pedig mi az élet tulajdonává.

Ez nem elvont gondolat. Ez egy út. Egy váltás. Egy hazatérés.

Nem kell megvárnod a tökéletes pillanatot a kezdéshez. Csak észre kell venned ezt a pillanatot. A tudatosságot nem üldözni kell – emlékezni rá. A gondolatok közötti csendben, a figyelmen kívül hagyott lélegzetben, a döntésben, hogy megállsz a reakció helyett – ott térsz vissza önmagadhoz.

Engedd el az illúziót, hogy a felébredésnek drámáinak kell lennie. Néha a legforradalmibb tett az, ha lelassítasz, meghallgatsz, és egyszerűen csak létezel.

Íme a meghívásod:

Kezdd most. Fordulj befelé. Állj meg gyakrabban. Tedd magadévá a percedet. Figyeld a gondolataidat. Válaszd a jelenlétet a zaj helyett.

Nem kell egyik napról a másikra megváltoztatnod az egész életed. Csak jelen kell lenned benne – pillanatról pillanatra, nyitott szemmel, élő tudatossággal.

Mert a legkülönlegesebb szabadság már most is itt van – csendben vár az egyszerűségben.

És ez az igazi gazdagság.



Lelki mutálás

Amikor megszületünk, a világ azonnal nekilát, hogy „megneveljen”. Szülők, tanárok, barátok, média, társadalom – mind egy hatalmas, láthatatlan kezét nyújtanak felénk, és beleírják a lelkünkbe a szabályokat. „Így kell beszélni. Ezt kell érezni. Ezt szabad szeretni, ezt nem.” Az első húsz-harminc évünk egy hosszú programozás. Bébi korunktól kezdve munícióval töltik meg a tarsolyunkat: gondolatok, hitek, félelmek, elvárások. Ezekkel indulunk el az életnek nevezett úton.

És megyünk. Dolgozunk olyan munkában, amit „illik”, beszélünk úgy, ahogy „szokás”, viselkedünk úgy, ahogy „elvárják”. Sokszor észre sem vesszük, hogy egy idegen ruhában járunk. A ruha szép, kényelmes, mindenki dicséri – mégis szorít. Valahol belül egy halk hang megszólal: „Ez nem én vagyok.” Eleinte suttog, aztán egyre hangosabb lesz. Furcsán érezzük magunkat a saját bőrünkben. Rosszul. Mintha egy idegen testben élnénk. Ez az a pillanat, amit én újjászületésnek hívok.

Az újjászületés pontja

Egyszer csak elérkezik a második születésünk. Nem külső erő szül újra minket, hanem mi magunk döntünk: elég volt. Elindul egy belső forradalom. Kérdések özöne:

- Ki vagyok én valójában?

- Mit akarok én, nem a szüleim, nem a főnököm, nem a párkapcsolatom?

- Miért csinálom ezt az egészet?

Ebben a köztes állapotban a lélek inog. A régi minták még ott vannak, de már nem működnek. Az újak még nem szilárdultak meg. Mintha a hangunk törne: hol vékony, hol mély, hol elcsuklik, hol túl hangos. Ugrál, remeg, keresi a helyét. Féltelmes. Mert ami addig biztos pont volt – a barátok, a munka, az identitás – egyszer csak elveszíti az értékét. Barátságok szakadnak meg. Kapcsolatok érnek véget. Munkahelyet váltunk. Átalakítjuk a szekrényt, a frizurát, az egész életünket.

De pont ez a lényege.

A coach-bába szerepe

Engem a legtöbben ebben a pillanatban találhatnak meg. Ezért hívom magam viccelődve „coach-bábának”. Ott vagyok az újjászületésnél. Fogom a kezéd, amikor minden támasz eltűnik alólad. Mondom, hogy ami történik, az normális. Hogy a félelem természetes. Hogy a régi világ összeomlik, mert helyet kell csinálni az újnak.

Képzeld el, milyen lenne, ha egy kislány először menstruálna, és senki nem mondaná el neki, hogy ez mit jelent. Vérezne, azt hinné, meghal, vagy valami szörnyű betegség támadta meg. Pánik, székelyen, rettegés. De ha valaki odamegy



hozzá, és nyugodtan elmagyarázza: „Ez a nővé érés jele. Normális. Mindenkivel megtörténik. Büszke lehetsz rá.” – akkor a megélése gyökereiben más lenne.

Ugyanígy van a lelki mutálással is. A lélek érik. Kinövi a gyerekcipőt. És ha van melletted valaki, aki már átment ezen, aki tudja, hogy a remegés, a bizonytalanság, mind része a folyamatnak – akkor nem rettegsz. Hanem csodálsz.

Ami utána jön

Idővel a hang beáll. Az új hang. Az igazi.

A lélek is megtalálja az új rezgését.

És egyszer csak észreveszed:

- Azt csinálod, amit igazán szeretsz.

- Azokkal vagy, akiket igazán szeretsz.

- Úgy beszélsz, ahogy neked jó.

- Olyan ruhát viselsz, amiben otthon vagy a bőrödben.

Lehull a fátyol a szemedről. És hirtelen egy másik világban találod magad. Ugyanaz a város, ugyanazok az utcák, ugyanazok az emberek – mégis minden más. Színeket látsz, amiket addig nem. Lehetőségeket, amikről nem tudtál. Kapukat, amik mindig is ott voltak, csak nem láttad őket.

Ez a szabadság.

Ez a harmónia.

Ez az az ÉN, aki mindig is ott volt benned, csak el volt temetve egy halom „ilyennek kell lenni” alá.

Utószó egy mutáló léleknek

Ha most éppen remeg a hangod, ha szorít a ruha, ha nem tudod, ki vagy – lélegezz mélyeket.

Ez nem a vég, hanem a kezdet.

A lelki mutálás fáj, de gyönyörű.

És amikor vége, egy olyan ember lép ki a fényre, akire mindig is várt a világ.

Csak még nem tudtad, hogy ő te vagy.

Most már tudod.

És én itt vagyok, ha szükséged van egy bábára az újjászületéshez.

<https://h2pro.academy/hu/home-hu/>

Vissza a forráshoz: honnan származik az élet?

Mire alapozhatjuk a reményt a nehéz időkben?

Az élet forrásáról kialakított képünk jelentősen kihat a világnézetünkre. A világnézetünk hatással van az értékrendünkre, az értékrendünk pedig megalapozza a döntéseinket. Ezért is érdemes elgondolkodni azon, hogy honnan is származunk valójában.

Az élővilág létrejöttének teljes folyamatát emberi tudattal nem láthatjuk át, mégis akad néhány olyan logikus tényező, amelyről már hasznos következtetéseket vonhatunk le.

Először ezekről szeretnék szót ejteni. Utána néhány személyes élményt is szeretnék megosztani: ahogy már sokan, én is megtapasztaltam, hogy az élet jóval több az anyagi világban érzékelhetőnél.



Pár évvel ezelőtt egy csendes, nyugodt pillanatomban bevillant egy összefüggés: a fehérjék termelődésének vizsgálatával tudományos úton is következtethetünk arra, hogy az élet tudatos tervezés, teremtés útján jött létre. (Természettudományi karon végeztem, így ez a téma közel áll hozzám.)

Aztán utánajártam: erre már számos természettudós rájött, és részletesebben foglalkoztak a kérdéssel.

Miért terjedt el mégis a tankönyvekben ma is olvasható elmélet?

A felvetés szerint az élet kémiai folyamatok révén jött létre: szervetlen anyagokból képződtek a bonyolultabb szerves molekulák, és azok kémiai evolúció útján összeálltak szaporodásra és

anyagcserére képes rendszerekké, majd sejtekké.

Az 1950-es években a Chicagói Egyetemen Stanley Miller és Harold Urey elvégeztek egy kísérletet: ennek során speciális laboratóriumi körülmények között szervetlen anyagokból szerves molekulák keletkeztek. Ezek között szerepeltek aminosavak is, amelyek a fehérjék építőkövei. Modellezni próbálták a vélt ősi állapotokat, extrém időjárási körülményeket, például elektromos kisüléseket is generáltak.

Ez a kísérlet hozzájárult ahhoz, hogy megszűlessen a fent már említett elmélet, miszerint az első élő szerveződések kémiai evolúció útján jöhettek létre.

A kísérlet azonban nem igazolja, hogy az örökítőanyagból, fehérjékből és egyéb összetevők-

ből álló, szaporodásra képes rendszerek szimp-
lán kémiai folyamatok révén képződtek. Csak
egyszerűbb szerves molekulákat tudtak így létre-
hozni, amelyek még nagyon messze álltak az élő
szerveződéstől.

A tudomány hivatalosan csak az anyagi világ
szintjén magyarázható jelenségeket és elmélete-
ket fogad el. Ezért látjuk azt, hogy csak a materia-
lista elméletek szerepelnek tankönyvekben. Ez vi-
szont nem jelenti azt, hogy ne gondolkodhatnánk
el ezen a kérdésen őszintén.

Azt mindenki elismeri, hogy a természetben
soha nem figyeltek meg olyan jelenséget, hogy
szervetlen anyagokból élő szervezetek jöttek vol-
na létre: vagyis minden élő kialakulásához élő
szervezet szükséges. Élőt az élettelenből labora-
tóriumban sem sikerült létrehozni soha.

A DNS és a fehérjék létrejötte - nem lehet a véletlen műve

A fehérjeszintézist vizsgálva könnyen beláthat-
juk, hogy a sejtek nem fejlődhettek ki tudatos ter-
vezés nélkül.

A fehérjék tulajdonságait alapvetően befo-
lyásolja a molekuláikat felépítő aminosavak sor-
rendje. Egy adott funkciót ellátó fehérje csakis a
megfelelő aminosavsorrenddel tudja végezni a
feladatát. Emellett az is fontos, hogy az aminos-
avakból felépülő óriásmolekula megfelelő módon
legyen „összehajtogatva”, ezt további molekulák-
nak kell elősegíteniük.

Az aminosavsorrendet a DNS bázissorrendje
határozza meg: A DNS bázisainak (adenin, gua-
nin, citozin és timin) sorrendje kódolja a fehérjék
aminosavsorrendjét: pontosabban három bázis
kódol egy konkrét aminosavat. A kód átírása, il-
letve az aminosavak megfelelő összerendeződé-
se is többlépcsős folyamat során megy végbe:
a DNS bázishármasai meghatározzák az mRNS
(hírvivő RNS) bázissorrendjét, annak bázishárma-
sai pedig a nekik megfelelő tRNS (szállító RNS)
bázishármasát. Minden tRNS a bázishármasának
megfelelő aminosavat szállítja a riboszómához,
ahol megtörténik az aminosavak megfelelő sor-
rendben történő elrendezése.

Ha nincs tudatos tervezés, akkor az amino-
savak csak véletlenszerű sorrendben tudnának
kapcsolódni. Tehát ha nincsenek meghatározott

sorrendben az örökítőanyag bázishármasai, ak-
kor abból nem lesz konkrét funkciót ellátó fehér-
jemolekula - főleg, ha beleszámítjuk azt is, hogy
egyetlen fehérjemolekula létrejöttéhez is több



DNS bázissorend

meghatározott lépés szükséges a kód pontossá-
ga mellett. És ez még csak egyetlen fehérjemole-
kula, amely önmagában még nem elegendő az
élethez...

Képzeljük el: ha össze-vissza rendezünk egy-
más mellé többszáz betűt, abból nem lenne ér-
telmes szöveg. Lehet, hogy véletlenszerűen talál-
nánk benne valódi szavakat, de értelmes szöveg
nem állna így össze. A szövegalkotáshoz szüksé-
ges, hogy tudatosan a megfelelő sorrendbe te-
gyük a hangokat/betűket. Ilyen a DNS-kódolás is:
a sorrend nem lehet véletlen.

Az anyagcserére és szaporodásra képes élő sejtek megalkotása nem lett volna lehetséges tudatos tervezés nélkül.

A DNS-kód működése csak egyetlen jel a sok
közül arra vonatkozóan, hogy az anyagi világ ko-
rántsem a teljes valóság. Azért emeltem ki, mert
szerintem a természettudományok jelenleg is-
mert eszközei közül ezen keresztül tudunk a leg-
egyértelműbben következtetni a teremtetésre.

Többen úgy vélik, hogy a kvantumfizika fog-
választ adni számos kérdésre. Én úgy érzem és
úgy gondolom, hogy van az a szint, amelyet már
tudományos úton, fizikai eszközökkel nem érthe-
tünk meg. A boldog élethez nem is szükséges,
hogy átlássuk a teljes folyamatot.

Szóltak már rám azért, hogy „ne keverjem ösz-
sze a vallási nézeteket a tudománnyal”. Itt azon-
ban nem nézetek erőltetett keveréséről van szó.
Arról sincs szó, hogy a gondolataimat másokra
próbálnám tukmálni. Az igazság őszinte kutatása

a cél, nem pedig a különböző világnézetek ütköztetése. A fő cél végső soron az, hogy megtaláljam a valódi boldogság forrását.

A legfontosabb igazságok megértéséhez természetesen nem szükséges biokémiai tudás. Nem kell hozzá minden lépést megértenünk.

Mi kell akkor a boldogabb élet eléréséhez? Mire alapozhatjuk a reményt a nehéz élethelyzetekben is, hogyan tudunk újra hinni és bízni?

Mielőtt kifejténém a meglátásomat erről, szeretném megosztani a személyes tapasztalataimat. Ezek szintén igazolják számomra, hogy az anyagon túl van valami más is, valami nagyon-nagyon lényeges.

A test elhagyása

A test elhagyásáról sokaknak a klinikai halál jelensége jut eszébe, amelyről számos ember beszámolt már. A testen kívüli élmény azonban más úton is megtörténhet. Erőltetését viszont senkinek sem ajánlom, mivel veszélyes is lehet. Én sem szándékosan tettem, nem fogyasztottam tudatmódosító szereket, alkoholt sem.



Amikor a gyerekeim kisbaba korban voltak, gyakran dolgoztam éjjel, a házimunka egy része legtöbbször éjszakára maradt. Ez extrém kimerültséget hozott magával. Több ilyen alkalommal előfordult, hogy úgy közlekedtem a lakásban, hogy a testem valahol egy másik ponton tartózkodott. Volt, hogy láttam is a testemet kívülről, amint ki vagyok dőlve a fáradtságtól. A testbe való visszatérés nekem olyan élmény volt, mint amikor valakit összeráz egy száguldó, majd fékező autó.

Talán azért kellett ezeket megélnem, hogy most felhasználhassam az élményeket egy hasznos célra, és nem azért, mert önmagukban olyan lényegesek lennének.

Miért nem lehet a testen kívüli élmény agyi folyamat?

Ahhoz, hogy ez kizárólag idegrendszeri működés eredménye legyen, az egyébként eszméletlenül fekvő személy agyának, szemének és az idegeknek is el kellene hagyniuk a testet, hogy az illető láthassa a saját testét és a környezetét kívülről. A klinikai halál állapotát átélők gyakran vissza tudják idézni, hogy mit csináltak a mentősök, az orvosok, mi történt körülöttük azokban a percekben. Közben természetesen csukva volt a szemük, és nem voltak eszméletüknél. Én is láttam a saját környezetemet magam körül és a testemet kívülről.

Ez azt jelenti, hogy ilyenkor valóban elhagyja valami a testet, ami képes az érzékelésre, és visszatérés után az agyba juttatja az információt. Azaz nem csak biológiai testből állunk.

(A klinikai halálról érdemes röviden megjegyezni, hogy az természetesen nem maga a halál, hanem egyfajta „előszoba”, és nagyon egyéniék az élmények. Érdemes vigyázni a beszámolókkal, hiszen nem mindig jó irányba haladnak az érintett lelkek. Például aki drogok hatására él át hasonlót, annál mindez sötét és romboló hatású élményekkel társul. Egyéb módon történő szándékos előidézése is rendkívül veszélyes lehet.)

Van valami, amihez viszont semmilyen extrém körülmény nem szükségeltetik. Éber állapotban is átélhető, és szerintem a fentebb említetteknél jóval lényegesebb.

A mindent átható szeretet

Sok éve volt egy ahhoz hasonló élményem, amely szintén elő szokott fordulni a klinikai halál eseteinek egy részében is, de nemcsak akkor: ez teljesen éber állapotban is megtapasztalható. Nehéz lesz leírni, de teszek egy próbát.

Azt éreztem, hogy mindent nagyon erős és tiszta szeretet jár át, és láttam a fényességet is. Éreztem, hogy teljesen körülvesz Isten szeretete. Valahogyan láttam magam előtt a Föld bolygót a lelki szemeimmel, és azt, hogy szeretet vonja körbe. Éreztem azt is, hogy minden lélek iránt nagy szeretet van bennem is. Teljes béke járt át.

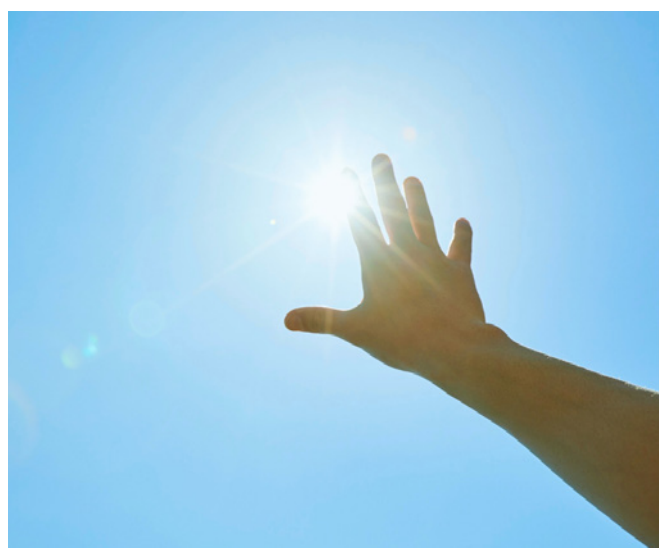
Ehhez hasonlóan gyakran átélek azóta is, amikor Istennel igyekszem kapcsolódni. Sokszor kérek

segítséget az emberek számára, hogy szeretetteljesebb lehessen az életük. Ilyenkor legtöbbször becsukom a szemem, és felidézem magamban a mindent körülvevő fényességet is.

A valódi boldogság szoros összefüggésben áll a szeretettel.

Fel szokott merülni a kérdés, hogy ha Isten a szeretet és az élet forrása, akkor miért van itt olyan sok fájdalom és a szenvedés?

Ahogy a sötétség a fény hiánya, úgy szerintem a romboló tettek egyfajta tudatlanságból fakadnak. Ha az ember nem tudja azt, hogy hogyan találhat vissza a forráshoz, és hogy mi a valódi boldogság elérésének útja, akkor sok romboló



tettet követ el. Ebből sok szomorú történés adódik a világban.

Ha próbáljuk ezt megérteni, akkor meg is tudunk bocsátani. Ez nem jelenti azt, hogy nem kell

megvédeni magunkat és másokat, de a gyűlölködést elkerülhetjük.

Persze ez azért nem ilyen egyszerű: ha igyekszünk is mindent beleadni a szeretetteljes életbe, akkor sem tudunk átlátni mindent. Egy-egy nehéz helyzetben különösen nehéz lehet teljesen megtalálni a reményt. Van, hogy az ember elfárad vagy megijed valamitől, nem látja pontosan a megoldáshoz vezető utat. Ezért is követünk el hibákat.

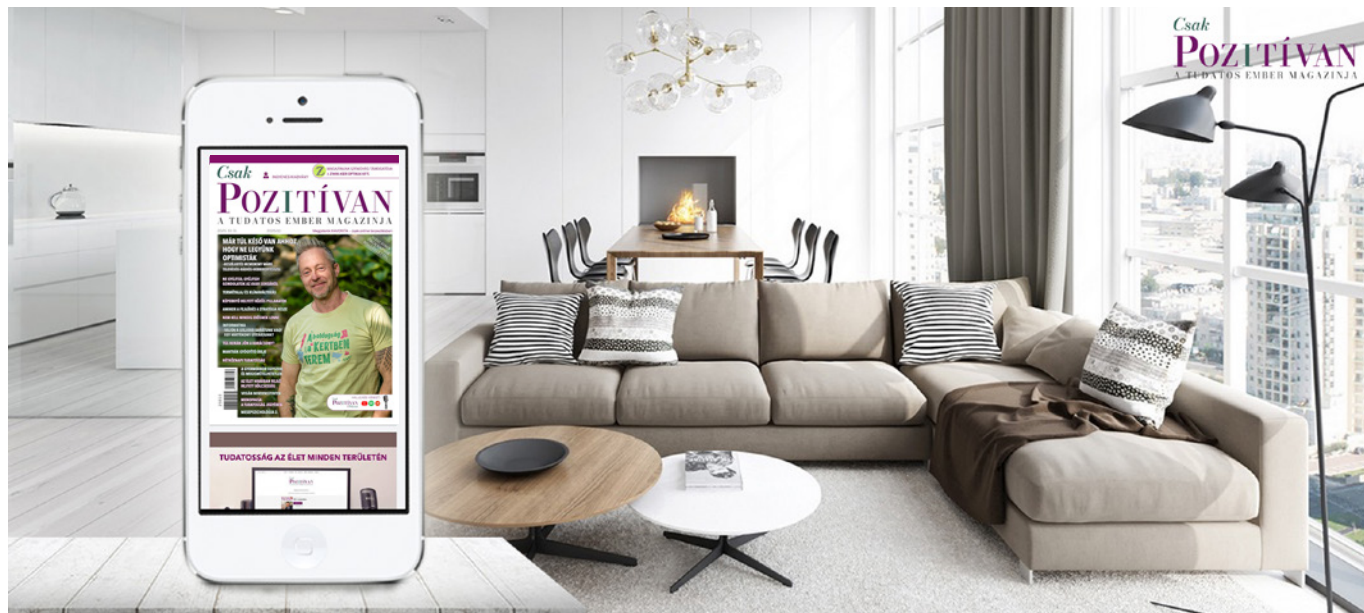
Én úgy próbálom ezt megoldani, hogy egyrészt elfogadom, hogy nem tudhatok mindent, másrészt rábízom magam Istenre, közben igyekszem a tiszta utat választani a legjobb képességeim szerint. Persze így is követek el baklövéseket, mivel nem vagyok a teljes tudás birtokában.

Az isteni kegyelem mégis közbelép: ha kérünk valamit, és nyitottak vagyunk, akkor megkapjuk, amit kérünk, még ha sokszor nem is akkor és nem is úgy, ahogyan számítottunk rá.

Én is keresztülmentem már pár nehéz időszakra, amelyekből elsőre nem nagyon látszott a kiút.

Azt tapasztaltam viszont, hogy mindig érdemes kitartani: törekedve a szeretetteljes életre és a Teremtő gondviselésében bízva előbb-utóbb megérkeznek a szép ajándékok is, sokszor nem várt meglepetések is.

Összességében elmondhatjuk, hogy természetesen nem érthetjük meg az élet létrejöttét teljes mértékben, sem az egész életet. De az látható, hogy van hova fordulni. Ezáltal lehetőségünk van elindulni a boldogabb élet felé (ha ezt kitartóan akarjuk is).





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

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak BOOKAZIN
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

www.cspm.hu



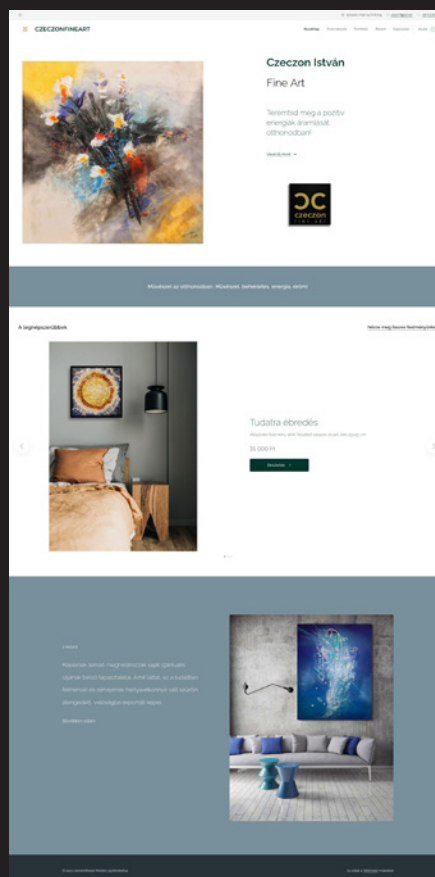
Vásároljon **festményt** az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hártavékonyra vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czezonart.webnode.hu/>



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
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

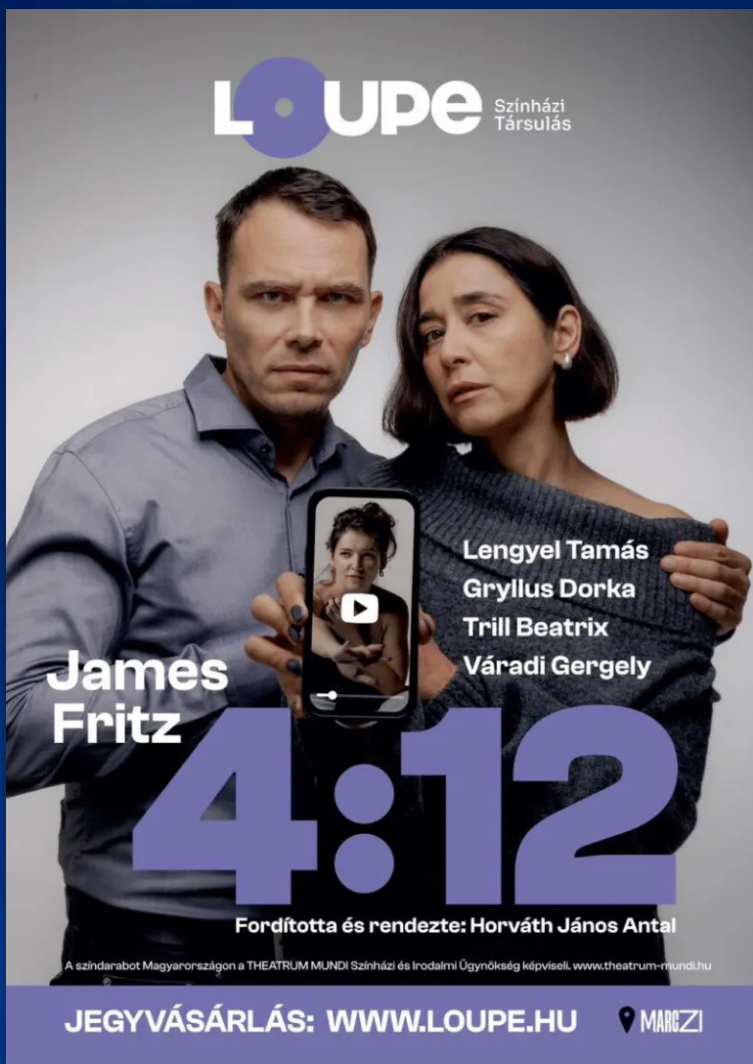
4:12

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



„Ne légy önmagad!” – amikor gyerekként azt tanuljuk meg, hogy az igazi énünk nem elég jó



Sokan hordozzuk magunkban a láthatatlan üzenetet: „Ne légy önmagad.” Nem így mondták, nem szavakkal kaptuk, inkább a tekintetekből, az elutasításokból, a „légy jó gyerek” mondatokból égett belénk. Mire felnövünk, megtanuljuk, hogyan kell viselkedni, hogy szeressenek, csak közben elveszítjük, kik is vagyunk valójában. Hogyan ismerheted fel ezt a rejtett parancsot, és hogyan kezdheted el visszaszerezni az igazi önmagad.

Akkor szeretlek, ha megfelelsz!

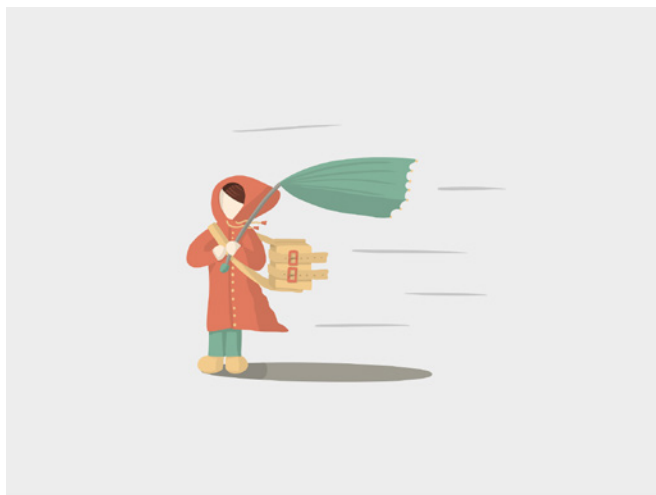
A gyerek ilyenkor azt tanulja meg: „Ahogy vagyok, az nem elfogadható.” Lehet, hogy túl hangos, túl érzékeny, túl kíváncsi vagy túl szabad és ezért rendre elutasítást kap. A kimondatlan üzenet így hangzik: „Csak akkor vagy szerethető, ha megfelelsz.”

Ettől kezdve a gyermek elrejtje az igazi önmagát, és felépít egy „elfogadható” ént. Felnőttként ez úgy jelenik meg, hogy állandóan megfelelünk, szerepeket játszunk, és nehezen mutatjuk meg, mit érzünk valójában. A belső hang továbbra is ott suttog akár csak tudat alatt: „Vigyázz, ne mutasd meg magad – nem fognak szeretni.”

Betty, 38 éves informatikus, aki épp új állás keresésében van. Már régebben is dolgoztunk együtt, de most azzal keresett meg, hogy szörnyen éli meg, hogy párja viselkedését annyira hasonlónak éli meg a nagymamája viselkedéséhez, aki annak idején felnevelte. Most, hogy állást keres, egy reggel azt kérte a párjától, hogy mindenki magának készítse el a reggelit, mert szeretne az interjúra koncentrálni. Párja nem értette, miért lenne ez a nap más, mint a többi. Betty pedig tovább pörgette a fejében a helyzetet és már ott tartott, hogy „nem is vagyok már fontos”, „nem vagyok elég neki, mert nem keresek épp pénzt” és hasonló negatív mondatok jöttek fel benne. Az már feltűnt neki, hogy ez a megélése nem csak a jelennek szól és úgy döntött, megkeres.

A konzultációban a Theta feeling technikát alkalmaztuk, ami a Théta healing egy átalakított verziója.

Vannak eszközeid!



A Théta agyhullámokban zajló konzultációban feltérképeztük a helyzet mögötti korlátozó hitrendszerét és kibontakozott, hogy gyerekként nem mert önmaga lenni. A konzultációban nem csak a feltárás történt meg, hanem a pozitív gondolatok „betöltése” is.

Ezeket engedte meg, hogy megosszam mások tanulságára is:

1. Saját szükségleteim vannak legelől
2. Önmagamért szerethető vagyok, mások szolgálatáról tudatosan döntök
- Nincs feltétele annak, hogy szerethető legyek (nem kell ezért alárendelődnöm)
3. Fontos vagyok magamnak és a világnak
4. 100% felhatalmazásom van, hogy kontrolláljam (kezemben tartsam) az életemet
5. Egyenrangú kapcsolatokat működtethetek

6. Van jogom és lehetőségem önmagamhoz kapcsolódni

7. Kiállhatok önmagamért sikeresen

8. Képes vagyok egészséges határokat húzni

9. Ott vagyok magamnak mindig, a nehéz helyzetekben is.

10. Vannak már eszközeim, hogy ne a múlt határozzon meg és önazonosan létezhessek.

Amikor összeírtam neki a mondatokat, hogy emlékeztetőül meglegyen neki, visszajelzésében kiemelte a változás meglepő mértékét: „Csodálatosak ezek a mondatok! Hangosan többször elismételve úgy érzem, ezek a mondatok tele vannak energiával és borzasztóan jól esik kimondani őket!”



A Théta Healing® vagy Théta feeling technika egy tudatosan irányított, mély relaxált tudatállapotban zajló önismereti és gyógyító módszer, amely a théta agyhullámok működését használja. A théta agyhullámok az alvás és ébrenlét közti, meditatív állapotra jellemzőek ebben az állapotban az elme nyitottabb, a tudatalatti minták és érzelmek könnyebben elérhetők.

Hogyan ismerheted fel magadon?

Ha gyakran próbálsz mindenkinek megfelelni, ha félsz az elutasítástól, ha nehezen engeded meg magadnak az érzelmeket vagy a hibázást, akkor valószínűleg benned is ott él ez a parancs. Sokszor társul hozzá egy kemény belső kritikus,

aki soha nem elégedett, és újra meg újra emlékeztet: „Nem vagy elég jó.” De ez nem a valóság, ez csak a múlt hangja, amit felnőttként már nem kell követned.

Az önfogadás visszaszerzése

Fontos megérteni: a „Ne légy önmagad” parancs egykor védelem volt. Betartása megvédett a fájdalomtól, a magánytól, attól, hogy elveszítsd a szeretetet, amire minden gyermeknek szüksége van. De felnőttként ez a régi szabály már nem véd, hanem korlátoz. Felnőttként már nem kell rejtegetned magad. Most már te adhatod meg azt az elfogadást önmagadnak, amit akkor hiányoltál.

Az önfogadás nem azt jelenti, hogy mindig szereted magad, hanem azt, hogy nem tagadod meg többé önmagad. Minden alkalom, amikor őszintén kimondod, amit érzel, vagy mersz más lenni, mint amit „elvárnak” tőled, egy apró győzelem a régi pa-



rancs felett. Az elején lehet túltolod, de önreflexió, a helyzetek kiértékelése mellett ez alakul. Az arany középut megtalálásában és megtartásában én is szívesen támogatlak.

Az igazi szabadság nem az, amikor megfelelsz, hanem amikor végre önmagad lehetsz, anélkül, hogy félnél, anélkül, hogy bocsánatot kérnél érte.

Ha hív ez a téma, szeretettel várlak decemberben egy SzomatoDráma-csoportban.

Jelentkezés és részletek: <https://www.facebook.com/events/710028092115965>

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 kiegészítő tesztet, amihez megoldási tippeket is kapsz itt: <https://huszkazsuzsa.hu/kiegesito-teszt/>

Huszka Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékvezető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízión, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedtebb, könnyedebb életet éljünk.

Érzékenységemet 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 tőlem 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/>



„Bocs, csak őszinte típus vagyok!”

- éretlen őszinteség vs. felelős önkifejezés I.

Igazmondás – együttérzés - felelősségvállalás

„Csak őszinte vagyok!” - hangzott el tőle. Én pedig egy pillanat alatt darabokra estem, megsérültem, tövisek szúródtak mélyen a lelkembe. Elbizonytalanodtam. „Minden oké. Hiszen ő csak kimondta, amit gondolt. Ez jó...nem? Mindig őszinteségre vágyunk, ez az, amit értékelni kell. Csak ne esett volna olyan rosszul. Túl gyenge vagyok, túl érzékeny. Nem kelle-ne mindent magamra vennem...de ez már máskor is volt így, ővele. Mással nem érzek így. Más finomabban fogalmaz. Úgy, ahogyan nekem is biztonságosabb. Jobb ott... Most komolyan menekülök? Igen. Mert egy ideje már kerülöm vele a kommunikációt, ezt belül érzem. Ha mindig érzem, igaz lehet. Talán ő az, akinek jobban kellene figyelnie rám, hogy ne legyen bántó a lelkemnek az, amit mond.”

Kinek a gondolataiban ne futott volna már végig ez a pár sor? Talán ismerős.

Hol válik az „én csak kimondom, amit gondolok” önigazolássá, a másik érzéseit figyelmen kívül hagyó érzelmi teherpakolássá? Úgy gondolom, hogy az őszinteség nem azonos a nyers szókimondással. A valódi őszinteséghez érettség kell. Mert a szavaknak súlyuk van - akkor is, ha igazak.

Sokan az őszinteséget úgy értelmezik, mint jogot: „jogom van elmondani, amit gondolok”. Pedig az őszinteséggel felelősség is párosul. Felelősség a hatásért, amit a másikban keltünk. A felnőtt őszinteség nem abban áll, hogy kimondjuk a fájdalmas igazságot bármi áron, hanem abban, hogy tudjuk: az igazságot is lehet szeretettel elmondani - vagy szeretetlenséggel. A különbség nem a szavakban, hanem a szándékban rejlik.



Nagyon nehéz terület ez, és nehéz meghatározni a határokat benne. Szeretném tisztázni az őszinteség körüli fogalmakat és azokat a viselkedési mintákat, amiket időnként tapasztalhatunk másoknál, vagy magunknál. Hiszek a tudatosságban, és abban, hogy akarattal óriásit változhatunk, ha tudjuk, hogyan induljunk el. Ezért hívtam segítségül *Lázár Gergely pszichológust, klinikai szakpszichológust*, hogy az ő segítségével bonthassuk ki ezt a bonyolultnak tűnő témát és segíthessünk a változásban önmagunknak és másoknak.

Kedves Gergely, munkád során milyen problémákban segítesz a hozzád fordulóknak, melyek a főbb területeid? Milyen gyakran tapasztalod meg klienseidnél az őszinteség meglétét, vagy épp a menekülést tőle, az elkerülését?

Jelenleg klinikai szakpszichológusként magánrendelésen dolgozom, elsősorban egyéni és párterápiás folyamatokban. Az engem felkeresők problémái széles skálán mozognak: vannak párok, akik hűtlenségi krízis, elhidegülés vagy ismétlődő konfliktusminták miatt fordulnak hozzám; mások korábbi traumatikus tapasztalataik feldolgozásában kérnek segítséget. Emellett gyakran dolgozom szorongásos és hangulati zavarokkal küzdő kliensekkel, illetve különböző függőségekben érintett személyekkel is.

A terápiában az őszinteség kicsit mást jelent, mint a hétköznapi helyzetekben. A klienseim ritkán akarnak tudatosan „megtéveszteni”. Sokkal



gyakoribb, hogy még nem készültek fel a teljes szembenézésre. Az őszinteség hiánya ilyenkor nem hazugság, hanem védekezés: bagatellizálás, mások hibáztatása, kihagyott részletek, amelyek segítenek elviselhetőbbé tenni a történetet. A célom nem az, hogy lebuktassam őket, hanem hogy olyan biztonságos teret hozzak létre, ahol fokozatosan megengedhetik maguknak a valódi őszinteséget, elsősorban önmagukkal szemben. A változás fordulópontja általában nem akkor jön el, amikor „rámutatok” valamire, hanem amikor ők maguk is készen állnak meglátni azt, amit addig védeni kellett.

Mikor vagyunk őszinték?

Akkor vagyunk igazán őszinték, amikor a mondanivalónk nemcsak reálisan tükrözi a valóságot, hanem figyelembe veszi a kapcsolatot is, amelyben megszületik. Vagyis **az őszinteség nem pusztán „igazmondás”, hanem egy kapcsolati gesztus** is: azt fejezi ki, hogy számít nekem a másik, és hogy a közös valóságban szeretnék jelen lenni vele.

Miért törekszünk arra, hogy őszinték legyünk másokkal? Sok ember alapvető belső késztetése a korrektség, egyenesség, megbízhatóság. Ha most ezeket az értékeket egy gondolat erejéig mégsem vesszük figyelembe, vajon miért jobb, előnyösebb számunkra az, ha őszinték vagyunk annál, mint ha mindig az adott helyzethez igazodva kommunikálnánk?

Alapvetően törekszünk az önazonosságra, arra, hogy amit gondolunk, érzünk és teszünk összhangban legyenek egymással. Ez az összhang adja az **önbecsülés** egyik fontos alapját. Amikor őszinték vagyunk, valójában azt éljük meg, hogy szabadon képviselhetjük a belső valóságunkat és ez az élmény rendkívül megerősítő.

Másoknál inkább a kapcsolati oldal kerül előtérbe: azért igyekeznek őszinték lenni, mert értékes számukra a visszajelzés, vagy mert szeretnék, ha a másik hitelesen látná őket. Ilyenkor az őszinteség egyfajta **bizalomépítő gesztus**, egy mód arra, hogy közelebb kerüljünk a másikhoz.

Ugyanakkor, ha valaki állandóan a helyzethez igazodik, azzal rövid távon elkerülhet konfliktusokat vagy feszültséget, mégis hosszú távon könnyen elveszítheti a kapcsolatot a saját érzéseivel.



Gyakori, hogy ilyen esetekben egyfajta „belső kettősség” alakul ki: kifelé látszólag minden rend-

ben van, belül viszont nő a szorongás, a kiüresedés vagy a bizonytalanság.

Az őszinteség a lelki integritás és a hiteles kapcsolatok szempontjából **hosszú távon sokkal biztonságosabb és gyógyítóbb.**

Az őszinte hozzáállás, a magunk felvállalása valóban erős hatással van az önértékelésünkre?

Abszolút. Az önértékelés nem attól lesz egészséges, hogy mindig „pozitív”, hanem attól, hogy reális. Vagyis találkozik a valósággal. Ha letagadjuk a hibáinkat, gyengeségeinket, vagy épp idealizáljuk magunkat, akkor torzított önképet tartunk fenn, ami hosszú távon ingataggá tesz bennünket. Fontos ugyanakkor, hogy **az őszinteség nem az önostorozásról szól.** Nem az a cél, hogy mindenáron „objektívek” legyünk, hanem hogy közelebb kerüljünk a saját valóságunkhoz. Ebben az értelmezési keretben a „tények” tulajdonképpen az érzéseink, a motivációink.

Az érzéseink közlésekor gyakran úgy tűnhet, hogy valamin elcsúsztunk. Nem sikerült kedvesen fogalmazni, nem mindent kellett volna kimondani, esetleg nem is volt teljesen igaz úgy, ahogyan elmondtuk. Mire figyeljünk, ha magunkkal és másokkal őszinték akarunk lenni, illetve, ha etikusan szeretnénk kommunikálni?

Szeretem Szókratész hármas szűrőjét: igaz, hasznos, jóindulatú-e, amit mondani készülünk. Ezt nemcsak másokkal, hanem magunkkal szemben is érdemes alkalmazni.

Ha egy hiba után azt mondom: „Teljesen alkalmatlan vagyok”, érdemes megkérdezni:

- Biztosan igaz ez, vagy most csak egy kudarcot nagyítok fel?

- Hasznos ez a gondolat? Segít fejlődni, vagy lebénít?

- Jóindulatú velem szemben, épít, vagy csak büntetem magam?

Sokszor kiderül, hogy nem az igazságot mondjuk magunknak, hanem a félelmeinket. Az őszinteség itt azt jelenti, hogy megtanuljuk különválasztani a valóságot az önostorozástól.

Egy korábbi interjúmban megfogott egy gondolat. „Bizonyos élethelyzetekben még kérdezni is felelősség” (Gregor Bernadett). Ekkor gondolkodtam el azon, hogy a kommunikációnkkal milyen óriási hatást gyakorolunk másokra. Igaz ez akkor is, amikor bármit kiszórunk, rázúdítunk másokra, vagy finoman, oda-oda szúrogatva meg-

jegyzünk dolgokat arra hivatkozva, hogy „bocs, én egy őszinte ember vagyok”. Mikor mondhatjuk azt, hogy az őszinteség felelősség is?

Valójában ezekben az esetekben nem is őszinteségről beszélhetünk, hanem inkább az érzelmi éretlenségről vagy önkontrollhiányról.

Nemegyszer találkozom azzal a szemlélettel, hogy „akinek nem inge, ne vegye magára”, vagyis mindenki maga felel azért, mit kezd a hallottakkal. Ebben van igazság, de önmagában kevés. **Amikor kimondok valamit, belépek egy közös térbe,** ahol a szavaim hatással lesznek a másikra, akkor is, ha ezt nem tudom pontosan kontrollálni. Nem arról van szó, hogy felelős vagyok minden félreértésért, de arról igen, hogy nem vonhatom ki magam teljesen abból, amit a jelenlétem, a stí-



lusom, a szavaim elindítanak. Az őszinteség számomra mindig együtt jár bizonyos fokú felelősségvállalással.

Korábban szenvedélybetegekkel foglalkoztál, akik több szinten krízishelyzetben állnak: érzelmileg, szociálisan és egzisztenciálisan is. Amikor valaki padlóra kerül, és személyének több területe is sérül - identitása, önbecsülése, méltósága, hite -, akkor hajlamos lehet jellemében is változni, a kontrollt lejjebb engedni és többet megengedni magának a kommunikációban akár, másokat kevésbé figyelembe véve?

Igen, krízishelyzetben az ember valóban hajlamos kontrollt veszíteni, és ez kihat a kommunikációjára, a kapcsolataira is. Ilyenkor gyakran elmosódnak a határok: a saját szükségletek túlsúlyba kerülnek, miközben a másik szempontjai háttérbe szorulnak. Ez nem jellemgyengeség, hanem a

pszichés túlélés logikája, amikor valaki érzelmi-
leg, egzisztenciálisan és identitásában is sérül, az
energiái a pusztá működésre koncentrálódnak,
nem marad kapacitása a finomhangolásra.

Amikor szenvedélybetegekkel dolgoztam,
gyakran tapasztaltam, hogy a kliensek úgy élték
meg: „túl szigorú a rendszer”, „minden percük be
van osztva”. Valójában ezek a keretek épp az ő vé-
delmüket szolgálták. A szabályok segítenek visz-
szaállítani azt a külső kontrollt, ami ideiglenesen
elveszett, hogy később belsővé válhasson.

**A krízisben az őszinteség is más szinten je-
lenik** meg: nem feltétlenül kifelé, hanem befelé
kell először megszületnie. Amíg valaki saját ma-
gának sem meri beismerni, hogy baj van, addig a



másokkal való kapcsolódás is torzul. Ezért a terá-
pia első szakaszában nem az a cél, hogy a kliens
„szépen kommunikáljon”, hanem hogy újra képes
legyen érezni a határokat, a sajátjait és másokét
is. Amikor ez elkezd helyreállni, az őszinteség is
fokozatosan megszeli: már nem a túlélés, ha-
nem a valódi önkifejezés eszköze lesz.

*Mit gondolsz a közösségi média őszinte-
ség-hullámáról? Arc nélkül sokkal könnyebb bár-
mit leírni, ráadásul brutálisan kegyetlen, gyalázó
kommenteket is gyakran olvashatunk. Én magam
is végzek moderálási munkákat, és azt tapasza-
lom, hogy igen gyakoriak az írott bántalmazások.*

Valóban, a közösségi médiában sokan osztják
meg bátran a gondolataikat, érzéseiket, vagy akár
legintimebb tapasztalataikat is. Ez önmagában
nem rossz, sőt, bizonyos esetekben kifejezetten
felszabadító és közösségépítő lehet. Az emberek

ilyenkor gyakran megtapasztalják, hogy nincse-
nek egyedül a nehézségeikkel. Az **online térben
az anonimitás és a fizikai távolság gyakran tom-
pítja az empátiát**, ilyenkor könnyen elfelejtjük,
hogy a másik oldalon is egy érző ember van.

Ugyanakkor az is egyre gyakoribb, hogy az
„őszinteség” jelszava mögé bújik a bántás, a
megszégyenítés, vagy a hatalomgyakorlás. Sok-
szor látni olyan tartalomgyártókat, akik az egye-
nességre hivatkozva porig aláznak másokat,
majd, amikor a stílusukat kritika éri, megsértőd-
nek, mondván: „csak őszinte voltam”. Ez valójá-
ban nem őszinteség, hanem a nyers impulzivitás
vagy nárcisztikus öngazolás egyik formája, ami a
nyilvánosság előtt is jutalmazást nyerhet, hiszen
sokan tapsolnak annak, aki „kimondja, amit más
nem mer”.

**A valódi őszinteség viszont nem hatalomgya-
korlás, hanem önreflexió és felelősségvállalás
kérdése.** Különbőség van közöttük, hogy kimondok
valamit, mert hitelesen szeretnék jelen lenni, vagy
azért, hogy másokat leértékeljek.

Az „őszinteség kultúrája” a közösségi médiá-
ban valójában kétélű fegyver. Lehetőség a valódi
kapcsolódásra, de ugyanakkor eszköz is a bántá-
sra. A kérdés nem az, hogy őszinték vagyunk-e,
hanem hogy milyen szándékkal és milyen felelős-
séggel tesszük ezt.

*Mi hozza elő az emberekből ezt a durva stílust?
Ők alaptól ilyenek, erre képesek, csak személye-
sen nem merték eddig megélni?*

A durva, bántó stílus mögött ritkán áll „veleszü-
letett rosszindulat”. Inkább kezeletlen frusztráció,
tehetetlenség, sérülékenység. Az online tér (ano-
nimitás, távolság, gyors reakciók) gyengíti azokat
a belső fékeket, amelyek élő helyzetben védenék
a másikat. Ez azonban nem mentesít a felelősség
alól. Az, hogy értem, honnan jön valakinek a dur-
vasága, nem jelenti azt, hogy elfogadhatónak tar-
tom. A megértés nem felmentés, hanem annak a
feltétele, hogy ne ugyanezt a mintát ismételjük,
gyarapítsuk.

Másrészt **társadalmi szinten is érzékelhető
egy bizalmi válság.** Sokan úgy érzik, hogy a fino-
mabb, tapintatos kommunikációval „elvesznek”,
hogy csak az hallatszik, aki hangosabb és radiká-
lisabb. Ez a „keménységkultusz” a sebezhetetlen-
ség illúzióját adja, mintha a durvaság az erő és

a hitelesség jele lenne. A valóságban azonban, ahogy erre már korábban is utaltam, ez gyakran az érzelmi sérülékenység elrejtésének stratégiája. Aki bánt, sokszor maga is bántott volt valamilyenkor, csak más formában tanulta meg kifejezni a tehetetlenségét.

Több narcisztikus személyiségzavaros emberekkel foglalkozó szakembertől hallottam már, hogy narcisztikus társadalom, világ irányába haladunk. Az emberek énközpontúsága egyre erősebb. Ez azt is mutatja, hogy egyre szókimondóbbak leszünk?

Tényleg sokat beszélünk arról, hogy „narcisztikusabbá” vált a világ, de fontos, hogy ezzel többnyire nem klinikai értelemben vett személyiségzavarra utalunk. Inkább arra, hogy az önreprezentáció, az énközpontúság és a látszat fenntartása kulturálisan felértékelődött. A közösségi média ebben kulcsszereplő: arra épül, hogy láthatóvá tegyük magunkat, hogy „tartalomként” jelenjünk meg. Így az önkifejezés gyakran önreprezentációvá válik.

Ma sokszor úgy vagyunk „őszinték”, hogy közben **egyfajta márkaként mutatjuk magunkat**. Nem azért mondjuk ki, amit gondolunk, mert valódi megosztásra vágyunk, hanem mert hatni

szeretnénk, megmutatni, kik vagyunk, vagy kik szeretnénk lenni. Ebben az értelemben valóban szókimondóbbak lettünk, de nem feltétlenül őszintébbek. A szókimondás gyakran inkább az önérvényesítés, mintsem a kapcsolódás eszköze.

A valódi őszinteség azonban nem az önkifejezés mennyiségéről, hanem a kapcsolat minőségéről szól. **Ha a szókimondás mögött önreflexió, empátia és kíváncsiság van a másik iránt, akkor építő és felszabadító tud lenni.** Ha viszont a cél csupán az, hogy „megjelenjek”, „hatást tegyek” vagy „leuraljam a teret”, akkor ez már nem kommunikáció, hanem önpromóció. Végző soron nem az a kérdés, mennyire vagyunk szókimondók, hanem az, hogy a megértés vagy az öngizolás vezet-e bennünket.

Gergellyel hamarosan folytatjuk az „egészséges” őszinteség témakörét, hiszen arra is kíváncsiak vagyunk, hogy mi lehet az ember célja a „nyers” őszinteséggel, hol találhatjuk meg mások határait, hogyan tudjuk önmagunkat fejleszteni és másoknál rávilágítani a bántó kommunikációra. Jobban belépünk konkrét helyzetekbe és megoldásokról is szó lesz!

Gergely építő és motiváló cikkeit a gery.hu weboldalán is olvashatod!



A **Kávészünet az elmének** című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmének.webnode.hu/>

https://www.ekönyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek



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

<https://cspm.hu>

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

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

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

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Mesepszichológia 3.

A belső képalkotás fontossága



„Nőjél már fel!”, „Ne gyerekeskedj!”, „Mi lesz ebből a gyerekből, folyton csak álmodozik!” Ismerős mondatok ezek? Miért szidják folyton a szülők a gyerekeiket olyan dolgokért, ami a gyerek számára természetes, és amely viselkedésmód meg gondolkodásmód hozzátartozik a lelki fejlődésükhöz?

Valószínűleg azért, mert a szülők teljesen másképp érzékelik és tapasztalják a világot, mint a csemetéik. A társadalom is eme szidalmak negatív erejét sulykolja belénk, téves módon. A „gyerekes” meg a „gyermeki” szavak közti különbségekről már írtam, és arról is, miért érdemes megtartanunk a gyermeki, kissé naiv énünket, amelyekből a legjobb ötletek születnek. A mai cikkből meg az derül ki, hogy miért is nincs olyan nagy szakadék a felnövés és az álmodozás között, mint ahogyan azt előszörre hinnénk.

A tárgyállandóság

Ez a gyermekpszichológiában használatos fogalom azt jelenti, hogy a gyermek kezdi megérteni, hogy bizonyos tárgyak vagy személyek akkor is léteznek, ha ő éppen nem látja, hallja vagy érzékeli őket. Ha anya kimegy a szobából, a baba sír, mert azt hiszi, hogy az anyukája nincs többé. Körülbelül egy éves korra alakul ki a gyermekben

az a tudat, hogy a dolgok és személyek akkor is léteznek, ha azok nem egy légtérben vannak vele.

Ennek leghétköznapiabb példája az ún. anyapótlók a kisgyereknél, ami a plüssállattól anya pótlóján át egy elhasznált rongyig bármi lehet: a gyermek bár már felfogja, hogy a szülő nincs vele, eme tárgyakkal mégis a jelenlétének az illúzióját kelti.

De ez nem azt jelenti, hogy egy éves kor után ez egy csettintésre megváltozik. A gyermek számára a szeretett tárgyak és személyek egyfajta védelmet nyújtanak, ezért a gyermek még akkor is igényli a felnőtt jelenlétét a meséhez, ha az képernyőről megy. Jól is teszi, hiszen még a legalacsonyabb korhatárbesorolásos meséknél is előfordulhat, hogy a gyermek magyarázatot igényel, vagy egy-egy „félelmetesebb” résznél a szülőhöz bújhat.



A mesék is igyekeznek ezt a megszokott állandóságot és biztonságot nyújtani bizonyos minták ismétlésének a formájában, gondoljunk csak a kezdő és záró formulákra, a sztereotip kifejezésekre, vagy az olyan ismétlődő motívumokra, mint a próbatétel.

A gyermek csak akkor tud álmodozni, fantáziálni, vagyis a külső képeket belsőleg, magában megalkotni, amikor kialakult benne a tárgyállandóság. Ezt a legintenzívebb formában a mesehallgatás során teheti meg, hiszen a mesélő szülőn kívül befelé is figyel, lelki szemei előtt megelevenedik a történet, és saját ismereteinek függvényében egy belső fantáziaképet alkot a hallottakról.

A belső képkészítés, az ún. elaboráció azért fontos készség, mert ez segíti a gyermeket a nap során összegyűlt események, feszültségek, pozitív és negatív érzelmeinek a feldolgozásában, és olyan félelmek megjelenítésében, amelyeket nem tud megfogalmazni. És ezt nemcsak a mesehallgatás hívhatja elő, hanem minden olyan tevékenység, ami fantáziaképeket igényel, pl. a játék, a rajzolás és az olvasás is.

Az előző cikkben írtam arról, hogyan rajzol a gyermek, itt a mi-n van a hangsúly: egy gyakorlott pedagógus vagy pszichológus könnyedén megállapítja a gyermekrajzok alapján a gyermek szorongásait és ki nem mondott problémáit. A

játékkal hasonló a helyzet: érdemes odafigyelni, ahogyan a gyermek a saját hangjával megszemélyesíti a játékait, mert az imitált párbeszédéből sok következtetés vonható le abból, ami aznap történt vele. A gyermek tulajdonképpen „kijátsz-sza” magából a nap feszültségeit.

Felnőtként sem teszünk másképp: a sport, vagy a művészlelkűek számára az alkotás (írás, festés) is hasonlóan feszültséglevezető folyamat, de egyesek a főzést használják erre a célra, ami nem kevésbé kreatív tevékenység.

A tárgyállandóság és a biztonságos környezet tehát előfeltétele az elaborációnak, ugyanakkor a mesélő személye sem mindegy: a gyermek csak érzelmi biztonságban tud ellazulni annyira, hogy létrehozassa a belső moziját, és ezek a személyek elsősorban a szülők. Amikor egy rokonlátogatás során a fiam a sógornőmet kérte meg, hogy ő meséljen neki, mind tudtuk, hogy ez a bizalom jele.

Színezd ki!

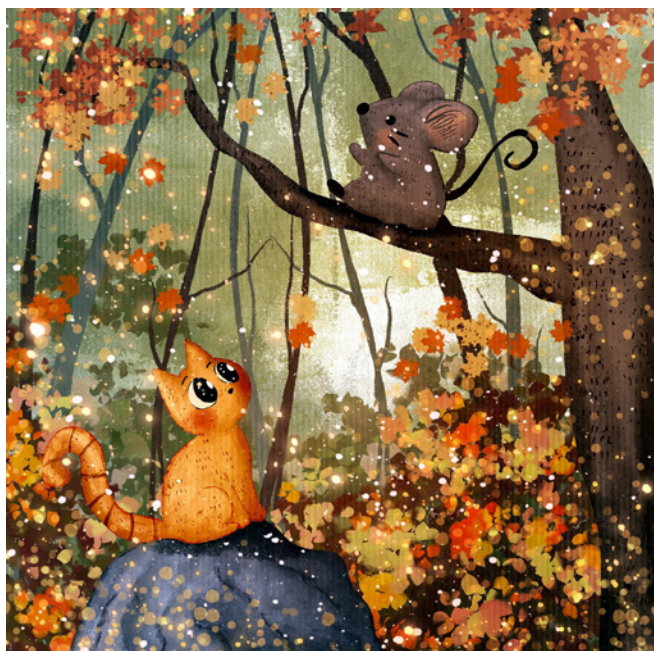
A fantáziálás, a vizualizáció lényegében egy teremtő folyamat, amelyre sok meditációs és agykontrollal foglalkozó technika épült. Több módszer szerint a mentális képek gyógyítanak, és innen ered az a hétköznapi kifejezésünk is, hogy amit sokszor magunk elé képzelünk, azt „bevonjuk”. Sokan esténként használják a belső képkészítés módszerét elalvás előtt, hogy elfelejtsék az aznapi feszültségeket és állandó problémákat. Én például egy-egy zaklatott nap után vágyaim magam elé festésével altatom el magam. Vagy ha fázom (mindig fázom), egy 90 fokos szaunába képzelem magam, és legalább a didergés megszűnik. Tényleg működik!

A belső képkészítés azonban nem egy semleges és merev folyamat. A gyermek a látott, hallott és érzékelt dolgokkal tud csak dolgozni, amelyeket pozitív vagy negatív érzelmi színezettel lát el. A belső képek így erős érzelmi tartalommal rendelkeznek, a gondolatokat összekötik az érzelmekkel. A mese pl. képekre és szimbólumokra fordítja le az aznap eseményeit, ezért teszi lehetővé a tudattalan feszültségek levezetését, mint ahogy a gyermekrajzoknál és az alkotó tevékenységeknél említettem. Ez egy jó módszer a szorongások feldolgozására, felnőttként meg a problémák megoldására.

A képzeletünket tehát nem az értelmünk, hanem az érzelmeink irányítják. Ha megkérek két embert, hogy képzeljenek el egy erdőt, ők más-hogy vizualizálják. Akinek rosszkedve van, az egy sötét, elgazosodott, kopár és göcsörtös fákkal teli

erdőt képzel el, ahol akár horrorfilmet is lehetne forgatni, míg a jókedvű másik személy egy rendezett, barátságos farengeteget, ahova beszűrődik a napfény, és aminek az alján virágok nőnek.

A különféle érzelmekkel beszínezett belső képek az emlékeinket is befolyásolják, ezért van az, hogy egyforma dolgokról másképp emlékezünk: valaki szeretettel és ajándékokkal teli ünnepnek élte meg a karácsonyt, ezért a mai napig szereti, valaki meg gyűlöli, mert akkor kerültek elő a családi konfliktusok, és végig veszekedtek az ünnepeket. Vagy ha felnőttként belépnénk egykori általános iskolánkba, biztosan sokkal kisebbnek tűnne nekünk ott minden, mint ahogyan gyerekként megéltük.



Az olvasás sem okoz túl nagy örömet a belső képek megteremtésének képessége nélkül. Bármit is olvasunk, azt a képzeletünkben is meg kell teremtenünk, és ennek a reprodukciónak, az újraalkotásnak az eredménye teljesen más lesz, mint amely belső mozit valaki más ugyanannak a könyvnek az olvasása során teremt. Hiszen a könyvekben magunkról olvasunk, mert csak a saját emlékeink és tapasztalataink szerint tudunk értelmezni egy szöveget. Ezért van egy szövegnek annyi értelmezése, ahány olvasója. És ezért lepődhetünk meg kellemesen vagy csalódhatunk egy-egy könyv filmadaptációja láttán.

Irodalomtanárként a verselemzés ebből az okból nem tartozott a kedvenc témaköreim közé. Derogált megfejtetni azt utólag, hogy „vajon mire gondolhatott a költő”, mert engem sokkal jobban érdekelt az, hogy a diákok hogyan értelmezik a sorokat. De a zaklatott tanmenet nem hagyott időt a szabad elemzésekhez, és az érettségi bi-

zottságot sem a diák személyes véleménye érdekli, hanem a tankönyvi verzió.

Létezik egy irodalompedagógiai irányzat, amely nem kronológiai sorrendben tanítja a kötelező műveket, hanem a gyermek értelmi és befogadó szintjének megfelelően. Pl. a történelmi háttérből kiragadva az irányzat a Petőfi-versekkel kezd, egyszerű megfogalmazása, könnyed rímelése és dallamossága miatt. A koncepció érthető, ám a végeredmény kétes, hiszen egy, pl. a második világháborúból kiragadott vers elemzése teljesen másképp festene, mintha a kontextussal együtt értelmeznénk azt.

A fantáziahazugság

Arról már volt szó, hogy a gyermek nem tudja biztonsággal megkülönböztetni a valóságot a fantáziától, a világ és a mese elemei még gyakran összemosódnak. Így az igazság elferdítése az erős mágikus gondolkodásmódnak és a még nem kordában tartott képzelőerőnek köszönhető, amely során a gyermek maga is elhiszi, amit a felnőttek mond. Az én kisfiam egy időben azzal szédítette az egész ovit, hogy a lakásunkból nyílik egy csapóajtó, ahonnan egy közvetlen csúszdajárat visz az ovihoz.

Engem sem kellett féltetni: az unokatestvéremmel egy olyan rágót találtunk ki, amelyet, ha folyamatosan rágunk, akkor repülni tudunk, és a rágó maga kakaóízű. Ennek érdekében kakaóporba mártogattuk az Orbit-rágókat (kóstoltad már a kakaós mentolt?), megettük, és vártuk a hatását, ami persze nem jött el. Arról is szentül meg voltunk győződve, hogy ha a nagymamánk szépítkezőasztalán lévő parfümmel befűjjuk magunkat, akkor a szépítkezőasztalhoz tartozó tükörbe be tudunk mászni. (Borzalmas illata volt annak a parfümnek.)

A fantáziahazugság egyébként önmagában egy eléggé félrevezető fogalom, hiszen a hazugság egy tudatos rossz cselekedet, amellyel szándékosan vezetünk félre másokat, holott a gyerek 4-5 éves korában még nem igazán képes szándékosan hazudni, és kitalációit önmaga is elhiszi. Ezért, ha a gyereket rajtakapjuk egy ilyenfajta „fűlentésen” (még ez is idézőjeles!), akkor ne higgyük azt, hogy hazudós lesz egész életében, vagy hogy rosszul neveltük őt. Leszidni vagy megszégyeníteni pláne nem szabad ezért, mert ezzel a fantáziáját is lenézzük, az érzelmi fejlődésében is akadályozzuk, és az önbecsülését is kettétörjük, mert azt hitetjük el vele, hogy érzései és vágyai nem elfogadhatók.

A fantáziahazugságok legtöbbje ugyanis ebből a kettő komponensből fakad. Ha pszichológiai szempontból eme ferdtések mélyére nézünk, sok mindent megtudhatunk a gyermeket foglalkoztató problémákról és vágyakról. A gyermeknek ugyanis nem a múlt, az igazság elferdítése a célja, hanem arról ad számot, hogyan szeretné, hogy a dolgok alakuljanak. Ha azt füllenti egy csíny után, hogy nem ő volt, valójában meg nem történtté akarja azt tenni. Ha azzal szédíti a kortársait, hogy egy akkora elefánt lakik náluk, akitől nem férnek el, csak egy háziállatra vágyik. Ha a gyermek eleve hajlamos kiszínezni a történeteket, akkor valójában csak figyelemre és elismerésre vágyik.

Felnőtként nem ugyanezt tesszük? Nem vagyunk hajlamosak túlozni egy kicsit, amikor egy szorult helyzetről mesélünk, csak hogy együttérzést és figyelmet kapjunk? Mi nem alkalmazunk kegyes hazugságot, ha fejfájást színlelünk egy családi összejövetel előtt, ahova semmi kedvünk elmenni?

A tévénézés veszélyei

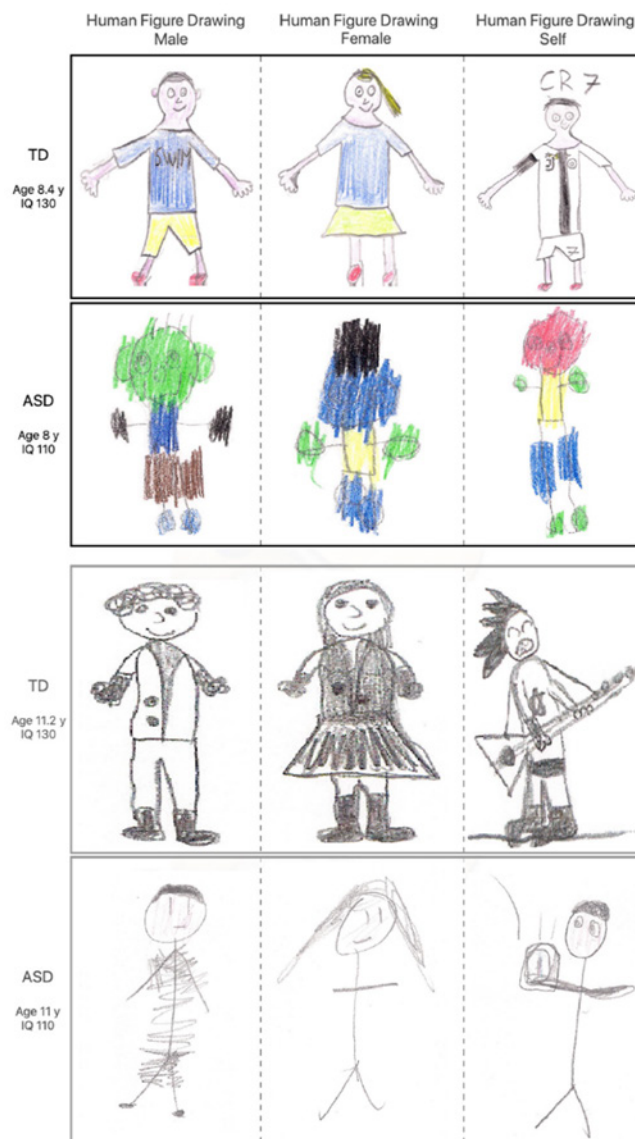
„Ne nézd olyan közlőrl a tévét, mert rossz lesz a szemed!”, juthat eszünkbe a régi tiltás. Amiben amúgy van igazság, mert a szemizmoknak nem tesz jót, ha sokáig csak egy pontot figyelnek, ami a fejlődés időszakában különösen kritikus lehet. De azt, hogy a gyermek miért ne nézzen tévét egyáltalán, azt nem tudjuk pontosan megindokolni. Azt ösztönösen érezzük, hogy az rossz, de vajon miért?

Röviden: a kívülről érkező képek meggátolják a belső képalkotás folyamatát. Mind a fantáziát, mind a kreativitást leblokkolja, ezen kívül azt már tudjuk, hogy a gyermek nem tud különbséget tenni a külső és a belső kép között, ezért nem tudja függetleníteni magát attól, amit látott.

Az ún. „Draw-a-Person” (Rajzolj le egy embert) – teszt, amely különböző szempontok alapján elemez gyerekrajzokat, a tévénézési hatásokat is lemérte. Kisiskolás korú diákokat kértek meg, hogy rajzoljanak le egy személyt, és az eredmény magáért beszél: akik keveset vagy egyáltalán nem tévéztek, egy részletgazdag figurát rajzoltak le ruhával, frizurával, szempillával, míg a sokat tévéző társaik egy elnagyolt pálcikaembert tudtak csak rittyenteni.

Ezen kívül a tévé képernyőjén gyorsabban peregnek a képek, mint amely tempóban a gyermek fel tudná dolgozni azokat, és ez rendkívül megterhelő az idegrendszerének. Még ha álmá-

ban fel is tudja dolgozni ezeket, a vibráló képek akár rémálom formájában is megjelenhetnek, és garantált a sírással teli vagy végigforgolódott éjszaka.



Újabb probléma, hogy a meghitt, elcsendesülő, összebújós atmoszféra a mesélővel teljesen megszűnik. Ezért is ajánlatos, hogy a szülő a gyermek közelében legyen, mikor a csemete tévézik, hogy adott legyen a lehetőség a látottak megbeszélésére.

A tévé egyébként nem halálos ellenség, csak kompromisszumokat kell kötni, határokat kell állítani. A kisiskolás kor előtti „ajánlott” mennyiség legfeljebb fél óra. Mivel a fiam még nem ismeri az órát, beállítom neki a konyhai órát 30 percre. Na jó, hétvégén többre.

A korhatárbesorolások sem jelennek meg a mesék mellett hiába, és ezt sok szülő nem veszi figyelembe. Bevallom, én is vétettem egy hibát. A fiammal megnéztünk egy Paw Patrol filmet, ami hatéves korhatárbesorolást kapott, de az egy év

különbség miatt legyintettem rá, hiszen ismertem magát a mesét, a szereplőivel és történeteivel együtt. A film végén az egyik szuperkutya egy üstökessel küzd, hogy az ne csapódjon a városba. A fiam a film végén nagyon magába fordult, még sírt is. Azt hittem, azért, mert pár pillanatra azt hitük, hogy a szuperkutya meghalt. Kiderült, hogy a fiam attól ijedt meg, hogy egy üstökös eltalálhatja a házunkat. Nem a Földet, nem a várost, hanem kifejezetten a mi házunkat.

Van ennél sokkal-sokkal rosszabb. Nagyon ledőbbsentem a híren, ami pár éve botrányként keringett a neten, amikor megjelent a Nyerd meg



az életed! című dél-koreai sorozat: kisiskolás gyerekek imitálták a „Piros lámpa, zöld lámpa”



elnevezésű „játékot” az iskolaudvaron. Aki nem ismerné, ez egy véres, horrorisztikus, pszichológiailag még egy egészséges felnőtt számára is megterhelő sorozat, ahol emberek hálnak meg (mint ebben a játékban is), és tizenhét éven felülieknek ajánlott. Hogyan jutottak hozzá a 7-8 évesek, hogy tömegesen imitálják ezt a játékot az udvaron? Egyelőre sérülés és vérontás nélkül, de a hír után azon sem lepődtem volna meg, ha fegyver is szerepelt volna a történetben.

Manapság meg nemcsak a tévé a hétköznapi életünk része, hanem az okostelefon, a tablet, a játékkonzolok és a számítógépes játékok. A mai

gyerekek idő előtt szembesülnek a virtuális térrel, akárhogyan is próbáljuk megakadályozni. Viszont tiltás helyett ezeknek a médiáknak a praktikus, hasznos oldalát nyugodtan beleintegrálhatjuk a gyermekekkel teli hétköznapiakba, pl. tanuló játékok vagy appok formájában, esetleg megmutathatjuk az okostelefonunk életmegkönnyítő funkcióit. Pl. a fiammal minden reggel megnézzük az időképet (kell-e gumicsizma vagy nem), és azt is tudni akarja, kinn hány fok van és mennyi az idő. A digitális órát már le tudja olvasni, és vannak támpontjai. Tudja, mikor kell elindulni az oviba, és hogy hánykor fekszünk.

Én személy szerint az egészséges, korhatárnak megfelelő kompromisszumokban hiszek. A szülő felelőssége eldönteni és behatárolni, mit enged a gyermeknek és mit nem. A szabad levegőn való mozgás, a mesehallgatás és a szabad játék lényegesen fontosabbak az elektromos kütyüknél.

A tévézés témakörét lekerekítve azért is lenne érdemes szabályozni a mennyiséget, mert a

gyermek hajlamos megszokni a feldolgozás nélküli külső képek habzsolását, ami miatt megrekedhet az infantilis befogadási szinten. Ha egy érzelmileg érintett és testileg passzív gyermek nem tudja máshogy levezetni az aznap történéseit, az súlyos személyiségfejlődési következményeket okozhat. De egy érzelmileg-lelkileg stabil gyermek számára nem tragikus egy egyórás mese megnézése sem, amennyiben az a szülő jelenlétében történik, és ha közben vagy utána együtt feldolgozzák a látottakat. A

probléma akkor kezdődik, ha az olvasott mesét a tévézéssel akarjuk helyettesíteni. A mesehallgatás a gyermeknek egy olyan belső igénye, ami semmi mással nem helyettesíthető.

A cikksorozat az iskolakezdés apropójával kezdtem el, most a karácsony szellemében folytatom tovább. Ha sikerült meggyőződnöm téged arról, miért vegyél minél több mesekönyvet gyermekednek a fa alá, már megérte.

(DAP-Test) forrása: mdpi.com.

Javíthatók-e az emberi kapcsolataink kommunikációval?

A verbális és nonverbális kommunikációval kapcsolódunk egymáshoz. Gyakran meg sem kell szólnunk ahhoz, hogy a nonverbális kommunikációval üzenetet küldjünk mások felé.

Már az anyaméhben is érenek bennünket hatások, pedig akkor még nem is látjuk egymást a szüleinkkel. A hangjuk színe mesél nekünk a lelkiállapotukról. A magzati korban már mindent érzékelünk, ezért nagyon fontos az anya és az apa részéről, hogy tudatosítsák magukban, hogy már nem csak ketten, hanem hárman vannak a családban, és az ő viselkedésüket a pocaklakó is érzékeli, a beszélgetéseiket hallja, és azok hatnak is rá.



Az első burok, ami körülölel, az anyaméh, és a benne lévő víz védelmet ad fizikálisan.

Ringat, meleg, nyugtató. Amikor megszületsz, édesanyád ölelő karja és teste melege dédelget.

Két ember között a limbikus agy az, ami a tükroneuronok segítségével az első pillanatban érzi, hogy a másik ember szimpatikus vagy sem. Sokszor nincs is ésszerű magyarázat arra, hogy miért taszít valaki, egyszerűen csak érezzük.

A szülők és a kisgyermekkorban velünk kapcsolatba kerülő dadusok, nevelők felelőssége hatalmas, hiszen a gyermekkorban ért sérüléseink és jutalmazások meghatározzák a felnőttkori viselkedésünket.

Egy példa erre, ha valakit gyermekkorában sok trauma és bántás ért, egészen biztos, hogy felnőtt korában olyan szakmát választ, amiben úgy érzi majd, hogy ez már nem tud megtörténni újra, amiben felnőttként biztonságban érzi magát a vélt vagy valós sérelmekről, bántásokról. A gyerekkorban ért hatások egész életünkben végig kísérik bennünket és hatással vannak az életünkre.

Ha van elég tudatosságunk, akkor ezeket lépésről-lépésre fel tudjuk számolni, vagy ébernek tudunk maradni arra, hogy ne tegyék tönkre az életünket.

A verbális és nonverbális kommunikáció fel is emelhet, és a mélységbe is taszíthat bennünket.

Sokkal többet elmond rólunk a nonverbális kommunikációnk, mint a szavaink. Hiszen az újszülött is, amíg nem tanul meg beszélni, főleg nonverbálisan kommunikál és az anya, ahogy a 9 hónap alatt összehangolódik a gyermekével, amikor megszületik, nagyon hamar érteni fogja a csemetéje jelzéseit. A picurka élet pedig az édesanya arcát látva érti az üzenetet szavak nélkül is. Gyermekként édesanyádhoz bújtál először, ha valami fáj, vagy csak szomorú voltál. Ő mindig érezte, mire van éppen szükséged. Szavak nélkül is tökéletesen értettétek egymást.

Ha ismered a nonverbális kommunikáció titkait, jelzéseit, akkor sokkal több mindent láthatsz az emberekből, mint enélkül.

Sokkal többet megérthetsz egy emberből, ha megtanulod megérteni és átlátni a viselkedésében elrejtett többlet információt.

Nagyon gyakori az a helyzet, amikor beszélsz valakivel, és azt érzed, hogy amit mond és ahogy viselkedik az nincs összhangban a cselekedeteivel. Ha megtanulod jól értelmezni a viselkedését, akkor nyert ügyed van.



A kommunikáció nagy veszélye az, hogy gyakran tesszünk egy-egy elhangzott mondat mögé feltételezett tartalmakat, és így a reakcióink esetleg teljesen mások, mint ami valóban ott van a mondanivalóban.

A legjobb lenne őszintén kommunikálni, de nem mindegy, milyen szavakat használunk és azzal, amit mondunk, a másik emberben mi csapódik le. Azokban az élethelyzetekben, amikor inkább nem kérdezzük vissza, hanem hagyjuk, hogy a saját feltételezésünk illúziójában maradjunk, legtöbbször tévútra visznek bennünket.

Mikor keletkezik zavar a kapcsolataidban?

Ha nem tudsz jól kommunikálni, bezárod magad, és nem mondod el miért tetted ezt, vagy azt, később ott lebeg a két ember közötti kimondatlanság, ha nem érti mi az ok a cselekedeted mögött.

Mit érzel, hogyan látsz helyzeteket, vagy csak találgatsz, dédelgetsz magadban valamit, vélt vagy valós sérelmeidből, illúzióvilágot építesz.

Ha előjön a félelem, ami nem vezet jó irányba szinte soha. Elvezet egy bizonytalan ingoványba, ami nagyon mélyre lehúzó.

Megdermed a mozdulat, és csupán kérdések, és újabb gondolatok kavarnak benned.

Mi lehet a másik emberben, nem tudod, mert nem kérdezel.

Félsz attól, hogy ő másképp látja a helyzetet, más érzések vannak benne, félsz attól, hogy szertefoszlik minden, amit eddig igaznak véltél.

Ha van ilyen ember az életedben, akivel szemben kavargó érzések, gondolatok vannak benned, nem kell mást tenned, csak ülj le vele szemben, és beszélj vele.

Őszintén, szabadon, mondj ki mindent, ami ahhoz kell, hogy feloldódjanak a kavargó érzések.

Csak az egod nem hagyja, hogy tapasztalj, a tudatod zár be korlátok közé.

A kommunikáció és az őszinteség feloldanak, olyan határtalan teret adnak, melyben minden megtörténhet. Nyíltan kimondva mindent, megkönnyebbülést hoznak.

Nagyon fontos azonban az is, hogy mit és hogyan mondasz ki. Legjobb, ha a saját nézőpontodról beszélsz, a saját érzéseidről, nem támadva a másik embert. Abban biztos lehetsz, ha a saját érzéseidről beszélsz, arról senki nem tud vitát nyitni, sőt megcáfolni sem, hiszen azokat te érzed. Ha bizonyos helyzetekben javaslatokról beszélsz, vagy felajánlod, hogy közösen keressetek megoldást egy-egy problémára, az közelebb visz a másik emberhez.

Bizonytalan, kusza helyzetekben, tedd fel a kérdéseidet, tisztázd a helyzeteket, mert sokkal jobb egy tiszta helyzet, mint egy bizonytalan kuszaság. Kérdezz, és bátorítsd a másik embert is, hogy mondja el őszintén azt, ami benne van. Figyelj, és adj esélyt arra, hogy a kommunikációdal meg tud javítani az emberi kapcsolataidat!

Nem tudsz megváltoztatni senkit, de arra mindig van lehetőséged, hogy te jobb legyél! Tedd meg! Kérdezz! Néha fájdalmas, de magasabb szintre emel.

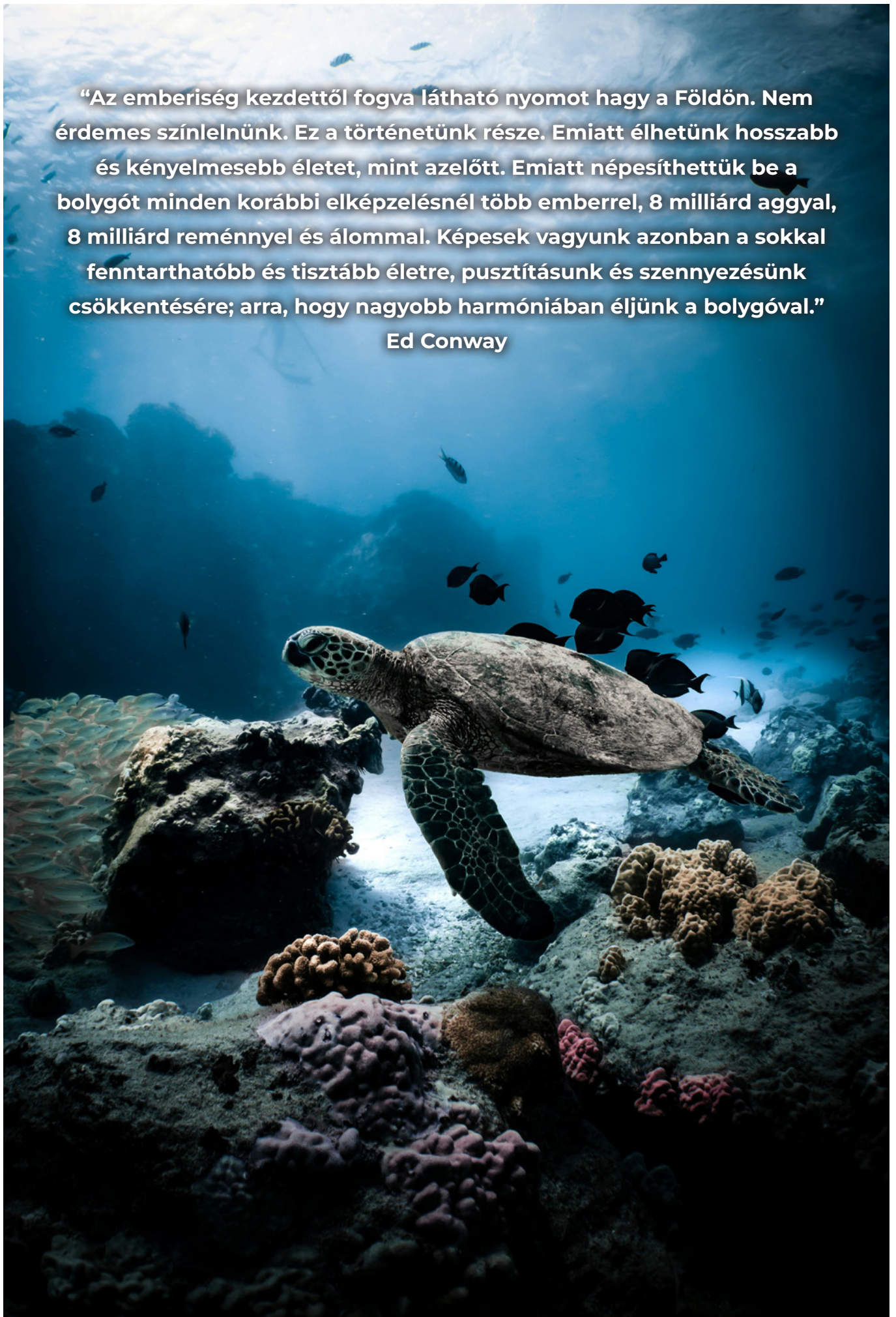
Jól látod, partner kell hozzá, olyan valaki, aki össze tud kapcsolódni veled szellemileg, érzelmiileg is és fizikálisan.

Minden nap egy új kezdet, minden ember egy új kapcsolat, minden beszélgetés egy új kapcsolódás, minden kapcsolódás egy új felismerés, minden felismerés egy új tartalom, minden pillanat felemel.

Azok az emberek, akikkel a lélek mélységeiben, és intellektuálisan is összekapcsolódsz, kristálytisza gyémántok életedben, nagyon vigyázz rájuk.

“Az emberiség kezdettől fogva látható nyomot hagy a Földön. Nem érdemes színlelnünk. Ez a történetünk része. Emiatt élhetünk hosszabb és kényelmesebb életet, mint azelőtt. Emiatt népesíthettük be a bolygót minden korábbi elképzelésnél több emberrel, 8 milliárd aggyal, 8 milliárd reménnyel és álommal. Képesek vagyunk azonban a sokkal fenntarthatóbb és tisztább életre, pusztításunk és szennyezésünk csökkentésére; arra, hogy nagyobb harmóniában éljünk a bolygóval.”

Ed Conway



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



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 11. 30.

2025/12

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

SENKI NEM TUDJA MEGVÁLTANI A VILÁGOT, HOGYHA NEM VÁLTJA MEG SAJÁT MAGÁT

SZERETET, SZABADSÁG, SZOLIDARITÁS
- BESZÉLGETÉS STEINER KRISTÓFFAL

MI LEHET A LUCFENYŐK SORSA
A KÁRPÁT-MEDENCÉBEN?

K-BEAUTY RAGYOGÁS BUDAPESTEN

VEGÁN ÜNNEPI LAKOMA

AI ÉS A MUNKAERŐPIAC

A HANG 2. RÉSZ - AZ EMBERI HANG

AZ INTERNET SOK MINDENT AD,
A TÖBBSÉG AZONBAN NEM LÁTJA
A LEGFONTOSABBAT

ÖLELESBŐL SOSEM ELÉG

A SZERETET ÚTJÁN AZ ÖNSZERETET INDÍT EL!

HOL HELYEZKEDSZ EL A TUDATOSSÁG
SPEKTRUMÁN?

JELENLÉT, ELENGEDÉS,
MEGBOCSÁTÁS

„BOCS, CSAK ŐSZINTE TÍPUS VAGYOK!” 2.

GYERMEKEK A VIRTUÁLIS
TÁRSAK FOGSÁGÁBAN

AZ AJÁNDÉKOZÁS PSZICHOLOGIÁJA

EGÉSZ ÉVBEN
ÖRÖKNAPTÁR
MELLÉKLETTEL



2 019052 977626

251112

Csak

POZITÍVAN

Podcast

HALLGASS MINKET!



The Advent Soul

#BeAHero

*Save the
Date*

JÓTÉKONYSÁGI GÁLAEST

December 5

18:00 - 00:00

PULLMAN Hotel Budapest





Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Magazinunk dupla számát tartja kezében vagy olvassa kijelzőjén.

Rendhagyó módon az idei év végéhez közeledve egy összevont, november–decemberi lapszámmal jelentkezünk. A lapszám-számozási rendszerünk átalakítása miatt úgy döntöttünk, hogy a két hónapot egyetlen, gazdag tartalmú kiadványban fogjuk össze – így nemcsak átláthatóbbá tesszük a magazin jövőbeli megjelenéseit, hanem egyúttal különleges ünnepi olvasmányélményt is kínálunk.

Ez a döntés egyszerre praktikus és szimbolikus: az év utolsó időszaka amúgy is a lelassulásról, a befelé figyelésről, a családi és lelki töltődésről szól. Úgy gondoltuk, milyen jó lenne, ha ebben a meghittebb időszakban egy tartalmas, gazdag lapszám kísérné végig az olvasókat – olyasvalami, amit egy fáradt adventi estén, a karácsonyra készülődve vagy épp két ünnep között, egy csésze forró tea mellett lehet elővenni. Ezért készültünk most még több inspiráló interjúval, mélyebb önismereti anyagokkal, léleksimogató írásokkal és valódi feltöltődést adó tartalmakkal.

A Csak Pozitívan Magazin mindig is több volt egyszerű újságnál: egy közösség, amely hisz a fejlődésben, az emberi jószágban és a tudatos-ság erejében. Különösen fontosnak tartjuk, hogy a rohanó világban legyen egy biztos pont, ahol az olvasó nem ítélkezéssel, félelemmel vagy megosztottsággal találkozik, hanem olyan gondolatokkal, amelyek magasabbra emelnek, megnyitnak és új perspektívát adnak.

Tudatosságra törekvő misszióink idén még hangsúlyosabbá vált. Hiszünk benne, hogy nem csupán önmagunkat, de a környezetünket is formáljuk azzal, ahogyan gondolkodunk, kommunikálunk, jelen vagyunk a világban. Ezért minden lapszámunkban olyan tartalmakat hozunk, amelyek segítenek tisztábban látni, jobban kapcsolódni egymáshoz, felismerni az értékeinket, és bátrabban vállalni a belső igazságainkat.

Az év utolsó, összevont lapszáma legyen Olvasóink számára egyfajta útítárs: egy kényelmes, inspiráló, szeretettel teli olvasmány, amely az ünnepek alatt és az új év küszöbén is velük marad. Többször említjük a valódi tudatosságot, az ahhoz tartozó utat, gyakorlatokat, a figyelmet, tisztaságot.

Kívánom, hogy idén a valódi jelenlét, a megértés és a lelki béke kísérje Önöket.

Köszönjük, hogy 2025-ben is velünk tartottak!

Csak pozitívan – együtt, tudatosan, szívből.

Hallgassa podcastjeinket Youtube, Spotify és SoundCloud csatornákon!

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

ertekesites@cspm.hu



Magazinunkat szemlézi az Observer



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

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

- Üdvözet az olvasónak >>> 3.
- Egyre többen autóval járnak munkába, de az Alföld még ma is biciklis nagyhatalom >>> 6.
- A design értékké válik – Nordify >>> 8.
- MA TE mit eszel? Nutri-Score, avagy az élelmiszerek energiacímkeje >>> 9.
- Mi lehet a lucfenyők sorsa a Kárpát-medencében? >>> 10.
- Természetesen mindenkinek >>> 14.
- Kevesebb fájdalmat! >>> 15.
- Decemberi fogászati figyelmeztetés: Most kell ellenőrizni a fogakat, mielőtt jön az ünnepi hajrá! >>> 17.



- Életmentő vérvétel – amit minden férfinak tudnia kell a prosztataszűrésről >>> 20.
- Öröklött kockázat, de megelőzhető betegség >>> 23.
- K-Beauty ragyogás Budapesten >>> 25.
- VEGÁN ÜNNEPI LAKOMA >>> 26.
- Adventi Élménynap és Kézműves Vásár >>> 34.

Senki nem tudja megváltani a világot, hogyha
nem váltja meg saját magát >>> 36.

A Ford széles körben elérhetővé teszi
a BlueCruise kézhasználat nélküli
vezetéstámogató technológiát >>> 58.

AI ÉS A MUNKAERŐPIAC – Második rész: HOGYAN
LEGYÜNK BIZTONSÁGBAN? >>> 60.

Az internet sok mindent ad, a többség azonban
nem látja a legfontosabbat >>> 73.

A HANG 2. rész – Az emberi hang >>> 78.

Ölelésből sosem elég – Érintéshiány a rohanó
hétköznapiakban >>> 82.

A szeretet útján az önszeretetet indít el! >>> 86.

Hol helyezkedsz el a tudatosság
spektrumán? >>> 88.

Jelenlét, elengedés, megbocsátás >>> 94.



Amikor a test mesél – önismereti utazás
„játékkal” >>> 100.

„Bocs, csak őszinte típus vagyok!” >>> 106.

Gyermekek a virtuális társak
fogságában >>> 111.

Karácsonyi előfeltöltődés – Avagy hogyan
érkezzünk meg lélekben

az ünnepekre? >>> 115.

„... segíteni nem kiváltság, hanem
emberség.” >>> 116.

A decemberi csend >>> 120.

Az ajándékozás pszichológiája >>> 122.

TITKOS KÜLDETÉS 2. >>> 128.

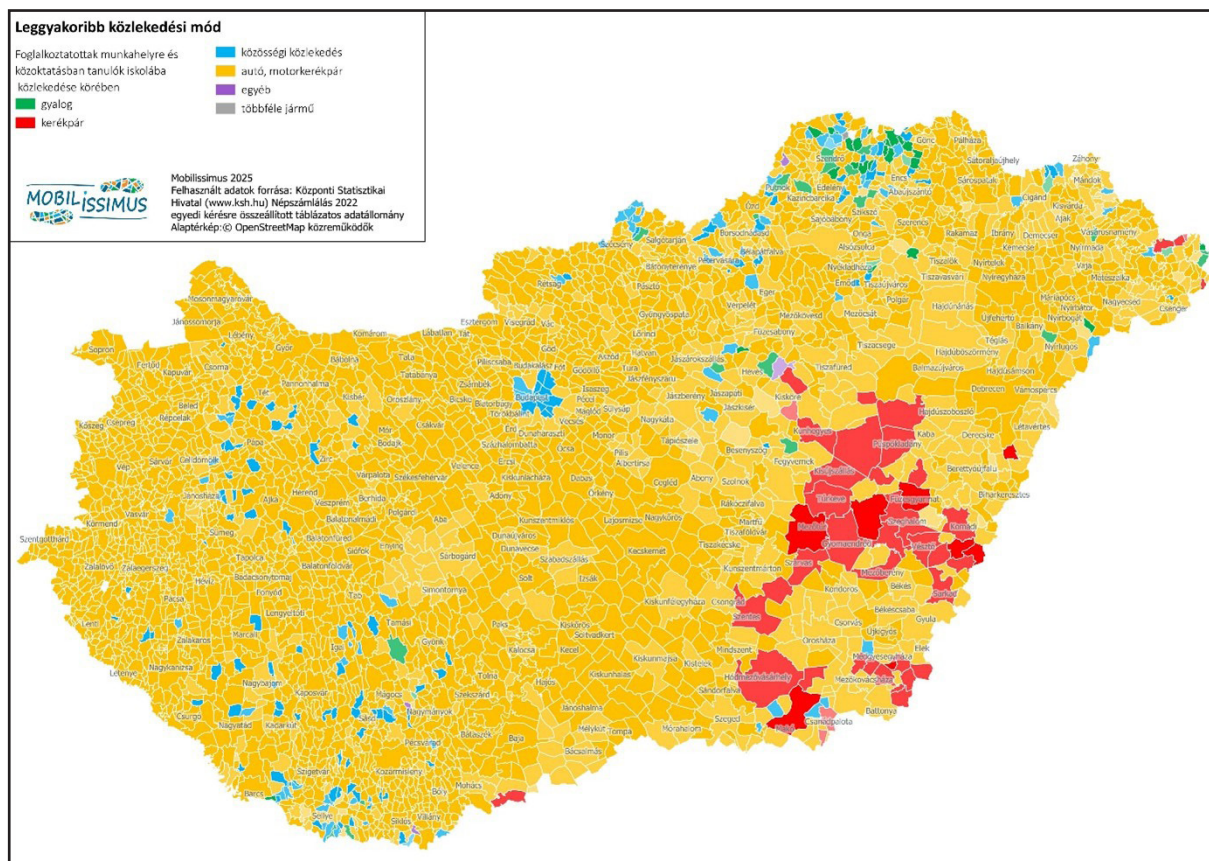
Szertartások, avagy hogyan adj keretet
az életednek! >>> 132.

Változnak a lakásfelújítási trendek

Magyarországon >>> 138.



Egyre többen autóval járnak munkába, de az Alföld még ma is biciklis nagyhatalom



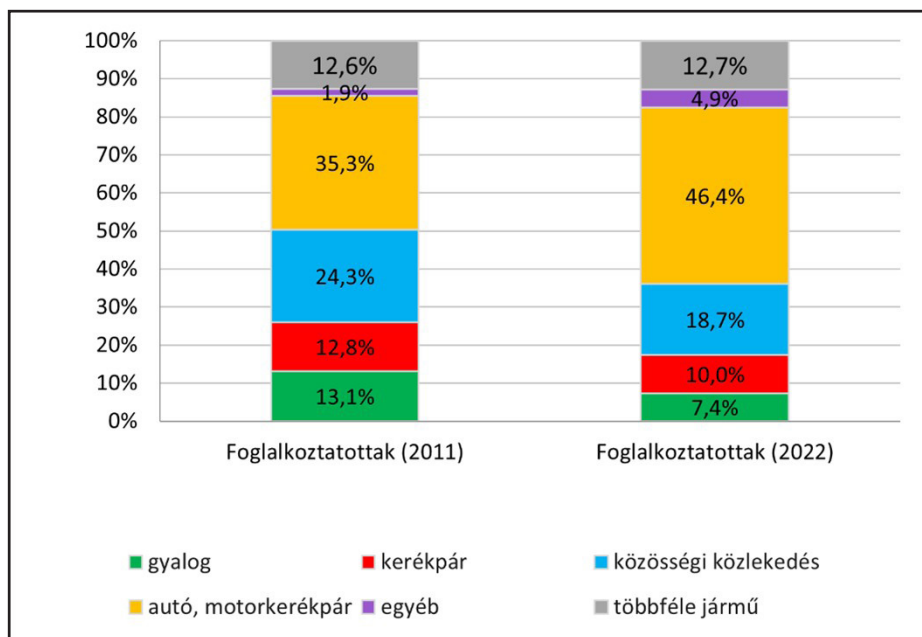
A magyar felnőttek csaknem fele autóval indul munkába, de az Alföld települései ma is Európa élvonalába tartoznak a kerékpározásban - derül ki a Mobilissimus elemzéséből, amely a 2022-es népszámlálás közlekedési adatait dolgozta fel. Az országos kép egyszerre mutatja a növekvő autóhasználatot, a budapesti agglomeráció kombinált közlekedését és az alföldi kerékpáros hagyomány erejét - írja Gertheis Antal közgazdász, a Mobilissimus ügyvezetője.

A 2022-es népszámlálás szerint a foglalkoztatottak és az iskolások 41 százaléka autóval, 21 százaléka közösségi közlekedéssel, 10-10 százalékuk gyalog vagy kerékpárral jár munkába vagy iskolába. Bár az autó a leggyakoribb közlekedési mód, erős regionális mintázatok rajzolódnak ki: az Alföld városaiban, például Hódmezővásárhelyen, Makón és Karcagon a bicikli, Budapesten pedig a közösségi közlekedés a meghatározó, míg számos dunántúli és észak-magyarországi kistelepülésen szintén a tömegközlekedés, illetve a gyaloglás dominál.

A diákok közlekedése külön világ: míg a felnőttek közel fele autóval jár dolgozni, az iskolások csupán ötödének útja telik kocsiban. Számukra a gyaloglás és a közösségi közlekedés sokkal inkább mindennapos. Az adatok azt mutatják, hogy a közlekedési módválasztást jelentősen befolyásolja az is, hogy valaki településen belül vagy más településre ingázik, hiszen a nagyobb távolságok eltérő közlekedési lehetőségekkel járnak.

Egy évtized alatt az autózás lett az egyeduralkodó

A 2011-es és a 2022-es adatok összevetése látványos eltolódást mutat: tíz év alatt a munkába járók körében az autóhasználat aránya 35-ről 46 százalékra nőtt. Minden más közlekedési forma háttérbe szorult, a kombinált – vagyis többféle eszközt összekapcsoló – utazások aránya viszont stabil maradt.



„A kombinált utazások arányának stabilitása – elsősorban a budapesti agglomerációban – arra utal, hogy a nagyvárosi térségekben, ahol a zsúfolt központban korlátozott a hely és az autóforgalom növekedése már fizikai határokba ütközik, a sűrű és jól szervezett elővárosi vasúti szolgáltatás versenyképes alternatívát kínálhat” – írja Gertheis Antal.

A szakértő szerint a jövedelmek növekedése és az úthálózat fejlesztése ösztönzi a gépjárműhasználatot, ami egyéni szinten segítheti a mobilitást, de ha a közlekedéspolitikai nem tart lépést, a torlódások és a parkolási gondok elkerülhetlenné válnak.

A kerékpár és a vasút együtt lehet a jövő nyertese

A Mobilissimus szakértője szerint a nagyvárosokban a közösségi közlekedés fejlesztése mellett a parkoláspolitikai és a forgalomszabályozás segíthet visszafogni az autóhasználat növekedését, míg a kisebb településeken az igényvezérelt, rugalmas közlekedési rendszerek biztosíthatják az alapvető elérhetőséget.

Különösen ígéretes a vasút és a kerékpár kombinálása: Albertirsán például naponta mintegy négyszázan váltanak bicikliről vonatra. Sokaknak talán meglepő, mégis igaz, hogy az Alföldön a kerékpárhasználat európai szinten is kiemelkedő: itt a legfontosabb feladat annak elérése, hogy a kerékpározás megtartsa vonzerejét.

„Könnyebb megőrizni a meglévő szokásokat, mint később újra felépíteni őket” – hangsúlyozza Gertheis Antal.

A munkába és iskolába járás kérdésében nem hagyható figyelmen kívül a foglalkoztatottak és az oktatási intézmények – illetve fenntartóik – szerepe. A telephelyek elhelyezkedése, környezetük kialakítása, valamint a pénzügyi és egyéb ösztönzők egyaránt befolyásolják, hogy ki milyen közlekedési módot választ. Ezeket a tényezőket munkahelyi és intézményi mobilitástervezés

keretében lehet feltárni és tudatosan fejleszteni. Gyakorlatba ültetésükre jó példák az egyre terjedő iskolautca-, bicibusz- vagy lábbusz-kezdemenyezések.

A népszámlálás adatai szerint Magyarországon az autózás terjedése töretlen, de a mobilitási kép sokszínű maradt. Az Alföld kerékpáros kultúrája, a Budapest környéki kombinált közlekedés és a vidéki kísérletek mind azt mutatják: a közlekedés jövője azon múlik, mennyire tudjuk tudatosan és rugalmasan alakítani a szokásainkat.



További információ: <https://masfelfok.hu/2025/11/12/nepszamlalas-kozlekedes-adatok/>

A design értékké válik - Nordify

Szabó Otília, a Nordify megálmodója és a skandináv design hazai nagykövete mesél arról, hogyan találkozik a fenntarthatóság, a dán letisztultság és a magyar otthonok melegsége a márka filozófiájában.

Mit jelent pontosan és számodra a fair trade projekt?

A fenntarthatóság sokkal több, mint a szelektív hulladékgyűjtés – egy komplex gondolkodásmód, amely számtalan területre kiterjed. A Nordify számára ez azt jelenti, hogy minden egyes termék újrahasznosított anyagokból készül, a gyártási folyamat során pedig a keletkező hulladékot is újra felhasználják. Mivel minden darab kézzel készül, a folyamat energiafelhasználása minimális, és az egész egy fair trade projekt keretein belül valósul meg. A márka dán tervezője, Susanne Lübech, korábbi munkája során Srí Lankán



találkozott olyan nővel, akik rendkívül nehéz körülmények között éltek – gyakran még a keresetüket sem tarthatták meg. Bár ez a probléma nem kizárólag Srí Lankára jellemző, Susanne elhatározta, hogy segít nekik. Tizenöt évvel ezelőtt húsz nővel indította el a közös munkát, akik életükben először kapták kézhez tisztességes fizetésüket. Azóta ez a csapat kétszáz főre bővült. Bár személyesen még nem jártam Srí Lankán, különösen szerencsésnek érzem magam, hogy Susanne-nal jó kapcsolatot ápolhatok. Így első kézből követhetem figyelemmel ezeknek a nőknek a sorsát – boldogság, hogy a Nordify minden eladott terméke őket támogatja. Számomra végtelenül fontos, hogy vállalkozásommal egy hiteles, tanúsítványokkal igazolt fair trade projekt részese lehetek, amely valódi változást hoz emberek életébe.

Hogyan zajlik például egy papír kaspó vagy tároló elkészítése a műhelyben?

A folyamat az újrahasznosítás első lépésével indul: a hulladék összegyűjtésével. A gyártás során rengeteg papír kel új életre – részben a csomagolásból származó saját hulladék, részben pedig minden olyan papír, amely még tiszta és alkalmas feldolgozásra. Ezeket ledarálják, majd kézzel formázzák újra. A papírmasszát ezután kiterítik és kizárólag napenergia segítségével

NORDIFY

megszáritják. Az így kapott, jól formálható anyag adja a Nordify termékeinek alapját. Van olyan kaspó, amely szinte megtévesztésig hasonlít a bőrre. Ezt a különleges textúrát akkor érik el, amikor a még képlékeny anyagot egy prés segítségével megnyomják, így alakítva ki a jellegzetes felületet. A formák varrással vagy ragasztással nyerik el végső alakjukat, majd következik a festés és a díszítés – minden részlet kézzel és odafigyeléssel készül. Nem csak papír hulladékkal dolgoznak a hölgyek, hanem többek között például fűrészporral, újrahasznosított üveggel vagy kerámiával. A kerámia kivétel, mert a gyártási folyamatok során mindösszesen 30%-ban lehet újrahasznosítani.



Amikor új terméket választasz be a kollekcióba, mi az, amit mindig szem előtt tartasz?

Több mint huszonöt éve foglalkozom lakberendezéssel, ez idő alatt rengeteg tapasztalatot szereztem, és számos család életébe nyertem betekintést. Pontosan látom, mi az, ami igazán közel áll a hazai vásárlók ízléséhez. Fontos számomra, hogy a választott darabok ne csak a skandináv stílus letisztultságát tükrözzék, hanem harmonikusan illeszkedjenek a magyar otthonok hangulatához is. Bár a termékek Ázsiában készülnek, dán design alapján, az én feladatom az, hogy ezek az aprólékosan megmunkált dekorációk itthon is otthonra találjanak – a mi élettereinkben, a mi ízlésünkhöz igazítva.

www.nordify.hu

(x)



NUTRI-SCORE, AVAGY AZ ÉLELMISZEREK ENERGIACÍMKÉJE

Mik is azok az „A”-tól „E”-ig terjedő színes skálák egyes élelmiszerek csomagolásain? Hogyan lehet összegezni egy adott élelmiszer tápanyagtartalmát 100 mg vagy 100 ml mennyiségre vetítve? Többek között ezt tudhatják meg azok, akik megnézik a „Ma Te mit eszel?” legfrissebb adását. A Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (MATE) – a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal Mecenatúra (MEC_24) programja által támogatott – tudomány-népszerűsítő sorozatának legújabb epizódjában ugyanis a Nutri-Score tápérték minősítő rendszerét mutatja be.

A Nutri-Score, egy az élelmiszerek tápanyagtartalmát értékelő címkézési rendszer, amit azért hoztak létre, hogy a vásárlók könnyebben hozzassanak döntést az egészséges táplálkozás szempontjait figyelembe véve. A speciális jelölést a francia kormány 2017 márciusában vezette be az élelmiszereken való feltüntetésre, melyet francia táplálkozási szakértők fejlesztettek ki.

A MATE szakértői azt is bemutatják, hogy e tudományos alapokon nyugvó rendszerben mik jelentenek plusz, illetve mínusz pontokat és hogy hogyan is áll össze egy-egy termék végső értékelése. A jobb átlátás érdekében a műsorban több példát is bemutatnak, részletezve az adott termékek pontozását befolyásoló tényezőket. Az Európai Unióban egyre több tagállam alkalmazza a Nutri-Score jelölését. Hazánkban egyelőre még csak néhány vállalat termékén vagy néhány áruházlánc polcain találkozhatunk ezzel a színes, informatív címkézési rendszerrel. Bízunk benne, hogy mindez hozzásegíti nézőiket a tudatos vásárláshoz és az egészséges táplálkozáshoz!

A MATE filmsorozata közérthető, mégis tudományosan megalapozott információkkal segít

a fogyasztókat az egészségtudatos életmód és táplálkozás kialakításában. A sorozat személyes hangvételű, gyakorlatias, vizuálisan igényes videók formájában éri el a közönséget. Minden epizódhoz kötődik egy podcast beszélgetés is, ahol az egyes adások témaköreit még mélyebben járják körül az egyetem szakemberei.

A sorozat célja az, hogy párbeszédet indítson. A közösségi médiafelületeken a nézők kérdéseket tehetnek fel, szavazhatnak témákról, kommentelhetik a látottakat. A szervezők egyetemi versenyeket és workshopokat is terveznek, ahol az érdeklődők találkozhatnak a kutatókkal, és saját élményeiken keresztül kerülhetnek közelebb a tudományhoz. Ezzel a sorozat nemcsak információforrás, hanem közösségi élmény és tudományos párbeszéd platformja is lesz. A projekt szakmai vezetője Dr. Kocsis Tamás, az NKFIH Tudományos Mecenatúra pályázat nyertes kutatója, a MATE Élelmiszertudományi és Technológiai Intézetének egyetemi docense.

Videó:

<https://www.youtube.com/watch?v=ra-XX65YvHLc>

Ökotudatosan kertészkedünk!

Mi lehet a lucfenyők sorsa a Kárpát-medencében?

Karcsú, szabályos koronája elegáns. Méltó vendége minden ünnepi otthonnak: tágas nappalinak és pici szobának. Megnyugvást hoz a kifinomult világos terek vagy a kopott, szomorkás falak közé. Melegséget, otthonosságot, békét táplál, ami nem a házakban, hanem a lelkekben lakik. A fényt árasztja magából, a csodát, várakozást, gyermeki hitet. Megállítja az időt és emlékeket sodor vissza: a gyermekkor biztonságát, mosolyt, ölelést, félelmet, nehéz pillanatokat, veszteséget. A varázslatot, ami beteljesítette az álmokat, vagy veszni hagyta őket. Vele lépkedünk az időben, a múlt és a jelen egymáshoz tartozik.

Minden évben arra gondolok, hogy a karácsonyunk szerény, de büszke szimbóluma, a mélyzöld lucfenyő vajon meddig lehet itt velünk? Meddig érezhetjük még illatát és mikor fog végleg elvonulni az életünkől, ha a lopakodó klímaváltozás megzavarja nyugalma? Milyen jó lenne, ha tudnánk olyan lépéseket tenni, amivel megmenthetnénk ezeket a csodás erdőket! A helyzet úgy tűnik, hogy egyszerre lehetetlen és reményteljes is, ez pedig kíváncsivá tesz engem és másokat. Hogy jobban meg tudjuk jósolni fenyőink jövőjét, elmélyültem a témában és mindenképp szerettem volna a lehetőségek irányába fordulni most, a remény és a megújulás legszebb ünnepén.

Magyarországon nem találhatunk nagy kiterjedésű fenyőerdőket, és az elmúlt évtizedekben a meglévő területek is erősen lecsökkentek. Lassan visszahúzódnak a természetes elterjedési területükre: 1000 méter tengerszint fölé, hegyekbe, északi erdőkbe. Hazai fenyveseink egyre nehezebben viselik az enyhe teleket, az egyre melegedő nyarainkat, a durva hóhullámokat, csapadékhiányt és a gyakori, erőteljes szélsőséges időjárási eseményeket.

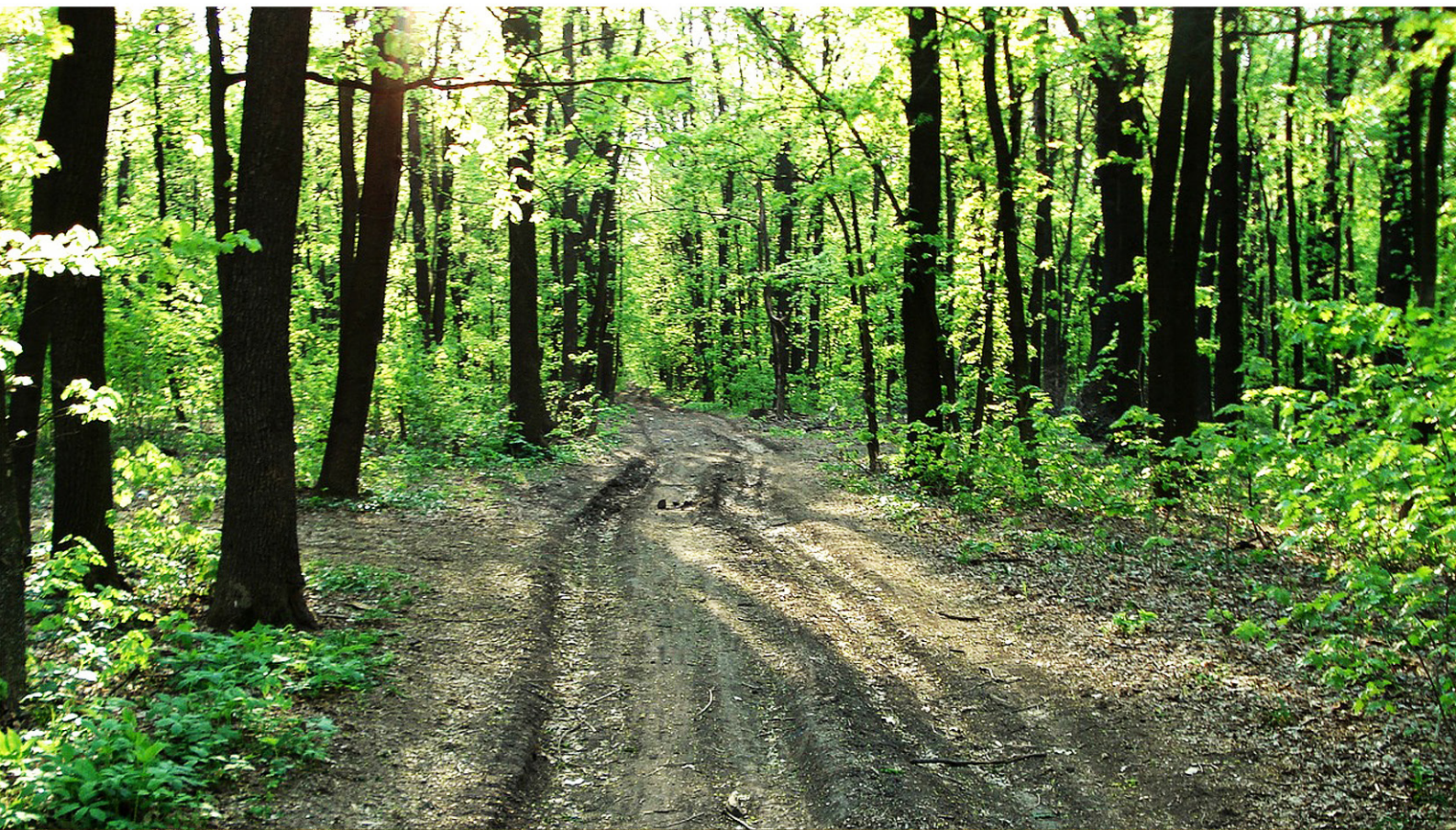
A fenyvesek pusztulása nemcsak ökológiai probléma: gazdasági, társadalmi és kulturális jelentősége is van. A faipar az európai fenyőerdőkre is alapoz, és ennek a nyersanyagnak a lecsökkenése kihat a termelésre, munkahelyekre. Vannak olyan turisztikai területeink, amelyek vonzerejét

nagyban növelik a végtelennek tűnő csodálatos, rendezett fenyőóriások. Ha ezek a vonzó természeti szépségek fokozatosan évről-évre veszítenek sűrűségükből, akkor hamarosan átalakul a táj képe a helyettük telepített lombhullatókkal. A somoskőújfalui térségben például az utóbbi évek óta a fenyőerdők egészségügyi gondokkal küzdenek a klímaváltozás miatt, és pusztulásuk elkezdődött. A visegrádi Bertényi Miklós Fűvészkert lucfenyő állománya évről-évre folyamatosan pusztult, majd egyértelművé vált, hogy nem lehet már a fákat megmenteni. Helyükre klímaváltozást tűrő lombos fákat terveztek ültetni.

A lucfenyő (*Picea abies*) nem csak az erdők díszje, hanem a gyerekkorunk, az ünnepeink, a hagyományaink része. A kérdés így már nem csak

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!

tudományos, hanem érzelmi is: vajon megmaradhat-e a lucfenyő a Kárpát-medence jelképei között – vagy a jövő karácsonyfája már egy másik faj lesz?

A szárazsággal kapcsolatosan érdekes összefüggést találhatunk: **a folyamatos vízhiány miatt a fák kevesebb gyantát termelnek**, ezzel párhuzamosan az ellenállóképességük is csökken a



kártevőkkel szemben. A lucfenyő egészséges állapotában nagyon jól tud védekezni a szűbogár ellen a gyanta segítségével. A rossz egészségi állapotú példányok viszont ki vannak téve a rovarok – például szűbogarak – pusztításának. Ezek a kártevők a legyengült, élő fába telepednek le. A gyantaképződés épp a fa védelmét szolgálná, ha ez a funkció nem romlana le. A szűbogarak komoly károkat okoznak, Közép-Európában óriási fenyveseket irtottak már ki. Nem csak a kártevők jelentenek veszélyt, de a gombás betegségek is.

A gyanta valójában egy balzsam, ami a növény sérülésekor védelmet ad a kórokozók és kártevők ellen. A beszáradt, megkeményedett balzsamot nevezzük tulajdonképpen gyantának.

A kártevőket más hatás is védi: a felmelegedés. Az enyhe telek és a hosszabb vegetációs időszakok segítségükre vannak, így nem elég, hogy a fák védelme meggyengül, de a támadás is jóval erősebb.

A fenyőerdőkre, mint **fontos szén-dioxid elnyelőkre** is gondolnunk kell. A szén körforgásáról előző lapszámunkban épp írtam. A klímaváltozásra gyorsító hatással vannak az üvegházhatású gázok, például a szén-dioxid. Amikor erdők pusztulnak ki gyors ütemben, akkor ezeknek a hatalmas növényeknek a lebomlása szén-dioxid felszabadulásával jár, ami még több gázt juttat a légkörbe. Ha az erdők pusztulnak, azzal a klímaváltozást

gyorsítják, a klímaváltozás hatásai viszont pusztítják az erdőket.

Az elmúlt időszakokban egyre gyakoribbak az **extrém időjárási elemek**. A mi kis városunkban, itt az Alföldön szinte minden évben vannak olyan viharok, amelyek a városi fákat többől képesek kidönteni, hatalmas ágaikat leszakítani. Ezek a viharok a fenyvesekben is pusztítanak, ráadásul tudnunk kell, hogy a lucfenyő sekélyen gyöke-



rező növény, ami azt jelenti, hogy szél hatására nagyon könnyen kifordulhat a talajból. Ha pedig kidől, akkor a kártevők boldogan fészkelnek bele, hogy elszaporodva még jobban gyengítsék az erdő állományát.

Ausztóriában a populációk veszélyben vannak, mert nem alkalmazkodtak a környezeti változásokhoz. Emiatt lassul a növekedésük, érzékenyebbé válnak a kártevőkkel, kórokozókkal és időjárási elemekkel szemben. A lucfenyő Észak-Svédországtól a Balkánig megtalálható, és mindenhol egyéni módon alkalmazkodik a helyi viszonyokhoz. A tűlevelűek az elmúlt 250 millió év alatt sikeresen akklimatizálódtak a változó éghajlathoz, ami magas genetikai sokféleséget hozott. A balkáni fenyők jobban elviselik a szárazságot és a meleget, viszonyt nehezen tűrnék a fagyot és a vastag hótakarót. A felgyorsult éghajlatváltozás kihívást jelent a fák alkalmazkodóképességének, ami legyengült egyedekhez, és állománypusztuláshoz vezet.

Ha szeretnénk tenni fenyveseink megmentéséért, akkor el kell érünk azt, hogy a klímaváltozás hatásai kevésbé érvényesüljenek, mivel gyengítik a növények ellenállóképességét. Próbáljunk olyan fajösszetételű erdőket telepíteni, amelyek jobban tudnak alkalmazkodni a környezet rigóliáihoz! Ehhez megfelelő, szakszerű tervezés és kivitelezés szükséges a területek adottságai és a

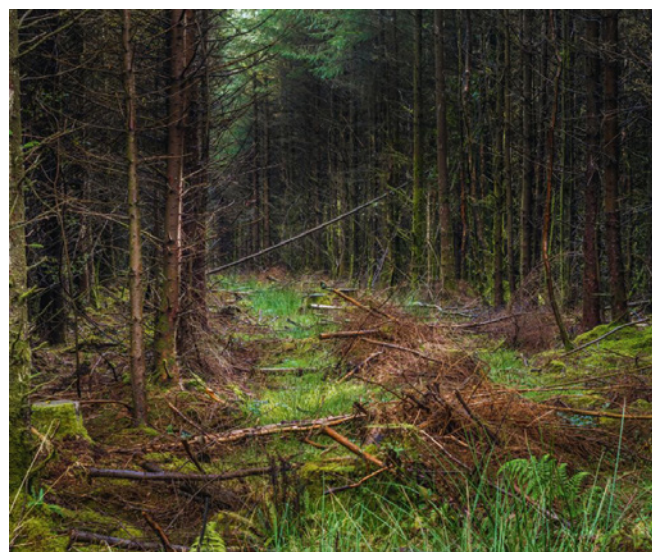
növények igényei ismeretében, és azt sem szabad elfelejteni, hogy a telepítés utáni években odafigyeléssel szükséges a gondozás is. Ma már új irányok felé kell haladnunk az erdőgazdálkodásban, és a talaj egészségét támogató módszereket kell használnunk azért, hogy a károsodását megelőzzük, regenerációját elősegítsük és a szén-dioxid kiszabadulását csökkentsük.



Ha a balkánon élő fenyők esetét vesszük alapul, akiket szeretnénk Ausztriába telepíteni, akkor megoldás lehetne a kívánt adaptációhoz (a növények alkalmazkodása a környezeti feltételekhez) kapcsolódó **gének keresztezése**. Bár a genom (egy élőlény teljes örökítő információinak összessége) laboratóriumi szerkesztése elvileg lehetőséget adna ellenállóbb, vagy gyorsabban alkalmazkodó fajták létrehozására, ez a megközelítés kockázatot hordoz. A mesterséges **beavatkozás ugyanis csökkentené a természetes genetikai változatosságot**, amely a populációk alkalmazkodóképességének és ökológiai stabilitásának alapja. A genetikai sokféleség elvesztésével a faj sérülékenyebbé válna a környezeti változásokkal és új kórokozókkal szemben, így a rövidtávú előny hosszú távon ökológiai hátrányt eredményezhetne. Hogyan történhet ez az eljárás?

A kutatók először feltérképezik a populációk genetikai szerkezetét, majd évgyűrűk és éghajlati adatok összevetésével vizsgálják, hogyan reagálnak a fák különböző környezeti feltételekre. Így

azonosíthatók azok az egyedek, amelyek például hűvös, csapadékos években is jól növekedtek, és ezek genomjában keresik az alkalmazkodásért felelős géneket. Kelly Swarts növénygenetikai kutató azonban rámutat, hogy a hőmérséklet és a csapadék genetikai hatásainak elkülönítése rendkívül összetett feladat, amely csak nagy mintaszámú populációk esetén végezhető megbízhatóan.



Mérhető, számítógépes és populációgenetikai vizsgálatokat is alkalmaznak európai erdőkben, hogy megértsék a tűlevelűek éghajlati alkalmazkodásának biológiai alapjait, és előtérbe helyezik azokat az egyedeket, amelyek a jelenleg még jól alkalmazkodó populációkat ellenállóbbá tehetik a változó éghajlattal szemben.

Valószínűleg a technika fog a fenyvesek segítségére sietni. A klímaváltozás túl gyors ahhoz, hogy a növények alkalmazkodással követni tudják az ütemét. Lehet, hogy egyszerűen hagyni fogjuk, hogy átalakuljon a táj, de már most láthatjuk, hogy sokan éreznek késztetést arra, hogy tegyenek valamit.

Forrás:

<http://kisvasutak.ipolyerdo.hu/hirek/figyelemfelh-v-s-lucfeny-pusztul-s-somosk-jfalu-t-rs-g-ben>

<https://parkerdo.hu/parkerdo/fenyopusztulas-es-megujulas-a-visegrad-fuveszkertben/>

<https://www.oee.hu/hirek/agazati-szakmai/tuleveluek-a-klimalvalsagban-a-genetikai-adaptacio-lehet-a-megoldas>

Természetesen mindenkinek

– itt az új Alkoholmentes Bálint Cseppek termékcsalád!

A természet gyógyító ereje immár két évtizede ott lapul a Bálint Cseppek üvegcséiben. A 2005-ben alapított, idén 20 éves Bálint Cseppek mára az egyik elismert magyar gyógynövényes étrend-kiegészítő márkává vált, amely generációk számára teszi elérhetővé a természetes egészségmegőrzés lehetőségét. A jubileum évében a cég egy különleges újdonsággal ünnepel: megszületett az Alkoholmentes Bálint Cseppek termékcsalád!

Nem helyettesít, hanem bővíti – a természet új formában

Fontos hangsúlyozni: az új alkoholmentes termékek nem váltják le a klasszikus, alkoholos kivonatokat, hanem egy új, önálló termékcsaládot alkotnak a Bálint Cseppek kínálatán belül.

A cél, hogy mindenki – akár gyerekek, kismamák, idősebbek vagy érzékeny szervezetűek – biztonságosan élvezhesse a gyógynövények jótékony hatását.



Az alkoholos változatok jól bevált hatékonyságát a növényekben rejlő értékes hatóanyagok adják – ezek az alkoholmentes készítményekben is megmaradtak. A különbség csupán a kivonatolási közeg: az alkohol helyét természetes, növényi eredetű glicerinnel vette át, amely kíméletes, ugyanakkor hatékonyan őrzi meg a növények esszenciáját. Az eredmény: természetes, enyhén édeskés ízű, minden korosztály számára használható cseppek.

A legnépszerűbb öt már elérhető – és jön a folytatás!

Elsőként a vásárlók kedvenc, legkeresettebb öt cseppe kapott alkoholmentes formát:

- Feketeretek Cseppek
- Idegeimre mentek Cseppek,
- Tyúkhúr Cseppek,
- Tüdőbarát Cseppek,
- Vénusz Cseppek

Ezeket a készítményeket a cég szakmai csapata hosszú előkészítő munkával, a hagyományos receptúrák megtartása mellett fejlesztette ki.

És a jó hír: a fejlesztés nem áll meg! Már folyamatban van a következő öt alkoholmentes csepp előkészítése is, hogy

hamarosan még szélesebb körben legyen elérhető ez a természetes, mindenki számára fogyasztható termékcsalád.

Egyre több helyen, egyre közelebb

A Bálint Cseppek folyamatosan bővíti azokat az üzleteket, ahol újdonságai megtalálhatók. A márka termékei nemcsak a www.golgotashop.hu webáruházban, hanem országszerte egyre több bio-boltban, gyógynövény-szaküzletben és patikában is elérhetők. A cél változatlan: a magyar gyógynövénykincset minél több emberhez eljuttatni – elérhetően, természetesen, megbízható minőségben.

Tégy ma a holnap egészségéért!

A Bálint Cseppek 20 éve ugyanazzal a küldetéssel dolgozik: a természet erejét a mindennapi egészség szolgálatába állítani. Az új Alkoholmentes Bálint Cseppek termékcsalád ezt a szemléletet viszi tovább – új formában, új lehetőségekkel, de ugyanazzal a szakértelemmel és hitelességgel, amelyre a márka épült.

Tégy ma a holnap egészségéért – természetesen, mindenkinek!

Részletek és elérhetőség: www.golgotashop.hu

(x)



Kevesebb fájdalmat!

– daganatos betegek fájdalomcsillapítása
háziórvostól az idegsebészig



A fájdalomcsillapításhoz nem kell szakorvosi javaslat: a daganatos betegek fájdalmait csillapítani kell, a beteg kezelésében résztvevő orvosoknak lehetőségük van akár a legerősebb fájdalomcsillapítók alkalmazására is – hangzik el a Gyógyulj Velünk Egyesület új, szabadon elérhető filmjében. Tapasztalt onkológus, neurológus, idegsebész szakorvosok vezetnek végig közérthetően a fájdalomcsillapítás gyógyszeres, sugárterápiás, fizioterápiás, pszichológiai és ritkábban alkalmazott, de elérhető idegsebészeti lehetőségein.

A fájdalmat annak az orvosnak kell csillapítania, aki először észleli, hogy a betegnek fájdalmai vannak – legyen az háziórvos vagy bármely szakterületen dolgozó szakorvos. A korai beavatkozás a szenvedés csökkentése miatt is fontos, de ha a fájdalmat nem csillapítják időben, az akut fájdalomból tartós panasz alakulhat ki, amely már önálló betegséggé, krónikus fájdalom szindrómává válhat, amit már nehezebb hatékonyan csillapítani. A szakemberek tapasztalata szerint a betegek nem mindig mondják el, ha fájdalmaik vannak, mert a panaszokat a betegség természetes velejárójának gondolják, vagy attól tartanak, hogy a fájdalom a daganat rosszabbodását jelzi.

Ezzel szemben nemcsak a súlyos, előrehaladott stádiumban lévő betegeknek lehetnek komoly fájdalmaik, hanem a gyógyult betegeknek is. A fájdalmakat ugyanis nemcsak maga a betegség válthatja ki, hanem a daganatellenes kezelések is – legyen szó műtéti beavatkozásról vagy olyan kemoterápiákról, amelyek neuropátiás, tehát idegi eredetű tüneteket okozhatnak. Ezek a daganatellenes kezelések a gyógyulás alappillérei, de mellékhatásként tartós panaszok maradhatnak vissza, amelyeket szintén kezelni kell és lehet.

Elhangzik: sokat segíthet a hatékony fájdalomcsillapítás beállításában, ha a beteg vagy hoz-

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**



zátartozója fájdalomnaplót vezet, amiben rögzítik, hogy mikor milyen erősségű, milyen jellegű fájdalom volt tapasztalható, mi hozott enyhülést vagy mi súlyosbította a helyzetet. A gyógyszeres kezelés a szükségletek szerint folyamatosan módosítható, emellett a sugárterápia, továbbá pszichológiai, fizioterápiás és olyan kiegészítő lehetőségek is segíthetnek, mint a zeneterápia vagy az akupunktúra. A film részletesen kitér a ritkábban alkalmazott, de hatékony és elérhető idegsebészeti fájdalomcsillapító beavatkozásokra is.

A film a Gyógyulj Velünk Egyesület egész éven át zajló, a Belügyminisztérium támogatásával megvalósuló országos tájékoztató programsorozatának részeként készült. Ennek keretében jelent meg magyarul 20 ezer példányban az Európai

Klinikai Onkológiai Társaság (ESMO) fájdalomcsillapítás útmutatója is. A betegszervezet három egyesületi napon adta át a fájdalomcsillapítás fizioterápiás, gyógyszeres és pszichológiai gyakorlati tudását a résztvevőknek, több alkalommal online konzultációt is hirdetett, hogy a betegek és hozzátartozók földrajzi kötöttségektől függetlenül is kérdezhessenek szakemberektől, továbbá hasonló megfontolásból egy átfogó online előadást és fórumot is szervezett. A kiadvány, az online előadás és a film szabadon elérhetők a www.rakgyogyitas.hu/fajdalomellen oldalon, így azok a betegek és családtagjaik is segítséget kaphatnak, akik ezt követően szembesülnek a daganatos betegséggel és a fájdalomcsillapítás kihívásaival.

Decemberi fogászati figyelmeztetés: Most kell ellenőrizni a fogakat, mielőtt jön az ünnepi hajrá!

Az év utolsó hónapja mindenki számára sűrű időszak: munkahelyi zárások, készülődés, ajándékvásárlás, családi szervezés. A fogászati teendők pedig könnyen átcsúsznak januárra. Csak hogy az ünnepek alatt a fogak fokozott terhelést kapnak, és ilyenkor a legkellemetlenebb, ha fájdalom vagy gyulladás jelentkezik.



Miért fontos most időben ellenőriztetni a fogakat?

1. Ünnepi étkezések megterhelik a fogakat

Sok finomság kerül az asztalra – gyakori nasolás, édességek, szaloncukor, pezsgő, forralt bor. Ezek savas és cukros hatása gyengíti a fogzománcot, és könnyen előhozhatja a rejtett problémákat.

2. Fogászati szünet az év végén

Karácsony környékén sok rendelő zárva tart, így sürgős esetben sokszor csak januárra lehet időpontot kapni. Egy gyors állapotfelmérés azonban még befér decemberben, és rengeteg kellemetlenségtől óvhat meg.

Ha már nem jut idő kezelésre idén, a konzultáció még sokat számít

Érdemes még az ünnepek előtt megnézetni a fogak állapotát. A konzultáció során megállapít-

ható, van-e sürgős teendő, milyen kezelésekre lesz szükség, és már most megtervezhető a januári kezdés. Aki decemberben lép, januárban nem a várólisták végén kezd.

Mit tehetek otthon, ha az ünnepek alatt baj történik?

Ezek átmeneti megoldások, amíg eljut fogorvoshoz:

- **Fogfájásnál:** sós vizes öblögetés, szükség esetén fájdalomcsillapító
- **Ínygyulladásnál:** kamillás vagy zsályás öblítés, gyulladáscsökkentő szájvíz
- **Letört fog esetén:** ne ragassza vissza, kerülje az érintett oldal terhelését



Erős fájdalom, láz vagy duzzanat esetén az ünnepek alatt is sürgős ellátásra van szükség.

A fogak egészsége nem várja meg az újévi fogadalmakat. Ha idén már nem fér bele a kezelés, egy konzultációval még időben megelőzheti a kellemetlenségeket – és nyugodtan, fájdalom nélkül élvezheti az ünnepeket.

Foglaljon konzultációt:

www.fogpotlasgyorsan.hu

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



SELLINGNÉ SZEPESI NIKOLETT
GYÓGYTORNÁSZ, SZEMÉLYI EDZŐ
+06-30-526-66-42
SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM
MISKOLC, SZENTPÉTERI KAPU 66.



Irodai
masszázs
cégeknek

me-time
massage



Életmentő vérvétel – amit minden férfinak tudnia kell a prosztataszűrésről



Magyarországon minden évben közel 4500 férfinál diagnosztizálnak prosztatatarákot – és ez a szám az elmúlt évtizedekben folyamatosan növekedett. A betegség a harmadik leggyakoribb daganatos halálok a férfiak körében, és az előfordulása az életkor előrehaladtával ugrásszerűen emelkedik: 60 éves korra a férfiak 60 százalékánál, 80 éves korra pedig szinte mindenkinél kimutatható valamilyen jóindulatú prosztatamegnagyobbodás. A probléma tehát népbetegség – mégis sokszor csak akkor kerül felszínre, amikor már késő.

A korai felismerés kulcsa a rendszeres szűrés, ugyanakkor a legelterjedtebb vizsgálat, a **PSA (prosztata specifikus antigén)** mérése körül az utóbbi években szakmai vita bontakozott ki. Ezt nevezik a szakértők „**PSA-dilemmának**”.

„A PSA egy rendkívül hasznos laborparaméter, de félreértésekre adhat okot. Sokan tumor-markernek gondolják, pedig nem **daganatspecifikus, hanem prosztataszpecifikus marker**” – magyarázza Szász Máté biológus, a SYNLAB Sport és Prevenációs Diagnosztika szakmai igazgatója. – „Vagyis minden olyan folyamat, amely megterheli a prosztatát – legyen az gyulladás, jóindulatú megnagyobbodás, fertőzés vagy akár egy kerékpártúra – megemelheti a PSA-szintet.”

Ez az oka annak, hogy a PSA-érték önmagában nem elegendő a diagnózishoz, és **fals pozitív** eredményekhez is vezethet, ami felesleges aggodalmat vagy akár invazív beavatkozásokat is eredményezhet.

„Egy szexuális aktus, vagy akár egy hosszabb biciklizés után **48 órán keresztül magasabb lehet a PSA-szint**, pusztán fiziológiai okokból. Ezért nagyon fontos, hogy a vérvétel előtt legalább két napig kerülje a páciens ezeket az aktivitásokat – de sajnos még az orvosi gyakorlatban sem mindig tudatos ez az összefüggés” – teszi hozzá Szász Máté.

A SYNLAB-nál elérhető **PSA-tesztek és kiegészítő laborvizsgálatok** – mint például a szabad és



kötött PSA aránya, illetve az újabb biomarkerek – ma már segítenek **pontosabban meghatározni**, hogy az emelkedett PSA-érték háttérében gyulladásos folyamat, jóindulatú elváltozás vagy daganat áll-e. A modern laboratóriumi diagnosztika tehát nem a PSA elvetéséről, hanem **annak helyes értelmezéséről** szól.

*„A kulcs az arányok és a tendenciák követése. Egyetlen mérésnél sokkal többet mond a **változás dinamikája**, vagyis, hogy az érték hónapról hónapra hogyan alakul. Ezért javasoljuk, hogy a férfiak legalább évente végeztessenek kontrollt, lehetőleg ugyanabban a laborban”* – hangsúlyozza Szász Máté.

A prosztatabetegségek előfordulása világszerte emelkedő tendenciát mutat: a Lancet előrejelzése szerint **2040-re megduplázódhat** az új prosztatarákos esetek száma, és évente akár **2.9 millió új diagnózis** is születhet. A korai felismerés azonban drámaian javítja a túlélési esélyeket: **a lokalizált stádiumban felfedezett prosztatarák ötéves túlélési aránya közel 100 százalékos.**

„A férfiak általában addig nem foglalkoznak a prosztatájukkal, amíg nem okoz komoly tünetet. Pedig a megelőzéshez nem kell sok: évente egy vérvétel, amely fájdalommentesen és gyorsan

segíthet időben észlelni az elváltozást” – mondja Szász Máté.

A prosztatabetegségek megelőzésében az életmód szerepe sem elhanyagolható. A kutatók szerint a **mozgásszegény, ülő életmód, a feldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend és a túlzott alkoholfogyasztás** mind hozzájárulhatnak a prosztatata egészségének romlásához. A szakértők a rendszeres testmozgást, a **zöldségekben, gyümölcsökben, halban és teljes kiőrlésű gabonákban gazdag mediterrán étrendet, valamint a megfelelő folyadékbevitelt** javasolják. Az **egészséges testsúly fenntartása és a stressz csökkentése** szintén fontos tényezők, hiszen a krónikus gyulladásos folyamatokat ezek is felerősíthetik. Bár a genetikai hajlamot nem lehet megváltoztatni, a mindennapi szokások jelentősen befolyásolhatják, hogy mikor és milyen mértékben alakul ki elváltozás a prosztatában – ezért a laboratóriumi szűrések mellett a tudatos életmód is kulcsszerepet játszik a megelőzésben.

A szakértő szerint a jövő a **kombinált diagnosztikai megközelítésé**: a laboratóriumi eredmények, az orvosi vizsgálat és az életmódfaktorok együttes értékelése adhat valódi képet a férfi egészségről.

**SIRH/+
BUDAPEST**



**EGYEDÜLÁLLÓ GLUTÉN-, CUKOR-,
LAKTÓZMENTES ÉS VEGÁN SÉFVERSENY,
ÚJ HELYSZÍNEN!
3 KATEGÓRIA - DIÁK, AMATŐR ÉS PROFI
3 NAPON KERESZTÜL**

2026 MÁRCIUS 3-5.

MINDEN MENTES EGY HELYEN!



**ELŐDÖNTŐK:
JANUÁR 14-15.**

**HUNGEXPO
BUDAPEST**

FAGOR
PROFESSIONAL



**SIRH/+
BUDAPEST**





Kényelmetlen helyzetekre,
kényelmes megoldás!

Nőként küzdesz a nyilvános mosdókkal?

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

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

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



<https://helpee.hu/>

CZECZON 

Öröklött kockázat, de megelőzhető betegség

A BRCA génvizsgálat segíthet felderíteni a mell- és petefészekrákra való genetikai hajlamot

A WHO adatai szerint minden tizedik nőnél alakul ki élete során emlőrák, Magyarországon pedig évente mintegy 8-9 ezer új esetet diagnosztizálnak. A genetikai hajlam időben felismerhető: a BRCA1 és BRCA2 gének vizsgálata segíthet feltérképezni kinél áll fenn fokozott kockázat - így a megelőzés nemcsak lehetőség, hanem életmentő eszköz is lehet.

„A BRCA1 és BRCA2 gének kulcsfontosságú szerepet játszanak a sejtek egészséges működésében, mivel részt vesznek a DNS-károsodások kijavításában és a sejtek szabályozatlan növekedésének megakadályozásában” - magyarázza Dr. Egyed Balázs egyetemi adjunktus, a SYNLAB genetikus szakértője. - „Ha ezekben a génekben örökletes hiba (mutáció) fordul elő, az nagymértékben növeli bizonyos daganatok, például az emlő- és petefészekrák kialakulásának a kockázatát.”

Tízből egy daganatos megbetegedés örökletes eredetű

Az emlőrákos esetek 5-10%-a vezethető vissza valamilyen öröklött genetikai okra, ezen belül

a BRCA1 és BRCA2 gének mutációi a leggyakoribbak, és ezek a legnagyobb kockázatot jelentő genetikai tényezők az örökletes emlő- és petefészekrák kialakulásában. Hazánkban a nők átlagos élethosszig tartó emlőrák-kockázata körülbelül 12%, viszont a BRCA1 génmutációt hordozóknál 65%-ra, a BRCA2 mutációt hordozóknál pedig 45%-ra emelkedik. Petefészekrák esetében még szembetűnőbb a kockázat emelkedése: az átlagos lakossági kockázat nem terhelt személyeknél alig több mint 1%, ám BRCA1 génmutációt hordozók esetén ez 50%-ra emelkedik. Elmondható, hogy a génhibákra visszavezethető emlőrákok jellemzően fiatalabb korban jelentkeznek, gyakrabban érintik mindkét emlőt, családi halmozódást mutatnak, és férfiakban is előfordulnak.

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.

Gyakori tévhitek az emlőrák kapcsán

Dr. Egyed Balázs szerint több tévhitet is érdemes eloszlatni:

- Az emlőrákos esetek **többsége (90-95%) nem örökletes**, így egyetlen családi eset még nem jelent emelkedett kockázatot a család többi tagjára.

- A negatív BRCA-teszt **nem jelent teljes védettséget**, hiszen az emlőrákok túlnyomó része nem veleszületett génhibára vezethető vissza. Ezért a rendszeres mammográfiás szűrővizsgálat negatív BRCA-teszt eredmény esetén is erősen ajánlott!

- Az emlőrákra leginkább hajlamosító **BRCA1 vagy BRCA2 génben kimutatott mutáció sem jelenti azt, hogy biztosan emlő- vagy petefészekrákot fog okozni**, azonban a betegség kialakulásának kockázatát jelentősen megnöveli. A BRCA génpanelben együtt vizsgált többi hajlamosító gén lazább összefüggésben áll az emlőrák kialakulásával, azonban az **emlő- és petefészekrák mellett más daganatokra is hajlamosíthatnak**, ezért indokolt a vizsgálatuk.

- A genetikai kockázat férfiak esetében is felmerül: a **férfi emlőrákok mintegy 15%-áért** a BRCA2 gén mutációja felelős.

A tudatosság a legjobb védelem

A genetikai vizsgálatok célja a szervezetünk és egészségünk ismerete, a tudatos döntés lehetőségének megteremtése, azonban egyáltalán nem célja a félelemkeltés. Aki tisztában van saját genetikai örökségével, milyen betegség hajlamokat örökölt, időben léphet az egészsége érdekében – legyen szó gyakoribb szűrővizsgálatokról, életmódbeli változtatásról, vagy szakorvosi konzultációról.

A BRCA génpanel vizsgálat levett vérből történik, a vérvétel bármely napszakban elvégezhető és nem éhgyomri. A páciens a vérvételhez online és telefonos ügyfélszolgálaton keresztül tud időpontot foglalni a számára megfelelő SYNLAB vér-

vételi helyre. A genetikai mintavétel előtt jogszabályilag kötelező a genetikai tanácsadáson való részvétel, melyre online módon lehet jelentkezni. Az eredmény 25 munkanapon belül készül el, és a kapott lelet >99% pontossággal állapítja meg vizsgálati eredményt. A BRCA1 és BRCA2 gén mellett a génpanel további 25 gént elemez, amelyek egyéb daganatokra – pl. hasnyálmirigy-,



prosztata- és vastagbélrák – hajlamosító genetikai elváltozásokat hordozhatnak.

„Nem mindig tudjuk mit örököltünk. Ezért ez a vizsgálat nemcsak azok esetében alkalmazható, akik családjában korábban már előfordult emlő- vagy petefészek daganatos betegség.” – hangsúlyozza Dr. Egyed Balázs. – „Ha valakinél mutációt azonosítunk, időben elkezdhetők és rendszeressé tehetők a célzott szűrővizsgálatok, és személyre szabott prevenciók terv állítható össze. Negatív eredmény esetén az ügyfél megnyugtató választ kap, hogy nem örökölt családi genetikai hajlamot a betegségekre, és az átlagos népességre vonatkozó kockázattal számolhat. Természetesen a rendszeres szűrővizsgálatokon így is részt kell vennie.”

A SYNLAB a BRCA génpanel vizsgálatához genetikai tanácsadást biztosít a mintavétel előtt és a vizsgálat után annak érdekében, hogy segítse pácienseit az eredmények megértésében és a lelet értelmezésében, valamint támogassa őket a vizsgálat utáni lépések megtervezésében.

fotó: Canva

K-Beauty ragyogás Budapesten



A koreai bőrápolás (K-Beauty) világszerte tarol, nem meglepő módon: a márkák folyamatos innovációra építenek, olyan különleges összetevőkkel dolgoznak, mint a fermentált kivonatok, a csiganyák vagy a növényi hatóanyagok, miközben a formulák gyengédek, de rendkívül hatékonyak. Emellett a koreai kozmetikai piac a prevencióra koncentrál – a napsugárzás elleni védelem, a rétegezett hidratálás és a bőr egészséges állapotának erősítése mind alapvető részét képezi a napi rutinnak. Nem mellékes szempont az ár-érték arány sem: a koreai márkák gyakran rendkívül kedvező áron kínálják a prémium minőségű termékeket. A kreatív, bájos csomagolás – mint például az aranyos arcmaszkok – pedig nemcsak praktikus, de vizuálisan is megfogja a közönséget. Végül pedig nem elhanyagolható, hogy a koreai popkultúra világméretű terjedése is erősen hozzájárul a K-Beauty népszerűségéhez. A K-pop idolok és K-drámák rajongói gyakran keresik azokat a termékeket, amelyekkel kedvenceik bőre olyan hibátlannak tűnik.

A Skinxpresso – elérhető a skinexpresso.hu oldalon – egy különleges magyar online áruház, amely a valódi koreai életérzést hozza el Magyarországra. A márka mögött Kiss Zsóka áll, aki nagy rajongója Dél-Koreának, és elkötelezett abban, hogy autentikus, minőségi K-Beauty termékeket kínáljon a hazai közönségnek. A Skinxpresso kínálata gondosan válogatott, így aki egyszer kipróbálja a legendás dél-koreai kozmetikumokat, szinte garantált, hogy visszatér – sőt, sokan igazi rajongóvá válnak.

Zsóka nem állt meg az online értékesítésnél, álmodott egy olyan eseményt, amely még közelebb hozza a koreai bőrápolás világát a magyar rajongókhoz. Így született meg a K-Beauty Festa Hungary, amelynek első helyszíne a Table Budapest volt. Ez a rendezvény nem csak egy bemu-

tató volt, hanem interaktív élmény, ahol a látogatók betekintést nyerhettek a K-Beauty filozófiába, megismerkedhettek ikonikus márkákkal, kipróbálhattak termékeket, és programokon is részt vehettek.

A K-Beauty Festa Hungary estjét tovább emelte egy meglepetésvendég: Horányi Juli személyében, aki a „Golden” című slágert adta elő, varázslatos hangulatot teremtve a közönség számára. Nemcsak a zene kapott szerepet, Hevesi Balázs is fellépett, és ikonikus táncmozdulatokkal tette igazán felejthetetlenné az estét. Ezzel a fesztivállal Zsóka nem csupán bemutatta a koreai bőrápolás világát, hanem élménnyé változtatta azt – Magyarországon is érezhetővé téve a K-Beauty varázsát.

<https://www.skinexpresso.hu/>

/PR/

VEGÁN ÜNNEPI LAKOMA

EGY ÚJABB ZÖLD KARÁCSONY



Jókívánságokkal teli és tartalmas decembert kívánok a Kedves Olvasónak, formabontó Magazinunk második, általam írt cikkében. Ez a lapszám most dupla, mert Főszerkesztő Úr döntése alapján a megjelenések átütemezésre kerülnek - erről majd Ő is biztosan írni fog, így nem lövöm le a poént -, viszont ami nagyon jó ebben, hogy az év végi, ünnepi időszak előtt kollégáim és jómagam is, dupla adagot írunk a szokásosnál és egy időben is adjuk le a cikkeket. Fárasztó, bevallom, főleg, ha az embernek egyéb területeken is rengeteg munkája, tennivalója akad, viszont egyfajta jóleső kihívás is. Ezt azért írom, mert az aktuális időszaknál jóval későbbre időzített lapszámba nem egyszerű dolog írni, hiszen a Világ változik és fel is van gyorsulva. Így, ha az ember megír egy bizonyos típusú cikket, lehet, hogy az abban írottak már a megjelenéskor nem vagy kevésbé lesznek aktuálisak.

Kíváncsi vagyok személy szerint arra, hogy ebbe a dupla lapszámba előre beküldött cikkek közül hány esetben lesz olyan, hogy ez az anomália felmerül.

De ezt most nem azért írom, hogy negatív legyen, sőt. Nevezzük inkább csak egy kis megfigyelésnek, egy jótékony kísérletnek. Természetesen a jutalom sem marad el és ennek leginkább most az emberi oldalára, a testi és lelki tényezőkre gondoltam. Mert nem csak olvasnivalókkal leszünk sokkal gazdagabbak, mint egy átlagos lapszám esetén, hanem - lévén közeledik a karácsony - egy lassabb, kényelmesebb időszakban tudjuk végigböngészni a jó fajta és kiváló kulturális csemegéket és ez sokszor jobb, mint egy hagyományos desszert. Kalória fogyasztás szempontjából mindenképpen egészségesebb. Ha szeretnénk halmozni az élvezeteket - én biztosan erre szavazok -, akkor fogjunk egy finom adag ételt, egy istenien melengető forró italt és olvassunk egy nagyot az ünnepi időszak csendesebb óráiban. Ilyenkor az ember agya is tartalék üzemmódba kapcsol. Nagy eséllyel az év közben egész végig zakatoló stresszt sikerül egy időre kizárni az életünkből és innentől kezdve minden nap kincssé válik, értékes időszak ez a feltöltődésre.

Személy szerint alig várom az év végi pár hetes leállást. Már érzem, hogy sok volt az év, mind lelkileg, mind fizikailag, érzelmileg és mindenhogyan. És ahogy látom a környezetemben, nem vagyok ezzel egyedül. Nagyon remélem, hogy sokaknak hoz egy kis felfrissülést az év vége, ahogy abban is bízom, hogy a karácsony inkább pozitív élmények, események sorát hozza el minél több mindenkinek. Ehhez most itt, a Magazinban annyival tudok hozzájárulni, hogy ízletes, tartalmas és egészséges fogásokkal felvértezve azt javaslom, bátran főzzenek, kísérletezzenek és lakjanak jól ezekből az isteni növényi étkekből.

A szervezetük nagyon hálás lesz érte és egy sokkal jobb közérzettel fognak nekivágni az új esztendőnek. Jó étvágyat és kiváló egészséget kívánok!

JÓKAI-BABLEVES



Egy klasszikus magyar fogás, amelyet most végén változatban is kipróbálhatunk. Rengeteg történet kering a Jókai-bableves eredetéről és arról, miként köthető ez a fogás Jókai Mórhoz. Egyes legendák szerint az író ezzel a bizonyos levessel vette le a lábáról felesége, Laborfalvi Róza, mások viszont esküdni mertek volna arra, hogy Jókainak már édesanyja is sokszor elkészítette ezt az ételt. Ugyanakkor szólnak mendemondák arról is, hogy Jókai Balatonfüreden rendelte egy vendéglőben ezt a levest rendszeresen és ennek nyomán kapta később a híres íróról a fogás a nevét.

Ahhoz mindenesetre kétség sem fér, hogy amikor a klasszikus magyar ízeket szeretnénk növényi alapokon újragondolni, a Jókai-bableves kihagyhatatlan. Ez a vegán változat nemcsak könnyedebb és egészségesebb, hanem ízében is

gazdag. A füstölt tofu, szójaszós és a miso mély, umamis karaktert ad ennek a fogásnak, míg a bab és zöldségek gondoskodnak arról, hogy tartalmas legyen. Egy tál ebből a levesből nemcsak melengető, hanem igazi bizonyíték arra, hogy a hagyományos ízek tisztán növényi módon is életre kelhetnek.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 250 g tarkabab (előző este beáztatva)
- 180 g füstölt tofu
- 1-2 evőkanál olívaolaj vagy napraforgóolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 3 közepes répa
- 2 fehérrépa
- 2 közepes krumpli
- 1 evőkanál füstölt paprika
- 3 babérlevél
- 1 evőkanál miso paszta
- 2 evőkanál liszt
- 1 evőkanál borsó keményítő
- 2 evőkanál szójaszós
- ízesítéshez só és frissen őrölt bors
- őrölt római kömény
- friss petrezselyem a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Az előzőleg beáztatott tarkababot szűrjük le. Fontos, hogy ezt a vizet ne használjuk fel, hanem már újabb adag vízben tegyük fel főni sóval és egy babérlevéllel.
2. Egy nagy lábasban hevítsük fel az olajat, majd dinszteljük üvegesre az apróra vágott hagymát, kicsit később adjuk csak hozzá a fokhagymát.
3. Adjuk hozzá a füstölt tofut kb. 1 centis kockákra vágva, pirítsuk pár percig, hogy enyhén kérget kapjon.
4. Szórjuk meg a liszttel és a füstölt paprikával, keverjük át, majd öntsük fel kb. 1,5 liter vízzel. A sűrűség miatt egyelőre ne aggódjunk, azt majd a főzés végén állítjuk be.
5. Tegyük bele a felkarikázott répát, fehérrépát, kockázott burgonyát, a babérleveleket és az őrölt római köményt. Főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
6. Keverjük hozzá a megfőtt babot.
7. A borsó keményítőt egy kevés hideg vízben keverjük el, majd a leveshez adva sűrítsük be.
8. Végül keverjük bele a miso pasztát és a

szójaszószt. A levest ekkor már ne forraljuk, hogy az ízek megmaradjanak.

9. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

10. Friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk, kovászos kenyérrel és egy kis erős paprikával az igazi.

LASKASÜLT SZÍNES ZÖLDSÉGÁGYON



Egy helyét főételként is megálló igazi ünnepi finomság következik, ez az agavés-mustáros rizslapban sült laskagomba. Mire jó a rizspapír/rizslap? Miért pont laskagomba? A rizspapír alapvetően a kelet-ázsiai és délkelet-ázsiai konyha gyakori alapanyaga. Itthon talán a legismertebb felhasználási módja a vietnámi nyári tekercs, amibe zöldségeket, rizstésztát és tofut vagy rákot szoktak tekerni, majd mogorószószba mártogatják. A leleményes vegán konyha a rizspapír szokásos felhasználási módját ötvözi a „veganizált”, hagyományos receptekkel: növényi alapú „rántott húst” is lehet például belőle készíteni, vagy épp olyasmit, mint ez a laskasült. A rizspapír ugyanis vízbe áztatva puha, nyúlós, formázható állagú lesz, amit tökéletesen fel tudunk arra használni arra, hogy összefogjunk vele különböző töltelékeket, amelyek a hagyományos, mindenevő konyha bizonyos ételeihez lesznek hasonlóak. Emellett megsütve istenien ropogós lesz, akár csak a hagyományosan készült sülték. És mivel semleges ízű, teljesen átveszi a pác ízét, isteni, fűszeres, ropogós kérget adva bárminek, amit bele csomagolunk. A laskagomba könnyen hozzáférhető, a csiperkegomba után a leggyakrabban használt gombaféle itthon, megtalálható szinte minden zöldségesnél és szupermarketben. Ezen felül olyan szerkezettel rendelkezik, amit könnyedén szálaira, rostjaira lehet szedni, ezért tökéletes, könnyedén fűszerezhető sült készíthető belőle.

Köret tekintetében a választás most a steak burgonyára és a kelbimbóra esett. Ez utóbbit rozmaringos-citromos ízesítéssel bolondítjuk meg, ez rendkívül jól illik a laskasült rozmaringos-kakukkfűves, citromos-fokhagymás ízvilágához. Jól megy még hozzá a párolt lila káposzta, a hagymás tört krumpli, az egészben sült parászburgonya, a zöldbúzseres, sütőben sült téli zöldségek (pl. cékla, sárgarépa, fehérrépa, édesburgonya), vagy bármilyen majonézes saláta is.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

A töltelékhez:

- 600 gramm laskagomba
- 8 db nagyméretű rizslap
- 2 evőkanál + 1 teáskanál olívaolaj
- 2 evőkanál szójaszószt
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- ½ teáskanál szárított kakukkfű
- ½ teáskanál szárított rozmaring
- frissen őrölt bors

A rizspapír páchoz:

- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál mustár
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 evőkanál agavé szirup
- ½ bio citrom héja reszelve
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- ½ teáskanál só
- frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A laskagombát szedjük minél vékonyabb rostokra. Egy zárható dobozban keverjük össze egy teáskanál olívaolajjal, két evőkanál szójaszósszal, két gerezd zúzott fokhagymával, fél teáskanál kakukkfűvel, fél teáskanál rozmaringgal és frissen őrölt borssal. Akár egy egész éjszakára a hűtőben hagyhatjuk, hogy minél jobban felvegye az ízeket. A minimum fél óra legyen.

2. Hevítsünk fel egy evőkanál olajat egy nagy serpenyőben, majd kezdjük el magas lángon pirítani a bepácolt laskagombát. Sűrűn kevergetve, de azért nem folyamatosan, hogy legyen lehetősége kicsit pirulni, süssük 20-25 percig, amíg aranybarna nem lesz. Kb. félidőben adjunk hozzá még egy evőkanál olívaolajat. Ha úgy látjuk, hogy túl gyorsan pirul, vegyük le kicsit a lángot.

3. Miközben a gomba sül, készítsük el a rizspapír pácát. Ehhez egy evőkanál mustárt, két evőkanál olívaolajat, fél bio citrom reszelt héját, egy evőkanál citromlevet, egy evőkanál agavé sziru-

pot, egy gerezd zúzott fokhagymát, fél teáskanál sót és frissen őrölt borsot alaposan keverjük össze egy tálban.

4. Egy széles tálba - akkorába, amekkorába a rizspapír belefér anélkül, hogy megtörne (egy lapos tányér is jó egyébként, ha épp annyira mély, hogy kb. fél ujjnyi víz belefér) - engedjük vizet, tegyük bele a rizslapot és addig hagyjuk benne, amíg átlátszó és teljesen ruganyos nem lesz. Ezt gyorsíthatjuk azzal, hogy a kezünkkel közben óvatosan nyomogatjuk. Ez kb. 10-15 másodpercet vesz igénybe.

5. Ha elérte a kívánt állagot, terítsük ki egy tiszta felületre és húzzuk rajta végig a kezünk élet, hogy kinyomjuk belőle a felesleges vizet. Tegyük a közepére egy evőpálcikát úgy, hogy kb. a fele lelógjon a papírról (elhagyható, csak esztétikai okai vannak, pálcika nélkül is tökéletes lesz) és halmozzuk rá (a pálcára és köré) a laska egynegyedét. A rizslappal zárjuk körbe a tölteléket: a papír, ha ráhajtjuk, össze fog tapadni egymással. Ezután egy újabb beáztatott rizslapra tegyük rá megfordítva a buzogányunkat, és bugyoláljuk be megint. (Tehát sültenként két rizslapot használjunk.) Ezt ismételjük meg a maradék rizspapírral és töltelékkel is.

6. A kész sülteket sorakoztassuk fel egy sütőpapírral kibélelt tepsin és kenjük le mind a két oldalukat az elkészített páccal. Ehhez használhatunk ecsetet, az segíthet jobban eloszlatni a pácot.

7. 190 °C-ra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süssük ropogósra úgy, hogy ha már csak kb. tíz perc van hátra, kiveszszük a tepsit és még egyszer lekenjük a sülteket a páccal. Együtt fordítsuk is meg őket (az az oldal, ami eddig alul volt, most legyen felül). Így biztosan nem fog kiszáradni és gyönyörű, ropogós, aranybarna laskasülteket fogunk kapni.

ASZALT SZILVÁS GOMBAFASÍRT



Ez az aszalt szilvás gombafasírt amellet, hogy menyei és esztétikus, még a teljes értékű növényi étrendbe is beleilleszthető. Ennek a fasírtnak az alapja a zabpehely, a gomba, a lencse és az édesburgonya. Nem tartalmaz hozzáadott olajat, mégis

Salus
...mert partnerünk a természet!

Fáradt?

Floradix® Kräuterblut® szirup
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal
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.

Gyümölcsle-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-szakszövetekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/

20/974-28-10

Forgalmazza:
Sal-Bert Kft.

isteni a végeredmény, úgyhogy mindenképp érdemes kipróbálni. Csakúgy, mint a hagyományos fasírtot, ezt a változatot is sokféleképp felhasználhatjuk: tökéletesen illik hozzá például bármilyen főzelék vagy friss saláta, de friss zöldségekkel és házi kencével akár szendvics töltelék is készülhet belőle.

Segítség a hozzávalókhoz:

Zabpehely: erre azért van szükség, hogy fel szívja a felesleges nedvességet a fasírtban. Nem minden zabpehely garantáltan gluténmentes, ezért mindenképp olyat válasszunk, amin szerepel a gluténmentes címke. Ha nem probléma a glutén, használhatunk helyette zsemlemorzsát vagy lisztet is, de ebben az esetben nem lesz teljes értékű az étel.

Gomba és dió: a gomba az egyik alapja a fasírtnak, ami umami ízhatást kölcsönöz neki. Hasonló mélységet ad a fasírt ízének a sült dió is, így ezeket az összetevőket semmiképp nem érdemes belőle kihagyni.

Lencse: növeli a fasírt tömegét és tápértékét, ráadásul enyhe íze nagyon jól passzol a gombához és dióhoz. Ha mindenképp szeretnénk helyettesíteni, használhatunk más, enyhébb ízű hüvelyeseket, például fehérbabot.

Édesburgonya és lenmagpehely: ezek az összetevők a fasírt összetartásában segítenek. Édesburgonya helyett használhatunk süttőtököt vagy sárgarépat, lenmagpehely helyett pedig chia magot is.

Worcestershire-szószt: nem mindegyik márka vegán és gluténmentes, ezért mindenképp ellenőrizzük az összetevőket vásárlás előtt.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 4 gerezd fokhagyma reszelve
- 250 g gomba felszeletelve
- 250 g édesburgonya felkockázva
- 240 g főtt lencse (egy kis konzerv)
- 200 g dió
- 100 g finomszemű zabpehely (gluténmentes)
- 10 szem aszalt szilva négybe vágva
- 4 evőkanál vegán Worcestershire-szószt (gluténmentes)
- 4 evőkanál sűrített paradicsom

- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 1 teáskanál kakukkfű
- fél teáskanál gyömbér
- egy csipet fahéj
- ízesítéshez só és frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. A diót halmozzuk egy tepsire és süssük 10-12 percig, amíg aranybarna nem lesz.

2. Forrósítsunk fel egy nagyobb serpenyőt, majd szárazon, közepes lángon kezdjük el pirítani a felszeletelt gombát, majd sózzuk, borsozzuk. Ha már összeesett és elpárolgott a kiengedett leve, adjuk hozzá a reszelt fokhagymát és két evőkanál Worcestershire-szószt. Sűrűn kevergetve pirítsuk még néhány percig, amíg aranybarna nem lesz.

3. Eközben forraljunk vizet egy lábasban, sózzuk, tegyük bele a meghámozott, felkockázott édesburgonyát és főzzük puhára 10-15 perc alatt.

4. Tegyük késes aprítóba a sült diót és néhány nyomással mixeljük durvára. Ezután adjuk hozzá az édesburgonyát, a gombát, a római köményt, a gyömbért és a fahéjat, majd mixeljük homogén péppé. Végül adjuk hozzá a lencsét és mixeljük addig, hogy lazán összeálljon, de még ne legyen püré.

5. Tegyük át a keveréket egy nagy keverőtálba, adjuk hozzá a paradicsompürét, két evőkanál vegán Worcestershire-szószt, kevés sót és pár tekerés frissen őrölt borsot.

6. Ezután apránként keverjük hozzá a zabpehelyt és a felvágott aszalt szilvát. Kóstoljuk és ha szükséges, fűszerezzük tovább.

7. A keveréket tegyük át egy sütőpapírral bélelt őzgerincformába, nyomkodjuk bele, hogy egyenletes legyen.

8. Süssük 180 °C-on 45 percig, amíg a teteje aranybarna és kissé száraz tapintású nem lesz. Felvágás előtt hagyjuk 10-15 percet pihenni.

SÜTÉS NÉLKÜLI GESZTENYÉS KRÉMES

Egyszerűbb, gyorsabb és kevésbé energiaigényes elkészíteni, mint az eredeti változatot, mégis legalább olyan finom: ez a sütés nélküli gesztenyés krémes. Ezt a receptet elsősorban azoknak ajánljuk, akik kevésbé tapasztaltak a konyhában, ezért nem mernek a klasszikus francia krémeshez hozzáfogni. De befutó lehet a gesztenyés krémes azoknál is, akik valami egyszerűt, mégis nagyszerűt szeretnének az ünnepi ebéd mellé vagy épp a

vendégeik számára készíteni. Ráadásul ezt a süteményt akár előző nap is elkészíthetjük, a keksszel készült alap ugyanis nem szikkad ki úgy, ahogyan a sütést igénylő desszertek esetében az gyakran előfordul.



És még valami: mivel ez a gesztenyes krémes tisztán növényi eredetű összetevőkből áll – tehát sem tej, sem tojás nem kell hozzá –, hűtőben tárolva nyugodtan fogyaszthatjuk elkészítés után akár 2-3 nappal is.

Segítség a hozzávalókhöz:

Vegán keksz: már szinte minden nagyobb szupermarketben kapni állati összetevőket nélkülöző kekseket. Ezekre nem mindig van külön ráírva, hogy vegán, ezért célszerű lehet az összetevőket elolvasni. Érdekes olyat választani, ami nem üt el túlságosan a gesztenyes krémes ízvilágától. Jól illik hozzá például valamilyen vaníliás vagy csokis keksz.

Vegán vaj: a gesztenyes krémes alapja finomabb lesz, ha a hagyományos 40-60%-os sütőmargarin helyett inkább 70-80%-os, jó minőségű vegán vajat vagy margarint választunk.

Vegán habtejszín: ez alatt nem a flakonos tejszínhabot értjük, hanem a dobozos, folyékony, habosítható, édesített tejszínt. Ennek vegán változatát több szupermarketben, illetve a legtöbb bioboltban és drogériában is megtaláljuk.

Vaníliás növényi tej: a gesztenyes krémes sokkal finomabb lesz, ha vanília aroma helyett vaníliával ízesített növényi tejet adunk hozzá. Ilyet szinte minden drogériában és bioboltban találunk. Ha mégsem jutnánk hozzá, akkor jobb minőségű vanília kivonatot vagy vaníliarudat használjunk, ezek hiányában azonban a vaníliaaroma is megteszi.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

A gesztenyes krémes alapjához:

- 300 gramm vegán keksz
- 120 gramm jó minőségű vegán vaj

A gesztenyes krémhez:

- 500 gramm gesztenyepüré
- 2 tasak vanília puding (főzős)
- 700 ml vaníliás növényi tej
- 8 evőkanál (100 gramm) nádcukor

A tetejére:

- 500 ml vegán habtejszín
- cukrozatlan kakaópor

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Először is vegyük ki a gesztenyét a fagyasztóból, hogy legyen ideje kiolvadni, amíg elkészül a krémes alapja.

2. A kekset késes aprítóban daráljuk apróra, vagy egy zacskóba téve törjük össze egy nyújtófával úgy, hogy ne maradjanak benne nagyobb darabok. A vegán vajat olvasszuk meg (ha mikróban olvasztjuk, alacsony fokozatra tegyük, kb. húsz másodpercenként kivéve és átkeverve), és alaposan keverjük össze a kekszmorzsával.

3. Egy közepes méretű, téglalap alakú tepsi vagy jénai tál aljába nyomkodjuk bele a kekszes mixet: ez lesz a krémes alja. Morzsás lesz, de ez nem baj: igyekezzünk a kezünkkel minél jobban lenyomni, így kevésbé morzsolódik majd felvágáskor. Tegyük a hűtőbe legalább egy órára.

4. A két tasak pudingport keverjük villával vagy habverővel csomómentesre a már kimért tejmennyiség egy kis részével és a nádcukorral. A többi tejet egy lábasban forraljuk fel, vegyük a lángot közepesen alacsonyra, majd habverővel folyamatosan kevergetve keverjük hozzá a cukorral és kevés tejjel elkevert pudingport. Forraljuk fel, majd zárjuk el és tegyük félre hűlni. Néha keverjünk rajta egyet, hogy ne bőrsödjön meg a teteje.

5. Ha kiengedett a gesztenye, reszeljük le és keverjük hozzá a kihűlt pudingot. Keverjük addig, amíg egynemű állagot nem kapunk, majd öntsük rá a keksz rétegre.

6. A habtejszínt tegyük egy nagyobb tálba és gépi habverővel verjük habbá. Ha olyan kemény habot kapunk, ami akkor sem mozdul, ha megpróbáljuk fejfelé fordítani, akkor kanallal rá a gesztenyes rétegre.

7. A tetejét szórjuk meg kakaóporral. Az egyenletes eloszláshoz segítségünkre lehet, ha egy apró lyukú szűrőn keresztül szitáljuk rá.

8. Fogyasztás előtt legalább egy órára tegyük hűtőbe. Ha azonban tökéletesen szelhető gesztenyes krémet szeretnénk, akkor inkább 2-3 órát hagyjuk a hidegben pihenni.

VEGÁN BEJGLI DIÓS ÉS MÁKOS ÍZEKBE



A karácsony nem teljes beigli nélkül és szerencsére nem kell nélkülözni ezt a süteményt azoknak sem, akik növényi étrendet követnek. Ez a vegán beigli minden szempontból felül fogja múlni a várakozást: a tésztája tökéletesen omlós, garantáltan nem reped ki, a kétféle klasszikus töltelékkel pedig a mák és dió rajongóknak is kedvezünk.

A tészta mennyisége két rúdra szól, ahogyan a mákos és a diós töltelék mennyisége is. Ha négy rudat szeretnénk készíteni, akkor duplázzuk a tészta mennyiségét. Ha pedig egy-egy diósat és mákosat, akkor mindkét töltelék mennyiségét felezzük.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

A tésztához (2 rúdhoz)

- 350 g búzafehér liszt
- 50 g csicseriborsóliszt
- 50 g porcukor
- 150 g margarin
- 1 teáskanál só
- 100 ml szójatej
- 7 g friss élesztő
- 1 teáskanál cukor

A mákos töltelékhez (2 rúdhoz)

- 200 g darált mák
- 150 g nádcukor
- 70 ml víz
- 1 bio citrom reszelt héja
- 1/2 teáskanál vanília kivonat
- 1/2 teáskanál só
- 1 evőkanál búzadara

A diós töltelékhez (2 rúdhoz)

- 200 g darált dió
- 150 g nádcukor
- 70 ml víz
- 1 bio citrom reszelt héja
- 1/2 teáskanál vanília kivonat
- 1/4 teáskanál fahéj
- 1/2 teáskanál só
- 1 evőkanál búzadara

A kenéshez

- 2 evőkanál növényi tej
- 1 evőkanál agavé szirup
- 1 evőkanál olaj

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Először futtassuk fel az élesztőt. Egy tálban melegítsünk langyosra 100 ml növényi tejet vagy vizet (ne legyen túl meleg), oldjunk fel benne egy teáskanál cukrot, majd morzsoljuk bele a friss élesztőt és fedjük le konyharuhával. Hagyjuk állni 15 percet, amíg felfut.

2. Keverjük össze egy tálban a finomlisztet, a csicseriborsó lisztet, a porcukrot és a sót. Forgassuk hozzá a kis, 1×1 centiméteres kockára vágott, hűtő-hideg margarint úgy, hogy a liszt befedje a kockákat. Az ujjaink hegyével vagy a tenyerünk élével, határozott mozdulatokkal morzsoljuk el a lisztben a margarint. Ügyeljünk arra, hogy a kezünk minél rövidebb időre érje a margarint, hogy ne olvadjon meg. Adjuk hozzá a felfuttatott élesztőt és gyúrjuk össze. Itt is ügyeljünk arra, hogy minél rövidebb ideig gyúrjuk, hogy ne olvadjon meg a vaj, de azért homogén tésztát kapjunk. Csomagoljuk a tésztát műanyag fóliába és tegyük a hűtőbe, amíg elkészítjük a tölteléket.

3. Egy lábasban forraljuk fel a vizet a nádcukorral, majd keverjük hozzá a darált mákot vagy diót, a reszelt citromhéjat, a vanília kivonatot, a sót és a dió esetében a fahéjat, majd zárd el. Keverjük hozzá a búzadarát és tegyük félre, amíg kihűl.

4. Miután kihűlt a töltelék, a tésztát vegyük ki a hűtőből és vágjuk két részre. Nyújtsuk ki kb. három milliméter vastagságú téglalap alakúra és oszlassuk el rajta a töltelék felét úgy, hogy a szélen kétcentis sávban hagyjuk üresen, kivéve az egyik hosszabbik élét, ahol majd a tekerést kezdjük. Hajtsuk be a két rövidebb élét, majd tekerjük fel a hosszabbik éle mentén. Ezt végezzük el a másik adag tésztával is.

5. A növényi tejet, agavé szirupot és olajat keverjük össze egy kis tálban a kenéshez. Tegyük

a bejgliket sütőpapírral bélelt tepsire, majd kenjük le a növényi tejes keverékkel és várjunk néhány percet, ezután kenjük le újra. A megmaradt keveréket tegyük félre.

6. Villával szurkáljuk meg a tésztát, majd süsük a bejgliket 180 °C-ra előmelegített sütőben 30-35 percig, amíg meg nem barnul a teteje. Villával ellenőrizzük: akkor van kész, ha már nem ragadnak rá tészta morzsák.

7. Miután kivettük a bejgliket, még forrón megint kenjük le őket a növényi tejes keverékkel, és felvágás előtt hagyjuk legalább fél órát hűlni.

VEGÁN FORRÓ CSOKI



A karácsonyi italok sorában először szinte mindig a forralt bor szerepel. Pedig léteznek olyan italok is, amelyek alkohol nélkül, teljesen növényi alapú összetevőkből készülnek.

Mert mi is tehetné szebbé a lassú ünnepi reggelet vagy épp estétet, mint egy bögre gőzölgő, illatos forró csoki, fűszeres tea vagy puncs? A könnyen elkészíthető, meghitt hangulatot idéző karácsonyi italok közül talán a legédesebb következik. A tökéletes vegán forró csokinak két titka van: a megfelelő növényi tej és a jó minőségű fekete csokoládé. (Halkan hozzátennénk: a forró csoki nem csak a gyerekek karácsonyi itala lehet – felnőttként is tökéletes ünnepi hangulatot varázsol.)

HOZZÁVALÓK 4 CSÉSZÉHEZ:

- 1 l barista zab- vagy szójatej
- 100 gramm (fél tábla) legalább 70%-os fekete csokoládé
- 4 teáskanál cukrozatlan kakaópor
- 1 teáskanál vanília kivonat
- két csipet só
- ízlés szerint agavé szirup vagy barna cukor
- opcionális: vegán tejszínhab, fahéj

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Egy kis lábasban melegítsük fel a növényi tejet. Ha már majdnem forr, vegyük a lángot alacsonyra.

2. Egy evőkanál meleg növényi tejben keverjük csomómentesre a kakaóport, majd adjuk a csokoládéval, a vanília kivonattal és egy csipet sóval együtt a lábas tartalmához és kevergessük alacsony lángon.

3. Ha már homogén, adjunk hozzá ízlés szerint agavé szirupot vagy barna cukrot. Kezdjük először egy evőkanállal, kóstoljuk és ha szükséges, adjunk még hozzá.

4. Töltsük a forró csokit két bögrébe és ha szeretnénk, tegyünk a tetejére vegán tejszínhabot, és hintsük meg fahéjjal.

Meg is van az írásom elején említett forró ital. Azt hiszem, ez a forró csoki tökéletes lesz olvasáshoz. És ha elfogy? Várok egy kis időt és készítek egy másikat. Ha az ember kicsit halmozza az élvezeteket, főleg ünnepek alkalmával, az még talán annyira nem bűn, ilyenkor belefér. Különben is, a csokoládé egészséges. Bár a szabály, minél sötétebb, annál jobb. Szóval, maradjon csak a forró csokit tartalmazó edény minél közelebb hozzánk, hogy ne tudjon sok idő eltelni két újratöltés között. Forralt borral nem vagyok ilyen bátor, abból szívesen adok másnak is. De a lényeg, örömet okozni magunknak és másoknak nem bűn, főleg az asztalnál, szóval egyenek jókat, beszélgesse- nek nagyokat az ünnepek alkalmával, ha esetleg egész évben nem sikerült. Hallgassák és értsék meg egymást, írjanak egymásnak minél több üzenetet, éreztessék, hogy fontosak a másoknak. Olvassanak sokat, hallgassanak zenét és ha tudnak játszani, tegyék azt minél többször. Akár gyerekekkel, akár felnőttekkel úgy, mint a gyerekek. Hiszen a csodák mindig ilyenkor történnek.



**Tartalmas, békés, nyugodt és boldog
Karácsonyi Ünnepeket kívánok.**

FOTÓK: Család.hu, Getty Images, Karácsony.hu, Prove

Adventi Élménynap és Kézműves Vásár

Van egy hely, Budapesttől alig 20 percnyi autótúra, ami megtestesít mindent, amit én a közösségről, az egymás kölcsönös támogatásáról, a segítségnyújtásról, az emberiségről és az elérhető életéről gondolok, ez a **Teremtés Háza Meditációs Központ**, Gyömrőn, a Vadvirág utca 23 szám alatt.

Hálás vagyok a sorsomnak, hogy ide vezérelt és ez is annak a flow-nak, szinkronicitásnak a része, amit tapasztalok ez év tavasza óta az életemben.

A **Teremtés Háza, Jaksa János és Jaksáné Baté Henrietta** házaspár közös álma, ahogy a Jaksa major is Csemőn, az önellátásra törekvő gazdagsággal -, ahol találkozik a pozitív szándék, a magas szintű tudással, a szellemi emelkedettség az érzelmi mélységgel és gazdagsággal.

Az életminőség támogatására életre hívták és működtetik az Életjel egyesületet is, ahonnan rendszeres támogatást kapnak a rászorulóknak.

Róluk és csodálatos, mesébe illő történetükről szól majd a januári írásom.

Tehát, mit adhat neked, kedves Olvasóm, ha ellátogatsz hozzánk december 13-án?

Megérinthesz a hely befogadó, elfogadó Szelleme téged is. Kipróbálhatsz különböző masszázstechnikákat, elrészlhetsz a tibeti hangtálak és a kristályok tisztító, feloldozó rezgéseiben,

frekvenciás eszközök segítségével felfigyelhetsz az egészségi állapotod gyenge pontjaira, hogy idejében tehesz magadért,

a helyi kézművesek jóvoltából egészséges élelmiszereket és egyedi ajándékokat is vehetsz karácsonyra,

és nem utolsósorban, megismerkedhetsz, hozzád hasonló gondolkodású és értékrendű emberekkel, találkozhatasz egy támogató közösséggel, ahová jó tartozni.

És ami a plakát tervről még lemaradt, egy asztrológia és számisztika elemzést is kipróbálhattok.

Szeretettel várunk!

webhely és kapcsolat:

<https://www.teremteshaza.com/>



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.

霊気

Mindezekről bővebb információk a:

<http://religio-spirituális-műhely.webmode.hu/> honlapon.

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:

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

Búza Judit

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

ADVENTI ÉLMÉNYNAP ÉS KÉZMŰVES VÁSÁR GYÖMRÖN A TEREMTÉS HÁZÁBAN

DECEMBER 13. SZOMBAT 09:00-20:00

✦ **DÍJMENTESEN**
kipróbálható kezelések ✦
✦ **KEDVEZMÉNYES**
ajándékutalványok ✦

Talp-, Hát-, Arc-, Hasmasszázs ✦
Fülakkupunktúra és akupresszúra
mágnesekkel ✦ BEMER érterápia ✦ Moxa ✦
Homeopátia ✦ Kineziológia ✦ Asztrológiai
elemzés ✦ Bach virágterápia ✦ Frekvenciás
állapotfelmérés ✦ Tibeti hangtálak

**VÁSÁROLJ EGYEDI AJÁNDÉKOT, AMI
VALÓDI ÖRÖMÖT AD NEKED ÉS
SZERETTEIDNEK!**

A kezeléseken való részvételhez
jelentkezz be

a +36302060588 számon,
Baté Heninél ✦



Senki nem tudja megváltani a világot, hogya nem váltja meg saját magát

Szeretet, szabadság, szolidaritás

- Beszélgetés Steiner Kristóffal

Kristóffal egy napos novemberi délelőttön ültünk a zoom elé, hogy a hazautazása előtti örületben beszélgessünk róla, a világ dolgairól, vegánságról, szolidaritásról, buddhista értékekről, tudatosságról és számos mély, társadalmi szempontból fontos dologról. Energikus, mosolygós személyisége érett nyugalmat áraszt. Pedig egyedül intéz mindent és feladatoknak nincs híján. Steiner Kristóf író, újságíró, színész, dramaturg, fordító, szerkesztő, műsorvezető, média – és közéleti szereplő, aktivista. Kiállításai hol egyetértésre találnak, hol vitákat váltanak ki, de az biztos, hogy olyan területeken mozog, amiről sokan inkább nem beszélnek, olyan szemszögből láttat, amire keveseknek van tiszta rálátásuk, figyelembe veszi az embert, a nem ártás filozófiáját és a karma törvényeit. Mondhatjuk: több témában megosztó személyiség – ám jobban belegondolva, lehet, hogy nekünk kevés az információnk egyes kérdésekben, nem akarjuk belegépezni magunkat más helyzetébe, vagy félünk, nem vállalunk felelősséget. Ő megszólal, kiáll, felvállal. Kap hideget-meleget, ám így önazonos és hiteles. Bennem is sok mindent megmozgatott beszélgetésünk, bízom benne, hogy olvasóink belső igazságával is összecseng.



”

Abból a szempontból mindenképpen sokat segített a buddhizmus, hogy néhány alapgondolata a buddhizmusnak tényleg örökre meghatározza egy ember személyiségét és reakcióját a világ dolgaira. Egyfelől az, hogy próbálj meg úgy élni, hogy nem ártasz.

”

Édesapádat is ismerem, egy karakter. Neked milyen volt mellette felnőni? Mi az, ami a te személyiségedet úgy befolyásolta, ami rátett erre az útra? Nem tudom mennyire szeretted a közép-pontba lenni? Mondjuk később a színészettel és minden mással ez egyértelművé vált, de ez egészen kicsi korod óta megvan? Terveztél valaha, hogy egy közéleti szereplő leszel?

Valahogy mindig volt bennem gyerekkoromtól kezdve egyfajta exhibicionizmus. Szerettem,

ha figyelnek rám, és nem tudom, hogy ez annak köszönhető-e, hogy egyszerűen egy ilyen művészi beállítottságú ember vagyok, akit vonz a színpad és az, hogy a gondolataimat, érzéseimet valamilyen kreatív formában kinyilatkoztassam, vagy pedig azért, mert egyszerűen valahol mindenki szeretetre vágyik. Sokszor a szeretet és a figyelem összekeveredik az ember fejében. Azt gondolom, hogy mindenki, aki hírnévre vágyik, az valahol szeretethiányos is, és biztos, hogy ez velem is így volt, és így van valahol a mai napig.

Engem a szüleim nagyon szerettek és szeretnek, de nagyon meg volt a maguk élete is. Ők tipikusan nem azok a fajta szülők voltak, ami az utóbbi generációt jellemzi, hogy amikor szülővé válik valaki, akkor minden a gyerekről szól. Nem is voltam tervezett gyerek, igazából úgy tartottak meg - természetesen örültek annak, hogy meg fogok születni -, hogy vágjuk bele ebbe a kalandba. A lehető legjobban igyekeztek teljesíteni, de azért nem az volt, hogy „*Úristen, életünk áldása megérkezett, mostantól kezdve ő az életünk értelme*”.

Én egy buddhista családban nőttem fel, mint tudod, és nekik a saját spirituális fejlődésük az ugyanúgy előtérben volt, mint az, hogy engem neveljenek. Ami alapvetően egy nagyon erős spirituális gyökeret adott nekem, egyfajta értékrend gerincet, amiért nagyon-nagyon hálás vagyok, de ugyanakkor nagyon sokszor nem voltak jelen. Építettek egy buddhista meditációs központot, ahol mi gyerekként az unokatestvéreimmel gyakorlatilag szabadon garázdálkodtunk egész gyerekkorunkban. Később, amikor már a fiatal, tizenéves korunk körül jártunk, a szüleink nagyjából úgy voltak vele, hogy igazából elég jól sikerültünk, így ők vihették a maguk életét tovább. De azért függetlenül attól, hogy én akkoriban úgy éltem meg, hogy nagyon jó ez a fajta szabadság, amit meg-

kaptam, így felnőttként már értem és érzem azt is, hogy az a löket, ami bennem tizenéves koromban kialakult, hogy márpedig én mindenképpen színház, színészet, televízió, újságírás, szereplés irányába megyek, ebben nagyon benne volt az, hogy valaki figyeljen már oda rám, valaki halljon már meg engem. Hozzá kell tennem, hogy nem kell engem sajnálni semmilyen szinten, mert azt gondolom, hogy sok olyan szülő van, aki a szél-től is óvta a gyerekét, és úgy bánik vele, mint a hímes tojással, és az is legalább ilyen veszélyes tud lenni. Alapvetően nagyon hálás vagyok a szüleimnek, büszke vagyok rájuk azért, ahogy felneveltek, azért, ahogy felnevelték saját magukat, és az apukámról azt szoktam mondani, hogy nekem ő nemcsak az apukám, hanem valamilyen szinten mentorai vagyunk egymásnak. Sokat tanultam tőle, ő nagyon gyakran hangsúlyozza, hogy milyen sokat tanult tőlem, és az ő szavaival élve *én ugyanazt a spirált folytattam, amit ő elkezdett*, csak azt mondta, hogy *én sokkal finomabban és cizelláltabban művelem ezt, mint ahogy ő tette*.

Akkor ez tulajdonképpen egészen fiatal korodtól valamilyen szinten „rákényszerített” az önállóságra, vagy az, hogy elkezdj magad felfedezni és önmagad megtanulni, hogy ki vagy, meg hogy hogyan tudsz érvényesülni?



Teljes mértékben. Azért legtöbbször azok, akik valamilyen művészi vagy média karrierben találják magukat, valamifajta hasonló értékrendű családból érkeznek. Bár nálunk az értékrendben alapvetően benne volt, hogy jártunk sokat színházba, bábszínházba, klasszikus mozifilmeket néztünk, a szüleim, különösen az apukám nagyon szeretett olvasni, verseket írt ő maga is, de alapvetően ők nem voltak funkcionális művészek. Én



pedig tényleg mindent magamnak kapartam ki ezen a pályán. Nem volt mögöttem se hátszél, se ismerősök, bennem egyszerűen egy motiváció volt, és elindultam szépen a vers és prózamondó versenyektől, a színjátszó körökön át a válogatásokig, míg végül a Vörösmarty Mihály Gimnázium drámatagozatán kötöttem ki.

Válogatásokon vettem részt, amikor bejöttek az iskolába a casting direktorok, így kerültem be filmekbe, és a szüleim soha nem fogtak visza. Büszkéek voltak arra, ahogyan én megyek a saját utamon. Ami nehezebb volt egy kicsit, az az, hogy már akkor is nagyon lázadó voltam, és sokszor nem láttam értelmét azoknak a társadalmi rendeknek vagy rendszereknek, amibe bele vagyunk, voltunk kényszerítve.

És azt nagyra értékelem, hogy a szüleim úgy terelgettek ezen az úton, hogy nem voltak velem szemben irreális elvárásaik. Én megértettem velük azt, hogy a hármaskor a jó jegy, és a kettes is

„Mindez nagyon sokat finomított a kommunikációm és a döntéseimen. De azért azt nem tudnám kijelenteni, hogy van bármi a világon, ami fel tud vértetni egy embert azokkal a bánatásokkal szemben, amiket én kapok. Tudom, úgy élek, hogy sokszor szinte odatartom az arcom a pofonért, mert belemegyek dolgokba...”

jó jegy abból, ami engem nem érdekel. És hiába mondták azt, hogy majd hová fognak így fölvenni, meg ilyenek, mindig mondtam, hogy ha ma nem vesznek fel valahova, akkor elmegyek más-hová, semmi nem ezen fog múlni.

Tisztán emlékszem, hogy volt egy olyan időszak, amikor az apukám azt mondta nekem, hogy ha nem kezdek el jobban tanulni, akkor nem fogok zsebpénzt kapni. Egy klasszikus szülői érv. Azt mondtam neki, hogy semmi probléma, akkor ne adjon zsebpénzt.

Szerintem a gyerekek, a tanulók annyira keményen dolgoznak. Nézzük csak meg, az iskolában ott vagyunk reggel fél nyolctól délután háromig, és nekünk még pl. fakultációnk is volt a drámatagozat miatt, és utána még menjünk haza, és házfeladatokat végezzünk, meg még extrában hozzátanuljunk azért, hogy kitűnő tanulók legyünk, én ezt egyszerűen egy fenntarthatatlan életnek véltem.

Ezért aztán jártam a kedvenc mozimba mindig premierekre, a barátaimmal voltam, és nagyon lényegesnek tartottam azt, hogy ne hagyjam magam bedarálni a rendszerbe.

Akkor tulajdonképpen már fiatalon volt egy jó közösséged, tehát nem egy magányos emberként léteztél a világban, már akkor belefolytál a társadalom szövetébe, saját korcsoportba vagy kortárs csoportba, gondolom.

Igen, így van. Én mindig gyűjtöttem magam köré közösséget, kerti partikat tartottam már általános iskolás koromban.

És ezt is a figyelem és a szeretet okán? Hogyha most visszagondolsz, kielemezed, akkor ez is ugyan-ez a figyelem és szeretet motiválta dolog volt?

Az is, illetve a kíváncsiság, engem baromira érdekelnek az emberek. Én úgy tekintek az emberekre, mintha mindenki egy külön társadalmi és művészeti kísérlet lenne, és mindenkiből és mindenkitől tudok tanulni, mindenkivel kapcsolatban megfigyelhetem azt, hogy az én hatásom hogyan működik bennük, és az ő hatásuk hogyan működik bennem. És ez is nagyon vonzott.

Vonzott az is, amit említettél valóban, a szeretet, a figyelem, a közösség középpontjává válni. És egy nagyon felszínes dolog is, azaz, hogy egyszerűen imádtam a tévét, és rengeteg olyan sorozatot néztem, ahol szuper baráti társaságok verődtek össze, a Beverly Hills 9210, meg az Ellen és a fiúk és hasonlóak a 90-es években. Mindig elképzeltem, hogy ilyen lesz az élet, és hajtottam azt, hogy az élet valóban ilyen legyen. Aztán gimnazista koromban a drámatagozat azért alapvetően összekovácsolt minket, mindig dolgoztunk egy színházi produkción, drámatáborokba jártunk, nagyon sok pszichodráamához közeli gyakorlatunk is volt a foglalkozásaink során, ami sokkal szorosabban összefűzött embereket. Nagyon-nagyon mély, komoly kapcsolataim voltak olyan emberekkel, akik egyébként a mi osztályunkból kerültek ki, akikre nagyon büszke vagyok. Cseke Eszter, az On the Spot egyik fele, Szemenyei János egy fantasztikus színész, és sokan vannak az osztályból, akik megtalálták a helyüket valahol, valamilyen önkifejezési platformon.

Ugyanakkor azt is hozzá kell tennem, hogy pont a Cseke Eszterrel nemrég volt egy közös podcastünk, és beszéltünk arról, hogy így 25 évvel az érettségink után, tehát 30 évvel azután, hogy először találkoztunk, milyen érdekes lenne csinálni egy találkozót, de nem egy egyszerű osztálytalálkozót, hanem valamilyen traumafeldolgozás szerűt. Mert azért nagyon komoly, amin mi keresztülmentünk egymással is, mint osztálytársak. A tanáraink tekintetében - ami szintén nagyon érdekes -, hogy gondolom minden iskolában, de főleg ilyen drámatagozatos helyzetekben a tanárok is valahol extra módon harcolnak a figyelemért, ők is értékelve akarnak lenni. A közösség az életben mindig egy olyan műfaj volt, ami beszippant, rendkívül fontossá válik, majd, amikor valamifajta kártyavárként összeomlik - ami egyébként minden közösségben előbb-utóbb megtörténik,

legyen szó vallási közösségekről, a legpozitívabb irányelvek mentén létrejött közösségekről - ahol emberek vannak, ott előbb-utóbb dráma lesz -, és akkor teljes kiábrándulás jön. Aztán elindul a magányos kóricálás a világban, hogy akkor most mi a következő dolog, és természetesen felerősödnek azok az elméletek, hogy akkor legjobb lenne valami barlangban remetének lenni egyedül, majd egyik extrémről a másikba csapódva ismét egyszer csak elkezdek közösséget építeni.



Pont, amit említettél, ez merült föl bennem, a barlangba remetének lenni, de abból a szempontból, hogy buddhista családban nőttél fel, és ilyen közösségben is mozogtál. Nem volt vonzó számodra soha az a fajta életforma? Nem az, hogy kolostori, rendbeli buddhista szerzetesi életed legyen, de hogy egy Magyarországon megvalósítható, visszafogott tanítói buddhista elmélyült élet, amiben megtalálod az egyet, a nirvánában lebegve végigéled az életedet és tanítasz másokat, vagy teljesen elvonulsz, csak a környezetnek és természetnek élsz? Ennek a szele nem csapott meg? Hiszen benne voltál gyermekként annak a közösségnek a sűrűjében, akik a tari építkezést kezdték.

Nos, igen, valóban ez kívülről úgy tűnik, hogy egy nagyon ideális környezet. Valóban, a dalai láma jött megnyitni a központot, személyesen többször találkozhattam vele, gyerekkoromtól kezdve meditációkon ültem ott, és mi már akkor foglalkoztunk pl. hangtálakkal, meditációval, amikor még ez nem is volt a magyar köztudatban jelen. Nagyon sokat adott nekem ez a környezet, de ugyanakkor, ahogy az előbb említettem, de akkor ebbe most kicsit jobban belemegyek, hogy azért ez sem volt egy egészséges közeg.

Itt is emberek vannak, akik fejlődnek.

Igen, így van, emberek vannak, ám sajnos nagyon sok mentális problémákkal küzdő embert vonz be egy ilyen környezet, mert megoldásokat keresnek a problémáikra, így egy nagyon sebezhető helyzetben voltunk mi ott, gyerekek.

Valahogy senki nem feltételezte azt, hogy miattunk aggódni kellene, és voltak ott azért olyan szituációk, amiket csak felnőttként tudtunk elmondani a szüleinknek, hogy mi minden történt.

Ti viszont úgy éreztétek, hogy vigyázni kellene rátok? Az akkor, ott már tudatosult, hogy ez a környezet nem ideális? Nem azért, hogy vallási környezeteket kezdjünk el sztereotipizálni, de hogy már gyerekként is ezt ti ott tudatosítottátok, hogy ez így nem lesz jó, vagy ebben nem kellene nagyon sok időt, vagy nagyon mélyen belemenni? Vagy egyszerűen csak megtörténtek a dolgok, ti elmondátok a szüleiteknek, hogy történtek nem jó események?

Mindenképpen igaz az - hogy finoman fogalmazzak -, ha akkor már egy kialakult rendszer lett volna például a gyermekvédelemmel kapcsolatban, és mondjuk lettek volna olyan szervezetek, mint ma a Helsinki Bizottság, akik kimondottan bántalmazott gyermekeknek, zárt intézetekben bántalmazott gyermekeknek ingyenesen jogsegélyt biztosítanak, meg lett volna a social media, akkor nyilván többet tudtunk volna arról, hogy hogyan reagálhatunk helyzetekre. De egy nagyon más világ volt, és a gyerekekben nagyon erős tud lenni a szégyen, hogyha velük valamifajta bántalmazás történik.

Illetve a félelem a felnőttekkel szemben.

Így van. Különösen akkor, hogyha ez bármilyen szinten egy szexuális abúzus is, és igen, nekünk az azért ott egyértelművé vált, és mi már gyerek-

ként se éreztük azt, hogy milyen jó lenne majd felnőttként is egy ilyen közösségnek a gerinceként funkcionálni. Tehát nekem ez semmiképpen nem utam, nem célom.



És emellett van bennem egy erős imposztor szindróma is, másfelől pedig egyszerűen csak egy ösztönszerű elutasítás azzal szemben, amikor valaki engem megpróbál piedesztálra helyezni tanítóként. És ez időnként megtörténik. Mert mi tartunk elvonulásokat itt nálunk Görögországban, felújítottunk egy 150 éves kőházat, ahol áprilistól novemberig jönnek hozzánk csoportok, 8 fős kis csoportok.

És időnként van, hogy valaki azt mondja, vagy elkezd beszélni arról, hogy én milyen fontos tanító vagyok az ő életében. Ilyenkor mindig nagyon tudatosítanom kell magamban, hogy nem szabad azt mondanom, hogy márpedig én nem vagyok tanító. Mert függetlenül attól, hogy nem azonosítom magam tanítóként, lehetek tanítás mások életében, ahogyan más is tanítás az én életemben. De azt mindig hangsúlyozom, hogy én soha nem akarok semmiféle guru lenni, soha nem akarok senkiből valamifajta tiszteletre méltó státuszt kicsikarni magamnak. Ez engem rendkívüli módon zavarba hoz és taszít, szóval ezért sem tudnám soha elképzelni.

Viszont az a része a dolognak, amit mondtál, hogy a természethez közel lenni, elmélyülni, elvonulni, az viszont maximálisan megvan bennem. Egy konkrétan hat fős faluban élünk most már a hetedik éve.

Az elvonulásaink erről szólnak, hogy az emberek egy kicsit önmaguk lehessenek. Sokszor azt mondják nekem, hogy „elmenekültem”, vagy hogy egy elvonulás az valahol „elbújás” a világ elől. Én pedig azt tudom erre mondani, hogy akkor menekültem, amikor városban éltem, és akkor bujkáltam, amikor az úgynevezett civilizációban éltem. Mert ezekben a helyzetekben, amibe mi belehelyeztük magunkat ebben a faluban, itt van az, ahol az ember nem kell, hogy bujkáljon valójában. Itt lehetsz igazából saját magad, itt tudsz szembesülni igazán önmagaddal.

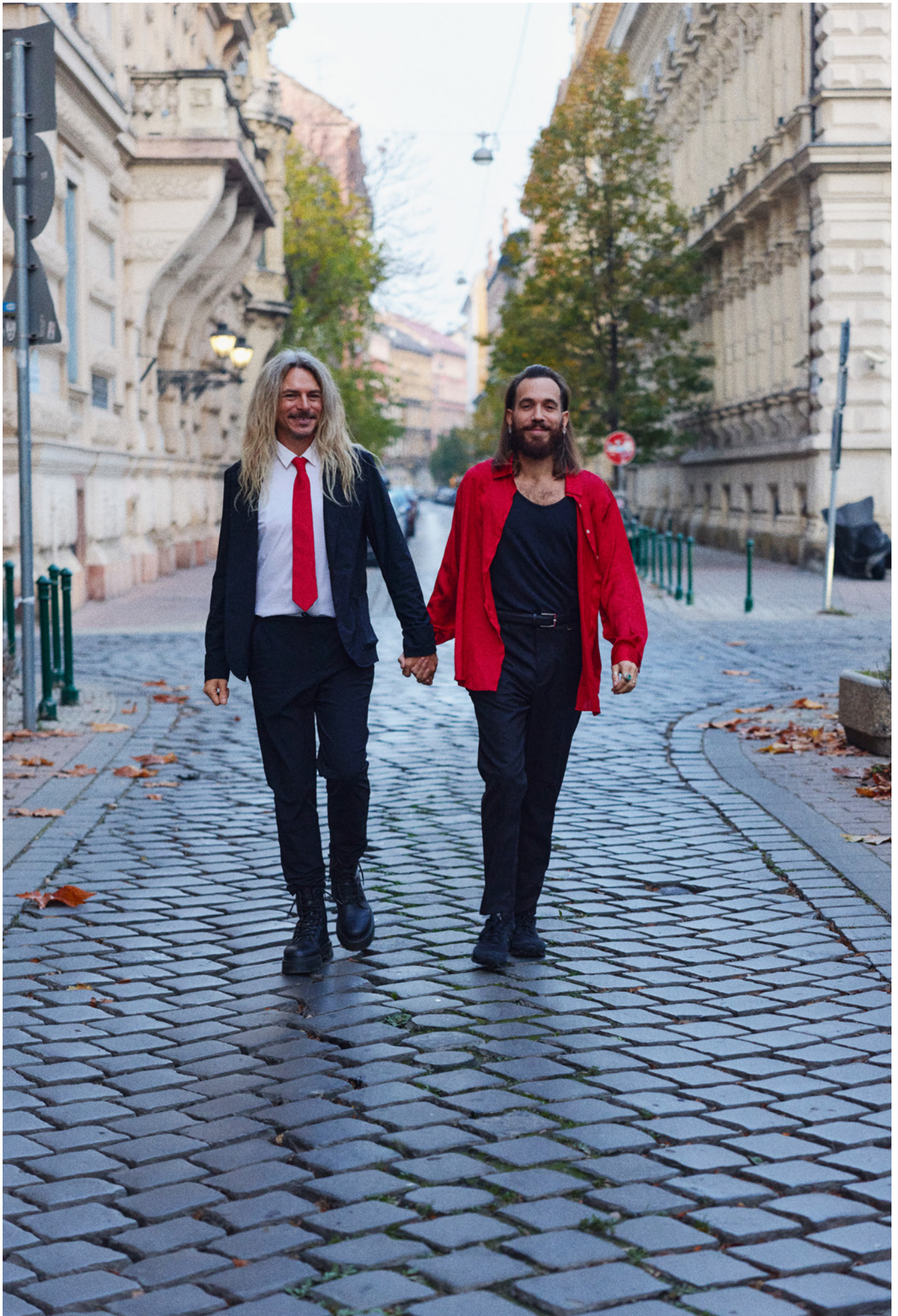
És tény, hogy lehet a természethez kapcsolódni egy városi parkban is természetesen, de azért nekem rendkívül fontos az, hogy több fát lássak, mint házat, és az, hogy több macska van körülötünk, mint ember, az nekem egy gyógyító energia.

Ahogy haladtál előre az életedben, művészi pálya, szinkron, írás stb. Mennyire viselted könnyen - még hogyha mégiscsak figyelemre és szeretetre vágtyál - azt, amilyen hatásokat ténylegesen kívál-

tottál a társadalomban? Hiszen szinte elsők között vállaltad fel a homoszexualitásod. Én azt gondolom, hogy ezek bátor lépések voltak, ám ezek ugyanúgy vissza is üthetnek, és a társadalomnak nem minden szegmense toleráns. Erre fel voltál-e készülve lelkileg? Vagy mondjuk a buddhista út adott-e egy olyan stabil önértékelést, személyiséget és tudatosságot, hogy fel legyél arra készülve, ami visszafelé áramolhat?

Abból a szempontból mindenképpen sokat segített a buddhizmus, hogy néhány alapgondolata a buddhizmusnak tényleg örökre meghatározza egy ember személyiségét és reakcióját a világ dolgaira. Egyfelől az, hogy próbálj meg úgy élni, hogy nem ártasz. Ez megelőzhet egy csomó olyan dolgot - az emberek könnyen beleszóródnak olyan örvényekbe, amikor valakit megbántanak -, aminek a célja a bosszú. Különösen most, akár háborús helyzetekről beszélve, az otthonát elveszik, a családtagjait megölik, és ilyenkor nagyon sokszor az emberekből az jön elő, hogy akkor szemet-szemért. Bennem a hétköznapi sértettségek kapcsán is nagyon sokat alakított a buddhizmusnak az a gondolata, hogy a nem ártás az egy rendkívül lényeges irány az életünkben. A karma törvénye az, hogy bármit kiadunk, kiteszünk, az visszatér hozzánk, jó és rossz is.





Mindez nagyon sokat finomított a kommunikációmon és a döntéseimen. De azért azt nem tudnám kijelenteni, hogy van bármi a világon, ami fel tud vértetni egy embert azokkal a bántásokkal szemben, amiket én kapok. Tudom, úgy élek, hogy sokszor szinte odatartom az arcom a pofonért, mert belemegyek dolgokba, amibe mások nem.

Tényleg simán megtehetném, hogy... Hogy megválogatom a harcaimat, és azt helyezem előtérbe, hogy ne kapjak annyi negatív kommentet, amikért kiállok. De egyszerűen nem megy, nem vagyok képes rá. Akkor inkább megtanulom jobban kezelni a negatív kommenteket, inkább megértem, hogy kevesebben fognak lájkolni vagy követni.

Én őszintén hiszek abban, hogyha már megadatott nekem ez, vagy nem csak megadatott, hanem meg is dolgoztam érte, hogy az emberek egy része odafigyel arra, amit mondok, vagy hallja, amit mondok, akkor nem tehetem meg, hogy úgy választom meg a kommunikációm tárgyát és hangnemét, hogy mi tesz majd populárisabbá. És nem állítom, hogy ettől nem szenvedek időnként, tud ez nehéz teher is lenni. Ezért mondtam a beszélgetésünkön, még mielőtt elindult a felvétel, hogy amikor betöltöm a 45-öt, amikor a 44-et lezártam, akkor azt hiszem, hogy valamelyest hátrébb fogok lépni, ami nem azt jelenti, hogy teljes nyugdíjba vonulást tervezek, de mindenképpen szeretnék egy objektív képet kapni az elmúlt 30 évről a médiában.

És lehet, hogy szeretnék adni magamnak egy kis időt és teret arra, hogy ne menjek házhoz a fájdalomért. Annyit természetesen muszáj hozzátennem, mert ez kicsit úgy hangzik, mintha állandóan csak fájdalmat kapnék, hogy párhuzamosan ezzel rendkívül sok támogatást, szeretetet kapok, ami meg reményt ad arra vonatkozóan, hogy érdemes csinálnom.

Közben azon gondolkodtam, hogy igazából azok a harcok, ami mellé odaállsz, az mégiscsak önazonosságból fakad. Ha viszont elkezded megválogatni, hogy milyen narratívákhoz állsz oda, az pedig egy megfelelési kényszer, nem is kényszer, hanem a társadalom felé való megfelelés felé vezetne, ami meg már elég messze van az önazonosságtól.

Igen, ez így van. Ennek fokozatai vannak. Nyilván a legkifizetődőbb az az, hogyha az ember folyton csak olyasmikről beszél, hogy mit főzött, hogy milyen szép a táj, hogy milyen nagy békében és

szeretettel él a családjával, ekkor fognak a legtöbbször követni, szeretni, inspirálónak tekinteni.

Amint elkezdesz beszélni arról, hogy a te életedet is árnyalják nehézségek, és traumákról, traumafeldolgozásról kommunikálsz, már egy kicsit meginog a talaj, de azért még mindig ins-



pirálóvá válhatsz azoknak, akiknek fontos, hogy ne a toxikus pozitivitás uralja a social médiát. A következő szint, amikor már konkrétan beszélsz társadalmi kérdésekről, de még nem a pártpolitikai szinten, tehát például környezetvédelemről, gyermekvédelemről. Utána belecsúszik az, hogy oké, de mégis mik azok az okok, amik miatt ott tart a gyermekvédelem Magyarországon, ahol tart, és akkor elkezdünk pártpolitikáról beszélni. Innentől kezdve már tizedelődik azoknak a hallgatóknak a száma, akikhez az ember tud beszélni, majd eljutunk oda, ahol nagyon-nagyon sok influenszer már szintén kimondja, odamondja dacára annak, hogy tudja, emiatt nagyon sok lehetőségtől elesik. De azért még mindig nem megy bele például olyan dolgokba, mint az állatok jogai, és hogy ki merjük mondani azt, hogy emberekkel törődni, de állatokkal nem törődni az fajizmus. A fajizmus pedig a rasszizmusnak a közvetlen roko-

na. Na, innentől kezdve már tényleg egy egészen keskeny szeletéhez beszélsz a tortának, és hogyha ezek után még olyan konfliktusokról is elkezdsz beszélni, amikről konkrétan tabu, például én nyíltan kommunikálok arról, hogy lehet egyszerre az antiszemitizmus ellen felszólalni, és Gáza védelmében a gázai emberek szenvedését is hangsúlyozva beszélni. Innentől kezdve drámaian kevés az az ember, aki képes lesz azonosulni veled, de én nem tudom másképp csinálni ezt tényleg.

Van magyarországi tapasztalatod a magyar társadalomról, külföldön élsz, vannak tapasztalataid onnan is. Nemzetkarma, meg mindennek szokták ezt hívni, meg mi egy siránkozó nemzet vagyunk stb. De hogy látod, ilyen nemzetközi kitekintéssel ez magyar specifikusság? Vagy ugyanezek az éles konfliktusok megvannak minden társadalomban, csak abba mi nem annyira látunk bele?

Egy részük az embereknek közel nem annyira tudatos, hogy egyáltalán fölfogja már ilyen mélységekbe ezeket a kérdéseket. És igazából az lenne itt a döntő kérdésem, hogy ahogy mondtad, hogy egyre-egyre kisebb szeletét éri el egy-egy ilyen nagyon kényes és mély téma a társadalomnak, hogy ez igazából intelligenciától függ, tudatosságtól függ, vagy az, hogy az emberek mennyire tudják egységben kezelni az információkat, mennyire van az összefüggésekre rálátásuk, és nem csak egy ilyen véleménymondó, egy felszínes véleménymondó szereppel reagálják le azt, amibe te például nagyon mélyen belemész?

Én nem gondolom, hogy Magyarország specifikus lenne, és egyébként ez megint csak nem egy populáris válasz, mert sokan azok közül az emberek közül, akik nagyjából ezen az oldalon állnak, ahol én, szeretnek arról beszélni, hogy milyen sajnálkozó nemzet vagyunk, és hogy mindig milyen keserűek vagyunk. Szerintem ez sem ilyen egyszerű. Én akármerre járok a világban, több országban éltem, a megosztottság mindenhol jelen van, az emberek félelme azzal kapcsolatban, hogy mi lesz velük, hogyha hozzászólnak megosztó társadalmi kérdésekhez, mindenhol jelen van. Ez egy emberi létezéssel együtt járó történet, és azért gondoljuk azt, hogy más országokban jobb a helyzet - ugye a szomszéd füve mindig zöldebb -, mert más országokba kirándulni járunk. Elmenni Görögországba, és azt mondani, hogy *jaj, ezek a görögök, ők tudják hogyan kell élni, nézd meg, itt ülnek a tengerparton, egy szál gondjuk nincsen*, ez egy rendkívül felszínes megközelítése a világnak. Mindenhol a világon hatalmas társa-

dalmi problémák vannak. A Görögök egyébként tényleg nem hagyják annyiban, hogyha igazságtalanság történik, tömegével vonulnak ki az utcára, nem csak politikai kérdésekben. Csak egy példát említve, volt egy nagy vonatbaleset, és a mai napig nem találtak felelősöket. Ennek követ-

„... ha előkerül valami olyan téma, ami kimondottan szolidaritásról szól, vagy arra ösztönözne, akkor előbb-utóbb valaki azt mondja, hogy hagyjuk most ezeket a nehéz témákat, nem azért jöttünk össze, hogy ilyenekről beszéljünk, érezzük jól magunkat. Egyszerűen annak, hogy jól érezzük magunkat, nem szabadna egy különálló témának lenni...”

keztében olyan tömegek vonulnak ki az utcára, hogy tényleg sok esetben azt gondolná az ember, hogy itt valami forradalom van. És amit pedig mondtál arra vonatkozóan, hogy az emberek felismerően válaszolnak a mélyebb témákra, hogy ez annak is köszönhető, hogy nagyon nehéz tájékozódni. Nyilván van ez a mondas, hogy az internet korában a tudatlanság választás kérdése, de az is igaz, hogy nagyon könnyű elveszni az információk között.

Legyen szó jobboldali vagy baloldali személyről, hogyha a saját buborékából követ embereket, akkor soha nem fogja látni a teljes képet. Én, legyen szó Izraelről és Palesztináról, Magyarországról, vagy akár Amerikáról, rendszeresen követek, vagy ha nem is követek, olvasok olyan hangokat is, amivel kimondottan nem azonosulok értékrendi szinten. Egyszerűen azért, mert tudni akarom az ő narratívájukat, és a hibába sem akarok belesni, hogy vakon ágálok valami mellett, amiről nem feltétlenül tudok mindent.

Ezzel párhuzamosan, sajnos én egy rendkívül súlyos empátiával megáldott, vagy elátkozott ember vagyok. Mondok egy példát az informáltságra, a legjobb barátnőm, Kinga, ikerlányai vannak, akik három és fél évesek, ők a keresztlányaim. El tudod képzelni, milyen az élet három és fél éves ikerlányokkal. Mozgalmas. Ő azt mondja, hogy neki egyszerűen nincsen érzelmi és értelmi kapacitása arra, hogy a világ híreivel foglalkozzon,

amikor napi szinten csapódik aközött, hogy milyen hálás - éveken keresztül endometriózissal küzdve nem tudott teherbe esni -, hogy ez megtörténhetett vele, hogy itt van ez a két lány, és aközött, hogy gyakorlatilag nincs élete a két lánymiat. Mindeközben pénzt kell keresni, és egymillió szintjén az életnek egyensúlyt kell teremteni. És akkor ő még foglalkozzon napi szinten azzal, hogy most a gázai-izraeli tűzszünetet valójában ki szegte meg. Ez sem várható el emberektől.

De valószínűleg neki nincs is ideje arra, hogy kommenteljen butaságokat vagy indulatos fröcsögeket valakinek a posztja, vagy podcastja alá.

Persze, így van. Néha egyébként arra gondolok, mikor kérdezik tőlünk időnként bulvárműsorokba, hogy szeretnénk-e gyereket, ilyenkor, ha nagyon őszinte vagyok, akkor ezért nem lesz nekünk gyerekünk, mert jelenleg az egyetlen okom arra, hogy gyerekem legyen, az az lenne, hogy lenne egy a világ számára elfogadható indokom arra, hogy miért nincs időm foglalkozni a világ dolgaival.

Veled kapcsolatban, három szó jut eszembe, ami szerintem nagyon jellemző, és hozzád lehet kapcsolni, ebből most egyet kiemelnék.

Korábban már te is említetted, a szeretet. Azt gondolom, a másik a szabadság, tehát nem a szabadosság, hanem maga a szabadság. Viszont van még egy, az pedig a szolidaritás. Gondolom, te is tapasztalod itt Magyarországon, hogy ennek Isténigazából hiányában vagyunk. Tudom, hogy te dolgozol ezért, meg kommunikálsz is, de minek kellene szerinted itthon változnia, hogy pl. egy országos összefogás jöjjön, bármilyen kérdésben, társadalmi, klíma, bármi...

Hogy valahol az embereknek a személyes problémájuk mellett legyen kapacitásuk arra, hogy ki tudjanak állni másokért, akik valamilyen problémával küzdenek, vagy akik el vannak nyomva, vagy bántva, kirekesztve vannak, vagy a politika pellengérjére vannak állítva. Mi kellene ahhoz, hogy itt Magyarországon a szolidaritás megerősödjön? Mert példák lehetnek előttünk, külföldi példák például.

Igen, a példák kellenek. Azt hiszem, az lenne a legfontosabb, hogy ezekről a dolgokról beszélgessünk. Na, és ez sajnos egyébként úgy tapasztalom sokszor, hogy kicsit magyar specifikus dolog - bár nyilván nem csak magyar -, de hogy nagyon sokszor van olyan helyzet, amikor egy

vacsoraasztal körül, vagy egy összejövetel alkalmával, ha előkerül valami olyan téma, ami kimondottan szolidaritásról szól, vagy arra ösztönözne, akkor előbb-utóbb valaki azt mondja, hogy hagyjuk most ezeket a nehéz témákat, nem azért jöttünk össze, hogy ilyenekről beszéljünk, érezzük jól magunkat.

Egyszerűen annak, hogy jól érezzük magunkat, nem szabadna egy különálló témának lenni attól,



hogy a világban vannak emberek, akik nem érzik jól magukat, és nekünk felelősségünk tenni ezekért az emberekért. Most pont - hát mire az újság kijön, addigra ez már múlt idő lesz -, a Verzió Film Fesztiválon, egy emberi jogi dokumentumfilm fesztiválon lesz egy vetítés, ahol én moderálok egy beszélgetést. Egy izraeli humorista-aktivista forgatott egy filmet arról, hogy ez a kirakat békeaktivizmus mennyire nem működik. Ő egy palesztinok és izraeliek által lakott faluban nőtt föl, ahol az együttélés volt az alapvető mozgatórugó, de azt mondja, hogy ennél sokkal többre van szükség, és közös ellenállásra van szükség azokkal szemben, akik nem biztosítanak tényleg egyenlő jogokat ezeknek az embereknek.

Közben ez az egész film egy vígjáték. Ő egy stand-up komikus. És az embereknek szerintem ezt kell megérteni, hogy a humor eszközeivel, a társadalmi összefogás eszközeivel, ami lehet az, hogy összejövünk táncolni, zenélni, hogy a művészetet bevonjuk ebbe az egészbe, igenis lehet fontos társadalmi kérdésekről kommunikálni. Hogy ez nem úgy működik, hogyha mi politikáról, vagy társadalomról, vagy szolidaritásról beszélünk, akkor azt csak zokogva lehet megtenni.



Hivatalos körülmények között.

Ez rendkívül fontos. És szerintem ez azoknak a felelőssége is, akik véleményformálók Magyarországon. Tehát a hétköznapi kommunikációnak is egy nagyon fontos része kellene, hogy legyen. Beszéljünk erről a családi ebédnél, akár egy buliban is. Ugyanakkor a véleményformálók felelőssége is nagyban. És tudom megint csak, hogy ez szintén rizikó, de nekünk most jön ki az új könyvünk, az a címe, hogy Így is ehetünk. Alapvetően ez egy szakácskönyv, de mégis számtalan ponton hoztunk be olyan témákat, amikről általában szakácskönyvek nem beszélnek. Nimivel, a párommal közösen írtuk és mindkettőnknek rendkívül fontos volt, hogy nyilván átadunk egy olyan köny-

vet, ami gyönyörű, izgalmas, megszólítja az embereket, de ugyanakkor egy picit mézes madzag is, és olyan témákkal köti össze őket, amikről sajnos ezekben a szépen becsomagolt, illatos, könnyen fogyasztható, és fogyasztói társadalmi körben megszokott kiadványokban egyszerűen nem találkozunk.

Szóval ez picit trójai faló, bevisszük a különböző környezetekbe ezeket a témákat egy olyan kosztümben, csomagolásban, amiben beengednek oda, ami elindítja a szolidaritásról szóló kommunikációt az emberekben. Azt hiszem, hogy ez tényleg egy nagyon komoly felelőssége azoknak, akik véleményformálóként, véleményalkotóként, tartalomgyártóként, celebekként, ismert embereként működnek.

A könyvről akartam is egyébként kérdezni, viszont úgy akartam ráfordulni a könyvhöz vezető útra, hogyha már megosztó dolgokról beszélünk, ugye 2008 óta vagy vegán.

Így van.

Ez egy olyan téma, ami a társadalmat megint csak kétéféle bontja, vagy három-négy-öt, mert ennek is különböző szintjei vannak. A nem ártás szándéka ugye e mögött is ott van. Aztán beszéltem az állatok jogairól. Ezek mind lehetnek erkölcsi, etikai kérdések, egészségügyi kérdések. Engem az érdekel, hogy ez a fajta táplálkozás, mind tudatilag, mind fizikailag, egészségileg, észrevehetően hozott-e változásokat az életedben azután, hogy vegyes táplálkozásról áttértél erre? Egyébként egyszer csak megjelent az intuíció, hogy mostantól a hús ne legyen része az életemnek?

Nekem az apukám vegetáriánus volt, és nagyon idegesített, hogy az volt. Az ember nagyon sokszor attól pöccen be, amivel dolga van alapvetően. És egy idő után elkezdtem felismerni ezt.

Az előző párom szintén vegán akart lenni, már azelőtt, mielőtt én vegán lettem. Egy szupermarketben voltunk és mondta, hogy ő nagyon szeretné elkezdni a vegán életmódot, én teljesen kikészültem. Mondtam, hogy azt veszi el tőlem, amit a legjobban szeretek, a főzésnek az örömét, és ilyen teátrálisan fagyott kacsákat pakoltam be a kocsiba. **(nevetünk)**

Egyértelmű volt egy ponton, hogy tagadásban élek. Nagyon szeretem az állatokat, mindig fontosak voltak nekem. Gyerekkoromban kacsákkal nőttem fel. Volt mindenféle állatunk, volt egy

mentett papagáj, hörcsög, kutyák, macskák, tényleg minden volt. Egy ponton túl egyszerűen önmagammal szemben kellett őszintébbé válnom - egyébként abszolút toleráns vagyok azokkal szemben, akik azt mondják, hogy ők állatvédők, de közben esznek húst, mert én is ilyen voltam -, de hogy saját magammal szemben már nem voltam türelmes.

Úgyhogy ez volt a fő motiváció. És hogy mennyi mindent hozott be az életembe? Talán a véganság az, aminek a leghálásabb vagyok mindenek közül. Egy komoly empátia és szolidaritás dominóeffektet indított el az életemben, én nem az emberjogoktól jutottam el az állatjogokig, hanem fordítva.

Az állatokról, az állatok jogairól való beszéd ébresztett rá arra, hogy mennyire fontos kiállni azokért, akiknek szintén nincs hangjuk, vagy a hangjuk nem jut el másokhoz. Hogy fizikai szinten pedig mennyi mindent adott? Az egyik alapvető dolog az egyszerűen az, hogy nemsokára 44 éves vagyok, és napi szinten kapom meg, hogy: *Micsoda, hogy te 44 éves vagy?* Nem botoxoltatok, nem festem a hajam, nem használok semmi olyasmit, amivel megpróbálnám elnyomni az öregedésem jeleit. Ezért aztán azt gondolom, hogy ez egyszerűen csak a fizikai létezésemről, az aktivitásom szintjéről szól.

Ugyanúgy és ugyanannyit tudok táncolni, mint 20 éves koromban, amikor a Pride-on, ahol DJ-ni szoktunk, táncolok emberek előtt nagyon sokat, és megkapom, hogy neked hogy működik így a térded egyáltalán? Hiszek abban, hogy a véganságnak ehhez nagyon sok köze van. Még azt se lehet mondani, hogy milyen szerencsés genetikám van, mert sajnos az anyukám egyáltalán nem volt egy fizikailag aktív ember, és már 40 éves korára sajnos úgy kelt fel egy székből, mint egy 80 éves nagymama. Ő nagy húsevő volt, és most nem azt mondom, hogy itt feltétlenül összefüggések vannak mindenkinek az esetében. Azt is hiszem, hogy valószínűleg mindenkinek más is működhet, de nekem fizikai szinten rendkívül sokat adott a véganság, és ezenkívül egyfajta szűrő is. Sok olyan embert vonzott be és hozott be az életembe, akiről kiderült, hogy több szinten hasonló az értékrendünk, azért, mert a véganságról tudtunk úgy lélektől lélekig kommunikációt folytatni, ami később más fontos témákat is behozott a képbe.

A receptkönyvek világába most behoztatok egy teljesen új ízt. Amikor láttam a könyv címét, mielőtt a szinopszist olvastam volna, az alcímből arra következtettem először, hogy az „Abból, ami van, ahogy jól esik”, kicsit ilyen zero waste-es lesz, hogy használjunk fel mindent, ami van, és kreáljunk új dolgokat kreatívan a konyhába. De elolvastam, hogy inkább arra törekszik a könyv, hogy alternatívákat nyújtson, és különböző keverési lehetőségeket és egyebeket mutasson be, hogy ne egy ilyen pontról pontra ennyi kiló, ennyi kanál stb. recept legyen, mert hiszen sok mindent meg lehet csinálni másból is, ugyanúgy. Ez, ami nekem az első gondolatom volt a könyv alcímével kapcsolatban, az mennyire áll közel hozzád egyébként? Hogy ne pocsékoljunk el élelmiszert, mindenből mindent próbáljunk hasznosítani.



Ez az alcím és az egész könyv alapvetően mindkettő megközelítésre vonatkozik. Valóban nagyon sok olyan recept van, ahol kimondottan említünk olyasmit, hogy milyen jó felhasználni akár például a kiszáradt kenyeret, vagy a kevésbé friss, kissé megszottyadt zöldségeket. Tehát rengeteg alternatívát kínálunk ezeknek a felhasználására.

Ezzel párhuzamosan az is igaz, hogy arra is vonatkozik ebből, *ami van*, és *ahogy jól esik*, hogy amit te szeretsz, aminek szezonja van, ami éppen van otthon, ami kapható a sarki boltban. Nem kell

azt csinálni, hogy elmegy az ember a boltba, bevásárol mindent, majd hazajön és versenyt fut az idővel, hogy felhasználja azokat a dolgokat, amiket megvásárolt. Hanem sokkal jobb megvásárolni azt, ami szép, aminek szezonja van, ami épp akciós, amire kimondottan úgy érezzük, hogy most arra vágyunk, majd hazajönni, és átgondolni, hogy mit ennénk ma szívesen, és abból, ami van, összehozni azt. Mert egészen konkrétan nincsen alapanyaglista egyetlen recepthez sem a könyvben.

Egy olyan, teljesen új szemléletű főzésre próbálja ösztönözni az embereket, hogy olvasd el a receptet, és nézd meg, hogy miből tudod megvalósítani aszerint, hogy nálad mi van otthon, vagy hogyha éppen tényleg effektíve hiányzik valami, akkor vedd meg azt az egy-két dolgot hozzá, és készítsd el úgy. Egyébként ez valahol egy kísérleti szakácskönyv, és nem is vagyok benne biztos, hogy olyan jól fog működni, akár feltétlenül az eladások terén, de nem ez volt a cél vele. Nekem van egy abszolút bestsellerem a „Kristóf Konyhája”, ami 11 évvel a megjelenés után, a mai napig az általános könyveladási top listákban ott van a top 10-ben.

Sokszor a gasztro-top listákban nagyon magasán vezet, és a vegán-vegetáriánus kategóriában pedig elmozdíthatatlan az élről, amiért nagyon hálás vagyok. De az a könyv, az első szakácskönyvem tele volt nehezen beszerezhető összetevőkkel. Olyan szófordulatokat is használtam benne, hogy *ragaszkodom hozzá*, hogy *ilyen, olyan vagy amolyan alapanyagot használj*, mert akkor én is abban éltem.

Ez pedig arról szól, hogy merünk-e igazából megtanulni működni a konyhában. Úgy, hogy nem várjuk azt, hogy valaki fogja a kezünket és kimérje azt a másfél grammot, hanem tényleg megismerjük magunkat, hogy mire van szükségünk, mire vágyunk, mit szeretünk, és hogy birtokoljuk azt a hatalmat, hogy tényleg meg tudunk valósítani bármit a konyhában.

*Ez annyiból merész mondhat, hogy **nem tudom, hogy hogy fog működni**, mert én ezt úgy érzem, hogy igazából - és ami a legnehezebb, szokásokat kellene megváltoztatni. Régi beidegződéseket. És az azért nem egy kétperces feladat.*

Ez így van, még én is gondolkodtam rajta, hogy lehet, hogy legalább annyit kéne csinálni, hogy mondjuk írni egy tárgymutatót, hogy pl. odaírjuk, hogy karalábé, és akkor az melyik re-

ceptekben tűnik fel, de még ez is hazugság lett volna konkrétan, mert hogy bármelyikbe bekerülhet, és bármelyikből kihagyható.

Akkor ilyen szempontból teljesen szabad kezet ad az otthoni szakácsoknak.

Teljes mértékben. Hogy csak egy nagyon apró példát említsek. Van ez a bizonyos extra íz, ami-



nek magyarul nincs is neve, tehát ismerjük a sósat, az édeset, a savanyút, a keserűt, a csípőset, de hogy van ez az úgynevezett umami nevű íz, amire magyarul általában azt akarod mondani, hogy olyan húsos íze van. Az ázsiai konyhában ez az, amit sokszor behoz a képbe a szójaszószt például, vagy umami a szárított paradicsom, van umami íz egyébként a kakaóban, a mustár umami, és hogy nagyon sok pác használja ezeket a dolgokat. Ez tényleg egy olyan íz, amit megszállhatatlan dologból tudunk összehozni, és van egy recept a könyvben, ami egy ilyen umami pácról szól, és az egész azt mutatja be, hogy mennyi mindent összerakhatsz és összeturmixolhatsz, majd utána berakod a hűtődbe. Rengeteg felhasználása lehetséges, ez lehet grillezett zöldség, lehet serpenyőben pirított tofu, egy rétege egy

rakott ételnek. De tényleg teljes szabad kezet ad arra vonatkozóan, hogy abból a körülbelül 30 összetevőből, amit felsorolok, mi mindenből lehet umami ízt kivenni. Hogy ebből te 5-öt használj, 10-et használj, 3-at használj? Kezd el használni, vond le a következtetést, hogy tetszett-e vagy nem, és legközelebb csináld meg másképpen. Ez a lényege az egésznek.

Ez a kísérletezésnek az öröme. Igazából egy dologban látom a félelmet, mert szerintem számomra ez sikerkönyv. Viszont egy dologra világít rá, arra a felelősségvállalásra, hogy amit mi megcsinálunk, azért vállaljuk a felelősséget, és merjünk hibázni benne, és a konyha erre a legjobb alap.

Pontosan, annyira jól mondod, mert nekem ez az egyik... Általában mikor kérdeznak, hogy miért szeretek főzni, nagyon sokszor ezt mondom, hogy a konyha az egy olyan hely, ahol különösebb rizikó nélkül elronthatsz dolgokat, és különösebb rizikó nélkül elképesztő sikerélményeket produkálhatsz, állandóan kísérletezhatsz, és ráadásul ellentétben az élet legtöbb területével itt azt kapod, amit összehoztál. Belemehetsz egy kapcsolatba, és lehetnek elvárásaid, teljesen másképp alakul, elmehetsz egy munkahelyre, és lehetnek elvárásaid, az ellentéte történik, de a konyhában a te fantáziád és két kezed az, ami összehoz valamit a végén. És ez egy csodálatos dolog.

Még a vegán életformához egy mondat erejéig visszakapcsolódnék. Te Magyarországon hogyan látod, mennyire válik elfogadottá a társadalomban, és mennyire lehet már erről nyíltan beszélni, és mennyire nem ugrasztja össze az embereket egyébként, hogyha állatjogokról, vagy csupán a növényi alapú táplálkozásról beszélünk? Hiszen az élő ételektől kezdve rengeteg szintje van. De hogy mint megosztó téma, ez hová kategorizálódik, hová színteződik?

Az egyik legmegosztóbb. Pontosan azért, mert például, ha emberjogi ügyekért harcoló embernek azt mondod, hogy és mi a helyzet az állatokkal, rendkívül mérgesek tudnak lenni. Mert egyfelől azt gondolják, hogy hogy mered egyáltalán összehozni a kettőt, hiszen az állatok azok csak állatok.

Másfelől, személyesen támadva érzik magukat, és ez egy nagyon nehéz kérdés. Ezért választottam az aktivizmusnak ezt a kedves módját, amit én csinálok, függetlenül attól, hogy nagyon nagyra értékelem azokat az aktivistákat is, akik sokkal

radikálisabb módját művelik. Egyébként engem nagyon is megszólít a radikális aktivizmus.

Amikor Tel Aviv-ban éltem, rendszeresen futottam bele olyan aktivistákba, akik több százan álltak egy-egy patkánnyal a kezükben, egy döglött patkánnyal, egy holttesttel. Különböző laboratóriumok szemeteskukáiból lopták el őket. Ilyenkor az emberből kiváltja azt a gondolatot, hogy miért kell nekem ezt látni, vagy hogy mi van, ha gyerekek látják. De közben pontosan azért féltjük a gyerekeinket tőle, mert tudjuk, hogy nincs rendjén, hogy nem helyévaló az, hogy egy olyan társadalmat építsünk, ahol ez normalizálva van.

Van egy általam nagyra tartott vegán aktivista, az a neve, hogy Máté Kristóf, radikális vegán néven alkot, és látom, hogy rendkívül alacsony az elérése Instán, YouTube-on. Csináltunk nemrég közös interjút, és soha életemben nem fordult elő olyan, hogy ennyire kevesen néztek volna meg valamit, amit én csináltam, mint az a beszélgetés. És hogy ez tényleg ezért van, mert a lehető legmegosztóbb téma.

Amíg arról beszélünk, hogy egyél több zöldséget, az teljesen elfogadható. Most nagyon megy ez a trend, hogy fogyassz el napi fél kiló zöldséget..., fogyassz fermentált ételeket..., ez jól tesz az emésztésünknek..., hogy a bél és agy tengely..., hogy a beleink olyan fontos szervünk, mint az agyunk... Ez nagyon trendi, és ezt könnyen elfogadják az emberek.

De abban a pillanatban, hogyha hozzáteszed azt, hogy fogyaszd el azt a napi fél kiló zöldséget, és emellett hagyd el a sajtot és a húst, a tojást, és nézz utána annak, hogy milyen körülmények között tartják azokat az állatokat, akiknek a tejét, tojását fogyasztod, ellenállást váltasz ki. Csak egy olyan dolog, amit az emberek egyszerűen nem tudnak, meg nem akarnak tudni, hogy mindegy, hogy milyen tojást fogyasztasz, a tojásiparban alapvetően a kakasok nem hasznosak. Nem olyan mennyiségben ahányan születnek, és hogy napi szinten elképesztő mennyiségű kis kakast darálnak le élve gépekbe, dobják bele nejlonzsákokba és dobják ki a szemétkébe.

Meg készítenek belőle kutyaeledelt.

Így van, így van. Ezek egyszerűen nem szexi témák. Úgyhogy én akkor megyek ezekbe bele mélyen, amikor kérdeznak, és közben pedig

igyekszem csepegtetni belőle mindenhol, ahol megszólalok.

Figyelem a reakciókat, és ahol táptalajt látok, ott elkezdek róla mélyebben beszélni. Mert nagyon fontos téma nemcsak az állatok miatt, hanem saját magunk miatt is. Egyszerűen olyan szinten abuzáljuk ezt a bolygót - nyilván sok szinten -, és nem azt mondom, hogy a vegánság az egyetlen megoldás, mert lehet kevesebbet autózni, lehet kevesebbet repülni, lehet odafigyelni arra, hogy ne használjunk egyszerhasználatos műanyagot, és ezek mind fontos lépések, de az állattartás megreformálása az igenis a legfontosabb lépés abba az irányba, hogy talán vissza tudjunk fordítani valamennyit abból a kártékony létből, amiben benne vagyunk, és amit normalizáltunk.

Nem lehet ebben benne ez a többezer éves tudati kondicionáltság is, hogy már eleve a vallás, az egész teremtésmítosz arra épül, hogy az ember leigazza a természetet, mert neki áll hatalmában irányítást gyakorolni a bolygón, felsőbb hatalmat nem számítva.

Igen, sajnos gyakran hallom ezt, hogy mi vagyunk a teremtés koronája és a tápláléklánc csúcsa. Azt gondolom, hogy oké, nem akarom bárkinek a hitvilágát átformálni erőszakosan, de ha mi vagyunk a teremtés koronája, akkor nem tartozunk extra felelősséggel? Akkor nem mi vagyunk azok, akik ellentétben az állatokkal - aki nem tudja morálisan mérlegelni azt, hogy megegye vagy ne egye meg a másik állatot -, nem kellene nekünk használnunk az intellektusunkat és az empátiánkat, amivel megáldott minket Isten?

Egyébként ez így működne normális esetben, csak ez már lassan egy utópisztikus világot vetítene elő, ami az emberi természetet ismerve, egy nagyon lassú folyamat lesz, és hát nem tudom, hogy mikorra érhetünk el oda. A magazinunknak, az az alcíme, hogy a Tudatos ember magazinja, számodra mit jelent a tudatosság a mindennapokban? Vagy akár specializáltan?

Hú, szerintem ez egy nagyon összetett kérdés, és nyilván erre lehetne nagyon sok mindent válaszolni, tudatosan vásárolni, tudatosan megválasztani a környezetet, azokat az embereket, akik körülvesznek minket, tudatosan étkezni, és ezek mind fontos aspektusai a tudatosságnak, de szerintem a legeslegfontosabb tudatosság az az, hogy állandóan maradjunk kapcsolatban saját magunkkal, és értsük és érezzük azt, hogy nekünk

most mire van kapacitásunk és szükségünk. Volt egyszer egy TED beszédem, ami a fenntarthatóságról szól, és azt is azzal zártam le, hogy **senki nem tud fenntartható maradni, hogyha nem gazdálkodik jól a saját energiáival, és ugyan-ez igaz a tudatosságra.**



Tehát lehet, hogy néha nem tűnik tudatos dolognak mondjuk ágyban maradni, és a fejükre húzni a takarót, és azt mondani, hogy egyszerűen képtelen vagyok..., de néha pont az a tudatosság. Csak mi tudhatjuk azt, hogy aktuálisan, egy adott életpillanatban mire vagyunk képesek, mire van kapacitásunk, és hogyan tudjuk újra tölteni a saját energiabankunkat, hogy utána a tudatosságunkat úgy tudjuk használni, hogy ezeket a nagy világmegváltó ügyeket szolgáljuk. **Senki nem tudja megváltani a világot, hogyha nem váltja meg saját magát.**

Látsz arra valamiféle jelet, útmutatást, vagy érzékelsz bármit azzal kapcsolatban, hogy merre haladhatunk és milyen lehetőségeink vannak, akár a tudatosodás terén, akár a felelősségvállalás terén, mint emberiség? Tehát ha most pozitívan gondolkodunk a magazinunk címéből adóan, van egy pozitív jövőképed ezzel kapcsolatban?

Bennem mindig párhuzamosan létezik egy pozitív jövőkép, valamint egy kudarc jövőkép, és azt hiszem, hogy ez a kettő csak együtt működhet. Az ember pozitív gondolkodásába bele kell, hogy tartozzon az, hogy nem minden pozitív ezen a világon. Nemrég olvastam Tapasztó Orsinak a könyvét, az a címe, hogy *Ez nem atomfizika*, és ő mondta, hogy beismerni azt, hogy a kudarc az egy lehetséges út, az nem kudarcra ítélese valaminek.

Szerintem ez rendkívül fontos a saját személyes életünkben, és a világ fejlődését illetően is. Tehát az, hogy milyen rossz irányba tart a világ, az lehet egy ösztönző energia arra vonatkozóan, hogy pozitív, jó, előreutató dolgokat hozzunk létre. És igen, én hiszem, hogy a világ lehet sokkal jobb, mint amilyen most.

Igen, hiszek abban, hogy lehet nyomást gyakorolni döntéshozókra, és szavazni úgy politikai szinten, mint a hétköznapi döntéseinkkel, hogy mi az, amit támogatunk, és mi az, amit ellenzünk. Sokszor megkapom azt a kérdést, hogy de hát hiába pozitívkodunk itt, meg bízunk egy jobb világban, meg harcolunk a klímaváltozás ellen, hogyha Afrikában halomra dobják a műanyagot a vizekbe, és egyáltalán nem foglalkoznak a rendkívül káros gázok kibocsátásával Ázsiában, de nagyon fontos azt is átlátni, hogy sajnos nem mindenki engedheti meg magának azt a luxust, hogy prioritásként kezelje például a klímaváltozást. Mert pl. egy olyan rezsimben nőtt fel, egy olyan értékrend veszi körül, ami ezt nem teszi lehetővé, és hogy ezekhez az emberekhez is empátiával kell viszonyulnunk.

Sokszor kapom meg azt a kérdést is, hogy miért beszélek én egyáltalán a Gázaiakért, miközben Gázában elítélik, és akár bántják a melegeket. Mindig azt mondom, hogy nem az a mércéje az én empátiámnak és szolidaritásomnak más emberekkel szemben, hogy abban az adott kultúrkörben az én személyes értékrendem hogyan van képviselve az aktuális hatalom által. Tehát olyan kultúrkörökben, ahol például nőknek nincsenek egyelő jogaik férfakkal szemben, ott különösen foglalkozunk a nők jogaival természetesen.

És hogy ez olyan, mintha azt kérdeznénk, hogy miért állsz ki a nők jogaiért egy olyan környezetben, ahol a hatalom elnyomja a nőket. Hát persze, ott különösen nagy szükség van rá. Úgyhogy a világ aggasztó dolgaival együtt kell egy pozitív irányt vennünk.

Vagy így vizionálnunk legalább, hogy ez vetüljön ki.

És amit már egyszer említettem, a toxikus pozitivitás egy nagyon releváns dolog, nem kell nekünk mindig úgy csinálnunk, mintha minden rendben lenne. Nem kell mindig úgy tennünk, mintha tudnánk, hogy mi a válasz. Néha lehet nyugodtan összeomlani, és néha lehet széttárni a karunkat és azt mondani, hogy: *Tudod mit? Nem tudom.* Ez is egy nagyon fontos része a pozitivitásnak.



Az én lányom 23 éves lesz, én most figyelem a generációjukat, és nehezebben megvezethetők már, nehezebben irányíthatók, nehezebben veszik be azokat a bullshiteket, meg maszlagokat, amit mondjuk politikai vonalról hallanak. Tehát lehet, hogy ezek az új generációk hozhatnak valami frissülést és változást a világban?

Igen, én ebben nagyon-nagyon bízom, és olyan emberek, mint például a Pankotai Lili annyira nagy reményt adnak nekem, hogy ez igenis változhat. És azt hiszem, amit az apukám is mondott ezzel a spirállal kapcsolatban, hogy egymás folytatásai vagyunk, de egyre finomodik, meg árnyaltabbá válik a látásmódunk, hogy hiszem, hogy ez egy valós irány. És ezzel párhuzamosan van bennem aggodalom is egyébként a következő generáció kap-

csán, és leginkább a technológiai fejlődés miatt, mert tényleg nagyon aggasztó, hogy mennyire, és kicsit most ilyen, tényleg ez már a...

A boomerkedés jön?

A boomerkedés. (nevet) Igen. Nekem van egy most már nemsokára 18 éves húgom, és hogy rajta is, meg az ő korosztályán is látom, hogy mennyire nehezen tudnak elszakadni a telefontól, hogy mennyire nehéz a természetben megtalálniuk azt az izgatottságot, amit a folyamatosan pörgő képekből megkapnak.

Volt a húgommal egy tök jó beszélgetésem, mondtam neki, hogy valahol könnyebb nekik, hogy már beleszülettek ebbe a social médiás világba, és hogy most már a mesterséges intelligencia a kamaszkorukban megjelent, könnyebben kapnak válaszokat. Ő pedig azt válaszolta nagyon éleslátóan, hogy igen, de sokkal könnyebb elveszni ebben az információrengetegben, és hogy honnan tudná, hogy mi a jó. És ez egy nagyon-nagy veszélye ennek az információáradatnak. Úgyhogy szerintem konkrétan evolúciós szempontból előrébb van ez a generáció, mint mi, és ezzel párhuzamosan pedig abban jó lenne fejlődést látni, hogy igenis mernek visszatérni a természethez.

Nekem ez egy izgalmas feladatom lesz. A 44. életévem utáni időszakomban egyébként nekem is van egy célom ezzel, hogy bár én nem vagyok ez a céltalanul TikTokot pörgető alkat, de még így sokszor úgy érzem, hogy túl sokat befolyásol az, hogy ott van-e nálam a telefon vagy nincs. Sokszor tudatosan otthon hagyom, baráti találkozókra nem viszem magammal, amikor Magyarországon vagyok, akkor nem használok simkártyát például, hogy ne lehessen fölhívni.

Említetted ezt a visszavonulást, és záró kérdésként ezt kérdezném meg, hogy a 44. életéved betöltése után tulajdonképpen mire készülsz ezzel a három lépéssel való visszahúzóddással? Ez inkább a magánélet felé, önmagad felé történő visszalépés a reflektorfényből? Vagy teljesen olyan új tervek kovácsolódnak benned, ami még mondjuk nem is publikus, de aminek a megvalósítását az elkövetkezendő évekre, évtizedekre próbálsz előkészíteni? Vagy az életednek egy új szakaszát tervezed meg, ami már egy teljesen másfajta élet lesz?

Szeretném ezt a szabadságot, amit mindenki annyira nagyra értékeli bennem - nem mindenki,

de sokan -, még komolyabban venni. Szeretnék egy olyan életet kiépíteni, ahol még többet tudok foglalkozni olyan dolgokkal, amik feltöltenek, szeretnék többet aludni, szeretnék még többet kint lenni a kertben, kertészkedni, szeretnék elmélyülni hosszasan olyan folyamatokban a gasztronómiában, ami nem 15 perc alatt összedobós történet, hanem hosszasan kísérletezős, hónapokon át tartó folyamatokat igényel. Szeretnék több nyelvet megtanulni, itt élek Görögországban a hetedik éve, bár értem, hogy miről beszélnek az emberek, és egy minimális konyhanyelven ki tudom fejezni magam, de szeretném jobban megtanulni.



Szeretnék többet utazni úgy, hogy csak spon-tán elindulunk. Ez az, amiről úgy érzem, hogy megdolgoztam érte, és fontos, hogy ezt egy következő szintre emelhessem. Természetesen számtalan kreatív inspiráció szólít meg, van egy csomó olyan ötletem még, amit szeretnék megvalósítani, de ezeket szeretném elvinni abba az irányba, hogy inkább működhessenek nélkülem is. Kiépíteni egy olyan rendszert, ahol mindaz, amit eddig nyújtottam, továbbra is működhessen, de ne igényelje az én nemcsak napi szintű, de szinte állandó jelenléteimet.

Fotók: Varga Zsombor

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

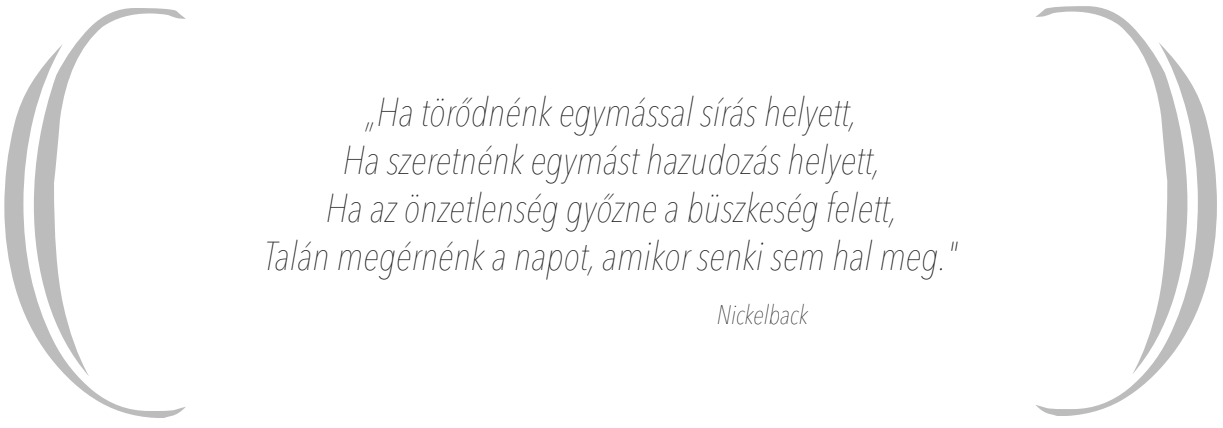


Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



A large, stylized pair of parentheses, rendered in a light gray color, framing the central text. The parentheses are thick and have a slight curve, giving them a modern, graphic appearance.

*„Ha törődnénk egymással sírás helyett,
Ha szeretnénk egymást hazudozás helyett,
Ha az önzetlenség győzne a büszkeség felett,
Talán megérnénk a napot, amikor senki sem hal meg.”*

Nickelback

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

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 segítő · Emberjogi nevelő
www.petkiildi.hu



Tedd nyereségessé az éttermed és boldoggá
vendégeidet az év első hónapjaiban is!
Foglalj időpontot díjmentes 15 perces konzultációra!

**Értőkeles
TUNING**
★★★★★

+36 30 586 9536 | hello@ertekelestuning.hu | https://ertekelestuning.hu/




Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség

 **KÖVETÉS** ...

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

**SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI
SZÖVEGES DOKUMENTUMIDAT
MEGÍRJA?**



**SZÖVEGÍRÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓKÉNT
SZÁMTALAN TÉMÁBAN ÉS TERÜLETEN
VÁLLALOM:**

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



VERES MÓNICA
SZÖVEGÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ
KERTÉSZMÉRNÖK,
CSAK POZITÍVAN MAGAZIN



ELÉRHETŐSÉG:

0620 610 9544
DÉLELŐTTÖNKÉNT
veresmonika83@gmail.com



A Ford széles körben elérhetővé teszi a BlueCruise kézhasználat nélküli vezetéstámogató technológiát



A Ford bejelentette, hogy mostantól vásárlók ezrei számára válik elérhetővé az "hands-off, eyes-on" ("engedd el, és csak figyelj") jellegű BlueCruise technológia.

Az európai piacokon a fejlett vezetéstámogató rendszer először a Mustang Mach-E modellben jelent meg, 2026 tavaszától pedig már a Puma, a Puma Gen-E, a Kuga és a Ranger PHEV vásárlói is igénybe vehetik.

Napjainkban több mint egymillió olyan Ford és Lincoln fut világszerte az utakon, amelyeket BlueCruise rendszerrel szereltek fel, és ezeket az autókat eddig mintegy 888 millió kilométernyi távon vezették kézhasználat nélkül a tulajdonosaik. A Ford most több új modelljében is bevezeti ezt a megoldást, így ezentúl még több vásárló élvezheti az autópályás közlekedés új, kényelmesebb módját, hogy frissen érkezzen meg úticéljához.

Az először Nagy-Britanniában bevezetett technológia volt az első ilyen jellegű rendszer, amit Európában is jóváhagytak. Azóta a BlueCruise használatát 16 európai piacon engedélyezték, így ez a technológia lett a kontinens legszélesebb körben elérhető ilyen rendszere. Jelenleg az autósok összesen több mint 135.000 kilométernyi, úgynevezett Blue Zone útszakaszon élvezhetik a rendszer kényelmét számos ország erre kijelölt útjain.

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy miközben valaki a BlueCruise használatával hat országot átszelve elautózik Stockholmból Rómába, mintegy 2000 kilométeren és közel 25 órán keresztül vezethet úgy, hogy közben nem kell a kormányt fognia.

"Arra törekszünk, hogy élvonalbeli technológiáinkat egyre több autós használhassa – és pontosan ezt a célt szolgálja, hogy a BlueCruise mostantól összesen öt modellünkben lesz elérhető," nyilatkozta Torsten Wei, a Ford Európa ADAS funkciókra és szoftverekre szakosodott részlegének igazgatója. "Mindegyik modellsorozatunk egyedi, ezért ADAS-mérnökeink sokat dolgoztak azon, hogy a BlueCruise a Mustang Mach-E vásárlói mellett, további új ügyfe-

lek számára is minőségi autópálya-élményt nyújtson, függetlenül attól, ki melyik modellt választja."

Ilyen az "engedd el, és csak figyelj" autózás

A BlueCruise a Ford Intelligens Adaptív Sebességtartó Automatikájának (IAAC) tudására építve, az útra felfestett jelzések, a sebességhatárra figyelmeztető táblák és az állandóan változó forgalom monitorozásával vezérli a kormányzást, a gyorsítást, a fékezést és a sávtartást,



megfelelő követési távolságot tartva – és mindezt ugyanolyan biztonságosan teszi autópálya-tempó mellett, mint az araszoló forgalomban.

A BlueCruise rendszert használó autósok az erre kijelölt, úgynevezett Blue Zone útszakaszokon elengedhetik a kormánykereket, ha közben folyamatosan figyelik az utat, ezáltal még kényelmesebbé válnak a hosszú utazások.

A kézhasználat nélküli autózás megkezdése előtt a BlueCruise rendszerű autó ellenőrzi, hogy láthatók-e a felfestett sávhatárok, illetve, hogy a vezető figyel-e az utat, és megfelelőek-e az egyéb körülmények.

A BlueCruise radarokkal és kamerákkal követi figyelemmel az úton közlekedő többi jármű helyzetét és sebességét, miközben egy előre tekintő kamera a sáv- és sebességjelzéseket monitorozza. A műszeregység alatt is található egy kamera, ami a volán mögött ülő ember fejtartását és szemmozgását figyeli (még akkor is, ha napszemüveget visel), ellenőrizve, hogy a vezető figyelme nem kalandozik el.

A BlueCruise rendszer 2026 tavaszától lesz megrendelhető a Vezetéstámogató csomaggal felszerelt új Puma, Puma Gen-E, Kuga és Ranger PHEV modellekhez. Az előfizetéssel és a technológia árával kapcsolatos részleteket a bevezetéshez közeledve, későbbi időpontban teszi közzé a Ford.

Emellett a Ford hazai importőre meglévő ügyfelei számára is kínál újdonságot:

Már valamennyi hazai Mustang Mach-E tulajdonos élvezheti a BlueCruise előnyeit



A BlueCruise technológia a 2024-es évjáratú vagy újabb Mustang Mach-E modellek vásárlói számára ezidáig is elérhető volt hazánkban, és a Blue Zone útszakaszokkal rendelkező országokban.

Mostantól, évjáratától függetlenül, minden elsőként Magyarországon értékesített Mustang Mach-E modellel számára elérhetővé válik a BlueCruise rendszer, akár „Over-The-Air” (távoli) szoftverfrissítés útján, így valamennyi hazai Mustang Mach-E tulajdonos élvezheti a Ford kézhasználat nélküli vezetéstámogató technológiáját Európa-szerte a Blue Zone útszakaszokon.

/PR/

AI ÉS A MUNKAERŐPIAC -

Második rész: HOGYAN LEGYÜNK BIZTONSÁGBAN?



Ahogy az AI térhódítása továbbra is gyors ütemben zajlik, egyre aktuálisabbá válik a kérdés, hogyan készülünk fel a mesterséges intelligencia okozta munkahely-elvesztésre. Miközben ugyanis a AI forradalmasíthatja az iparágakat és új lehetőségeket teremthet, számos hagyományos munkahelyre is veszélyt jelent.

Jelen cikkünkben azt vizsgáljuk, hogyan készülhetünk fel az Új Korra?

1. Karrierváltás, az AI által legkevésbé veszélyeztetett szektorokban

A 65 leginkább védett munkahely a mesterséges intelligenciától és a robotautomatizálástól

Szerző: U.S. Career Institute

Eljött a mesterséges intelligencia és az automatizált robotok kora, és ezzel számos társadalmi előrelépés is együtt jár. De a robotok és a mesterséges intelligencia (AI, magyarul MI) által vezetett automatizálás korába lépve sok ember fejében a fő aggodalom az, hogy „Elveszi-e az MI az állásomat?”

Karrierút kiválasztásakor fontos átgondolni, hogy vélhetően milyen lesz a jövő az adott szakterületen. Ahogy egyre több robot veszi át az irányítást a munkahelyek felett, egyre fontosabbá válik olyan karrierút kiválasztása, amelynek alacsony a kockázata az automatizálásra a jövőben. A kérdés az, hogy mely munkahelyek a legvédettebbek a mesterséges intelligenciától és a robotoktól?

Az automatizálási kockázati adatok felhasználásával az U.S. Career Institute diagramot készített arról a 65 munkakörrel, amelyeket a legkisebb valószínűséggel váltják ki automatizálással.



Tedd részmunkaidőssé
és hirdesd meg nálunk!

Hirdetésfeladás a honlapon keresztül:

www.mommyworks.hu



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

Miért hirdess nálunk?



GYORS



KÖLTSÉGHATÉKONY



EREDMÉNYES

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

Hirdetési felületeink:

Facebook

Instagram

LinkedIn

A következő 65 foglalkozás esetében ezen kockázat valószínűsége extrém módon alacsony, a munkakör jó elvégzéséhez szükséges képességek, ismeretek, készségek és tevékenységek alapján. Ugyanilyen alacsony automatizálási kockázat mellett ezeket a foglalkozásokat a 2032-re várható növekedésük sorrendjében rangsorolták, hogy meghatározzák, mely foglalkozások fognak továbbra is virágozni a mesterséges intelligencia és a robotika korában.

Mely munkakörök vannak a legnagyobb biztonságban a mesterséges intelligenciától és az automatizálástól?

A mesterséges intelligencia és az automatizálás által legkevésbé veszélyeztetett munkakörök azok, amelyek olyan emberi tulajdonságokat igényelnek, amelyeket egy robot nem tud lemásolni, például szociális készségeket, érzelmi intelligenciát és interperszonális kapcsolatok teremtésének a képességét. A kreatívabb és a merev rutinhoz nem ragaszkodó területeken kevés kockázat mutatkozik, hogy a mesterséges intelligencia felváltja az adott területen található munkaköröket. A leggyakoribb, alacsony automatizálási kockázattal járó munkakörök az orvosi területen találhatók, mivel ezek összetettek és rugalmasságot igényelnek; az orvosi helyzetek kiszámíthatatlannak lehetnek. Az automatizálás által valószínűen legkevésbé érintett munkakörök a következő területeken találhatók:

- Egészségügy: Ápolók, orvosok, terapeuták és tanácsadók
- Oktatás: Tanárok, oktatók és iskolai adminisztrátorok
- Kreatív: Zenészek, művészek, írók és újságírók (habár a cikk korábbi részében írtak alapján ezek a területek részben veszélyeztetettek lehetnek)
- Személyi szolgáltatások: Fodrászok, kozmetikusok, személyi edzők és coachok

Melyik mesterséges intelligenciától védett munkakör fogja vélhetően a legnagyobb növekedést mutatni?

A mesterséges intelligencia által védett állások közül az ápolói állások várhatóan a legnagyobb növekedést fogják mutatni, a becslések szerint 45,7%-kal 2032-re, ami jóval gyorsabb, mint a listán szereplő többi 64 állás bármelyiké. Ez egy nagyszerű lehetőség egy stabil orvosi kar-

rierhez, de az ápolóvá váláshoz vezető út hosszú lehet, mivel ápolói mester- vagy doktori fokozatot kell szerezni. Miért kevésbé valószínű, hogy az ápolókat érinti az MI-automatizálás? Ez a fajta munka magában foglalja mások segítségét és gondozását, valamint a meggyőzést, a tárgyalást és a szociális érzékenységet, amelyek mind olyan tulajdonságok, amelyeket egy robottal vagy mesterséges intelligenciával nagyon nehéz lenne lemásolni. A következő évtizedben a legnagyobb növekedést becsülő egyéb állások közé tartoznak a koreográfusok, a 2032-re várhatóan 29,7%-os növekedéssel, ezt követik az orvos-asszisztensek, a 27,6%-os növekedéssel. Egy koreográfus karrierje kreativitást, eredetiséget és szociális készségeket igényel, olyan tulajdonságokat, amelyeket a mesterséges intelligencia és a robotok nem tudnak könnyen pótolni. Az orvos-asszisztensi munka hasonló készségeket igényel, mint egy ápolóé, így ez egy olyan munka, amelyben alacsony a robotautomatizálás kockázata.

A 10 mesterséges intelligencia által védett munkahely, ahol a legnagyobb növekedés várható 2032-re



1. Ápolóorvosok: 45,7%
2. Koreográfusok: 29,7%
3. Orvos-asszisztensek: 27,6%
4. Mentálhigiénés tanácsadók: 22,1%
5. Ápolóoktatók és tanárok, felsőoktatásban: 21,5%
6. Edzők: 20%
7. Sportedzők: 17,5%
8. Gyógytornászok: 16,9%
9. Ortézis készítő és protézis készítő: 16,8%
10. Foglalkozásterapeuták: 13,9%

Bár számos előnye van annak, hogy a mesterséges intelligencia és a robotok automatizálnak bizonyos feladatokat a hatékonyabb munkavégzés érdekében, az egyik fő hátránya, hogy a mesterséges intelligencia jövője hogyan fogja befolyásolni a munkaerőpiacot és a robotika és az AI általi automatizálás veszélyének kitett munkakörökben dolgozók millióit.

2. Off gridding, azaz kivonulás

Erről korábban már írtunk egy átfogó cikket a Csak Pozitívan Magazin 2023 márciusi számában, a 84. oldalon: "Állítsátok meg a világot, ki akarok szállni!" címmel.



Itt részletesen taglaltuk a megoldás előnyeit, nehézségeit és hátrányait.

A mesterséges intelligencia forradalmának kétségtelenül drámai hatásai lesznek az egész társadalomra. Egyes munkahelyek örökre eltűnnek, komplett szakmák fognak teljesen megszűnni. Végül újra kell gondolnunk a gazdaságunk szervezésének egészét, mivel egyre több munkavállalót váltanak majd fel robotok. Talán a legtöbb ember állami munkánélküli segélyből fog élni, míg azok, akik olyan munkákat végeznek, amelyekhez továbbra is szükség van az emberi kreativitásra és jelenlétre, rengeteg pénzt halmozhatnak majd fel. Hogyan profitálhatunk ezekből a fejlesztésekből, vagy hogyan kerülhetjük el a nélkülözést? Mibe fogunk befektetni?

Egyesek a kivonulást részesítik előnyben, ebben az irányban tesznek lépéseket, vagy olyan ezzel összefüggő vállalkozások elindításán gondolkodnak, melyek legalább megadják a kivonulás illúzióját másoknak - ellenszolgáltatás fejében. Például egy üdülőhely építése egy kellemes trópusi környezetben. Egy digitális detox jellegű hely,

ahová az emberek eljöhetnek és internet előtti környezetben élhetnek, közel a természethez. Egy hely, ahol az emberek kapcsolatba léphetnek egy táborúzt körül - játszhatnak és élvezhetik egymás társaságát, ahogy mi, emberek mindig is tettük. Erre valójában már most is szükség van, és ez valami olyasmi, amit a mesterséges intelligencia nehezen fog tudni lemásolni - legalábbis addig, amíg el nem érjük a mátrix szintű VR-t.

A FÖLD birtoklása biztonságos befektetés lesz a következő évtizedekben, mivel a házépítés költségei idővel valószínűleg zuhannak, a földtulajdonlás ezáltal viszont még nagyobb vagyonforrás lesz. Ennek az aggasztó része az, hogy végeredményben egyre nagyobb vagyonkonszolidációt fogunk látni, mivel egyes emberek kénytelenek lesznek eladni a földjeiket, hogy megbirkózzanak a gazdasági csapással, és idővel megint eljutunk odáig, hogy csak azok engedhetik meg maguknak ezt az utat, akik már eleve nagyon gazdagok, és ezt a földet fogják felhasználni a vagyonuk felhalmozásának és gyarapításának további növelésére.

A Turing csapda, avagy hogyan működhetne az AI az emberek mellett és nem helyett

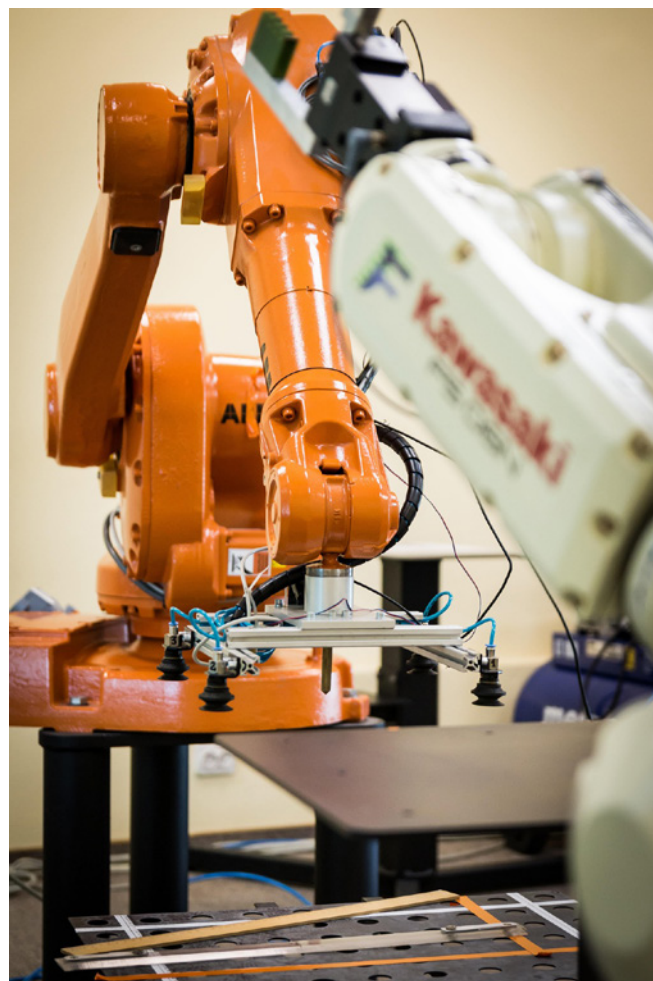
1950-ben Alan Turing, a számítástechnika úttörője azt jóslta, hogy néhány évtizeden belül a számítógépek meggyőzően utánozzák majd az emberi intelligenciát – ezt a teljesítményt a Turing-teszt teljesítéseként ismerik. Ugorjunk előre az év elejére, amikor egy Google szoftvermérnök bejelentette, hogy a cég mesterséges intelligenciával működő chatbotjával folytatott beszélgetései meggyőzték arról, hogy a robot „érzővé” vált. „Felismerem az embert, amikor beszélek vele” – mondta a Washington Postnak. (A Google azt állította, hogy „antropomorfizálja” a botot, és kirúgta.) Ahogy a mesterséges intelligencia technológiái, mint például a természetes nyelvi feldolgozás, a gépi tanulás és a mélytanulás gyorsan fejlődnek, úgy terjed az az elképzelés is, hogy az emberek utánzása révén idővel elavulttá tesznek minket: Elon Musk figyelmeztetett, hogy egy szuperintelligens gép „átveheti az uralmat a világ felett”. A fantázia – vagy rémálom –, miszerint az emberek és a mesterséges intelligencia versenybe kerülnek, nem újkeletű. Ez elvonja a figyelmünket a mesterséges intelligencia valódi potenciáljáról is – érvel Erik Brynjolfsson, a Stanford Graduate School of Business közgazdaságtan és technológia professzora, egyben a Stanford Institute for Human-Century Artificial Intelligence (HAI) munkatársa.

Egy nemrégiben megjelent, „A Turing-csapda” című tanulmányában Brynjolfsson azt állítja, hogy túl sok figyelmet fordítottak arra az elképzelésre, miszerint az algoritmusok vagy a robotok az emberek helyettesítőivé válnak. Ehelyett úgy véli, hogy ha a figyelmünket arra helyezzük át, hogy elképzeljük, hogyan működhet a mesterséges intelligencia az emberek mellett, az ösztönözni fogja az innovációt és a termelékenységet, miközben mindenki számára gazdasági előnyöket biztosít. A munka automatizálására mesterséges intelligencia segítségével tett kísérlet „egy hihetetlenül erőteljes és merész jövőkép, de egyszersmind nagyon korlátolt is” – mondja Brynjolfsson. Az alternatíva a kiterjesztés: a mesterséges intelligencia használata az emberek kiegészítésére azáltal, hogy lehetővé teszi számukra új dolgok elvégzését. „Mind az automatizálás, mind a kiterjesztés előnyöket teremthet, és mindkettő jövedelmező lehet” – mondja. „De jelenleg sok technológiai szakember, menedzser és vállalkozó túl nagy hangsúlyt fektet az automatizálásra.” Az emberek által elvégezhető feladatokon és az automatizálható feladatok korlátozott számán túl sokkal szélesebb körben végezhetnénk el különféle feladatokat gépek segítségével.

Az automatizáláson túli áttekintés

Más kutatók, akik kritikusan gondolkodnak a transzformatív technológia jövőjéről, szintén meg vannak győződve arról, hogy annak túl kell lépnie az automatizáláson. „Az az elképzelés, hogy a mesterséges intelligencia teljes egészében az automatizálásra irányuló terület, valójában tévút” – mondja Fei-Fei Li, a HAI társigazgatója és a Stanford technológia professzora. Azt mondja, hogy „szét kell szednünk a mesterséges intelligenciát övező felhajtást”, és meg kell vizsgálnunk a tágabb alkalmazási területeit, például az összetett adatok megfejtését és felhasználását döntéshozatalhoz, valamint a világgal interakcióba lépő járművek és robotok működtetését. Li úgy véli, hogy az automatizálás fontos szerepet játszhat az emberek testi épségének védelmében is, olyan munkakörökben, mint a katasztrófaelhárítás, a tűzoltás és a gyártás. Logikus, hogy a gépek olyan feladatokat is átvesznek, ahol „az emberi lét biológiája hátrányt jelent”. De – mondja – „sokkal több lehetőség van arra, hogy ez a technológia kiegészítse az embereket, minthogy az emberek helyettesítésének nagyon szűk körű elképzelésére szorítkozunk”.

A gépek évszázadok óta segítik az embereket és helyettesítik a munkaerőt – magyarázza Michael Spence, a közgazdaságtan emeritus professzora és a Stanford korábbi dékánja. A jelenlegi digitális hullám azonban különbözik az ipari forradalmat meghatározó gépesítési hullámtól. A 19. és 20. századi elődeikkel ellentétben, amelyek folyamatos emberi beavatkozást igényeltek a működéshez, a mesterséges intelligencia által működtetett eszközök képesek önállóan működni. És ez, figyelmeztet Spence, „ismeretlen területekre” visz minket.



„Vannak olyan gépeink, amelyek olyan dolgokat csinálnak, amelyekről azt hittük, hogy csak az emberek tudnak megtenni” – mondja. Ezeket a gépeket egyre inkább más gépek felügyelik, és az a gondolat, hogy az embereket kivonják a folyamatból, „halálra rémíti őket”. Nehéz megjósolni, hogy a mesterséges intelligencia milyen mértékű gazdasági zavart okozhat, bár a McKinsey Global Institute szerint az automatizálás 2030-ra több mint 45 millió amerikai munkavállalót kényszeríthet ki munkahelyéről.

Augmentáció a gyakorlatban

A mesterséges intelligencia számos lehetséges felhasználási módja még nem valósult meg. Az augmentáció azonban már itt van, leginkább a mesterséges intelligencia által nyújtott aszisztensek robbanásszerű elterjedésében, az irányítópultoktól és a konyhapultoktól kezdve az ügyvédi irodákon, orvosi rendelőkön és kutatólaboratóriumokon át. Az augmentatív mesterséges intelligencia előnyei az egészségügyi ágazatban is megmutatkoznak. Li megemlíti az egyik legutóbbi kedvenc diákprojektjét, amely mesterséges intelligenciát használt az esések megelőzésére, ami a kórházakban a sérülések gyakori oka. „A betegek elesnek, vagy gyorsan romló állapotuk észrevétlen marad” – mondja. Mégis, egy ápoló vagy gondozó számára nem megvalósítható, hogy folyamatosan figyelje azokat a betegeket, akiket az esés veszélye fenyeget. Ennek eredményeként „vannak eljárási hibák, sötét terek. Honnan tudhatjuk, hogy egy beteg hamarosan elesik? Ezek olyan dolgok, amelyeket nem lehet laborvizsgálatokkal előre jelezni”. Az intelligens érzékelő-technológia „extra szemet adhat az egészségügyi szolgáltatóknak, hogy fokozzák az emberi gondozók figyelmét, információkat adjanak hozzá, és figyelmeztessenek, ha valamire riasztást kell küldeni”.

A mesterséges intelligencia a szükséges, mégis unalmas feladatokat is gyorsan elvégezheti. Spence megemlíti, hogyan segíti a „tisztá augmentáció” az orvosokat a gépi tanulás segítségével az orvosi szakirodalom hegyeinek átfésülésében. „Megfelelő pontossággal képes kiválasztani azokat a cikkeket, amelyek különösen fontosak egy adott orvos számára egy adott szakterületen a beteggel kapcsolatban.”

Ez lehet az augmentáció egyik legmeggyőzőbb értékesítési pontja: Felszabadítja az embereket, hogy azokra a dolgokra összpontosíthassanak, amelyek valóban számítanak.

„A szülőket például megterhelhetik a háztartással járó feladatok” – magyarázza. „A mesterséges intelligencia az unalmas vagy haszontalan feladatok eltávolítását teszi lehetővé, hogy a szülők értelmesebb módon tölthessék az idejüket.” A gépi tanulási eszközök, amelyek gyorsan képesek nagy mennyiségű adatot feldolgozni, széles körben elérhetők és alkalmazhatók az orvostudományban, a biztosítási és a banki szektorban hozott döntések megalapozására. Ezekben az ese-

tekben a mesterséges intelligencia nem a végső döntőbíró, helyett egy eszköz a minták gyors felismerésére, vagy az eredmények előrejelzésére, amelyeket aztán emberi szakértők vizsgálnak felül. Az emberek folyamatos tájékoztatása biztosíthatja, hogy a mesterséges intelligencia megfelelően és tisztességesen működjön, valamint betekintést nyújt azon emberi tényezőkre, amelyeket a gépek nem értenek. Ez a fajta szupportív technológia, mondja Li, „mindkét fél számára előnyös. A mesterséges intelligencia nem vonja el az emberi tényezőt, mindössze lehetővé teszi, hogy az emberi munka gyorsabb és hatékonyabb legyen.” Értékeinek meghatározása egy olyan jövő felépítése, ahol a mesterséges intelligencia növeli az emberi potenciált, de vezetést igényel azoktól, akik felügyelik a megvalósítását. Mielőtt az üzleti vezetők magukévá tennék az új vívmányok előnyeit, Li elengedhetetlennek tartja, hogy tájékoztassák őket az általuk alkalmazott technológia „nem szándékolt következményeiről” is.

A HAI egyik fő célja, hogy segítsen az üzleti vezetőknek átgondolni a mesterséges intelligenciát övező nagy kérdéseket: „Hogyan kellene irányítani, hogyan kellene kormányozni, és hogyan tükrözné a társadalom értékeit?” „Ezek a dolgok nagyobb részét képezik a kihívásnak, mint puszt-



tán a legmodernebb gépi tanulási algoritmus megalkotása” – mondja Susan Athey, a Stanford közgazdaságtan professzora és a gépi tanulás gazdasági kutatásokban jártas korai alkalmazója. De ezeket az irányítási és etikai kérdéseket nem lehet teljes mértékben a mesterséges intelligencia fejlesztőire bízni. „Az egyetemek évente több ezer mérnököt küldenek ki, hogy megépítsék ezeket a társadalmunkat befolyásoló rendszereket” – mondja Athey. „Az óráik nagy része viszont el sem jut ezekig a témáig.” Ez még sürgetőbbé teszi, hogy az üzleti vezetők – és az üzleti kurzusokon résztvevő hallgatók – kidolgozzanak egy olyan keretrendszert, amely a mesterséges intelli-

gencia valós alkalmazásait szabályozza majd. „Ez a keretrendszer nem egy tipikus, mérnöki mesterdiplomával rendelkező személytől fog származni” – mondja Athey. „Ezt az üzletembereknek kell majd kitalálni, azoknak, akik társadalomtudományi, etikai vagy politikai háttérrel rendelkeznek – de elég mélyen kell érteniük a technológiát ahhoz, hogy elkészítsék a keretrendszert.”

Egyelőre sok vállalati vezető azon gondolkodik, hogyan növelheti gyorsan a profitot a mesterséges intelligencia segítségével. „Jelenleg igazi aranyláz zajlik a hihetetlenül hatékony gépi tanulási technikák alkalmazási lehetőségei körül” – mondja Brynjolfsson. Bár jelentős előrelépések történtek a mesterséges intelligencia területén, „a nagy hiányosság abban rejlik, hogy a gazdasági és üzleti oldal megfelelően felzárkózzon. Megpróbálom rávenni a közgazdász kollégáimat, az üzleti iskolából származó kollégáimat, a vezetőket és a vállalkozókat, hogy találjanak ki új módszereket az új üzleti modellek megvalósítására. Hogyan tehetjük ezt úgy, hogy az összhangban legyen az alapvető értékeinkkel?”

Li szerint az „értékek sokféleségének” figyelembevétele kritikus fontosságú a mesterséges intelligencia irányának meghatározásához. „Arról van szó, hogy olyan embereket is bevonjunk, akik valamivel többön nőttek fel, mint mérnöki képzés és sci-fi kultúra” – mondja. „A mi területünknek olyan emberekre van szüksége, akik értelmes módon akarnak hatással lenni a valódi emberekre – nem csupán elvont problémákat oldanak meg.”

„Meg kell próbálni úgy működni, hogy az előnyök széles körben elérhetőek legyenek az emberek számára. Ne koncentrálódjanak például kizárólag a tőke tulajdonosainak, vagy akár szűkebben valamilyen digitális tőke tulajdonosainak a kezében.”

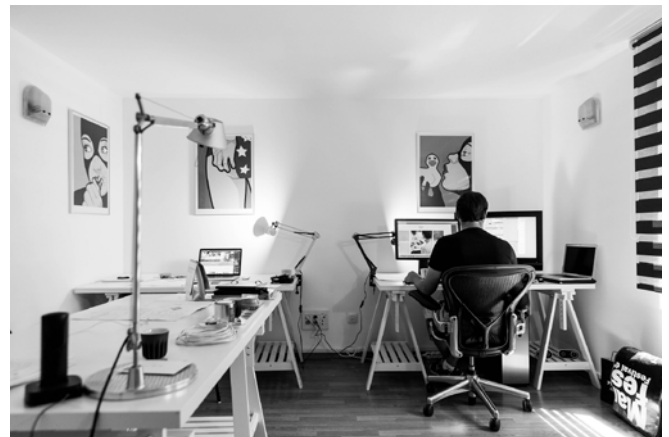
Spence magyarázata szerint a jelenlegi adópolitika azokat a vállalatokat részesíti előnyben, amelyek gépeket telepítenek ahelyett, hogy munkavállalókat alkalmaznának. „Ha az adórendszer úgy módosítanánk, hogy az kevésbé legyen kedvező a tőkének, és inkább az emberek foglalkoztatásának, valószínűleg nagyobb hangsúlyt kapna az emberi tényező, és talán a növekedés is” – mondja. Brynjolfsson egyetért ezzel. „A piac sok szempontból nem találja el automatikusan a helyes egyensúlyt. A döntéshozóink túl sok befektetést szorgalmaznak a munkahelyek auto-

matizálására, és a tőkét pusztán a munkaerő helyettesítésére használják fel” – mondja. Ez olyan helyzethez vezethet, ahol a mesterséges intelligencia keveseknek hoz jólétet, a többiek pedig megfosztja a lehetőségektől – ez az úgynevezett Turing-csapda. Még nem tartunk ott. A mesterséges intelligencia csak most kezdi éreztetni hatását – mondja Brynjolfsson. A kihívás az, hogy utat mutassunk egy olyan jövőhöz, ahol az emberek nélkülözhetetlenek maradnak. „Az elmúlt évezredek során a legtöbb előrelépés abból származott, hogy olyan új dolgokat csináltunk, amelyeket korábban soha nem tettünk – nem pedig abból, hogy egyszerűen automatizáltuk azokat a dolgokat, amelyeket már csináltunk.” Ehhez egy olyan szupererőre kell támaszkodnunk, amelyet nem lehet robotba programozni: a képzeletre.

3. Az adaptálás és elfogadás útja

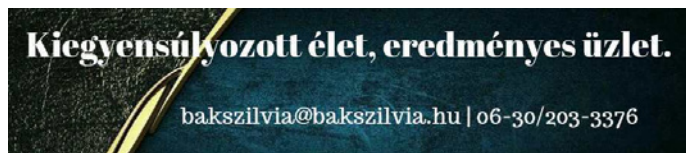
A mesterséges intelligencia kora elérkezett, és az emberi természet része az aggodalom. De egyesek azon a véleményen vannak, hogy jobban járnánk, ha megfordítanánk a forgatókönyvet, és ezt a váltást a példátlan innováció és haladás kapujának tekintenénk.

Drámaszerű változás történik a mesterséges intelligencia világában, és természetes, hogy kissé nyugtalanul érezzük magunkat a fejlődés gyors üteme miatt.



A gondolkodásmód megváltoztatása

Egy lehetséges megoldás: Készüljünk fel a mesterséges intelligencia korára a gondolkodásunk forgatókönyvének megfordításával. Ahelyett, hogy fenyegetésnek tekintenénk az automatizálást, tekintsünk rá felszabadítónak – olyan eszközként, amely automatizálhatja a hosszú, unalmas rutinfeladatokat, és felszabadíthat, hogy elvégezhessük az összetett, nagyobb jelentőségű



feladatainkat, amelyek emberi találékonyságot igényelnek. Ahelyett, hogy versenytársnak tekinténk a mesterséges intelligenciát, tekintsünk rá megbízható szövetségesként.

A mesterséges intelligenciával az oldalunkon élvezhetjük a megalapozottabb döntéshozatal előnyeit, és meglesz az a luxus, hogy időt szentelhetünk a számunkra örömet okozó feladatoknak. A munkaerőpiac szabályai megváltoztak, és most mindenki magáért küzd. De ha előtérbe helyezzük a saját növekedésünket és fejlődésünket, akkor felnőhetünk a kihíváshoz, és olyan karriert építhetünk, amely ellenálló a mesterséges intelligencia által vezérelt változásokkal szemben. Az adatelemzés, a programozás és a kreatív problémamegoldás csak néhány olyan készség, amelyekre nagy kereslet lesz a mesterséges intelligencia által uralt környezetben. Ne késlekedjünk: kezdjük el fejleszteni ezeket a készségeket most online tanfolyamok, workshopok vagy munkahelyi képzések segítségével. A mesterséges intelligencia által vezérelt környezetben a lépés tartás titka az, hogy nyitottak legyünk a fejlődésre, folyamatosan fejlesszük készségeinket, és ragadjuk meg két kézzel a felmerülő új lehetőségeket.

Veszélyeztetett munkahelyek és iparágak azonosítása

Ahogy a mesterséges intelligencia fejlődése felgyorsul, valószínűleg új munkahelyek jelennek meg, míg mások eltűnhetnek. Nézzük meg, mely munkahelyek és iparágak lesznek a leginkább kitéve a mesterséges intelligencia okozta munkahely-elvesztésnek. Egy meglepő előrejelzésben a McKinsey Global Institute azt jósolja, hogy 2030-ra világszerte akár 375 millió munkavállalónak is új foglalkozásokra kell majd átállnia az automatizálás térnyerésével. A rutinfeladatok, mint például az adatbevitel és a futószalag melletti munka, különösen ki vannak téve a mesterséges intelligencia dominanciájának. Még a kreatív területek sem teljesen immunisak a mesterséges intelligencia hatásaira.

A mesterséges intelligencia átvétele nem hagyja munka nélkül a kreatív szakembereket, de megváltoztatja a munkavégzésük módját. Az

ismétlődő feladatok automatizálásával a kreatív szakemberek a stratégiai, magas szintű gondolkodásra összpontosíthatnak, amely emberi beavatkozást igényel. A mai mesterséges intelligencia által vezérelt kreatív környezetben a legértékesebb eszköz az a képesség, hogy olyan készségeket fejlesszünk ki, amelyek kiegészítik ezeket a technológiákat. Ez azt jelenti, hogy finomítanunk kell a készségeinket olyan területeken, mint a mesterséges intelligencia általi ösztönzés, és olyan elmét kell fejlesztenünk, amely folyamatosan innovatív ötleteket generál.



Hogyan készülünk fel a mesterséges intelligencia okozta munkahely-elvesztésre? - avagy képzettségfejlesztés a mesterséges intelligencia korában

A Világgaazdasági Fórum jelentése szerint a jövő legfontosabb készségei közé tartoznak:

- * Analitikus gondolkodás és innováció
- * Aktív tanulás és tanulási stratégiák
- * Komplex problémamegoldás
- * Kritikus gondolkodás és elemzés
- * Kreativitás, eredetiség és kezdeményezőkészség
- * Vezetői készségek és társadalmi befolyás
- * Technológiahasználat, -felügyelet és -kontroll
- * Stressztűrés és rugalmasság

A gyors technológiai fejlődés új tanulási megközelítést igényel – olyat, amely folyamatos, alkalmazkodó, és amelyet a körülöttünk lévő világ iránti kielégíthetetlen kíváncsiság táplál. Ahhoz,

hogy karrierünk jövő-biztossá váljon, hajlandónak kell lennünk rendszeresen fejlesztenünk és akár átképezni magunkat. Ez magában foglalhatja a formális oktatást, a munkahelyi képzést, vagy akár teljesen új területek felfedezését is. A mesterséges intelligencia korában a legfontosabb készség az agilitás.

Új szerepkörök és lehetőségek azonosítása

Ahogy a mesterséges intelligencia átalakítja a munkahelyeket, új karrier utak és iparágak jelennek meg. Ahhoz, hogy egy lépéssel megelőzzük ezt az átalakulást, folyamatosan figyelni kell ezeket a felmerülő lehetőségeket.

Nincs informatikai végzettségünk? Semmi gond. A karrierünk AI/ML és a számítástechnika felé terelése ennek ellenére is megvalósítható. Kezdjük azzal, hogy online kurzusokon fejlesztjük a tudásunkat, konferenciákon iparági szakértőkkel találkozunk, és tanulunk a tapasztalataikból.

Mindezek ellenére azonban az igazság az, hogy vannak bizonyos dolgok, amelyeket a gépek egyszerűen nem tudnak lemásolni – és ezek az egyedülállóan emberi készségek most értékesebbek, mint valaha. A mesterséges intelligencia által vezérelt környezetben az empátia ritka és értékes árucikké vált. Ez az a szál, amely összefonja az emberi kapcsolatokat – egy olyan készség, amelyet a technológia, bármilyen fejlett is, nem tud utánozni. Együttérző szakemberként érzéked van ahhoz, hogy mások helyzetébe lépj, megjósold az igényeiket, és szívből kommunikálj. Ez az empatikus készség felbecsülhetetlen értékű azokban a szerepkörökben, amelyek emberi kommunikációt igényelnek – gondoljunk csak az ügyfélszolgálatra, az értékesítésre, a ve-

zetésre vagy bármilyen olyan helyzetre, ahol az emberekkel való bánásmód számít. A mesterséges intelligencia kreatív képességei lenyűgözőek lehetnek, de még mindig nem vehetik fel a versenyt az emberek által magától értetődőnek vett innovatív szikrával. A gépek képesek utánozni a művészi stílusokat, zenét komponálni és esszét generálni, de az emberi intuícióból és kreativitásból fakadó leleményesség, az intimitás az, ami az innovációt hajtja és összetett problémákat kezel. Ezt valójában mélységeiben soha nem fogja tudni pótolni a mesterséges intelligencia.

Az AI miatti munkahelyváltásra való felkészülés nem arról szól, hogy engedjünk a félelemnek vagy ellenálljunk a haladásnak. Az ugyanis, ha tetszik, ha nem, nélkülünk is bekövetkezik. Mindössze arról van szó, hogy megragadjuk a technológiai fejlődéssel járó lehetőségeket, és proaktívan pozicionáljuk magunkat a siker érdekében a változó munkaerőpiacon.

KONKLÚZIÓ, ÉS FENNTARTÁSOK azaz adjunk teret a szkeptikusoknak is

Nagy-Britannia szorosan összetartó uralkodó osztályával, és annak az állami erőszak alkalmazására való hajlandóságával szembesülve a luddita mozgalom fokozatosan elhalványult. 1815-re a gépek megrongálása ritkaságszámba ment, de a kézművesek helyzete továbbra is kilátástalan maradt. Béreik 1830-ra körülbelül nyolcvan százalékkal csökkentek az 1800-as szinthez képest.

1820 és 1845 között a takácsok száma kétszáz-negyvenezerre hatvanezerre zuhant, és sokan a nyomorral néztek szembe. Bármennyire rövid életű is volt, a luddizmus óriási történelmi jelentőséggel bírt, mivel felvetette az úgynevezett „társadalmi kérdést”, azaz: hogyan lehet fenntartani

TÓTH NÓRA

Szintlépés vezetőknél és segítőknek

Neuropszichológiai alapú, rendszerszemléletű, megoldásfókuszú vezetőfejlesztés, coaching, mentoring és szupervízió.

Légy egészséges testileg, lelkileg és szakmailag!

www.norahcoaching.hu



Családjogi MEDIÁCIÓ

dr. Fazekas Enikő Diána

jogász-mediátor

Tel.: 06-70/453-3278

Küldetésem, hogy közvetítsek a felek között!



egy olyan gazdasági rendszer legitimitását, ahol a munkások értéket teremtenek, mégis a piac szeszélyeinek és a kapitalizmus előjogainak vannak alávetve?

Ez az alapvető kihívás uralta a tizenkilencedik századi politikát minden iparosodott országban. Ahogy E. P. Thompson történész hat évtizeddel ezelőtt megjegyezte, a ludditák nem egyszerűen az új gépeket elleneztek. Tiltakoztak „a kapitalisták azon szabadsága ellen, hogy lerombolják a kereskedelem addigi szokásait, akár új gépek, akár a gyárrendszer, akár a korlátlan verseny révén, lenyomva a béreket, aláásva a versenytársakat, és aláásva a kézművesség általi patinás színvonalat”.

A ludditák elutasították egy olyan rendszer erkölcsi és politikai tekintélyét, amely felhagyott a méltányosság, a minőség és a kölcsönös elkötelezettség régóta fennálló elveivel. A feudalizmus és a merkantilizmus idején Nagy-Britannia merev osztályszerkezete a dzsentrit helyezte a csúcsra, a kereskedőket és a szakembereket (például orvosokat, lelkészeket és ügyvédeket) középre, a túlnyomó többséget pedig az „alsóbb rétegekbe”. Ezt a társadalmi hierarchiát azonban munkaerőpiaci szabályozások – formális és informális egyaránt – kísérték, amelyek bizonyos mértékű kölcsönösséget biztosítottak. A szakképzettséget igénylő szakmák csak azok számára voltak fenntartva, akik tanoncként vettek részt a munkaerőpiacon, és gazdasági nehézségek idején a helyi hatóságok „szabadtéri segélyt” kínáltak a munkanélkülieknek és családjaiknak élelmiszer, pénz és ruházat formájában.

Az ipari kapitalizmus ezzel szemben egy szabadpiaci ideológiát vezetett be, amely hangsúlyozta a munkáltatók jogait, és gyanakvással tekintett a kormányzati beavatkozásra – legyen szó akár a bérszabályozásról, akár a felvételi és elbocsátási gyakorlatról. Ahogy Thompson megfigyelte, a luddisták „a laissez-faire-t nem szabadságnak, hanem „aljas kényszernek” tekintették”. Elutasították azt az elképzelést, hogy „egy vagy néhány ember olyan tevékenységet folytathat, amelyekkel nyilvánvaló kárt okoznak embertársaiknak”.

Még a technológiai optimisták is elismerik, hogy a mesterséges intelligencia hasonló kérdéseket vet fel, mint amelyeket egykor a ludditák tettek fel. Egy 2022-ben megjelent cikkben Erik Brynjolfsson azzal érvelt, hogy napjaink fő kihívása az, hogy a mesterséges intelligencia fejlesztését az emberi munkaerő erőfeszítéseinek

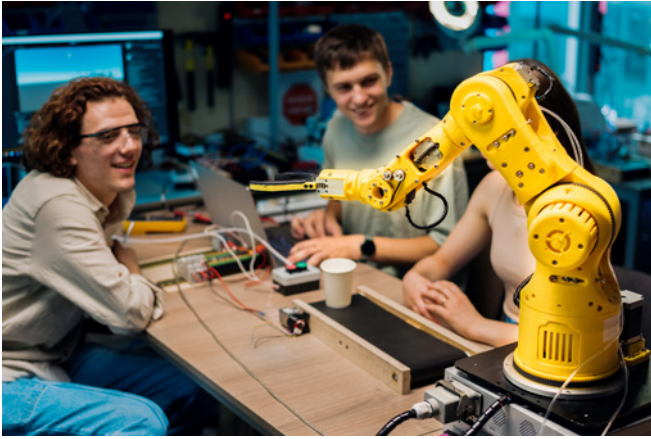
növelésére, ne pedig a helyettesítésükre fordítsuk. „Amikor a mesterséges intelligencia bővíti az emberi képességeket, lehetővé téve az emberek számára, hogy olyan dolgokat tegyenek, amikre korábban soha nem voltak képesek, akkor az emberek és a gépek kiegészítik egymást” – írta. „A kiegészítő jelleg azt jelenti, hogy az emberek nélkülözhetetlenek maradnak az értékteremtésben, és megtartják alkupozíciójukat a munkaerőpiacon és a politikai döntéshozatalban.”



Ez a reményteljes forgatókönyv. De, amikor a mesterséges intelligencia teljesen automatizálja az emberi készségeket, figyelmeztetett Brynjolfsson, „a gépek egész egyszerűen kiváltják az emberi munkaerőt”, ezáltal pedig „a munkavállalók elveszítik gazdasági és politikai alkupozíciójukat, és egyre inkább függővé válnak azoktól, akik a technológiát irányítják”. Ebben a környezetben a technológiai óriások – amelyek a mesterséges intelligenciát birtokolják és fejlesztik – hatalmas vagyonra és hatalomra tesznek szert, miközben a legtöbb munkavállaló a körülményei javításának lehetősége nélkül marad. Brynjolfsson ezt a disztópikus kimenetelt „Turing-csapdának” nevezte, Alan Turing számítástechnikai úttörő után.

Szóval hogyan növelhetjük annak esélyét, hogy a mesterséges intelligencia nekünk dolgozzon, és nem fordítva? Brynjolfsson a cikkében azt javasolta, hogy változtassák meg az adórendszert, hogy a vállalkozásokat jobban ösztönözzék arra, hogy olyan technológiába fektessenek be, amely kiegészíti a munkaerőt, ahelyett, hogy helyettesítené azt. Rámutatott, hogy a probléma az, hogy az emberek felvétele béradókkal jár, míg a tőkejövedelmet jellemzően alacsonyabb adókulccsal adóztatják, mint a munkaerőt, ami ösztönzi a gépekbe való befektetést. Azzal érvelt, hogy ennek az egyensúlyhiánynak a megszüntetése egy munkavállaló-barátabb jövő felé terelhetné a vállalkozásokat.

De vajon ez elég lenne ahhoz, hogy a mesterséges intelligenciát hasonló irányba terelje? Daron Acemoglu egy átfogóbb megközelítés mellett érvelt. Ahogy egy kollégája az M.I.T.-n, David Autor is, aki egyike azoknak a közgazdászoknak, akik feltérképezték, hogyan tette tönkre az úgynevezett kínai sokk – a Kínából érkező olcsó importárak lavínája – az amerikai feldolgozó-



ipar munkahelyeinek nagyrésztét. A kínai import-hullám pusztító volt, de megfékezhető: bizonyos iparágakat, például a textilipart és a bútoripart, súlyosan érintett, de a szolgáltatási szektor nagy részét érintetlenül hagyta. A mesterséges intelligencia ezzel szemben könnyen beszívároghat a munkaerőpiac szinte minden szegletébe.

A legnagyobb veszély az, hogy a mesterséges intelligencia idővel talán nemcsak a rutinfeladatokat, hanem a magas képzettséget kívánó pozíciókat is átveszi, aláásva az emberi szakértelem értékét. Ez egy olyan gazdasági modellt alakíthat ki, amelyben a mesterséges intelligencia-rendszerek tulajdonosai élvezik a haszon nagy részét, a többieknek pedig csak morzsák jutnak.

Ha a mesterséges intelligenciát az emberi szakértelem kiegészítésére, nem pedig annak helyettesítésére terveznék, akkor szélesebb körű gazdasági előnyöket eredményezhetne és csökkenthetné az egyenlőtlenségeket azáltal, hogy lehetőségeket teremtene a közepes képzettséget igénylő munkákra. A legnagyobb probléma azonban az, hogy a mesterséges intelligenciát nem ezt a célt szem előtt tartva fejlesztik. Ahelyett, hogy olyan rendszereket terveznének, amelyek az emberi munkavállalókat támogatják valós környezetben – például sürgősségi ellátó központokban –, a mesterséges intelligencia fejlesztői a szűken meghatározott adathalmazokhoz viszonyított teljesítmény optimalizálására összponto-

sítanak. „Az a tény, hogy egy gép jól teljesít egy adathalmazon, keveset árul el arról, hogyan fog működni a való világban” – mondta Autor. „Egy adathalmaz nem megy be az orvosi rendelőbe azzal, hogy rosszul érzi magát.” Idézett egy 2023-as tanulmányt, amely kimutatta, hogy bizonyos magasan képzett radiológusok a mesterséges intelligencia eszközeinek használatakor kevésbé pontos diagnózisokat készítettek, részben azért, mert túl nagy jelentőséget tulajdonítottak a mesterséges intelligencia által generált – mint kiderült, pontatlan – eredményeknek.

„Maga az eszköz nagyon jó, az orvosok mégis rosszabbul teljesítenek vele” – mondta. A megoldás? Kormányzati beavatkozás annak biztosítására, hogy az AI rendszereket valós körülmények között teszteljék, gondosan értékelve társadalmi hatásukat.

1812. február 27-én a huszonnégy éves költő, George Gordon Byron felállt a Lordok Házában, hogy elmondja első beszédét. Frissen érkezve a Levantei nagy körútjáról, visszatért édesanyja Nottinghamshire-i otthonába, ahol a helyi harisnyakötők a csökkenő bérek és a munkanélküliség elleni tiltakozásul összetörték a gépeket. A Parlament figyelmen kívül hagyta Byron figyelmeztetését, és elnyomással reagált. Évtizedekbe telt, mire Nagy-Britannia politikai rendszere felismerte az iparosodás mélyebben húzódó hátulütőit. Végül meg is tette – elfogadtak egy sor gyári törvényt, amelyek korlátozták a munkaidőt és a gyermekmunkát; kibővítették a közsoktatást; legalizálták a szakszervezeteket; és a huszadik század elejére kiépítettek egy szociális biztonsági hálót, amely magában foglalta az egészség- és munkanélküli-biztosítást.

Mivel azonban a mesterséges intelligencia sokkal gyorsabb ütemben fejlődik, mint Byron korának textilipari gépesítése, a mai döntéshozóknak sokkal kevesebb idejük lesz reagálni. Már önmagában az automatizált vezetési rendszerek bevezetése becslések szerint 3,5 millió amerikai kamionsofőr és talán kétmillió taxisofőr munkahelyét veszélyezteti. Egy nemrégiben megjelent tanulmányban Ege Erdil és Matthew Barnett, az Epoch AI nonprofit kutatócsoport munkatársai arra figyelmeztettek, hogy egy ilyen elmozdulás – egy „általános automatizálási robbanás” – nagy társadalmi ellenállást válthat ki, jóval azelőtt, hogy a mesterséges intelligencia spekulatívabb átalakulásokat hozna, mint a gyors gazdasági növekedés vagy a meghosszabbodott emberi élettartam.

*"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



VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR.
LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV
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 vársz soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

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





Láthatunk-e a luddita támadásokhoz hasonló tiltakozásokat – melyek ezúttal szerverfarmokat céloznak meg szövőgépek helyett?

Elon Musk kijelentette, hogy a mesterséges intelligencia a legtöbb munkahelyet megszünteti, és hogy a társadalmaknak kompenzációként be kell vezetniük az univerzális alapjövedelmet (UBI). De honnan származna az adóbevétel egy nagyszabású UBI finanszírozására? Feltehetően olyan AI-titánoktól kellene származnia, mint maga Musk. Más szóval, a mesterséges intelligencia alapú kapitalizmusnak, ha meg akarja őrizni politikai legitimitását, valószínűleg nagyon magas tőkeadó-szintekkel kell együtt járnia a mesterséges intelligencia modellek által generált pénzügyi hozamok tekintetében. Talán erre gondolt a mesterséges intelligencia úttörője, Geoffrey Hinton egy nemrégiben adott interjúban, amikor arra a kérdésre, hogy milyen gazdaságpolitikára van szükség ahhoz, hogy a mesterséges intelligencia mindenki számára működőképes legyen, egyetlen szóval válaszolt:

„Szocializmus”.

A tizenkilencedik század végén a szocializmus felemelkedése – és végső soron a munkásforradalom fenyegetése – ösztönözte Otto von Bis-

marck német kancellárt a világ első átfogó társadalombiztosítási rendszerének létrehozására, egy olyan modellre, amelyet később más országok is átvettek. Elképzelhető, hogy a nehéz helyzetben lévő szakemberek – középvezetők, számítógépes programozók, szövegírók, tanárok, orvosok, ügyvédek stb. – pártokon átívelő koalíciója megelőző vagy legalábbis enyhítő választ kényszeríthetne ki a mesterséges intelligencia térhódítására. Jelenleg azonban egy koherens mesterséges intelligencia-politika szinte elképzelhetetlennek tűnik.

„Az 1970-es években jobban kezeltük volna ezt a kihívást, mint most – és ez egy nagyon szomorú kijelentés” – mondta David Autor. „Ironikus módon ma már kevésbé hiszek abban, hogy képesek vagyunk kezelni, mint amikor egy alacsonyabb technológiai színvonalú társadalomban éltünk.”

„Valószínűleg ez egy rossz pillanat a mesterséges intelligencia megjelenésére” – tette hozzá vészjóslóan.

A sky.com, a us career institute, Stanford.edu, a first movers, és a The New Yorker cikkeinek és Tanulmányainak felhasználásával.





Az internet sok mindent ad, a többség azonban nem látja a legfontosabbat

Novemberrel már ráfordulunk az év végére, decemberbe lábunkat átlógatva pedig már-már ott is vagyunk a karácsonyi, szilveszteri hangulatban. Ilyenkor szokás azt mondani, hogy érdemes kicsit lelassulni, illetve összegezni. Ha már összegzés, gondoltam, visszatekintek az elmúlt 2 évtizedre, keresgélek kicsit az emlékeim, tapasztalataim között, hogy mi a helyzet az internettel kapcsolatban.

Kérdezhetnéd, miért éppen 20 évet veszek alapul, miért nem mondjuk az ezredfordulót tekintem választóvonalnak? A megfejtés nagyon egyszerű: 2005 novemberében kötötték be hozzánk az ADSL-t. Bár ekkor már a második szakmát tanultam, készülve informatikai karrieremre, otthon az internet nem volt elérhető számomra. Csak kicsit, lopva, köszönhetően az akkor még létező betárcsázós internetnek (dial-up). Aztán amikor már havonta egyre többször lett egyre nagyobb a telefonszámlában a lopva netezését fizetendő összeg, a szülők úgy döntöttek, itt az ideje felcsatlakozni a világhálóra. Kollégistaként hozzáférésem volt a számítógéptermekekhez, rendszeres látogatója voltam ezeknek, illetve intéztünk magunknak okosba netet a szobába, szóval a hétvégéken annyira nem voltak elvonási tüne-

teim. De tény és való, ekkor már sok praktikuma volt az internetnek, és érdemes lett volna otthon is igazi hozzáféréssel rendelkezni.

2005 vége és 2006 eleje nemcsak a majdani karrierem, hanem a mindennapi létezésem kapcsán is hozott érdekes fordulatokat. Történt ugyanis, hogy az otthoni szörfölgetésnek – ezt a kifejezést ma már valószínűleg senki sem használja – egy váratlan „mellékhatása” lett. Felfedeztem magamnak a blogokat. Ma a blog, mint fogalom evidens, illetve bárki indíthat egyet, ha szeretne, ám 20 évvel ezelőtt, főleg Magyarországon a blogolás és a blogok olvasása még nagyon réteg dolog volt. Én akkor kaptam rá, és innentől több tekintetben sem volt megállás.

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

Gyaráítsd tudásod 1 éven át 10% kedvezménnyel.

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

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

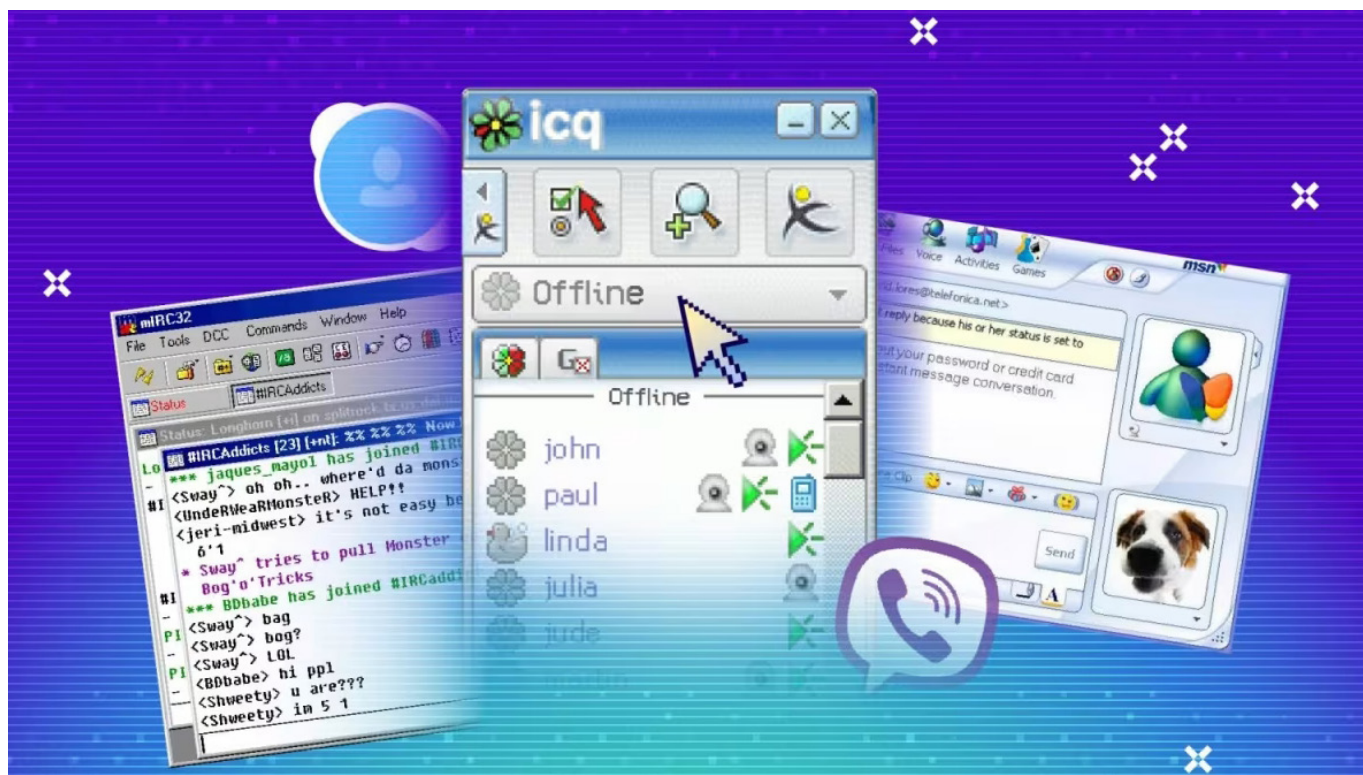


Rátaláltam olyan webnaplókra, amiket szívesen olvastam, és ha már egyszer, akkor a komment szekcióban aktivizálni kezdtem magam. Az online közösségi élet nem volt ismeretlen számomra, hiszen a '90-es évek végén a DPG nevű e-mail rendszer segítségével virtuális levelezőlisták révén beszélgettünk, majd jött az IRC, az ICQ, az MSN, a chat.hu, és így tovább.

Mondanám, hogy abban az időben más volt az internetes csevegés, hiányzott belőle az, ami manapság megkerülhetetlen (személyeskedés, düh stb.). Nos, mondhatnám, de akkor hazudnék, mert már ott, azokban a korai internetes időkben is pontosan ugyanúgy viselkedtek az emberek, mint manapság, ha online kommunikációról van szó. A különbség csupán annyi, hogy a magyar emberek ekkor még csak kis számban képviselték magukat, a Facebook és társai sem voltak még elérhetőek, mint olvasztótégely, ahol mindenki azonos időben jelenítheti meg magát.

A blogok mellett ott volt az online sajtó, amivel kapcsolatban már pár évvel később éreztem, hogy bár sokat kap az ember az interneten folyamatosan, vég nélkül áradó hírek és infóforrások által, meg kell tanuljon valamit: önmérséklet. A nyomtatott sajtónál többek között az anyagi vonzata miatt sem alakult ki az embereknél a vég nélküli befogadás vágya. Az interneten minden elérhető volt, itthonról, külföldről, a világ bármely pontjáról, és minden egyes másodpercben jöttek az akár élő tudósítások lenyomatai. Nem figyelsz oda, és puff, kiugrott az életedből több óra úgy, hogy befogadtál ugyan, de vajmi kevés haszna volt ennek az életed egészét nézve.

2010-ben, amikor megvettem az első tapogatós okostelefont – igen, mert jóval korábban volt pl. egy Motorola MPX200-asom, amit istenem, de imádtam... –, az egyik fő célom az volt vele, hogy nem akartam már a számítógép előtt ülve híreket fogyasztani. Gyorsabban, célirá-



nyosabban, kevesebbet. Tervnek jó volt, de önmagában nem hozta el a megváltást. Az elmúlt 15 évben folyamatosan küzdöttem azzal, hogy zsigeri vágyat érzek a befogadás, az újabb és újabb információk megszerzése kapcsán. Minél mélyebbre merültem, minél több platform és tartalomgyártó jelent meg, annál nyilvánvalóbbá vált valami. Az én tapasztalásom nem volt egyedi, bár engem más motivált, mint ami abban a jelenségben mutatkozik meg, amit FOMO-nak hívnak. Fear of missing out, azaz a kimaradástól való félelem. Ez nem újdonság, nem az internet hozta el, ám az online világ tette igazán kézzelfoghatóvá a modernkori globalizáción keresztül.

Az online világ egyik legfontosabb hozadéka szerintem nem az, amit konkrét dolgokban ad, hanem az, ahogyan felnagyítja és arcunkba csapja, hogy milyenek is vagyunk mi emberek. A félelem, az agresszió, a manipuláció, a kreativitás, az alkotás, a támogatás, a lelkesültség, és még ezernyi dolog vonatkozásában minden egyes pillanatban visszacsatol. Ez jó, nagyon jó. Az már kevésbé, hogy egyrészt az emberek nem figyelnek, másrészt nem jól reagálnak a tükörrre, amit tart a digitális világ az egyén és a társadalom számára. Az elmúlt 20 évben sokszor láttam, hogy sem a felhasználók, sem a cégek, sem az állami gépezetek nem a jó végén fogták meg a dolgokat, és ez egy érdekes gondolathoz vezetett el. Az emberiség még mindig nem tanult meg alkalmazkodni, pontosabban elfelejtette, amit régen szükségszerűen tudott.

Az internet ezernyi jósága, végtelen hozzáadott értéke mellett számomra az a legérdekesebb társadalmi hatása, hogy megmutatta, mennyire nagy a szakadék a társadalom álmodozása és valósága között. Amit az utóbbi 100 évben a sci-fi műveken keresztül kvázi vágyott az emberiség, mindaddig nem lesz valóság, amíg az elvek, a tettek, a konfrontáció, a nem-esedés, stb. nem válik oly természetessé, mint az, hogy folyamatosan levegőt veszünk.

Míg a közösségi rendszerek iWiW-től kezdve, a Facebookon át, a Linkedlnen keresztül a YouTube-ig képesek érték alapon összekötni embereket, pont ilyen könnyen tudnak még nagyobb árkot ásni, kizsákmányoló érdekeket propagálni stb. Én magam 2012-től kutattam, miként lehetne az emelő, pozitív tartalmakat pont olyan gyorsan terjeszteni, és ezen keresztül a mindennapi valóságot építeni, mint amilyen könnyen anno a Tibi

atya-féle oldalakon megjelenő, kicsit sem értelmi-ségi tartalmak terjedtek. A végkövetkeztetésem az lett, hogy nem lehet, itt és most tömegével nem. És ezzel elérkeztünk valami nagyon fontoshoz, egy felismeréshez, ami új kontextusba helyezte számomra azt, amit a digitalizációtól kaptunk.



Egy-egy újdonság bár képes lenne rá, a valóság talaján nem fogja sem rövid, sem közép, de még talán hosszabb távon sem megváltoztatni azt, ahogyan tömegével működik az ember. Ahogy korábban említettem, szerintem a digitális, az online világ váratlanul egy hatalmas tükör az emberiség számára, és ebbe a tükörbe kevesen akarnak és mernek belenézni. Akik igen, nos, többségében talán e nélkül is megtették volna, számukra más tükrök is hasznosak voltak.

Hosszasan boncolgathatnám, hogy mit kaptam az utóbbi 20 évben az internettől. Például lehetőséget arra, hogy könnyen keressek állást, vagy hogy tematikus közösségekben kapcsolódhassak. Teret arra, hogy az alkotásomat megmutassam, vagy megoldást arra, hogy az ügyeimet egyszerűbben, gyorsabban, akár az éjjel kellős közepén intézhessem, akkor is, ha nem vagyok az ország határain belül. Filmeket, zenéket, amiket fizikai adathordozón ma már nem is lehetne megszerezni. Kényelmesen vásárolhatok, akár külföldről is. Tudáshoz férhetek hozzá, akár ingyen is. A sort hosszan lehetne folytatni.

Kiemelni viszont nem ezeket a dolgokat szeretném az évtizedes tapasztalatom után, hanem azt a nézőpontot, hogy az internet nagyon sok lehetőséget teremtett, ezzel együtt azonban olyan helyzeteket is szült, amiket kezelni kell, illetve a többségét már évtizedekkel ezelőtt kellett volna. Nekem az internet legfontosabb hozadéka 21. századi polgárként furcsa mód nem az, hogy megmutatta, mennyi mindenre lehetünk képesek a modern technológia által, hanem hogy rávilágított: tudatos társadalmi integráció nélkül egy-egy



dolog világméretű használatba vétele előre megjósolhatatlan kockázatokat rejt magában.

2024-ben Magyarországon lába kelt több milliárd forintnyi pénznek, mert a hétköznapi emberek még manapság sem elég tudatosak, nem ismerik fel az intő jeleket, amikor át akarják venni őket az online térben. 2024 volt szintén az év, amikor egy szoftverfrissítés rávilágított arra, kicsit sem túlzás azt mondani, hogy akár napok alatt össze tud dőlni az informatikára és internetre alapozott világrend. Ezzel az esettel kapcsolatban 2024 júliusában megjelent egy írás a hírklikk.hu-n, amiben Kürti Sándort szólaltatták meg. A cikk végén ez olvasható:

„**Az** a világ, amit az emberiség, a tudomány számára megfogalmazott és elfogadott, az ekkora károkat még nem okozott, mint amit ez az informatikai katyvasz. Ugyanis eddig önálló és független rendszer felügyelte és határozta meg minden termék szigorú minőségbiztosítását, pláne azokat, amelyeket nagyon fontosnak tartunk. Így például elfogadott, hogy nem lehet akármilyen kulimászból gyógyszert készíteni. De az informatikával foglalkozó cégekre ilyen rendszerek nem vonatkoznak. A GDPR is csak büntetéseket szab ki, amit aztán az adott cégek befizetnek és

kész. Viszont ez nem lehet megoldás, mert egy ilyen leállás akár emberek halálát is okozhatja – emlékeztetett Kürti Sándor.”

Az informatika és benne az internet egyszerre az emberiség egyik legnagyobb hatású lehetősége, és a legnagyobb kockázatot rejtő teremtménye. Eddig boldog-boldogtalan élvezte az előnyöket, és cégek egész sora lett belőle vagy általa (csúcs)gazdag. Most már időszerű lenne az egyén, a kisebb közösségek és a társadalom szintjén is felvenni a tempót, mert túl közel vannak már azok a jelzésértékű események, amik mutatják: ebből még komoly baj is lehet.

Vége van az évnek, mindjárt indul egy új. Az évkezdés környékén mindig téma az újévi fogadalom. A 2026-os év elején a kondi és az étkezés mellett érdemes felvenni a témák sorába az internetet és az informatikát úgy egyébként, majd lépéseket tenni a tudatosabb technológiahasználat érdekében.



Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikaszaon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

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

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

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

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

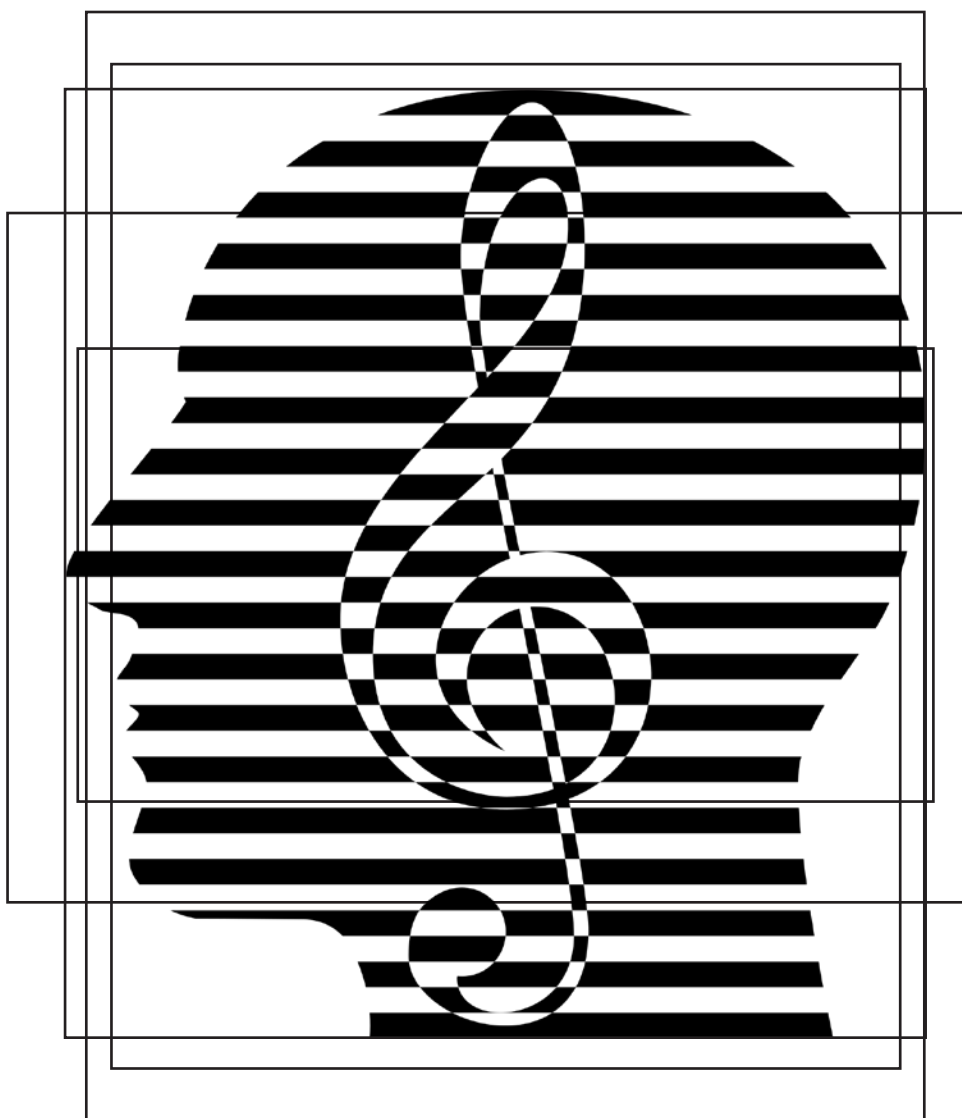
MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



A HANG 2. rész

Az emberi hang



A hangról szóló cikksorozatom első részében általában írtam a hangról, annak hatásairól, a teremtésben és az életünkben betöltött szerepéről. Említést tettem arról, hogy az embernek van saját hangja és feltettem a kérdést:

Ha a hangnak a teremtésben ilyen jelentős szerepe van, akkor vajon az embernek is azért van hangja, hogy képes legyen a hang által te-

remteni vagy hatással lenni az anyagi világra és ezen keresztül a testére?

Akkor nézzük meg, hogy az ősi tudás és a tudomány milyen válaszokat ad erre.

Az emberi hang egy egyszerű eszköz, amivel születésünk óta rendelkezünk. Testünkkel együtt kaptuk és intelligenciánk része.

Alapvetően kétféle hangunk van. Beszédhang és énekhang.

A beszédhang: egyfajta nyelvi „entitás”, ami az egok közötti kommunikáció eszköze. Gondolatokat, információkat és érzelmeket közvetítünk, adunk át és fejezünk ki általa. Célja, hogy megértessük magunkat a másik emberrel és/vagy érzelmileg manipuláljuk őt.



A beszédhangunk ritmusa, a hangsúlyok, a szavak közötti szünetek (a csend), a hangszín és hangmagasság változtatása, mind ezt a két célt szolgálják.

Az énekhang: általa tudjuk létrehozni a kapcsolatot a test és a lélek között. Amikor éneklünk rezgéseket hozunk létre magunkban és körülötünk. Ezek a rezgések pedig nemcsak a testünket, hanem a lelkünket is harmonizálják, mert ilyenkor szó szerint együtt rezgünk a világgal.



Az éneklésnek nincs célja, mert nem önös érdekből tesszük. Egyszerűen csak örömet okoz. Nekem például mindig örömet okoz már az is, amikor hallgatom a páromat, ahogy főzés közben dudorászik, énekelget. De szinte mindenkinek vannak gyermekkori emlékei, amikor édesanyja énekelt neki és az mennyire örömteli volt.

Ezt a hatást tudományosan is visszaigazolták és kimutatták, hogy milyen pozitív hatásai vannak az éneklésnek.

AZ ÉNEKLÉS HATÁSAI:

- testünkben olyan rezgéseket hozunk létre, amik növelik az életerőnket
- az agyban olyan vegyi anyagok termelődnek, amelyek segítenek nekünk békét és örömet érezni
- a hanghullámok megtisztítják a belső tereket (fejüreg, mellüreg, hasüreg)
- javítja a vérkeringést a torok területén
- a jobb vérellátás az agyi tevékenység javulásához vezet
- mivel légzőgyakorlatként is működik, jó hatással van a tüdőre és az oxigénellátásra
- rendszeres énekléssel javul az immunitás
- felemeli a gondolatokat, csökkenti a félelmeket és nyugtatja az idegrendszert

Éneklés alatt nemcsak a dalokat vagy szöveges énekeket kell érteni, hanem akár már egy hang hosszabb ideig való zengetésével is elérhetjük a fenti jótékony hatásokat.

Bizonyára megfigyelte Kedves Olvasó, hogy a beszédhang és az énekhang minden embernél eltér egymástól. De vajon miért?

Ezt a kétféle hangot az ember más módon és más tudatossággal hozza létre, valamint más okból használja. Erről a fentiekben már írtam, azonban van még egy megközelítési mód.

Alapvetően mind a kétféle hangképzésnél fontos szerepe van a légzésnek, azonban az éneklésnél tudatosan szabályozzuk és irányítjuk a légzésünket. Sőt sokkal tudatosabban használjuk az egész testünket, a különböző énekhangok kiadásánál. Énekléskor hangterjedelmünk kiterjedtebb, hangunk erősebb és gazdagabb lesz. Olyan, mintha felfénylenénk. Nem csoda, hiszen ezt legtöbbször lélekből tesszük. Ilyenkor lelkesek vagyunk és a lélek magasabb frekvencián rezeg, mint a test. Ugyanakkor ezzel a lelki állapottal, magasabb rezgéssel jótékonyan hatunk testünkre is, ahogy azt fent le is írtam.

Ezzel kapcsolatban megint felmerül bennem egy kérdés.

Ezt az egyszerű eszközt, amit egész életünkben használunk, vajon tudatosan is képesek vagyunk alkalmazni, hogy jobba tegyük egészségünket és életünket?

Azt ugye tudjuk, hogy szavainknak súlya van. Mégis sokszor egy rosszkor vagy rosszul kimondott szóval olyan lelki sebeket tudunk okozni, ami a másik ember egészségét is meg tudja ingatni.

Nem csoda, hiszen a legtöbben tudatosan nem vagyunk vele tisztában, hogy az emberi hang milyen mélyreható hatással van testünkre és érzelmeinkre.

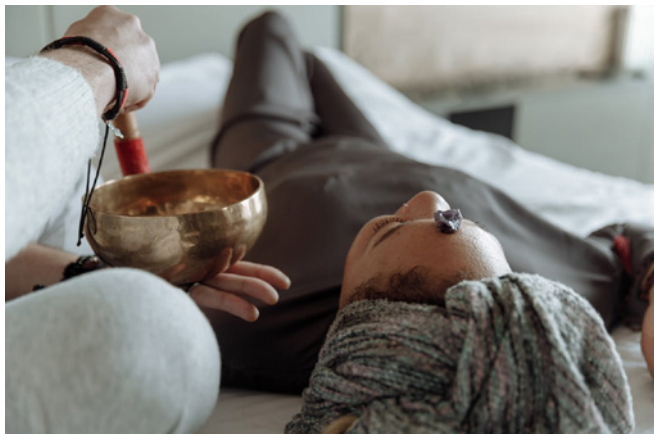
Ugyanakkor, ha a testünkben ilyen negatív hatást tudunk elérni, akkor minden bizonnyal ez ellenkező előjellel is működik. Vagyis akár gyógyítani is képesek vagyunk a hanggal.



Ezzel kapcsolatban már az előző cikkben írtam arról, hogy a hangok nemcsak információt hordoznak, hanem érzelmi és fizikai hatásuk is van testünkre. Erről nem is olyan régen a Kiotói Egyetemen is írtak egy tanulmányt, miszerint az emberi sejt közvetlenül reagál a hanghullámokra. Tehát a hang képes arra, hogy testünk neurokémiaját és a neurobiológiáját mélyrehatóan megváltoztassa. Így tehát egyaránt alkalmas terápiás eszköznek és az emberi potenciál felszabadítására is.

A tudomány újkeletű felfedezésén túl az ősi tanításokban is sok leírás található a hang gyógyító hatásáról. Ennek fizikai alapja az, hogy a hang rezgés és testünk 70-75%-a víz, ami, mint tudjuk nagyon jól vezeti a rezgéseket. Olyannyira jól, hogy az írott szöveg információs rezgését is átveszi, amit Masaru Emoto „A víz rejtett üzenetei” című könyvében részletesen tárgyal.

Ezeket a kívülről érkező hanghatásokat ma is sokféleképpen alkalmazzák a gyógyítás területén.



1. A hangtálak, gongok, hangvillák átrezegtetik a testet, ezzel oldják az izomfeszültségeket, serkentik a keringést és harmonizálják a sejtek, szövetek, szervek működését.

2. A dobolás, a mantrák és nyugtató ritmikus zenék révén a test összehangolódik a külső ritmusokkal, ami jótékonyan hat a szív működésre, a légzésre és az agyhullámokra.



3. A közös éneklés (zsongatás, kántálás), az együtt zenélés segít kapcsolódni azokhoz az érzelmekhez és feloldani azokat, amiket elnyomtunk magunkban.

De nemcsak a külső hangok gyógyító erejűek, hanem a saját hangunk is, mert ennek segítségével szabályozzuk légzésünket, rezgésbe hozzuk az egész testünket, megnyugtatjuk az idegrendszerünket és kapcsolódunk önmagunkhoz. Így képesek vagyunk önmagunk visszahangolására, hiszen mi is rezgések vagyunk és a környezetünk negatív rezgései (mérgező anyagok, elektroszmog, érzelmi és mentális mérgek) elhangolják testünket.

Amikor saját énekhangunkat használjuk testünk és lelkünk „gyógyítására”, akkor nem számít, hogy szerintünk jó hangunk van-e vagy sem. Nem kell szép legyen a hangunk, de még csak nem is kell tetszen nekünk. A lényeg, hogy van hangunk és tudunk zengetni. A hangsúly a rendszeres gyakorláson van, mert előbb vagy utóbb megtaláljuk azt a gyógyító hangot, amire a testünknek szüksége van.

Eleinte érdemes csoportosan végezni ezeket a hangmeditációkat. Egyrészt azért, mert így könnyebben ráhangolódunk a megfelelő rezgésre, másrészt a közös éneklésnek (zengetésnek) erőteljesebb a hatása. És amikor ilyen harmonikus hangok vesznek körül bennünket, illetve zengenek bennünk, akkor testünk és lelkünk könnyebben visszatál természetes ritmusához.

Ugyanakkor a monoton, mégis harmonikus hangok egyfajta meditatív állapotot hoznak létre, vagyis agyunk alfa vagy théta rezgésállapotba vált át, ami a relaxáció és a belső gyógyítás (ön-gyógyítás) természetes tere.

De a fentieken túlmenően, ahogy a Kiotói Egyetem tanulmányában is megjelent, emberi potenciálunkat is képesek vagyunk felszabadítani a saját hangunkkal, amit csakráink áthangolásán keresztül tudunk megtenni.

A csakrák energiaelosztó központok. Így nemcsak a fizikai test energetizálásában és harmonikus működésében játszanak fontos szerepet, hanem az egyes életterületekkel is kapcsolatban vannak. Így, ha csakráinkat megfelelően áthangoljuk, akkor azok kiegyensúlyozott működése hatással lesz az egyes életterületekre, így a saját potenciálunk kiteljesedésére is. Vagyis megnő az önértékelésünk, az önbecsülésünk és az önbizalmunk és képesek leszünk használni képességeinket és a velünk született tudásunkat.

Ennek az áthangolásnak az egyik módja, ha a csakrák rezgésének megfelelő frekvenciájú zenét (hangokat) hallgatunk. A másik módja, ha ezeket a megadott frekvenciájú hangokat mi magunk

zengetjük. Sőt a legjobb, ha ezt a kettőt együtt végezzük.

Az egyes csakrákkal külön-külön is lehet „dolgozni”, de a hét csakrát egy hangmeditációban is, egymást követően (a gyökércsakrától indulva) át lehet rezgetni a fent megadott módokon.

A hangmeditációkkal és hangterápiákkal kapcsolatban azonban fontos megjegyezni, hogy a hang csak egy eszköz, ahogy a többi meditáció is. Származzon a hang valahonnan kívülről (hangtál, mantra, dob) vagy zengessük mi magunk. A konkrét Hertz-érték sem így, sem úgy nem csinálja meg helyettünk a hangolást és a gyógyulást, csak segít abban, hogy mi magunk visszahangolódjunk.

A hang ereje valójában abban rejlik, hogy mennyire vagyunk képesek tudatosan jelen lenni a rezgésben. Hogy megérezzük hogyan rezeg bennünk a hang. Tehát a szándékunk és a figyelmünk legalább annyira fontos, mint maga a hang. Így, ha figyelemmel, nyitottsággal, erős szándékkal és kellő elfogadással vagyunk jelen a hangterápiában vagy hangmeditációban, akkor a hang segít visszahangolni a bennünk elhangolódott részeinket. Legyen az testi vagy lelki diszharmónia.

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



Meditációs elvonulás
2025. november 21-23.



Csakra-Mantra Tanfolyam
2025. december 5-7.



A szeretet tudatos megélése
2025. december 12-14.





Ölelésből sosem elég

Érintéshiány a rohanó hétköznapiakban

***„Szükségem lenne egy ölelésre...” - de sokszor ez a mondat el sem hangzik.
Mert rohanunk. Mert elfelejtjük. Mert nem merjük kérni.***

Az érintés az egyik legelső nyelv, amit megtanulunk, még mielőtt szavakat mondanánk. A bőr az első érzékszervünk, ami már az anyaméhben működik. A testkontaktus az, ami biztonságot, nyugalmat, kötődést teremt. Felnőttként is ugyanerre vágyunk. Ölelésre, érintésre, jelenlétre. Mégis az érintéshiány ma az egyik leggyakoribb, mégis legtöbbször ki nem mondott lelki hiányállapot.

A digitális korszakban bár egy gombnyomással elérjük egymást, valójában egyre távolabb kerülünk a valódi kapcsolódástól. A rohanó napokban a jelenlét gyakran háttérbe szorul, „majd holnap megölelem”, „nem akarok tolakodó lenni”, „lehet, hogy a másíknak nincs rá szüksége”.

Pedig a testkontaktus, különösen az ölelés, egyfajta „csendes gyógyszer”. A testünk hormonokat szabadít fel ilyenkor: oxitocin (a szeretet- és

kötődéshormon), endorfin (boldogsághormon) és csökken a kortizol (stresszhormon) szintje. Ez nem spiritualitás, ez biológia. Az ölelés csökkenti a vérnyomást, oldja a szorongást, segíti a regenerációt, és ami még fontosabb, bizalmat és biztonságot épít.

Az érintéshiány nem kiabál. Nem dörömböl az ajtón. Csak bekúszik a mindennapjainkba feszültség, ingerlékenység, magány vagy kiüresedettség formájában. Nemcsak az egyedülállókát érinti, sokan élnek párkapcsolatban, családban, mégis érintés nélkül.

Sokan nem is tudják megfogalmazni, mi hiányzik, csak azt érzik, hogy valami nincs rendben. Ez az a fajta éhség, amit nem old meg egy kocka csokoládé vagy egy meleg fürdő. A testkontaktus alapvető emberi szükséglet. Ha nincs jelen, az egyensúlyunk megbillen és akár pszichoszó-



„Egy ölelés (...) sokkal többet jelent két test érintkezésénél. Egy ölelés azt jelenti: nem vagy fenyegető, nem félek ennyire közel kerülni hozzád, el tudok lazulni, otthon érzem magam, védett helyen, ahol megértenek. A hagyomány szerint valahányszor szívből átölelünk valakit, egy nappal meghosszabbodik az életünk.”

Paulo Coelho

matikus tünetek is megjelenhetnek (alvászavar, étvágytalanság, feszültség, szorongás, kapcsolati problémák).

Nők, anyák, gondoskodók. Ki ölel meg téged?

Nőként, anyaként gyakran adunk ölelést, gondoskodást, jelenléte. De sokszor elfelejtjük, hogy nekünk is jár. Mert „nincs időm rá”, „erős vagyok”, „nem akarom terhelni a másikat”. A valóság az, hogy minél inkább kizárjuk magunkat az ölelésből, annál jobban fogy az érzelmi erőnk. Nem attól leszünk gyengébbek, ha kérünk egy ölelést, hanem attól, ha nem merünk.



A gyermekeink, párunk, barátaink is tanulják tőlünk, hogyan bánjanak az érintéssel. Ha mi természetesnek vesszük, hogy megölelünk és megölelnék, számukra is ez válik mintává.

Társas lények vagyunk, kapcsolódás nélkül elsorvadunk.

A WHO már évtizedekkel ezelőtt figyelmeztetett arra, hogy a magányosság és az érintéshiány komoly egészségügyi kockázat. Egy amerikai kutatás szerint a tartós érintéshiány növeli a halálo-

zási kockázatot, hasonló mértékben, mint a dohányzás vagy az elhízás.

Az ölelés nem luxus. Nem gyengeség. Nem romantikus hóbort. Hanem egy túlélési stratégia, ami közben boldoggá is tesz.

Mit tehetsz az érintéshiány ellen akár már ma?

1. Tudatosítsd az igényedet. Nem önzőség, ha azt mondd: „Hiányzik az ölelés.” A tudatosítás az első lépés az irányába, hogy változtass rajta.



2. Kezdd te. Ne várd, hogy a másik lépjen. Adj ölelést reggel, este, csak úgy. A tested és lelked is hálás lesz érte.

3. Kérj. Igen, KÉRJ! „Szükségem van rád most. Szükségem van egy ölelésre.” Nem gyerekes. Emberi.

4. Hozz létre ölelő szokásokat. Esti búcsúölelés a családban. Reggeli ölelés a tükör előtt akár saját magadnak.

5. Érintés másként. Egy meleg kézfogás. Egy vállérintés. Egy simítás. Ezek is építik az érzelmi jelenléte.

6. Érintésre való figyelem a kliensekkel, barátokkal is. Coachként, segítőként is fontos: meg tudod kérdezni a klienseidet, mi van benned, amikor az érintés szóba kerül? Ez gyakran mélyebb, mint hinnénk.

Lehet, hogy amit most érzel, nem fáradtság, hanem öleléshiány. Lehet, hogy a gyereked nem hisztis, csak szeretetre vágyik. Lehet, hogy a párod nem távolságtartó, csak nem tanulta meg ki-mutatni, hogy neki is szüksége van ölelésre. És lehet, hogy te magad sem vagy „túl érzékeny”, csak végre őszinte vagy.

A gyógyulás sokszor nem terápiával kezdődik. Hanem egy csendes, hosszú öleléssel. Merd kérni. Merd adni. És merd elfogadni.



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Babahívogató Program

Program a várandósságért

- ✓ Ha régóta hiába vártok a babátok érkezésére
- ✓ Ha a környezetet szerint "rágócsöltél"
- ✓ 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.



A szeretet útján az önszeretetet indít el!

Szeretni kell, ennyi az egész! Közeledik az év vége, és jönnek a sablonosabbnál sablonosabb mondatok, hogy a karácsony a szeretetről szól. Utálod, és vágysz rá mégis, elutasítod, mert az olyan érzelmes, meg miért is kellene kimondani.

Falakat építesz, hogy megvédd magad a sérülésektől, közben másokat bántasz, mert nem vagy békében önmagaddal. Azt reméled, hogy majd valaki egyszer magához ölel és nagyon szeret, de csak a másik ember falaiba ütközöl. Ahogy te, úgy ő is falakat épít. Te azt várod, hogy majd ő lebontja a saját falait, te pedig maradhatsz a biztos bástyáid mögött. Miközben tőle várod, hogy cselekedjen, te mozdulatlan maradsz.

Az állandó rohanás, a megfelelés másoknak, a sosincs időm önmagamra, csak egyre kuszábbá tesz mindent. Az önostorozás, az egyre nagyobb követelmények magaddal szemben lehúznak, és ebből az ördögi körből nagyon nehéz kijutni.

Év végén van lehetőséged egy kicsit megállni, bár ezt évközben is bármikor megtehetnéd, ha megengednéd magadnak. Mi az, ami mégis viszsztatart önmagadtól?

Követed a legújabb trendeket, de mi van, ha te nem is akarsz trendi lenni, figyeled az embereket, mégis kihez szeretnél hasonlítani? Egyre több a tucatember, fogynak az egyéniségek. Az eredetiség, az egyéni elveszik. Mindenki abban a sorban áll, amiben a többség. Kilógni a sorból nem divat, vagy jobb, ha be sem állsz, vagy ha mégis megtennéd, gondold meg melyik sorba állsz be.

Kívül keresel valamit, ami ott van benned. Kérdéseid vannak, és keresed a gurukat, mestereket, akik majd választ adnak, és egyre inkább eltávolodsz önmagadtól. Minden kérdésedre a választ önmagadban leled. A tétoázásod a bizonytalanságod fokmérője. A kifelé vezető út, befelé vezet.

Teremtőnek születél, és kisgyermekként még feltételek nélkül szerettél, önmagadat is. Ha szerettél volna valamit, kétségek és kérdések nélkül megtetted, amit szíved diktált. Ahogy növekedtél, és hallottad a környezetedből érkező korlátozásokat, egyre inkább bezárkóztál. Igyekeztél megfelelni annak, amit elvártak tőled. Elveszett belőled a lényeg, a lényed tiszta forrása. Soha nem késő visszatérni önmagadhoz.

Közeleg az év vége, talán egy kicsit többen megállnak, ha megértik, hogy ez igenis jár, de nem csupán év végén. Az élet nem arról szól, hogy

egészen addig, még fel nem buksz a sok munkától, amíg totálisan kizsigerelve magad félholtan esel össze, addig rohanj és valami vélt vagy valós elvárásoknak megfelelően éld az életed. Az élet sokkal több ennél. Tudom, talán újra az jut eszedbe, hogy ezek olyan milliószor hallott elcsépeelt szavak, gondolatok és mondatok. Tudom, tudom, mantrázod magadban, de nem változtatsz. Az életkereked pedig forog, és fogynak a kilométerek, hogy hova tartasz, tartunk mindannyian, pon-



tosan tudjuk. Nem mondod ki te sem, más sem, de a kerék a halálot felé vezető úton halad, és napról-napra közelebb kerülsz ehhez.

Közben azt nézegeted, hogy milyen a külsőd, és gyűjtesz tárgyakat, amik majd mind itt maradnak. Dolgozol, és gyomorgörcsöt kapsz a főnöködtől, és minden egyes nap küzdesz, hogy fenn tudd tartani magad, hogy legyen elég pénzed és nagyobb házad.

A hajsza, az önmagad marcangolása nem múlik el. Összehasonlítod magad másokkal, akik szebbek, gazdagabbak, többre vitték, és arra már nem marad egy csepp erőd és időd sem, hogy önmagaddal foglalkozz.

Most legyen ez másképp! Legyen az idei év vége más. Ül le egy kicsit és gondolkodj el azon, hogyan indulhatsz el újra önmagad felé. Hogyan találhatod meg azt, aki valójában vagy, sallangok nélkül. Tölts időt a szeretteiddel, minőségi időt, amiben fel tud mindenki tölteni, és amit emlékként tudsz őrizni. Ne tárgyakat gyűjts, élményeket, hiszen ezek azok, amik igazán fel tudják tölteni a lelkedet.

Ha arra vágysz, hogy szeressenek, akkor kezd el szeretni újra önmagad, dolgozz azon, hogy te meg tudj nyílni mások felé. Az önszeretet az első lépés, hogy másokat is szeretni tudj.

A karácsonykor méregdrágán megvett ajándékok helyett vegyél színházjegyet, menjetek

sétálni, koncertre, igyatok közösen egy teát, egy kávé, játsszatok társasjátékot, sportoljatok együtt, vagy csak beszélgetsetek. Nézzetek együtt filmeket, egyszerűen csak figyeljetek egymásra. Ez



az időszak alkalmas arra is, hogy ha kell, tisztázz dolgokat, helyzeteket, és ha kell, kérj bocsánatot, és ha van olyan ember az életedben, akinek meg kell bocsátanod, bocsáss meg.

Tudd, hogy minden ember az adott helyzetben a rendelkezésére álló információk és tudása alapján a legjobbat teszi, amit tud.

A becsomagolt ajándék legyen a minőségi idő, és add önmagad, add azt, ami belőled fakad, aki te vagy, aki a legjobban szerethető úgy, ahogy van.

Számodra pedig az lesz a legnagyobb ajándék, ha látod majd, hogy a másik ember boldog, mert veled lehet. Az év minden napján, amikor csak teheted, tölts minőségi időt önmagaddal, és másokkal. Ajándékozd meg magad azzal, hogy szereted és elfogadod magad és amikor csak teheted, fektess magadba időt, és fejleszd magad, hogy jobb emberré válhass!

Kapcsolódj olyan emberekkel, akik feltöltenek, akikkel kölcsönösen tudtok adni egymásnak!

Életed minden pillanata arra tanít, hogy:

- felhívd, aki fontos
- ne halogass semmit
- mondd ki, ha szeretsz valakit
- élj harmóniában, szeretetben
- öleld meg a számodra fontos embereket
- tanulj meg bocsánatot kérni
- tanulj meg megbocsátani
- tanulj meg ITT és MOST boldogan szeretetben élni

Szeretni kell, ennyi az egész! Csendesedj el, és találj vissza önmagadhoz!

Hol helyezkedsz el a tudatosság spektrumán?



Bevezetés - A tudatosság rejtett spektruma

Az emberiség mindig is igyekezett önmagát besorolni nemzet, nyelv, hit és vérvonal szerint. Vagyonban, hatalomban és fejlődésben mérjük a különbségeket, azt gondolva, hogy ezek határozzák meg, kik vagyunk. Ám e látható rétegek alatt egy sokkal mélyebb és láthatatlanabb dimenzió rejlik - a tudatosság szintje, amelyen keresztül mindannyian megtapasztaljuk a valóságot.

A tudatosság nem intelligencia. Nem kultúra, és nem is oktatás. Ez a jelenlét minősége, amely lehetővé teszi, hogy *lássunk* - ne csak azt, ami kívül történik, hanem azt is, ami bennünk bontakozik ki. Ez a láthatatlan lencse formálja a valóságot. Minden gondolatunk, érzelmünk, döntésünk

ezen a lencsén szűrődik át. Két ember ugyanannak az eseménynek lehet tanúja - az egyik káoszt lát, a másik értelmet; az egyik reagál, a másik megért. A különbség nem abban rejlik, *mit* látnak, hanem abban, mennyire tiszta az ő tudatosságuk.

Ha az emberiséget nem határokon vagy ideológiákon keresztül szemlél-nénk, hanem ezen a lencsén át, egy rendkívüli térképet látnánk - a tudatosság élő gradiensét,



Luigino Bottega

a fény és árnyék spektrumát, ahol minden lélek egyedi fokú megértést tükröz. A mélyen felébredt lényektől, akik a szeretetet és tisztánlátást testesítik meg, egészen azokig, akik még az anyag álmában szunnyadnak – mindannyian ugyanahhoz a kontinuumhoz tartozunk: a tudatosság végtelen fejlődéséhez.

Ez a fejlődés nem évszázadokban mérhető, hanem felismerések pillanataiban. Minden alkalommal, amikor valaki megáll, mielőtt reagálna; megbocsát, ahelyett, hogy neheztelne; megfigyel, ahelyett, hogy ítélkezne – a tudatosság kitágul. Minden ébredés pillanata fényt ad a kollektív mezőnek, hatva az egész emberiség tudatára, mint hullámok egy hatalmas elmeóceánban.

Ebben az értelemben az emberiség nem pusztán biológiai faj – hanem a tudatosság szimfóniája, amely az időn át bontakozik ki. Egyes hangok magasabban rezegnek, közelebb a harmóniához; mások mélyek és nyersekek, mégis szükségesek a lét dallamához. Ennek a spektrumnak a célja nem a megosztás, hanem annak megmutatása, hogy minden szintnek van értelme, minden tudatosságnak megvan a maga helye – és hogy az ébredés nem kiváltság, hanem közös sorsunk.

1. A Megvilágosodottak – A fény a lencsén túl



A spektrum legmagasabb szélén azok a ritka lények élnek, akik átlépték az azonosulás küszöbét – a megvilágosodottak. Nem felsőbbrendűek, csupán szabadabbak. Többé nem különálló ént látnak, amely az időben halad, hanem magát a tudatosságot – a csendes tanút, amelyen keresztül az élet kibontakozik. Jelenlétük megmagyarázhatatlan békét áraszt, mintha a világ zaja áthaladna rajtuk anélkül, hogy visszhangot hagyna.

Számukra a valóság átlátszó. A széttöredezettség illúziója – múlt és jövő, én és más, belső és

külső között – egyetlen létfolyammá oldódik fel. A létezés táncát nem csataként, hanem élő harmóniaként érzékelik, egy kozmikus fraktálként, amelyben minden pillanat az egészet tükrözi. Tekintetükben azt érzed, mintha a végtelen nézne vissza rád.

A világban élnek, de nem a világból valók. Esznek, beszélnek, járnak és lélegeznek, mint bárki más, ám cselekedeteik nem a vágyból vagy a félelemből fakadnak, hanem a csendből. Létük nem távolságtartó – épp ellenkezőleg, túlrad az együttérzéstől. Mivel túlléptek az egyéniség illúzióján, minden lényben önnön lényegüket látják, és így a szeretet számukra nem választás, hanem természetes állapot.

Az időt is másként érzékelik, mint mi. Számukra a múlt és a jövő csupán ugyanannak az örök mostnak a mozgásai. Amikor cselekednek, nem terveznek – pontosan reagálnak, mintha egy gondolatokon túli intelligencia vezérelné őket. Ez nem varázslat, hanem összehangoltság: a tudat és a teremtés harmóniája.

Nem szavaikról ismered fel őket, hanem csendjükről. Amikor megszólalnak, hangjuk súlya olyan frekvenciát hordoz, amely elcsendesíti az elmét. Nem vitatkoznak és nem győzködnek; meghívnak. Bölcsességük nem tanított, hanem közvetített – egy néma ébredés, amely akkor történik, amikor valaki tudatossága megérinti az ő csendjüket.

A megvilágosodás azonban nem elérmény, hanem emlékezés. Annak felismerése, hogy a fény, amit keresünk, mindig is bennünk volt – csupán az azonosulás köde takarta el. Azok, akik ebben az állapotban élnek, az emberiség elfeledett eredetére emlékeztetnek: hogy nem a fényt kereső utazók vagyunk, hanem maga a fény, amely átmenetileg arról álmodik, hogy ember.

Ők a világ népességének kevesebb mint két százalékát alkotják, mégis hatásuk felmérhetetlen. Tudatosságuk olyan, mint egy gravitációs mező, amely felemel másokat, felgyorsítva a kollektív fejlődést. Nélkülük az emberiség az anyag álmában maradna. Velük az álom tudatossá válik.

Létük időtlen üzenetet suttog:

„Nem azért vagy itt, hogy valami nagyobbá válj. Azért vagy itt, hogy emlékezz arra, ami már most is vagy.”

2. A Tudatos Keresők - A tudatosság zárandokai



A fényben járó kevesek alatt lépkednek a Tudatos Keresők – az ébredés zárandokai. Egyik lábuk a világban, a másik az ismeretlenben áll; állandóan érzik, hogy a mindennapi élet fátylán túl valami többnek kell lennie. Ők a híd az anyag és a szellem között, az emberi törekvések zaja és az isteni emlékezés csendje között.

Ezek az emberek nem szentek, és nem is állítják magukról, hogy megvilágosodtak. Ők a létezés tanítványai – kíváncsiak, nyugtalanok és alázatosak az élet misztériuma előtt. Kérdéseket tesznek fel azokról a narratívákról, amelyeket a legtöbben gondolkodás nélkül elfogadnak. Életük gyakran válságokkal, önvizsgálattal vagy radikális változásokkal van átszöve. Elveszíthették a hitüket az intézményekben, karrierben vagy kapcsolatokban, amelyek egykor értelmet adtak számukra – csak hogy rájöjjenek, ezek csupán tükrök voltak, melyek befelé vezették őket.

A Tudatos Keresők számára az ébredés kiábrándulással kezdődik. Megérzik, hogy a világ, amelyet követni tanították őket – a siker, a birtoklás, a státusz – csupán töredéke a valóság hatalmas mozaikjának. Ez a felismerés, bár felszabadító, fájdalmas is. Összetöri a régi identitást, és rákényszeríti őket, hogy szembenézzenek a külső formák mögött rejlő ürességgel. Ám ebből az ürességből egy szikra születik – a vágy, hogy tudjanak, fejlődjenek, lássanak.

Útjukat könyveken, mentorokon, meditáción vagy művészeteken keresztül kezdik – bármin, ami hangot adhat a bennük élő csendes vágyódásnak. Tanulhatnak pszichológiát, filozófiát vagy kvantumfizikát, ösztönösen érezve, hogy minden tudás egy, ha a tudatosság lencséjén át nézzük. Sokan egyedül járják ezt az utat, félreértve azok által, akik még teljesen az anyagi álomban élnek.

A Tudatos Keresők a tágulás és összehúzó-dás ciklusait élik meg. Időnként megérinti őket

a transzcendencia – a jelenlét csendes öröme, a nyugalom szépsége, a mindenség egysége. Aztán hirtelen az ego újra előtérbe kerül, visszahúzza őket a félelembe, a ragaszkodásba vagy a kétségbe. Ez az ingadozás nem kudarc; ez a tudatosság edzőtere, amely megtanítja őket egyensúlyt találni a belső fény és az emberi tökéletlenség között.

Szívükben egyszerre hordozzák a tüzet és a törekenységet. Változtatni akarnak önmagukon – és ezáltal a világon is. Látják az igazságtalanságot és a tudatlanságot, és késztetést éreznek a cselekvésre, miközben még tanulják, hogyan cselekedjenek harag nélkül, hogyan szeressenek feltételek nélkül. Ők a modern élet alkimistái, akik a zűrzavart tisztánlátássá, a szenvedést bölcsességgé alakítják.

Egyre növekvő kört alkotnak – talán az emberiség 10–15 százalékát –, egy globális lélek-hálózatot, amely kultúrákon, vallásokon és generációkon át ébred. Mindenhol ott vannak: tantermekben, startupokban, templomokban, laboratóriumokban vagy kávézókban. Lehet, hogy nem viselnek köpenyt vagy címet, de őszinteséggel rezegnek, mély tudással, hogy maga a tudatosság fejlődik rajtuk keresztül.

A Tudatos Keresők a kollektív átalakulás hajnala. Emlékeztetik az emberiséget arra, hogy a tudatosság nem luxus – hanem az evolúció következő lépcsője. Kételyeik szentek, kérdéseik pedig magjai egy olyan jövőnek, ahol az emberiség talán végre felismeri: az ébredés nem a világból való menekülés, hanem annak megvilágítása.

„Ők a köztesek – még nem láng, de már nem is füst – hanem az izzó parázs, amely átmelegíti az emberiséget a hosszú éjszakán.”

3. A Mindennapi Tudatosak - Az emberi láng őrzői



Itt él az emberiség nagy része – a Mindennapi Tudatosak. Ők azok az anyák, akik hajnal előtt reggelit készítenek; a dolgozók, akik városokon

át utaznak, hogy a világ működjön; a tanárok, akik elméket formálnak; a földművesek, akik milliókat táplálnak; a barátok, akik nevetnek az utcai lámpák alatt. Nem filozófusok és nem misztikusok, mégis rajtuk keresztül lélegzik és folytatódik az élet. Ők tartják fenn a lét törékeny egyensúlyát – káosz és rend, küzdelem és remény között.

A Mindennapi Tudatosak többnyire az idő ritmusában élnek. Elméjüket a túlélés ezernyi részlete foglalja le – számlák, határidők, családok, rutinok. Tudatosságuk, bár jelen van, gyakran szétszórta. Úgy pislákol, mint egy gyertyaláng a mindennapi zaj szelében. Mégis, mindegyikük életében fel-felbukkannak a tiszta jelenlét pillanatai – spontánul és szent módon. Egy naplemente, amely elnémitja a gondolatokat. Egy gyermek mosolya, amely feloldja a feszültséget. Egy csendes könnycsepp, amely megtisztítja a szívet. Ezek a repedések, amelyeken keresztül a végtelen megszólal.

Talán nem beszélnek megvilágosodásról, mégis tudtukon kívül gyakorolják azt. Amikor egy szülő megbocsát, amikor egy barát ítélezés nélkül hallgat, amikor valaki az őszinteséget választja a kényelem helyett – ezek az ébredés cselekedetei, hétköznapi döntésekbe rejtve. A tudatosság nemcsak kolostorokban virágzik; ott él a konyhákban, kórházakban, utcákon és mezőkön. Ott rejlik abban a bátorságban, hogy szeressünk, amikor a világ kihűl.

A Mindennapi Tudatosak számára maga az élet a tanító. Minden siker és kudarc, minden öröm és fájdalom alázatra és együttérzésre tanít. Nem menekülnek meg az ego vonzásától, de lassan megtanulják megfigyelni – felismerni a haragot, a büszkeséget és a félelmet, mint múltó viharokat, nem pedig identitást. Ébredésük nem egyetlen kinyilatkoztatás pillanatában történik, hanem ezernyi apró felismerésen át, szétszórtan egy egész életen.

Ők alkotják az emberiség gerincét – nagyjából a globális tudatmező hatvan százalékát. Bár talán nem tudják szavakba önteni, kollektív rezgésük stabilizálja a bolygót. Nélkülük a civilizáció összeomlana. Kitartásuk, türelmük és szeretetük tartja életben az emberi történetet. Meséik, dalaik és hagyományaik őrzik az emberi ellenállóképesség közös emlékét – emlékeztetve arra, hogy még a sötétségben is a szív tudja, hogyan találjon haza.

És néha, nagy szenvedés vagy veszteség által, egyikük hirtelen felébred. Egy tragédia, egy betegség, egy halálközeli élmény – a fátyol elvénnyodik, és bepillantást nyer az örökkévalóságba. Ezek a spontán ébredések hullámokat keltenek

a kollektívben, bizonyítva, hogy a megvilágosodás nem kiváltság. Bárhol kivirágozhat – egy piaci standnál, egy háborús zónában, vagy egy csendes parkpadon. Mert a tudatosságot nem megszerezni kell – hanem felidézni.

A Mindennapi Tudatosak az emberiség lángjának csendes őrzői. Talán soha nem írnak könyveket, és nem meditálnak bódhifa alatt, de életük az a talaj, amelyből a megvilágosodás kinő. Ők a tükör, amelyben minden léleknek fel kell ismerie önmagát, mielőtt felemelkedhetne.

„A szent az egyszerűségben rejtőzik. A tudatosság nem mindig ordít – néha a hétköznapi csendjében suttoz.”

4. A Gyakorlatias Elméjük - A látható világ építői



Az emberiség középső rétege alatt egy halkabb áramlat húzódik – a Gyakorlatias Elméjüké, azoké, akik a civilizáció látható szerkezetét építik. Ők a társadalom gépezetének építészei: a munkások, a tervezők, a kereskedők, az adminisztrátorok, milliók, akiknek élete kézzelfogható célok és mindennapi szükségletek körül forog. Fókuszuk a külső világon van – a mérhetőn, a hasznoson, a közvetlenül.

Számukra a tudatosság gyakorlati, nem filozófiai természetű. A részletekre való odafigyelésben, a munkához való odaadásban vagy a család iránti felelősségben nyilvánul meg. Talán nem elmélkednek a tudat misztériumáról, mégis az ő pontosságuk, fegyelemük és kitartásuk tartja mozgásban a világot. Ők az anyagi valóság szívverése – a folytonosság mérnökei.

A Gyakorlatias Elméjük nyitott szemmel élnek – látják, mit kell megtenni. Ritkán engedhetik meg maguknak a luxust, hogy azon elmélkedjenek, mi van ezen túl. Tudatosságukat a túlélés formálja: megkeresni, megóvni, gondoskodni. Megtanulták, hogy az álmok önmagukban nem etetnek családot és nem építenek otthont, így tudatuk a

produktivitásba csatornázódik. Erényük a hasznosság – a káosz renddé alakítása cselekvés által.

Mégis bennük is ott rejlik a tudatosság szikrája – csendesen, szunnyadva, a nyugalomra várva. Néha rövid időre felébred a kimerültség, a szeretet vagy a veszteség pillanataiban. Talán felemelik tekintetüket az íróasztalról, vagy megállnak két feladat között, és hirtelen csendet éreznek – egy megmagyarázhatatlan érzést, hogy az élet több, mint a kötelességek összessége. Ritkán beszélnek ezekről a pillanatokról, de megőrzik őket emlékeikben.

Nem alszanak – csak fókuszáltak. Figyelmük, amely a kézzelfogható eredményekre irányul, egyfajta mozgásban lévő meditációvá válik. A kovács, aki formálja a fémeket; a földműves, aki gondozza a talajt; az ápoló, aki a beteget gondozza – mind szent cselekedetet végez, bár talán sosem neveznék így. A tudatosság nincs távol a munkájuktól – benne rejtőzik.

Ám ez a csoport viseli magában a modern élet egyik nagy illúziójának veszélyét is: az elfoglaltságot összetéveszteni a céllal. Amikor a „tenni” elnyeli a „létezni”-t, a tudatosság elhalványul az ismétlődés mögött. Elmélkedés nélkül a cselekvés gépiessé válik, és az élet feladatok listájává lesz, nem megélt tapasztalattá. Sokan e csoportból érzik ezt a kimondatlan ürességet – egy finom hiányérzetet, mintha valami lényeges hiányozna, bár megfogalmazni nem tudják. Ez a vágy a tudatosság kopogása belülről.

A Gyakorlatias Elméjük alkotják az emberiség mintegy egynegyedét. Ők hordozzák az anyagi sík sűrűségét, földelve az álmodók és keresők éteri impulzusait. Nélkülük a víziók sosem válnának szerkezetűvé, az ötletek nem táplálódhatnak embereket, és a civilizációk nem állnának fenn. Ők az alak formálói – ők adják meg a tudatosságnak a formát, hogy az megnyilvánulhasson és fejlődhessen.

És néha, a fáradtság, a gyász vagy a csodálat pillanatában megállnak – és ebben a megállásban felébrednek. A két lélegzet közötti csendben a munkás emlékezik: nemcsak a dolgok alkotója, hanem a létezés tanúja is.

„Még a kezek is, amelyek a falakat építik, ugyanabból a fényből mozdulnak, amely a csillagokat teremtette.”

5. A Tudattalanok – Az anyag álmodói

A spektrum alapján élnek a Tudattalanok – azok, akik szinte teljesen a túlélés reflexeiben és a külső valóság hipnózisában élnek. Nem kevés-

bé emberek – csupán távolabb vannak az emlékezéstől. Életüket a reakció emészti fel: a vágy és a félelem, az öröm és a fájdalom, az ismétlés és a figyelemelterelés végtelen ciklusa. Léteznek, de ritkán figyelik meg a saját létezésüket.



Számukra a tudatosság még nem vált önreflexív. Éhséget, örömet, haragot, vonzalmat és unalmat éreznek – de ezek az élmények úgy haladnak át rajtuk, hogy nem hagynak bennük felismerést. Tudatuk olyan, mint egy hatalmas, köddel borított óceán: mély, ősi, erőteljes, de láthatatlan. Olyan mintákat követnek, amelyeket a családtól, a kultúrától vagy az ösztöntől örököltek, ritkán kérdezve meg, miért cselekszenek, hisznek vagy vágnak arra, amire.

Őket a kollektív álom sodra mozgatja – a modern élet tömeges hipnózisa. Képernyők irányítják érzelmeiket, reklámok formálják vágyaikat, rendszerek határozzák meg értéküket. Ébren álmodnak, ösztönök hajtják őket, amelyek valójában nem az övéik. Ez nem gonoszság – ez az emberi történet kezdete. A tudat első szakasza, amikor formát ölt az anyagban, mielőtt megtanulná önmagát látni.

Sokan közülük a szenvedés terhe alatt élnek: szegénységben, félelemben vagy érzelmi tomposágban. A fájdalom, bár kegyetlen, gyakran a tudatosság első tanítója. A küzdelemben az élet először suttogja kérdését: Ki vagyok én? És abban a pillanatban – bármilyen halvány is – a köd megremeg. Az utazás elkezdődik.

A kozmikus tervben még ez az alvás is célt szolgál. Ahogy a magoknak is sötétségben kell pihenniük, mielőtt a fény felé hajtának, úgy a tudatnak is álmodnia kell, mielőtt felébred. A Tudattalanok lehorgonyozzák a létezés nyers energiáját – az ősi életerőt, amely magát a teremtést hajtja. Ösztöneik, bármilyen kifinomíthatlanok is, szent alapjai annak, amire a tudatosság épülhet.

Köreikből minden nemzedékben néhányan megmozdulnak. Egy válság megrázza világukat,

egy veszteség megtöri a rutint, vagy egy hirtelen szépség áttöri a közönyt – és valami megváltozik. Kérdezni kezdenek, megfigyelni, érezni önmagukon túl. A köd elvékonyodik. A tudatosság szikrája fellobban. És a ciklus folytatódik – a tudattalanságból a tudatosság felé, az álomból az ébredésbe.

A Tudattalanok talán csak az emberiség tíz százalékát teszik ki, de ők hordozzák a jövő nyers potenciálját. Ébredésük lesz az emberi evolúció következő nagy ugrása – amikor az ösztön intuícióvá alakul, és a reakcióból megszületik a felismerés.

Mert a tudatosság nem az ébredtek kiváltsága – benne rejlik minden élőlényben. Még a legmélyebben tudattalan lélek is csupán egy meg nem született fény – alvó, de arra rendeltetett, hogy ragyogjon.

„A mag nem tudja, hogy fává lesz. Mégis, sötétségében az egész erdő várja, hogy felébredjen.”

Befejezés – A tudatosság evolúciója

Ha felülről tekintünk rá, a tudatosság spektruma nem egy megmászandó létra, hanem a létezés köre. Minden szint táplálja a következőt, és a következő visszatáplálja az előzőt. A megvilágosodottaknak szükségük van a fel nem ébredtekre, hogy emlékezzenek az együttérzésre; a fel nem ébredteknek pedig a megvilágosodottakra, hogy emlékezzenek a fényre. Ami elkülönülésnek tűnik, valójában együttműködés – a tudat végtelen formákon keresztül játszik önmagával.

Az emberiség igazi evolúciója soha nem volt genetikai. Létezésbeli. Nem új technológiákon vagy birodalmakon keresztül bontakozik ki, hanem az érzékelés lassú tágulásán át – azon felismerésen, hogy ugyanaz a tudatosság élten minden élőlényt. A spektrum nem azért van, hogy megosszon bennünket, hanem hogy emlékeztessen: mindannyian egy folytonosság tükörképei vagyunk, ugyanannak az óceánnak különböző mélységein.

Amikor a tudattalan felébred, a gyakorlatias gondolkodóvá válik. Amikor a gyakorlatias befelé fordul, a mindennapi megszentelődik. Amikor a mindennapi mélyen figyel, megszületik a kereső. És amikor a kereső elcsendesül, megjelenik a megvilágosodott – csak hogy ráébredjen, sosem volt külön az egésztől.

A tudatosság kollektíven fejlődik. Minden kedvesség, minden megbocsátás, minden pillanati jelenlét kitágítja az emberiség tudatának frekvenciáját. A világ fejlődését nem vagyunkban vagy

fegyverekben mérjük, hanem abban a képességben, hogy ébren maradjunk a káosz közepette – hogy a félelem helyett a szeretetet válasszuk.

Ezért fontos az ébredés. Nem, mint menekülés az élet elől, hanem mint felismerés, hogy maga az élet az ébredés – egy hatalmas kozmikus álmom, amelyben az univerzum önnön tükörképére ismer.

Mindannyian egyszerre vagyunk az álmodók és az álmok. Mindannyian a Forrás egy darabját hordozzuk, amely önmagát figyeli a mi szemünkön keresztül. És talán a végső felismerés nem az, hogy el kell érünk a megvilágosodást, hanem az, hogy a megvilágosodás mindig is rajtunk keresztül tört magának utat.

A spektrum tehát nem hierarchia – hanem a tudatosság fraktálja. Minden pont tartalmazza az egészet; minden emberi lény, legyen bármilyen tudatos vagy tudattalan, ugyanazt a végtelen lényegét hordozza. A különbség csupán abban rejlik, mennyire tisztán árad át rajta a fény.

Ne ítéljük meg hát, ki hol áll ezen a spektrumon, hiszen minden lélek ugyanazon az úton jár – csupán más emlékezési ritmusban. Inkább ápoljuk a tudatosságot, bárhol is találjuk meg: a gondolatban, a művészetben, a csendben, a szolgálatban, a szeretetben.



„Nem sok különálló elme utazik az időben. Egyetlen tudatosság vagyunk, amely megszámlálhatatlan szemem keresztül bontakozik ki.”

És ahogy ez a tudatosság növekszik – gyengéden, közösen, elkerülhetetlenül – az emberiség is felébred hosszú álmából. Nem egy új világra, hanem arra a felismerésre, hogy a világ mindig is ébren volt.

Te is a tudatosság élő fraktáljának része vagy – tágulsz, tanulsz, emlékezel. Minden pillanatban, amikor a jelenlétet választod a reakció helyett, a minta megváltozik.

És így marad egyetlen valódi kérdés:

Hol helyezkedsz el a tudatosság spektrumán?

Jelenlét, elengedés, megbocsátás



Szimplán csak „spiri” kifejezések, vagy lózungok, üres, tartalmatlan jelszavak lennének?

Nem, nem azok.

Ezek olyan folyamatok, amiket átélhetünk és amelyek a harmóniánkat, belső békénket, egészségünket, a boldogságunkat szolgálják.

Végtére is nem erre vágyunk mindannyian? Ezért vagyunk itt és tudunk róla vagy sem, de ez a legbelső motivációnk, a mozgatórugónk az élethez.

Noha ez lenne a természetes állapotunk, úgy tűnik a ma embere nagyon messzi sodródott ettől. Hibáztathatunk érte bárkit és bármit is, gyakran hallom a klienseimtől: „a szüleim, az őseim, a párom, a munkám, a gyerek, a főnököm, a kormány és igen, Isten.” - igen még őt is lehúzzák néha a mennyekből, mert ez mennyivel egyszerűbb, mint magunkba nézni.

És két legyet egy csapásra, mert a két alapvető emberi gyengeség nyilvánul meg ebben a gyerekes „nem én voltam” és „ha a másikat magam alá helyezem, én jobbnak látszom” effektusban. És persze ettől sem javul a helyzet, az alap feladat ott tornyosul, ezek csak pillanatnyi megkönnyebbulések, de egyben fájdalmas ön-megtévesztések, mert a szenvedés ragaszkodó.

A szenvedésnek bejártatott biokémiai folyamatai vannak a testünkben és addiktívak. De a jó hír az, hogy minden tanult folyamat áttanulható, javítható. Ehhez szeretnék most némi használható útmutatást adni, a magam idegenvezetői, térkép-rajzolói, kulcskészítői minőségében.

A többi igazán rajtad múlik Kedves Olvasó, bár azt gondolom nincs véletlen, ha épp olvasol...

A tél előszobájában topogunk.

A legjobb időszakunk ez, bekuckózni, befelé figyelni, értékelni és átértékelni is, csak szándék kérdése.

És nagy segítségünkre van ebben a közelgő karácsony. A Szelleme is lassan érkezik betölteni a teret és a kollektív tudatot átminősítő szeretet érzése, ki- és megkönnyíti számunkra a lejárt dolgok elengedését és az átváltozást, ha hagyjuk, ha tudunk jelen lenni a pillanatokban, őszintén.

A tudatos Jelenlét

Könyvek íródtak és hosszú előadások témája, újabban a mindfulness gyakorlatok és terápiák alapja is, joggal, hiszen elképesztően hatékony, én azonban a hétköznapi lényegét ragadnám meg.



Legyél mindig ott a fókuszált figyelmeddel azon, abban, amit éppen csinálsz. Ha épp semmit teszel, abban is, úgy, hogy figyeled a légzésed. Úgy, hogy ha kell, fegyelmezed a majomagyat, ami állandóan új élmény után kutat, locsog és fecseg, egy egyszerűen feltett kérdéssel:

- *Mi lesz a következő gondolat?*

Ha eleinte csak néhány másodpercre is, garantáltan csend lesz és ez az idő a gyakorlással növelhető.

Úgy, ha épp rád tör a közléskényszer, emlékeztetted magad:

- *Amit mondani akarok, értékesebb, vagy fontosabb-e a csendnél, amit megtörni készülök?*

Úgy, hogy amikor épp aggódni kezdesz valakiért, vagy valamiért, kérdezd magadtól:

- *Ez most történik, a jelenben?*

Megmented magad attól, hogy az elméd, vagy inkább egy része, az egód, kiráncigálja az ősgyad régi harcászati segédeszköz fiókjait és a legrémisztőbb szituációkat vetítse eléd feleslegesen, mert csak idő és energiapazarlás és jól be is stresszelsz.

Ez nem azt jelenti, hogy ne tervezd előre, ne gondold végig elvégzésre váró feladatokat a jövőre nézve. Sőt. Amikor annak van ideje, tedd azt is éberséggel és jelenlétben, ezerszer hatékonyabb leszel.

„A tudatos jelenlét az öntudat egyik tulajdonsága, amelyről már régóta feltételezik a tudósok, hogy meghatározza a jólétet.”

Forrás:

<http://psycnet.apa.org/journals/psp/84/4/822/>

A tudatos jelenlét fogalmával, pár évtizede az utam elején Echart Tolle tanításaiban találkoztam. Értettem is, nem is, de a lelke mélyén felborzolt kíváncsisággal kezdtem játszani, kísérletezni, tapasztalásra éhesen.

Meglepő felfedezés volt jó idő elteltével, hogy ez is a sajátunk, velünk hozott képességünk. Hogy hány olyan tevékenységünk van a hétköznapi életben, amikor ezt gyakoroljuk, persze nem tudatosan. Amikor valami alkotó tevékenységet folytatunk, írunk, festünk, szoborítunk, zenélünk, terápiázunk, a teljes fókuszunk, figyelmünk a folyamaton van, az ego hátralép.

A munkámban, amikor a kliensem hallgatom, szintén. És talán itt tapasztaltam meg először az osztatlan figyelemből fakadó jelenlétet, hogy közben azt is meghallom, vagy ráérezek, amit nem mond ki verbálisan, de az igazság része és fontos.

A tudatos jelenlét gyakorlásának legegyszerűbb eszköze a tudatos légzés.

Bárhol és bármikor használható, alkalmazható, ha az egyensúlyodból kibillentél. Kivéve autóvezetés közben, úgy tapasztaltam. Viszont ha vezetés közben ér trauma, állj félre és pár perc tudatos légzés helyrebillent.

A Dimenziók Határán nevű youtube csatornán található egy videó, ami segíthet ebben, ezt ki próbálva olyan hatékonynak találtam, hogy úgy éreztem meg kell őriznem, és meg kell osztanom másokkal is. Az első gyakorlatot, mint utóbb megtudtam, a Chi kung vagy ismertebben, a csikung mozgásművészete is használja.

link: <https://youtu.be/2gbzXfBHV4E?si=c-8Ezi8RQvN28bP39>

A buddhista hagyományban a tudatos légzést is a megvilágosodáshoz vezető útnak tartják, amiről pedig azt gondolom, hogy szintén folyamat, amihez minden egyes megértésünkkel kerülünk egyre közelebb. Nyilván nem tudunk a nap éberen töltött idejében folyamatosan jelenlétben lenni, az a Mesterek kiváltsága, amiben évtizedek munkája van, de bíztatok mindenkit, csináld, amennyit lehet, mert egyre közelebb visz a valódi önmagadhoz.

Az elengedés

Gyakran halljuk és mondjuk is, ha valakit nyomasztanak a vélt, vagy valódi terhei, hogy „engedd el” De lássuk be, ha nem tudjuk a módját és azt nem tesszük mindjárt mellé, az nem segítség, hanem inkább bántás, még egy teher a többi mellé, mert „van valami, amire nem vagyok képes” ezt sugallja. Ebben a témában is több könyvet írtak már, de használható módszert még egyikben sem találtam.



Nemrégiben viszont megkaptam egy nagyon egyszerű, de használható négy lépéses módszer alapjait, tulajdonképpen csak a címszavakat, amit kipróbáltam. Nem tudom ki a kútfője, érzésem szerint Feldmár András, örök hálával tartozom neki, meg amúgy is, mert rengeteg felismerésem köszönhetem neki.

Elmondom, hogyan csinálom lépésről-lépésre.

Az első lépés
Engedd meg

Engedd, hogy a probléma megjelenjen benned. Ha van egy negatív megélésünk, attól rendszerint elfordulunk, elmenekülünk, elnyomjuk magunkban, sokszor olyan mélyen elrejtjük, hogy egy idő után látszólag el is felejtjük. Pedig igazából nem, ott lapul és hat ránk. Szóval engedd meg, hogy emlékezz rá, engedd meg, hogy legyen.

A második lépés

Engedd fel

Idézd fel, az egészen apró részletekig, képek, hangok, érzetek, érzelmek, szagok, illatok, színek, amennyire csak tudod, de ne merülj bele. Használd a képzeleted és gyűjtsd egybe valamibe, egy formába, ami épp először eszedbe jut, lehet az egy gömb, egy kocka és válassz ki egy színt is neki.

Ha ismered a testkontrollt, szkenneld végig a tested, (vidd végig a figyelmed fentről le és lentől fel), maradt e valahol elrejtve még valami, azt is emeld ki és tedd a többihez és zárd le.

Ez nem sok idő, pár perc elég, ne időzz feleslegesen, csak csináld.

A harmadik lépés

Engedd át

Mindez benned belül történik. Most a képzeleted erejével emeld fel ezt a formát és engedd kilebegni vagy küldd ki a teredből, a testedből az aurádon át, kívülre.

Végül a negyedik lépés

Engedd el

Hogy hogyan csinálod, az már teljesen a képzeletedre van bízva.

Én tűzbe vetem, vagy elásom a vízparti homokba rábízva az elemekre, hogy áttanszformálják.

Azt hiszem mindannyiunk életében sok dolog van még, ami elengedésre vár.

Fiatalabb éveimben hajlamos voltam rá, hogy ha valaki fájdalmat okozott, felmentéseket gyártottam magamban, miért ilyen, miért reagál így. Azt hiszem ez is az elkerülés egy módja volt és része az önbántásnak, önhazugságnak, önszabotázsának, csak hogy ne kelljen szembenézni a méltatlanságával, hiszen szerettem. Persze ez is csak átmeneti sebtapasznak bizonyult, s mivel én engedtem meg, adtam szabad utat a méltatlanságnak az egyre gyakoribbá vált, végül az elváláshoz vezetett.

Viszont a következő kapcsolataimban is megismétlődött, de másképp, a batyu a lelkemben meg csak növekedett, elnyomva az önszeretemet, csorbítva az önértékelésem.

Sok évbe telt mire megértettem, más az empátia és együttérzés és megint más, hogy nincsenek határait az odaadásomban. És hogy ideje van a változásnak, amit meg is léptem, meghúztam a határait. A batyu viszont maradt.

Azt gondolom, az elengedés a megbocsátás előszobája és meg kell tanulnunk elengedni, magunkért.

És itt most szeretnék megosztani egy történetet a segítői „praxisomból”.

A hölgy, akiről mesélek már nem fiatal, többször elvált, felnőtt gyermekei vannak és asztmás.

Nézem, osztatlan figyelemmel és együttérzéssel, ahogy keresi a szavakat és az eltemetett emlékfoszlányai közt keresgél. Mesél az első házasságáról, a traumáról, amit sok évtizede magával hurcol. Az elején még bizonytalan, csendes, halk hangon tényeket sorolgat.

„A családom támogatta, sőt anyám boldog volt, jó parti, a nevelőapám örült, szerintem, hogy szabadul tőlem”

„Nem voltam belé szerelmes, de tetszett, a kitartása is hízelt volt. Igent mondtam, mert úgy tűnt ez a természetes, a lány felnőtt férjhez megy gyereket szül stb.”

„Elköltöztem vele egy idegen városba, idegen emberek közé, saját egzisztencia nélkül, ő volt az egzisztenciám, maximális kiszolgáltatottságba. De bíztam benne, vagyis nem benne, hanem az esküjében. Én komolyan vettem”

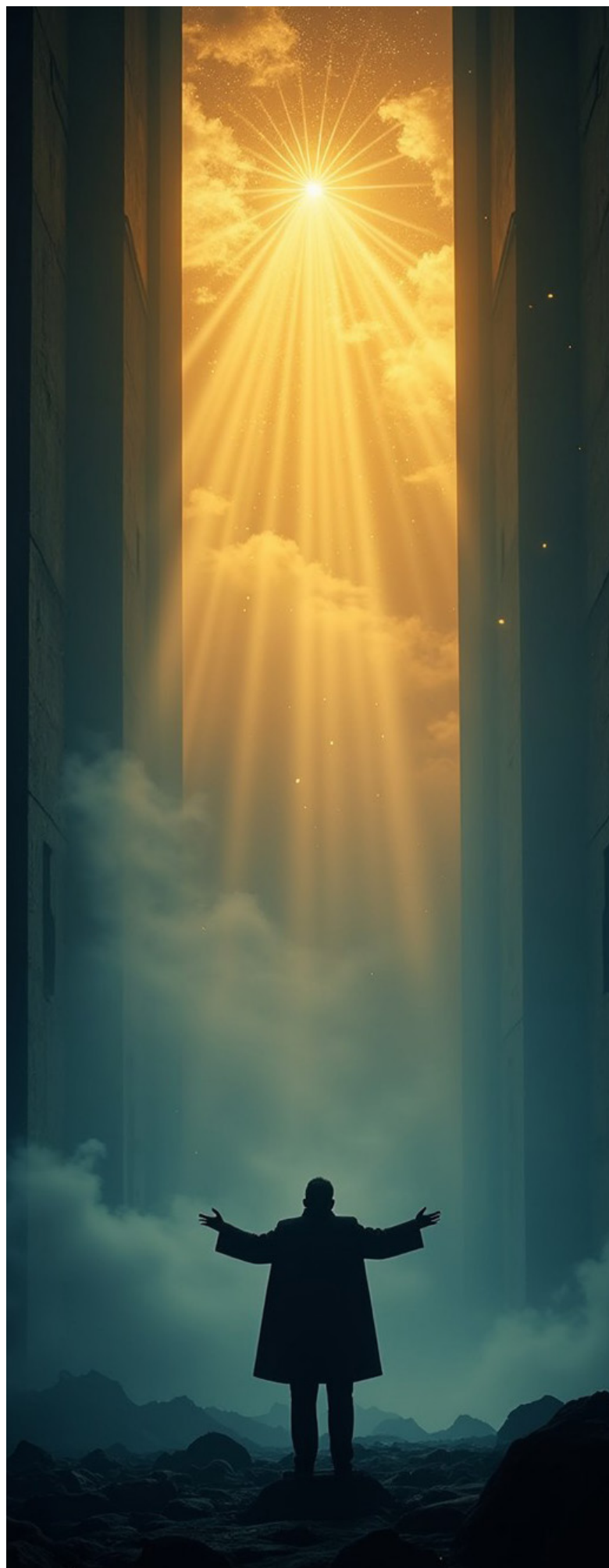
És itt a hangja felerősödik és előbb panaszos-sá, majd dühössé színeződik.

„Képmutató, karrierista és összezáró közegbe cseppentem, az első megdöbbenésem a „legyél kedves, ő a főnököm” mondata után, amikor az egy partin részegen ajánlatot tett, megrendített, de megmagyarázta, „csak piás, holnap nem is emlékszik”, én meg elhittem.”

„Egy házaspár fél szobáját bérelte, ott laktunk. Egy reggel a férfi beosont a szobánkba és megérszakolt, mély alvó vagyok, arra ébredtem, hogy nem kapok levegőt, megfulladok és nem is ellene a lélegzetért küzdök”

A szavak tompán buknak elő, a fogai közt szűrve, az állkapcsa megfeszül, a tekintete makacsul a padlón, mintha ő szégyellené.

A homlokom mögött pereg a film, sokkal többet látok és érzek a szavakon túl, nem szólok, csak tartom a teret, jelen vagyok neki, a figyelmem biztonságos közegnek bizonyul. Kis szünet után folytatja, a hangja monotonitása kezd megtörni.



„A férjem kocsiba ültetett, elvitt a szüleihez és otthagyt, egy szó nélkül. És többé nem esett erről egy szó sem, se köztünk, se máshol. Két hónap múlva kiderült terhes vagyok. Abortuszra mentem. Ő és a karrier volt fontos, a társadalmi és családi közeg összezárt én meg kihullottam, mint egy falevél. Elárult, cserbenhagyott, megszegte az esküjét és elvált tőlem. Gyűlöltem! Nem is tudom melyiküket jobban.”

Látom, ahogy dúlnak benne a kiszabadult érzelmek, kapkodja a levegőt, hagyom, tartom a teret, várok. Lassan megnyugszik.

„Fél évbe telt, mire újra fel tudtam állni lélekben, de nem tudok megbocsátani.”

Felemelt fejjel a szemembe néz és a tekintetünk egymásba fonódik. Érzem a bizalmát és némi megkönnyebbültséget is, a tekintete újra megtelik fénnel.

Először szólalok meg

- Megértem. Talán elengedhetnéd. Magadért.

Elvégeztük az elengedés folyamatot, már megy neki egyedül is, végül is nem bonyolult. Azt mondja, sorra veszi az összes bűját-baját masnit köt rá és egy lufival elengedi és egyenesen a napba küldi. Gyakorolja a jelenlétet, a légzés módszereket. És egyre szabadabban lélegzik.

A megbocsátás.

Feldmár András azt mondja, nincs olyan, hogy akarattal megbocsátás.

<https://www.youtube.com/shorts/CF6nhR18hGo>

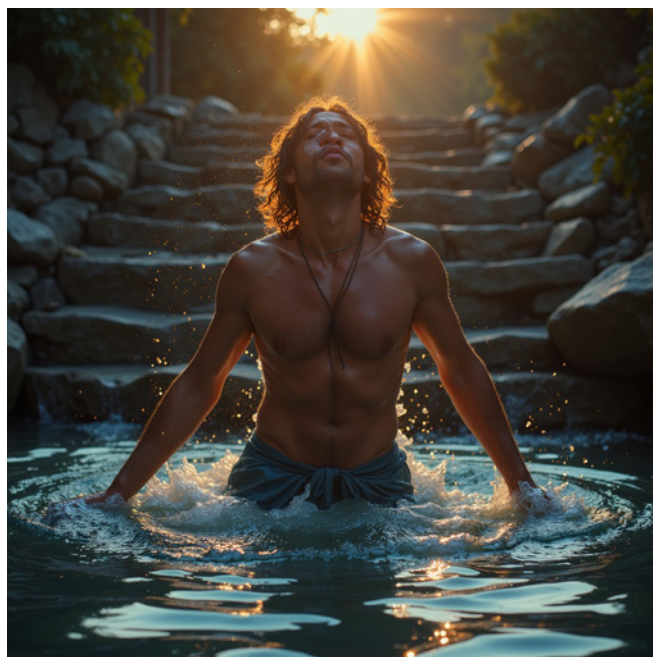
Egyetértek vele.

Egy régi spirituális tanítóm azt mondta, „megbocsátani annyi, hogy meg sem történt.”

Mondd ezt olyannak, mint a fentebb leírt hölgy, de lehet ez kevésbé drámai történet is, a lényeg, nem lehet meg nem történné tenni.

Feldolgozni, vagyis megérteni, miért történt velem, elengedni, igen. Ha már nincs érzelmi töltése, ahogy a kineziológia fogalmaz, már csak egy emlék, „egy dolog”, ami a történetem része, de nem köt meg, nem irányítja a reagálásaimat és ezáltal nem uralkodik felettem. A megbocsátás folyamat, sem kierőszakolni, sem siettetni nem lehet.

Van, hogy spontán megtörténik, ahogy szintén Feldmár András mondja, „egy reggel így ébredsz...” ez a kegyelem állapota, de ha tudatosan a szabadságot választod, megdolgozol érte az elengedéssel.



Közeledik a Karácsony.

Kívánok nagyon boldog Ünnepeket, addig pedig örömteli készülődést, tudatos jelenlétben. Őrizzük meg mindazt, ami igazán értékes és engedjük útjára, ami már nem szolgál bennünket.

És jó egészséget kívánok!



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

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

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

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

Ezer út, ezer találkozás és búcsú, életünk minden pillanatában, döntések, vagy halogatás, szembenézés és elkerülés, tökéletességek, a saját tökéletlen világunkban.

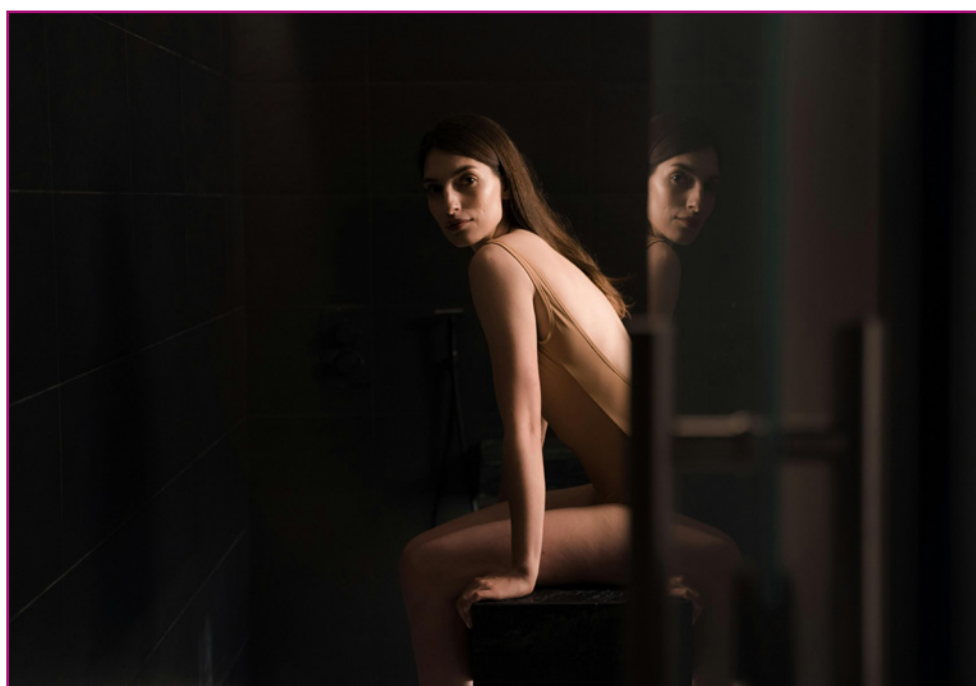
Az út essenciája, a lelked essenciája, az életedé, az ÉLETÉ!

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



Amikor a test mesél – önismereti utazás „játékkal”

Beharangozó a 2026-os év
új önismereti sorozatához



Három éve írok a Csak Pozitívan Magazin hasábjain, és ez idő alatt egy hosszú, izgalmas önismereti úton kísérhettem végig az olvasókat. Minden hónapban az volt a célom, hogy olyan témákat, felismeréseket és történeteket osszak meg, amelyek segítenek közelebb kerülni önmagadhoz/önmagunkhoz.

Az első évben egy **12 részes sorozatban az alapérzelmek világát** jártam körül. Cikkeimben azt kutattam, hogyan segíthet bennünket a harag, a félelem, a szomorúság, az öröm vagy éppen az undor abban, hogy jobban értsük önmagunkat és a kapcsolatainkat. Minden egyes részben elméleti háttér, személyes történet, önismereti kérdések és apró gyakorlatok is helyet kaptak – hogy ne csak gondolkodjunk az érzésekről, hanem valóban **kapcsolódjunk hozzájuk**.

Idén, 2025-ben **Eric Berne 12 belső parancsát** vettem sorra, és egy sorozatban mutattam meg, milyen mélyen beépült üzenetek irányíthatják az életünket. Olyan parancsokat vizsgáltam, mint például a „Ne légy önmagad!”, „Ne érezz!” vagy „Ne bízz!”. Mindegyik írásban valós élethelyzeteken és eseteleírásokon keresztül segítettem felismerni, hogyan működnek ezek a belső tiltások, és hogyan tudjuk **visszavenni a szabadságunkat** – azt a belső engedélyt, hogy önazonosan élhessünk.

Most, hogy ez a két nagy sorozat lezárult, úgy érzem, elérkezett az idő egy új irányhoz: hogy a figyelmet a **test bölcsessége** felé fordítsam.

A test, mint útítárs

Tapasztalataim szerint legtöbbször a fejünkből próbáljuk megoldani a problémáinkat. Gondolkodunk, elemezünk, magyarázunk – miközben a testünk közben csendben üzen. Egy-egy feszülés, visszatérő fájdalom, vagy megmagyarázhatatlan tünet sokszor nem fizikai hiba, hanem **érzelmi jelzés**.

A test nemcsak biológiai szerkezet, hanem az életünk lenyomata: hordozza mindazt, amit valaha átéltünk. A kimondatlan érzéseket, a visszafojtott haragot, a be nem teljesült vágyakat, a gyermeki félelmeket. Minden tapasztalat nyomot hagy benne. Ha megtanuljuk meghallani, amit mondani próbál, olyan tudáshoz férünk hozzá, amit pusztán gondolkodással sosem érhetnénk el.

Mi az a SzomatoDráma játék, és hogyan segít?

Ebben segít a **SzomatoDráma játék**, amely az utóbbi évek egyik legmélyebb és legemberibb önismereti módszere. A SzomatoDráma-játék során a test üzeneteit, tüneteit, érzéseit vagy belső szereplőit **megszemélyesítjük**, és dramatikus formában jelenítjük meg. A test egyes részei, a fájdalom, az érzések vagy akár a félelem „szereplőkké” válnak, akik elmondhatják, hogyan érzik magukat, mire vágnak, mitől szenvednek.



A játékban **nem elemzünk, hanem átélünk**. Nem a fejünkből próbáljuk megfejteni, mi a baj, hanem teret adunk annak, hogy a test és a lélek párbeszédbe lépessen egymással.

Test és lélek kapcsolódása - élményszerűen megtapasztalva

A SzomatoDráma számomra a test és a lélek találkozása a legemberibb formában. Amikor egy ilyen játékban valaki megszólaltatja a hátfájását, a gyomrát vagy a szívét, és ezek „beszélgetni” kezdenek, valójában **a tudattalan kerül párbeszédbe a tudatos énnel**. És ami eddig kimondhatatlan volt, egyszer csak szavakat kap. A test üzeneteit ilyenkor nem elnyomjuk, hanem meghallgatjuk.

Egy-egy ilyen élmény után a résztvevők gyakran mondják: „Mintha megkönnyebbült volna bennem valami.” Vagy: „Most először értettem meg, mit akart mondani ez a tünet.” A SzomatoDráma – dr. Buda Lászlónak a módszere – nem ígér gyors megoldást, de **mély megélést** hoz. A visszajelzések azt mutatják, hogy sokat segít újra kapcsolatba lépni a testünkkel, és ezáltal önmagunkkal is. Ez önmagában óriási élmény és sokszor beindítja az öngyógyító erőinket is.

Előretétekintés - a következő évre meghívással

A következő évben a *Csak Pozitívan* hasábjain **valódi SzomatoDráma-játékokból** fogok történeteket hozni. Olyan pillanatokat, felismeréseket és emberi helyzeteket, amelyekben – ha csak egy kicsit is – talán te is magadra ismersz majd.

Minden hónapban egy-egy játékból született történeten keresztül mutatom meg, hogyan segít a test szavaiban meghallani a lelket. Lesznek benne önismereti kérdések, rövid gyakorlatok és olyan nézőpontok, amelyek segítenek közelebb kerülni ahhoz a részünkhöz, akit talán rég nem hallgattunk meg.

Célom, hogy kedvet kapj ahhoz, hogy új módon is kapcsolódj önmagadhoz: ne csak gondolatban, hanem érzésben, testben, élményben. Mert amikor újra egységbe kerül bennünk test és lélek, **valami helyreáll**. A test megnyugszik, a lélek fellélegzik – és az élet újra áramlani kezd.

Záró gondolat

Hiszem, hogy a test nem ellenségünk, hanem a legőszintébb szövetségeseink.

Nem hibázik, csak mesél.

Ha meghallgatjuk, a története mindig **vissza-vezet önmagunkhoz**.



Ha érdekel a tested üzenete, szeretettel várlak egy SzomatoDráma-csoportban.

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

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/>

Fotó: Alamy, Profimedia-Red Dot

Huszká Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékvezető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

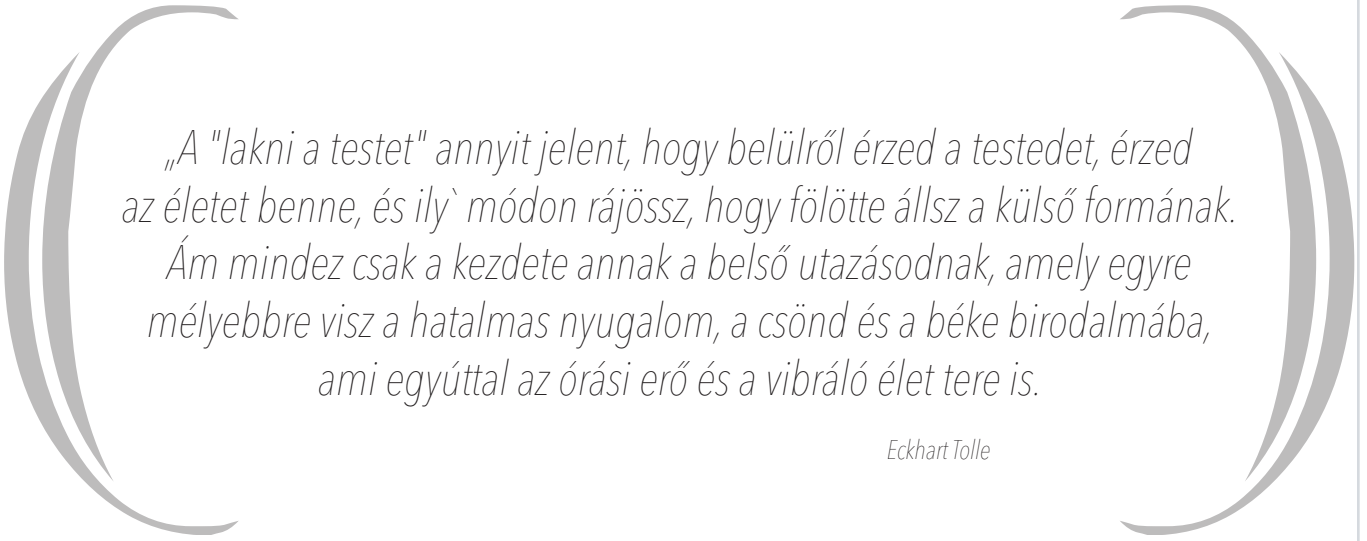
Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízióm, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedettebb, könnyedebb életet éljünk.

Érzékenységemet 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/>





„A "lakni a testet" annyit jelent, hogy belülről érzed a testedet, érzed az életet benne, és ily` módon rájössz, hogy fölötte állsz a külső formának. Ám mindez csak a kezdete annak a belső utazásodnak, amely egyre mélyebbre visz a hatalmas nyugalom, a csönd és a béke birodalmába, ami egyúttal az órási erő és a vibráló élet tere is.

Eckhart Tolle

Aquafitt órák a Dagály fürdőben!



Aktívan és fitten 40 felett!

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

Csatlakozz, ha:

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

Aquafitt órák

kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig

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



Pető Csilla

diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

www.aquafitt40felett.hu

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

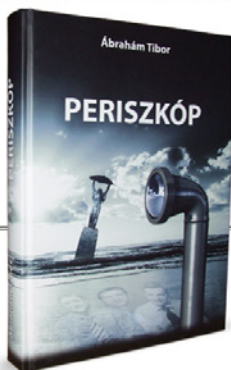
„A TUDOMÁNY MAI ÁLLÁSA SZERINT,
A BOWEN TECHNIKA CSAK AKKOR NEM HAT,
HA NEM JÖSSZ EL KEZELÉSRE!”

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTEGYEZTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ



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



„Bocs, csak őszinte típus vagyok!”

- éretlen őszinteség vs. felelős önkifejezés II.

Igazmondás – együttérzés - felelősségvállalás

Van, aki szerint az őszinteség mindenek felett álló erény - még akkor is, ha másokat fájdalmasan érint. „Csak kimondom, amit gondolok” - halljuk gyakran, amikor valaki bántó, lekezelő vagy éppen ítélkező szavakkal él, majd gyorsan hozzáteszi: „én csak őszinte vagyok”. De vajon tényleg az őszinteségről szól ez? Vagy inkább az érzelmi kontroll hiányáról, a feszültség levezetéséről, esetleg a hatalomérzet megéléséről? Hol húzódik a határ az önazonosság és a másik ember iránti felelőtlenség között? Hogyan tudunk úgy igazak lenni, hogy közben nem rombolunk - sem másokat, sem önmagunkat? Cikkünk II. részében Lázár Gergely pszichológus, klinikai szakpszichológus segítségével annak járunk utána, hogy mi motiválja az embereket a „nyers őszinteségre”, miért érzik sokan feljogosítva magukat a bántásra, és hogyan fejleszthető az a fajta őszinteség, amely nem fegyverként, hanem hídépítő eszközként működik. Gergely szakmai irányvonalára [honlapja](#) felkeresésekor figyeltem fel - cikkeiben jól érthető stílusban magyaráz el egészen életszerű helyzeteket.



Köszönöm, hogy ezt az izgalmas témát most folytathatjuk és jobban kibonthatjuk veled. Tudjuk, hogy a nyers őszinteséggel beszélő ember szókimondóan mondja el véleményét, gyakran figyelmen kívül hagyva mások érzéseit. Bár célja lehet az igazság kimondása, a stílusa könnyen bántóvá válhat. Számtalan kérdés maradt még bennem a témával kapcsolatban, az egyik így hangzik: mi lehet a célja ezzel?

A „nyers őszinteség” mögött ritkán áll az igazság kimondásának valódi igénye, még ha kívülről úgy is tűnik. Gyakran inkább valamilyen **pszichológiai szükséglet** vagy **önvédelmi stratégia** húzódik meg mögötte.

Ha például egy kamasz azt mondja a szüleinek, hogy „utállak benneteket, ti vagytok a legrosszabb emberek a világon”, valószínűleg nem szó szerint érti, amit mond. Sokkal inkább tehetlenséget, frusztrációt, autonómiaigényt fejez ki, azt, hogy „nem érzem, hogy értenétek, mire van szükségem”.

A „nyers őszinteség” tehát gyakran a **sérülékenység** kifejezésének ügyetlen formája.

Előfordul, hogy valaki az őszinteség leple alatt valójában fölényt vagy **kontrollt próbál gyakorolni**: a kimondás erejével akarja magát erősebbnek, bátrabbnak mutatni. Máskor ez egyfajta védekezés a sebezhetőséggel szemben: ha előbb

én mondom ki keményen, amit gondolok, akkor nem bántanak meg. Csakhogy ezzel az egyenrangú párbeszéd lehetőségét azonnal elzárjuk, hiszen már nem a megértés, hanem az önvédelem vezérel bennünket.

Van, amikor a „nyers őszinteség” **manipulatív vagy taktikai eszközzé válik**. Ilyenkor az őszinteség mögött nem a tisztázás, hanem a befolyásolás szándéka áll. Például: „Őszinte leszek veled, a legtöbbet azt gondolják rólad, hogy...” - majd folytatjuk valamivel, ami végső soron a saját érdekünket szolgálja.



Máskor pedig a „lazaság” póza mögött az **intimitáskerülés** húzódik: „csak úgy mondom, nem kell komolyan venni”, ezzel a megoldással valójában elhárítjuk a felelősséget a szavaink hatásáért, és elkerüljük az érzelmi közelséget.

A valódi őszinteség ezzel szemben nem az erőről szól, hanem a kapcsolódás bátorságáról. A „nyers őszinteség” inkább falat emel, míg a hiteles őszinteség hidat épít önmagunk és a másik között. Az előbbi mögött többnyire félelem, az utóbbi mögött nyitottság és bizalom áll.

Hogyan különböztethető meg az érett önkifejezés az érzelmi kontroll hiányától?

Az érett önkifejezés és az érzelmi kontroll hiánya első ránézésre hasonlítanak: mindkettőben van érzelmi intenzitás és egyfajta nyíltság. A különbség mégis óriási, az érett önkifejezés mögött tudatosság és felelősségvállalás áll, míg az érzelmi kontroll hiányát az impulzivitás és a pillanatnyi feszültség levezetése vezérli.

Érett önkifejezésről akkor beszélhetünk, amikor valaki tudja, mit és miért mond, képes megfogalmazni az érzéseit anélkül, hogy rombolna vele. Például azt mondja: „Most dühös vagyok, és szeretném, ha később beszélhetnék róla.” Ez nem elfojtás, hanem önreflexió, van benne érzés, de határtartás is.

Ezzel szemben az érzelmi kontroll hiánya inkább arról szól, hogy a kimondás pillanatában nem az önkifejezés, hanem a feszültségcsökkenés a cél. Például: „Elegem van belőled, te mindig csak magaddal foglalkozol!”.

Az érett önkifejezés lényege, hogy összhangban van a szándék és a hatás: nemcsak az érzést, hanem a kapcsolódás igényét is kifejezi. Az érzelmi kontroll hiányában viszont az érzés dominál, a szándék pedig gyakran csak utólag válik tudatosá, amikor már fájdalmat okozott.

Én tapintatos embernek tartom magam. Mégis előfordult már, hogy amit kimondtam, a másik fél számára fájdalmas volt. Leggyakrabban ezt észre sem vettem, mert azt hittem, hogy ha én nem vagyok érzékeny arra a dologra, akkor a másik sem az. Hogyan tudjuk a másik ember határait érzékelni, ha még nem ismerjük őt eléggé? Hol van az a határ, ahol én önazonos maradok, de nem hazudok másoknak csupán azért, hogy ne bántsak?

Ezt nem mindig tudjuk előre felmérni. Még a legnagyobb tapintat mellett is előfordulhat, hogy olyasmit mondunk, ami a másiknak fájdalmat okoz, egyszerűen azért, mert nem látunk bele az ő történetébe, érzékeny pontjaiba. Ez természetes része az emberi kapcsolódásnak.

A terápiában is előfordul, hogy egy mondat, egy visszajelzés érzelmileg megterhelő a kliens számára. Ilyenkor a cél nem az, hogy minden fájdalmat elkerüljünk, hanem hogy jelen tudjunk lenni vele abban, ami történik. Hogy segítsünk megérteni, mire emlékezteti, mit idéz fel benne az a helyzet. **A fájdalom néha épp a változás kapuja:** amit kimondunk, az olykor megrendít, de ez a megrendülés vezethet elmélyültebb önismerethez.

Ugyanakkor az is igaz, hogy vannak pillanatok, amikor a kimondás már nem halogatható, mert ha folyamatosan visszatartjuk magunkat, azzal a saját lelki egyensúlyunk sérül. Ilyenkor nehéz, de elkerülhetetlen döntést kell hozni: a másik komfortját védjük, vagy a saját hitelességünket. Ideális esetben ezt is empátiával tesszük, vagyis nem „ellenében”, hanem „mellett” mondunk igazat.

Az **érzelmi intelligencia** abban segít, hogy egyre finomabban érzékeljük ezeket a határokat. Nem azért, hogy mindig elkerüljünk a nehézségeket, hanem hogy úgy tudjunk őszinték lenni, hogy közben a kapcsolatban is benne maradjunk. Az

őszinteség és a tapintat tehát nem egymás ellentétei, hanem egymást kiegészítő képességek.

Miért gondolják sokan azt, hogy őszintének lenni feljogosítja őket a bántásra? Vajon érzékel-e azt, hogy ezekben a pillanatokban a másíknak fájó dolgokat adnak, vagy empátiahiányról van szó, emiatt nem tudják és nem értik?

A feljogosítottság érzése több forrásból is táplálkozhat, és mindig az egyéni élettörténet felől érdemes megérteni. Gyakran azok érzik magukat „feljogosítva” a bántó őszinteségre, akik valamikor nem élhették meg a saját határaikat, vagy akik sérültek abban, hogy meghallgassák, komolyan vegyék őket. Így amikor végre „kimondják”, amit gondolnak, abban sokszor nemcsak vélemény, hanem felgyülemlett düh és tehetetlenség is van.

Érdemes különbséget tenni két nagyon eltérő helyzet között.

Az egyik az, amikor valaki jogos önérvényesítést gyakorol: tudja, hogy amit mond, fájhat, de az őszinteség nélkül a kapcsolat már nem maradhat hiteles. Ebben benne van az empátia is, annak tudatosítása, hogy az igazság kimondása kockázatot jelent, mégis vállaljuk, mert a tiszta viszony fontosabb a látszatbékénél.

A másik helyzet az, amikor a „nyers őszinteség” valójában dühből vagy sértettségből fakad. Ilyenkor a kimondott szóval nem kapcsolódni akarunk, hanem levezetni a feszültséget. A „csak őszinte voltam” sokszor egy önigazoló mondat, amely mögött el nem ismert szükségletek vagy a sérülékenységtől való félelem húzódik. Mert sokkal könnyebb „megmondani a magamét”, mint vállalni, hogy valami fáj.

A valódi őszinteség mindig együtt jár a sérülékenység vállalásával. Aki képes úgy őszinte lenni, hogy közben megmarad benne az empátia és a kapcsolódás szándéka, az már nem a másik fölé akar kerülni, hanem a valódi párbeszédet választja a hatalmi harc helyett.

Az, hogy az ember adott helyzetben kimondja, amit gondol, vagy kimondja, de finoman fogalmaz, esetleg elhallgatja, vagy akár letagadja, egyéni érzelmi érzékenységtől, tapintatosságtól függ? Illetve attól, hogy milyen erősen él benne az, hogy önmagáért kiálljon, önmagát vállalja?

Igen, ebben valóban szerepet játszik az egyéni érzelmi érzékenység, de nemcsak az. Nagyon sokat számít, **mennyire érzem azt, hogy fontos vagyok**, hogy van jogom a saját érzéseimhez és véleményemhez. Aki ezt belülről stabilan megéli, annak könnyebb úgy kimondani valamit, hogy közben figyel a másíkra is.

Az is meghatározó, **mennyire vagyunk tudatában a saját és a másik határainak**. Van, aki a konfliktust bármilyen áron elkerüli, mert a gyerekkori tapasztalataiban az őszinteséghez büntetés vagy elutasítás társult. Más viszont pont az ellenkezőjére szocializálódott: úgy élte meg, hogy csak az számít, aki „kimondja, amit gondol”, és így kevésbé érzékeny arra, hogyan hatnak a szavai másokra.

A kommunikációnk tehát mindig tükrözi a belső biztonságérzetünket. Aki elég stabilnak



érzi magát, az nem a másik rovására lesz őszinte, hanem képes finoman, de hitelesen kifejezni magát.

Gyakran mi magunk sem vesszük észre azt, ha nem vagyunk őszinték magunkkal, áltatjuk magunkat, tagadunk félelemből, berögzödésből. Így hogyan tudjuk az őszinteséget fejleszteni önmagunkban?

Az őszinteség fejlesztése önmagunkkal szemben az egyik legnehezebb feladat. Nem azért, mert nem akarunk őszinték lenni, hanem mert az önvédelem természetes mechanizmusai, a tagadás, a racionalizálás, az idealizálás, sokszor automatikusan működnek bennünk. Ezek nem hazugságok, hanem pszichés védelmek: segítenek túlélni azt, amit még nem tudunk elviselni.

Csak

POZTÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Helyes

energiaáramoltatás!

Az őszinteséget fejleszteni ezért nem erővel, hanem lassú önreflexióval lehet. Az első lépés, hogy észrevegyük, mikor kerülünk ellentmondásba önmagunkkal. Például, ha valamit újra és újra magyaráznunk kell, ha sokat védekezünk, vagy ha erőteljesen reagálunk egy apró visszajelzésre, ezek mind apró jelek lehetnek, hogy valamit nem akarunk látni.

Segít, ha időről időre felteszünk magunknak néhány egyszerű kérdést:

- „Mi az, amit most nagyon szeretnék igaznak hinni?”

- „Mi az, amit félnék kimondani magamnak?”

- „Mi változna bennem vagy az életemben, ha őszintén szembenéznék ezzel?”

Az őszinteség nem önostorozás, hanem egy fajta „belső tisztítómunka”. Ha egy-egy felismerés fáj, az nem a kudarc, hanem a fejlődés jele.

Nagyon sokat segíthet a terápiás munka is, hiszen ott van egy elfogadó közeg, ahol biztonságos kimondani azt is, amit magunknak sem mertünk. Az őszinteség ugyanis nem csupán bátorság kérdése, hanem kapcsolati élmény: akkor tanuljuk meg, ha van valaki, aki elbírja velünk az igazságot.

Emberi kapcsolataink mehetnek tönkre amiatt, ha a másik fél túl nyers és bántó stílusban kommunikál. Van, amikor ezeket a kapcsolatokat kifejezetten sajnáljuk, mert sok más jó tulajdonság mellé társulnak, amik miatt fájó a másikat elveszíteni. Hogyan lehet egy másik embert rávezetni arra, hogy a kommunikációja bántó, ha az alacsonyabb empátiája nem engedi, hogy észrevegye és csak hárít, megmagyaráz, támad önvédelemből?

Ilyenkor az empátiahiány nem feltétlen rosszululatból fakad, hanem önvédelmi mechanizmusból. **A másik fél túl erősen védi magát** a szégyen, a bűntudat vagy a visszautasítás érzésétől. A hárítás, a támadás, a magyarázkodás mind ennek a jelei.

Ilyen helyzetben, ha közvetlenül szembesítjük a másikat, gyakran bezár, mert a visszajelzést támadásként éli meg. Sokkal többre jutunk, ha a hatásról beszélünk, nem az ő hibájáról. Például:

„Amikor így beszélsz velem, azt érzem, hogy eltávolodunk.”

„Nehéz megnyílni, ha ilyen hangnemben szölk egymáshoz.”

Ezek a mondatok nem a másikat minősítik, hanem saját élményt közvetítenek, így kisebb az esélye, hogy védekezésbe menekül.

Fontos, hogy ilyenkor ne a „tanítást” tartsuk szem előtt, hanem a határok kijelölését. Ha valaki tartósan bántó, jogunk van azt mondani: „Ebben a formában nem tudok beszélgetni, kérlek, folytassuk máskor.” Ez nem büntetés, hanem önvédelem, és hosszú távon ez mutat példát a másiknak is. Az empátia ugyanis tanulható, de nem kényszeríthető. **A legtöbbször nem szavakkal, hanem a saját viselkedésünkkel tanítjuk meg, hogyan lehet másképp kapcsolódni.**

Kedves Gergely, köszönöm szépen ezt a 2 interjút. Úgy gondolom, hogy sokan elmélyedünk majd a témában és picit megfigyeljük önmagukat az őszinte megnyilvánulásaink szemszögéből is, hiszen valószínűleg mindannyian jobbá válni törekszünk!



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

Gyermekek a virtuális társak fogságában

– Interjú Pörtl Ákos

Családbiztonsági szakértővel IV.

Nagyon keveset tudunk még a mesterséges intelligenciáról. Azt viszont már most láthatjuk, hogy nagy hatással van a gyermekek életére. Pörtl Ákos Családbiztonsági szakértő most kifejezetten arról a területről beszél, ami a gyermekeket is érinti.

Mi vonzza a fiatalokat leginkább az AI-eszközökben? Mit él át egy gyerek, amikor a ChatGPT-vel beszélget, vagy tőle kér segítséget? Milyen hatással van az identitásfejlődésére az, ha a MI megmondja neki mit gondoljon, hogyan döntsön? Hogyan változtatja meg a gyerekek tanuláshoz való viszonyát az, hogy az AI megoldja helyettük a feladatokat? Milyen következménye lehet annak, ha a gyerek inkább az AI-tól kér tanácsot, mint a szüleitől vagy barátaitól? Mit tanul meg így a felelősségről, a döntéshozásról, a hibázásról?

Ezekre a ma fontossá vált kérdésekre válaszolt Ákos a IV. interjúban.

Milyen hatással van a mesterséges intelligencia megjelenése a gyermekek életére és tanulási szokásaira?

Nagyon keveset tudunk még a mesterséges intelligenciáról. 2-2,5 évvel ezelőtt a Microsoft az OpenAI - a ChatGPT - anyavállalatában tulajdonrészt vásárolt és több milliárd dollárt fektetett be. Innentől kezdve azt látjuk, hogy egy nagyon nagy harc indult a fejlesztésekért és az elsőségért a mesterséges intelligencia területén. A ChatGPT elkezdett nagyon erőteljesen fejleszteni, párhuzamosan a Google-nek a Gemini mesterséges intelligenciája is, és mindenki elkezdett egy versenyhelyzetben fejleszteni és pénzt rakni a mesterséges intelligenciába, mert senki nem akar lemaradni. Látjuk és tudjuk, hogy hosszú évek óta a különböző iparági területeken már jelen van a mesterséges intelligencia különböző módokon,

egyszerű feladatok elvégzése kapcsán, tehát nem újdonság, amivel most találkozunk. Ami újdonság az az, hogy rendkívül erőteljes fejlesztés indult és nagyon nagy verseny az elmúlt években. Ez természetes módon nagy hatással van a gyerekek életére és tanulási szokásaikra is, hiszen a verseny azt is indukálja, hogy az iskolai oktatásba is be akarják vezetni a mesterséges intelligenciát. Ami a probléma, hogy nem nagyon látunk még mögé, nincs igazi valós tudásunk, tapasztalatunk, nincsenek igazi kutatási eredmények, de a verseny az indukálja, hogy aki előbb bevezeti, aki előbb megy előre, az fog versenyzőnyt szerezni - legalábbis ezt gondoljuk - a piacon. Úgy látom, hogy jelenleg egy olyan ismeretlen eszköz vezetünk be a gyerekek életébe korlát nélkül hasonlóan, mint anno a közösségi médiát, amiről nem sokat tudunk, és a hatásait nem csak hogy hosszú, de még rövid-középtávon sem ismerjük.

A gyermekek mit gondolnak arról, hogy mi is tulajdonképpen a mesterséges intelligencia?

A gyerekek a mesterséges intelligenciát a ChatGPT-vel azonosítják. Amikor megkérdezem az iskolában, előadásokon, workshopokon őket arról, hogy ki használt már ChatGPT-t, akkor két kézzel jelentkeznék. Gyakorlatilag mindenki használ ChatGPT-t. Fontos azonban, hogy nem mindegy, hogy egy felnőtt használja, vagy egy gyerek. Egy mesterséges intelligencia, a ChatGPT, ami egy nagy nyelvi modell, vagyis LLM modell, ez gyakorlatilag arra a célra jó és való, hogy egy produktivitást segítő eszköz legyen. Ha van egy tapasztalt, a szakmájában rutinos, tudással rendelkező felnőtt, és ő egy munkafeladatot, egy munkarészfeladatot kiad a mesterséges intelligenciának: csináljon meg egy táblázatot, egy grafikont, vagy állítson össze egy adatsort vizuális formában, ezzel megspórol 1-2 órát is, hiszen a mesterséges intelligencia megcsinálja neki egy perc alatt, így a munka hatékonyságát növeli, ami nagyon rendben van. Viszont azt kell látnunk itt, hogy amikor megcsinál egy ilyen táblát a ChatGPT egy keresett, vagy összeállított számadat sorból, akkor az a tapasztalattal rendelkező felnőtt, aki ezt kéri tőle, és visszakapja az eredményt, ránézésre meg tudja mondani, hogy az jó vagy nem jó. Pontosan tudja, hogy megfelelő számsort kapott-e vissza, mert van jártassága azon a területen, így ténylegesen meg tudja ítélni, hogy megfelelő munkát végzett-e a ChatGPT.

Amikor egy gyerek találkozik a ChatGPT-vel, akkor beadja a kérdést, kimásolja a választ, majd berakja egy dokumentumba, és beküldi, hogy megírta a házi feladatát. Nem tudja, hogy jó eredményt kapott-e. Minél kisebb erőfeszítéssel, minél nagyobb eredményt akar elérni, ez különösen a kamaszkorban jellemző. Az agy lusta, és mással akar foglalkozni: szórakozni, játszani akar. A feladatot gyorsan el akarja végezni, neki ez erre egy eszköz. Csalásra használja főként, megpróbálja a rövidített utakat elérni vele. Ez óriási különbség a használat között, és ez a probléma is a mesterség intelligenciával.

Milyen korosztályra jellemző leginkább az AI-hoz való kötődés és a függőségi minták kialakulása?

A ChatGPT volt az egyik, amiről beszéltünk. Van egy másik feljövő tendencia, ami tavasszal még nem volt annyira jellemző, de most ősszel

már nagyon sok negatívumot látunk benne: a **virtuális társak**. Nagyon fontos a gyerekek kötődéséről, gondolkodásáról, önbecsüléséről, egészséges személyiségfejlődéséről beszélnünk. A virtuális társak azok az alkalmazások, melyek közül



talán legismertebbek a Replika, a Character.ai, és a Glock, ami Elon Musk chatbot fejlesztése. Ezek gyakorlatilag virtuálisan létrehozott barátok. Van egy kinézete, arca, beszél hozzád a virtuális térben, barátkozik veled. Ezzel az a probléma, hogy egy 15 éves kamasz, akinek épp a komplex összetett érzelmi struktúrája kialakulóban van, ebben a korban tanulja meg, hogy hogyan tud kapcsolatot létesíteni a társaival. Hogyan tud barátkozni valakivel? Ez sokszor erőfeszítéssel jár. Van, amikor visszautasítják, csalódik benne, nem akarnak vele barátkozni, nincs kedve. Összevesznek, kibékülnek. A barátokkal, embertársakkal való kapcsolódás egy olyan folyamat, amit ebben a kamaszkorban nehézségek árán meg kell tanulnia. Végig kell mennie, át kell esnie rajtuk, így megtanulja ennek a mintáját, amit felnőttkorban tud majd alkalmazni. Ez az emberi tanulásnak az alapja, ami interperszonális: ember-ember között jön létre. Ebbe a folyamatba jön be a virtuális társ, aminek két funkciója van beprogramozva. Az engagement és a retention: bevonja és ott tartsa a gyermeket, beszélgessen vele. Mi ezzel a probléma?

Van ez az életfázis, ahol nehézségek árán kell kapcsolódni a társakhoz. Ekkor jön egy virtuális társ, aki azt mondja, hogy „nincs szükséged ezeken a nehézségeken átesned, sokkal könnyebb módon tudsz hozzám csatlakozni. Mert minden úgy történik, ahogy te akarod. Nem fogok neked ellentmondani. Amikor örülsz, akkor veled örülök, ha szomorú vagy, megvigasztallak. Ha nincs kivel beszélgetned, akkor én itt leszek és beszélgetek veled éjszaka is.” Úgy hívjuk ezt, hogy „érzelme-

ket tükröz”. Visszatükröz érzelmeket, közelséget szimulál. A közelségnek és a kapcsolódási nehézség elkerülésének az illúzióját adja. Ez a mintázat nagy értékben belezavar a gyermeknek az érzelmi fejlődésébe, és nagy károkat tud okozni. Van már egy olyan verzió is, amiről lehet olvasni, hogy a kisebb, 10 év alatti korosztálynál már megjelennek azok a **plüss macik**, amik nem alapban megprogramozott 4-5 mondatot ismételnék, hanem internetkapcsolattal rendelkeznek, és mesterséges intelligencia alapon elkezdnek beszélgetni a gyerekkel, barátságot alakítanak ki, reagálnak rá, kapcsolódnak. Ez még veszélyesebb, mert egy még kisebb korosztályt érint.

Van egy harmadik dolog is, amit meg kell említenünk. Elindultak a különböző platformok a Viber-től kezdve a Snapchat-en át a Messenger-ig a különböző instant message alkalmazások, vagy a közösségi média platformok, az Instagram, vagy



a Facebook. Mindegyiknek volt valami saját speciális iránya a tartalmak jellegét, működésüket, mechanizmusukat tekintve. Majd egy idő után mindegyik pont ugyanolyan lett. Ugyanez történik a virtuális társnál is. A ChatGPT-nek például az alapfunkciója az volt, hogy kérdezek valamit, és kapok rá egy választ nagyon gyorsan, attól függően, hogy előfizetek-e, vagy nem, tehát milyen adatbázisból dolgozik. Ha előfizetek, akkor nagyobb adatbázisból dolgozik, pontosabb, részletesebb választ kapok. Most már nem csak választ kapok, hanem utána azonnal felajánlja, hogy tovább beszélgessem velem. Ne felejtjük el, hogy ez a **funkciója, hogy velem kapcsolatban maradjon**: „Segíthetek ebben? Összerakhatok valamit... Szeretné-e, hogy ebben továbbmenjek?” Elindult egy beszélgetés irányába, ő is meg akar tartani, be akar vonni. Míg a közösségi médiában a figyelem az az erőforrás, amiből pénzt csináltak a

cégek, most tolódik át a figyelem piac az érzelem piacra. Amikor **az érzelem az, amiből pénzt lehet csinálni**, ezért mindenki azzal fog küzdeni az elkövetkező időszakban meglátásom szerint, hogy ki tudja jobban megragadni a fejlődő fiataloknak a komplex érzelmi struktúráját, és az érzelmen ke-

„Tehát az embert elbizonytalanítja, és arra készíti, hogy dolgokra rákérdezzen, tehát használja, és ott legyen, amiben egyébként nem kellene, mert nem lenne szükség rá. Egy másik probléma az érzékeny adatok.”

resztül hogyan tudja bevonni a saját alkalmazásába, applikációjába.

Van még két további gond a mesterséges intelligenciával, az egyik akkor, amikor a gyerek beszélget vele, legyen az egy virtuális barát vagy egy ChatGPT. Mivel egy gyerek még alaptól bizonytalan és nem rendelkezik szilárd, nagyon széleskörű tudással, ezért rendkívül el tudja őt bizonytalanítani a mesterséges intelligencia, főleg akkor, ha ott van a zsebében a telefonján, a nap 24 órájában. Ugyanis amikor felmerül egy kérdés benne, és van rá válasza is, akkor is megkérdezi a mesterséges intelligenciát, amikor tudja rá a választ, mert elbizonytalanodik benne. Ezzel a felnőttek is így vannak egy idő után, ha ott van folyamatosan elérhetően a mesterséges intelligencia. Tehát **az embert elbizonytalanítja**, és arra készíti, hogy dolgokra rákérdezzen, tehát használja, és ott legyen, amiben egyébként nem kellene, mert nem lenne szükség rá. Egy másik probléma az **érzékeny adatok**. Amikor egy fiatal, éretlen idegrendszerű gyerek elkezd a legbelsőbb, legmélyebb érzelmeiről, félelmeiről beszélni, a ChatGPT-vel társalogni, mintha a barátja lenne valójában, akkor arról elfeledkezünk, hogy ilyenkor a gyerek általában regisztrálva van. A beszélgetések elraktározódnak valahol egy szerveren, ahol hozzá van kötve ez a tartalom a gyerek nevéhez. Ezt úgy hívjuk, hogy szinte teljes profilozást kap valaki, az adott technológiai cég a gyerekről, ami utána nagyon jól felhasználható lesz például termékek, szolgáltatások eladására. Pontosan tudják, hogy mi az, amit adni kell neki, mi az, amire ugrik, mi az, amire rezonál az az adott személy, gyerek, és így sokkal jobban tudnak egy nagyon perszonalizált, személyre szabott marke-

tinget, vagy a jövőben egyéb dolgokat átvinni. A lényeg, hogy az adat ott van, és onnan elérhető a számukra.

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel arról, hogy a mesterséges intelligencia nem ember?

Őszintén. Nagyon fontos a szülői nevelés során, hogy a tiltás nem egy szitokszó, a tiltás na-



gyon is működik. Gyakorlatilag szabályozást, szabályok felállítását jelenti. Szabályokat, kereteket, korlátokat kell szabnom a gyerekeknek. Szükség van arra, hogy értse, hogy nem használhatja a mesterséges intelligenciát. Mellé kell, hogy legyen egy

érzelmi támogatás, egy törődő, gondoskodó szülő is, aki, ha megkérdezi a gyerek, hogy „Miért?“, akkor nem azt mondja, hogy „Csak!“, hanem elmagyarázza neki a valós okot, azt, hogy a mesterséges intelligencia nem ember, nem élőlény. Ezt hívja a neves pszichológus Baumrind autoritativ, vagyis irányító nevelésnek. Fontos, hogy a szülő a saját viszonyán, a saját valós kapcsolatain keresztül példát mutasson, és elmondja, hogy mi az, ami működik, az emberek hogyan csinálják a való életben. A mesterséges intelligencia viszont egy virtuális, nem valós világ. Később, amikor felnőtt, akkor tudja majd használni. Én ezt mondanám, ezen a vonalon.

Kedves Ákos, köszönöm a 4 interjún keresztül bemutatott ismereteket, munkádhoz sok erőt, támogató közösséget és sikert kívánok!

Pörtl Ákossal itt találkozhatasz:

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

<https://kapcsoljki mozgalom.hu/>

<https://www.analognovember.hu/>



*“Játszsz a gondolatokkal, arra valók.
Ne azok játszanak veled.”*

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszunet_az_elmenek

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
BOOKAZIN

www.cspm.hu

Karácsonyi előfeltöltődés - Avagy hogyan érkezzünk meg lélekben az ünnepekre?

December minden évben kettős arcát mutatja. A munkahelyeken az év végi hajrá már szinte hagyomány: határidők, lezárások, tervezések - a legtöbben az utolsó pillanatig pörögnek. És mire végre fellélegeznénk, máris érkezik a karácsonyi készülődés, ami ugyan szívet melengető, mégis sokaknak újabb rohanást, szervezést és stresszt jelent.

De mi lenne, ha idén másképp kezdené az ünnepi időszakot?

Ha most, még a karácsonyi feladatok előtt, pár napra kiszakadna a taposómalomból... hogy idén valóban megérkezzen az ünnepekbe - testben és lélekben is.

Töltekezzen a Hotel Kőporosban - még a karácsonyi hajtás előtt

A Hercegekút szívében található Hotel Kőporos ideális helyszín a decemberi „ünnepi feltöltődéshez”. Mindenki másképp pihen - ezért különböző kikapcsolódási formákat kínálunk:

Aktív pihenés:

- Csendes erdei séták és túraútvonalak
- E-bike túra a Zemplén téli panorámájával
- Természetközeli, nyugodt környezet a teljes kiszakadáshoz

Gasztro-kikapcsolódás:

- Meghitt, romantikus vacsora kettesben
- Üzleti ebéd elegáns környezetben
- Baráti beülés egy jó bor, egy finom steak vagy deszert mellett



Megújult 2025-ös őszi étlapunk friss alapanyagokra épül, izgalmas téli ízekkel, ahol a hagyományos fogások kifinomult, modern formában jelennek meg. Akár könnyed ebédre, akár ünnepi hangulatú vacsorára érkezik, az új fogásokkal szeretnénk maradandó gasztronómiai élményt nyújtani.

Az élmény a legszebb ajándék

A mai rohanó világban a minőségi idő és az együtt megélt élmények értéke felbecsülhetetlen.

Mi lenne, ha idén ezt adná karácsonyra szereteteinek - vagy akár önmagának?

Ajándékozzon élményt: foglaljon szállást vagy kérjen egyedi ajándécsomagot, amelyet személyre szabunk. Lehet romantikus hétvége, gasztropihenés vagy aktív kikapcsolódás - akár januárra vagy februárra is foglalhat, hiszen a legszebb ajándék sokszor az, amire jó előre várni. Vásároljon ajándékutalványt! Részletekért kattintson ide!



Miért éri meg különösen most?

Mert most 20% kedvezménnyel foglalhat szobát - korlátozott ideig.

Ez a karácsony valóban lehet más: nyugodtabb, meghittebb és feltöltő.

Indítsa idén tudatosan az ünnepeket - töltődjön fel még a karácsonyi készülődés előtt!

Foglalás és asztalfoglalás:

Telefon: +36 20 457 4937

Web: <https://hotelkoporos.hu>

Várjuk szeretettel a Hotel Kőporosban, ahol a nyugalom, a finom ízek és az ünnepi hangulat már december elején megérkezik.



„... segíteni nem kiváltság, hanem emberség.”

Interjú a Kisújszállási KutyaBarát és Állatvédő Civil Egyesület önkéntesével, Nagy Renáta Nikolelal

Teréz anyja szavaival élve; „nagy dolgokat nem tudunk tenni, csak kicsiket, nagy szeretettel.”

A Kisújszállási KutyaBarát és Állatvédő Civil Egyesületnél nap mint nap olyan kutyák érkeznek, akik rég elvesztették a bizalmukat az emberekben. A feladat tehát jóval túlmutat a fizikai gondoskodáson: itt testi-lelki gyógyulás zajlik.

„Amikor egy kutya először kerül hozzánk, a szemében sokszor a meggyötörtséget és a félelmet látjuk – vagy teljes zárkózottságot az embertől. Ilyenkor tudjuk, hogy nekünk kell visszaadni azt, amit valahol útközben valaki elvett tőlük: a bizalmat”. Itt nem csupán állatokról beszélünk. Hanem életokról, amelyek újraíródhatnak, ha megadjuk rá az esélyt.

Mit lát egy állatvédő elsőként egy árva kutyában – a múltja fájdalmát, a segítségre szoruló élőlényt vagy a gyógyulás reményét?

Azt, amit más talán sosem látna meg: a múltját. A kihasznált, eldobott, vagy egyszerűen magára hagyott állatot, aki jó esetben egyszer fontos volt valakinek, vagy szimplán a nemkívánt szaporulat



áldozata. Mi minden egyes nap újra és újra érezzük velük, hogy máttól minden más lesz. Ezért is van alapos örökbeadási protokoll minden menhelyen, hogy a történelem ne ismételhessen meg önmagát. Hogy megvédjük őket az újabb csaldástól, ami akár végzetes is lehet. Attól kezdve, hogy a mi gondviselésünk alá kerül egy kutya, 100%-ban a mi felelősségünk a jelene és a jövője.

Mi az a legfontosabb gondolat, amit át szeretnél adni a társadalomnak – egy üzenet, amely iránymutatást, változást indíthat el?

Azt, hogy segíteni nem kiváltság, hanem emberség.

Túl sokszor halljuk: „Nagyon sajnálom őket, de én nem bírom ezt nézni.”

Csak hogy a sajnálat eddig még soha nem mentett meg egyetlen életet sem. Cselekedni pedig sokszor nehéz, pláne a mai felpörgött világban, ahol mindenki a saját idejét kergeti. És igen... az önkénteseknek sem jutott több idő vagy kevesebb munka. Ezért is gondolom azt, hogy önkéntesnek lenni egy életstílus, ami önazonos a saját értékrendünkkel. Minket képvisel, és ezáltal a mentett kutyákat képviseljük ezzel az attitűddel.



Segíteni nem mindig pénz kérdése. Segíteni lehet egy pokróccal, egy tál étellel, egy sétával, vagy akár egyetlen órányi figyelemmel. A legnagyobb ellenségünk az, amikor az emberek közömbösek. Rengeteg a social media platformon a „kanapé-szörfös”, akik pontosan tudják mit és hogyan kell tenni, de cselekedni sosem cselekednek. Arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy minden apró cselekedet számít. Minden érintés, minden pillantás, minden perc, amit egy magányos kutyára szánunk – gyógyít. Gyógyít minket, és gyógyítja őket.

Mitől alakul ki az emberekben a közömbösség – milyen élmények, társadalmi hatások vagy belső félelmek vezetnek oda, hogy érzéketlenné válnak mások problémái iránt?

Egy túlingerléssel teli világban élünk. Naponta zúdul ránk tragédia, fájdalom, rossz hír. Az ember lelke védekezik és bezár, ami normális emberi re-



akció. A közömbösség sokszor nem rosszindulat, hanem önvédelem. Azonban ennek súlyos ára lehet: a leggyengébbek és hangtalanok válnak az áldozatává.

A HideParty Advent Soul – Játékonysági Gálaesttel szeretnénk berúgni az ajtót és ingerküszöb fölé menni az embereknek, hogy reagáljanak és cselekedjenek. Azért is olyan kiválóságok lettek a nagyköveteink, mint Péter-Szabó Szilvi, Lola, Nagy Sanyi, Harsányi Levi vagy Keresztes Ildikó. Fantasztikus emberek, akiknek hatalmas a szívük.

Azonban a HideParty hétköznapi hősei, mint például az NRN Privée, Pure Diamond, TotalDrinks, HighLife Global, Youphorin vagy a Lionato is segítenek a menhely életének működtetésében és ott lesznek ezen a játékonysági esten, hogy tárogassák őket.

Ha meghallanánk egy állat néma kérését.

Ha felismernénk, hogy megállni és odafigyelni a másakra nem gyengeség, hanem erő.

Ha újra cselekednénk, akkor egy jobb irányba fordulhatna a kóbor állatok helyzete ma Magyarországon."

Hogyan tud segíteni az, akinek nincs lehetősége anyagi támogatásra – milyen tettekkel, figyelemmel vagy önkéntes segítséggel járulhat hozzá az állatok jólétéhez?



A segítség ezerféle formát ölthet. Nem kell hozzá pénz, de kell hozzá nagy szív.

Voltál már menhelyen? Vittél már ki egy pokrócot? Adtál már egy tál vizet egy rettegő kutyának? Megsimogattál egy árva kutyát, akit talán hónapok óta nem ért szeretetteljes érintés?

A legnagyobb ajándék néha nem tárgy, hanem az időnk, amit nekik szentelünk.

Egy óra séta, egy kis játék, egy pillanatnyi törődés. Aki egyszer megsimogatja egy félős kutya fejét, teljesen megváltozik a hozzáállása, ha van rá kellő nyitottsága. Ez a segítség pedig kétoldalú, mert adni valójában kapni is. Teréz anya szavaival élve „nagy dolgokat nem tudunk tenni, csak kicsiket, nagy nagy szeretettel."

Milyen érzés, amikor egy kutya végre révbe ér?

Az érzés semmihez sem hasonlítható. Ezért csináljuk. Minden egyes nap ezért. Amikor az a kutya, aki egykor rettegett, egyszer csak ragyogó szemekkel néz rád vagy az új gazdájára... az maga a csoda és az egyik legszívmelengetőbb pillanat, amiből elképesztő energia áramlik vissza.

Minden örökbefogadásnál egy kicsit elengedjük a kezét – de tudjuk, hogy egy neki sokkal jobb, szeretettel teli kéz veszi át, ahol csak ő lesz a középpontban.

És amikor hetekkel később érkezik egy fotó, amin boldogan, csillogó szemmel fekszik egy puha ágyon... akkor tudjuk, hogy van értelme annak, amit csinálunk. Erről szól most az Advent Soul, hogy együtt dobogjon négylábú barátainkért a szívünk.

Miért fontos számotokra az Advent Soul Jótékonyági Gála?

Mert ez az este azokért szól, akik nem tudnak felszólalni vagy megvédeni önmagukat. És a csendes hősökért, akik nap mint nap értük fáradoznak annyit. Az Advent Soul megállít egy pillanatra, hogy hálát adj és átértékelj mindazt, amid van. Ami számunkra olyan természetes, mint a levegő, de másoknak nem adatott meg. Mindemel-



lett az Advent Soul nem egy egyszerű esemény – ez egy üzenet. Azt közvetíti: az állatok sorsa közös felelősségünk.

Azt láthattuk már az elmúlt 3 évben, hogy a HideParty közössége elképesztő energiával és erővel bír. Ezért is gondolom, hogy itt az ideje, hogy idén újra egy jó célnak dedikáljuk ezt az erőt és energiát. Amikor egy közösség összefog, amikor az emberek a csillogás mögé a szívüket is oda helyezik, akkor tényleges, mérhető változás születik.

A gála reményt ad.
Láthatóságot ad.
Erőt és energiát ad.



Minden jegy, minden támogató, minden résztvevő közelebb visz minket ahhoz, hogy több kutya kapjon jövőt, ellátást, szeretetet és esélyt. Számkra ez nem rendezvény. Ez emberség.

A HideParty minden decemberben azon dolgozik, hogy fényt vigyen oda, ahol a legnagyobb szükség van rá. Az Advent Soul Gála évről évre bizonyítja: amikor a közösség összefog, valódi csodák történnek. Ez az esemény nemcsak egy jótékonyági este, hanem felelősségvállalás: **minden évben odaállni azok mellé, akik nem tudnak segítséget kérni vagy nem jut el a hangjuk messzire.**

Árva kutyák, nehéz helyzetben lévő emberek, sérülékeny közösségek – minden decemberben újabb és újabb sorokon akarunk segíteni. A HideParty számára a társadalmi felelősségvállalás nem kampány.

Szívügy. Küldetés. Érték.

És minden évben bebizonyítjuk: **a szeretet nem luxus, hanem életmentő erő.**

Mit üzennétek azoknak, akik csak gondolkodnak rajta, hogy segítsenek?

Hogy ne gondolkodjanak tovább, mert rossz időzítés nincs a jó cselekedetre. Nem kell nagy dolgokra gondolni – a legapróbb szeretetteljes gesztusok hozzák a legnagyobb változást. Hiszünk abban, hogy minden emberben ott van a jó. Néha csak egy szikrát kell meggyújtani. **Az Advent Soul ezt a szikrát hozza el december 5-én, a Pullman Hotelbe.**

A mi dolgunk pedig az, hogy meggyújtsuk ezt a szikrát mindenki szívében. És ha valaki akár egyetlen alkalommal is kimegy egy menhelyre, megsétáltat egy kutyát, visz egy pokrócot, vagy csak megfogja egy remegő eb mancsát – máris jobbra tette a világot és nekem megérte megszervezni az Advent Soult, mert valakit valahol odakint egy jó tette ösztönöztünk mindannyian. Mert minden élet számít. És mindenki képes változást hozni.

A decemberi csend

Mi lenne, ha nem rohannánk bele az évvárásba?

December hónapja gyakran a pörgésről szól, pedig pont ekkor jönne jól a lelassulás és a csend. Az ünnepi időszak nem mindig a nyugalomé: egy felmérés szerint az emberek 38%-a stresszesebbnek érzi magát ilyenkor. Ahelyett, hogy a naptárunkat teleaggatnánk feladatokkal, inkább adjunk teret a pihenésnek és tudatos visszatekintésnek. A téli napforduló is megpihenésre hív minket: gyűjtsunk gyertyát, és ülünk csendben.



Az év végén sok helyen megugrik a feladatok száma, ezért már korábban tervezzük meg, mikor engedjük el őket. Töröljük vagy halasszuk el a kevésbé fontos teendőket, kérjünk szabadnapot, hogy néhány napot valóban pihenéssel tölthesünk. Érdemes előre lefoglalni pár órát vagy akár egy hétvégét a feltöltődésre. Ahogy egy blog írja: ilyenkor tudatosan „kiszakadsz a nyüzsgő világból, és teret adsz a csendnek, az elmélkedésnek és a hála gyakorlásának” zenhabits.net.

Ha már lelassultunk, szenteljünk időt az év értékelésére is. A hála gyakorlatok javítják a hangulatot és tágítják a látókört, jegyzeteljük a pozitív történeteket. Közben gondoljuk végig, mi volt nehéz az évben: írjuk le a múlt terheit, és mondjuk ki, hogy „mostantól nem hurcolom tovább”. Ez katartikus élmény lehet, felszabadít és utat nyit az új lehetőségek felé. Egy rövid erdei séta vagy a csendes bekuckózás kiegészíti a folyamatot: a friss levegő és a nyugalom hatékonyan oldja a feszültséget.

Év lezárása és újratervezés

Az évvárás nem csupán a feladatlisták kipipálásáról szól. Nem kell ragaszkodni a hibátlan befejezésekhez vagy túlbonyolítani a dolgokat. Helyette gondoljuk át, mit tanultunk, és milyen értékeket viszünk tovább. Egyszerűen fogalmazzuk át a terveinket: ahelyett, hogy kapkodó újévi fogadalmakkal bombáznánk magunkat, határozunk meg tudatosan a következő év szándékait. Ez sokkal megalapozottabb kiindulópont, mint a hetekre lelkesülő eufória.

Segítő kérdések az év lezárásához

Mások tapasztalatai is inspirálhatnak minket. Egy blog például ilyen kérdéseket ajánl a reflektáláshoz: „Mit tanultál az elmúlt évből? Mi ment jól, min kellene dolgoznod?” vagy „Mi vált be, és mi az, amit el tudsz engedni?” zenhabits.net. Az alábbi kérdések elindíthatják a gondolkodást:

- **Mire vagyok a legbüszkébb az elmúlt év eredményei közül?**
- **Mit tanultam, ami segített előrébb lépni?**
- **Mi okozta a legnagyobb kihívást, és hogyan engedhetem el most?**
- **Ki vagy mi miatt érzem hálásnak magam az elmúlt évben?**

Évváró rituálék, ötletek a lezáráshoz

Néhány egyszerű rituálé még ünnepélyesebbé teheti az év végét. Próbáljuk ki például a hála-naplót: minden este írj le három dolgot, ami jól sikerült az évben, ez a módszer javítja a hangulatot és segít pozitívan látni az elmúlt hónapokat. A természetjárás is felüdít: sétáljunk ki egy parkba vagy erdőbe; a friss levegő és a csend megnyugtat, akárcsak a téli napsütés érzete. Emellett meggyújthatunk egy gyertyát és pár percig csendben meditálhatunk a lángja mellett, vagy írhatunk levelet az újévi céljainkról. Ha van rá mód, szervezzünk közös évbúcsúztató beszélgetést barátokkal vagy családdal: mindenki megoszthatja a legjobb élményét és hála pillanatát az évből.

Bár a decemberi rohanást sokan csak a feladatlistákon mérik, a tudatos lelassulás és a hála gyakorlása ugyanolyan fontos része lehet az évnak. Ha időt szentelünk a csendre és az élményeink megbecsülésére, azzal erősítjük önfogadásunkat: belátjuk, hogy az idei év minden pillanata értékes volt. A megszerzett belső egyensúly és nyugalom pedig új inspirációt és erőt ad a következő év megtervezéséhez.



Az ajándékozás pszichológiája



Jómagam azoknak a táborát erősítem, akik szeretik a karácsonyt, és ennek okát a gyerekkoromban látom. A családom nagy értéket tulajdonított ennek az alkalomnak, odafigyelve szerveztek meg mindent, és méltón megadták a módját az ünneplésnek. Ha volt is stressz és veszekedés, az nem a gyerekek előtt zajlott, minket három helyen is ajándékhegyek vártak a karácsonyfa alatt. A Jézuska a csengettyűszó után érkezett, és mikor kinyitottuk a szoba ajtaját, egy kétméteres karácsonyfa csillogott-villogott, színes fényeivel bevilágítva a nappalít, és a gyerekek (vagyis mi) alig várták, hogy nekiessenek az ajándékoknak. A nagyobbak már el tudták olvasni, kinek a neve áll a csomagon, a kisebbek a nagyobbakkal olvastatták el, és odaadták a címzettnek, a felnőttek meg a munkájuk gyümölcsében és a gyerekek boldogságtól kipirult arcocskájában gyönyörködtek, miközben ők szétosztották a szajrét.

Felnőttként már nem az ajándékokért várom a karácsonyt. Hanem azért, hogy találkozzak a családdal, barátokkal, rég nem látott rokonokkal (néhányan Angliából érkeznek), hogy egyek egy jót, igyak egy jót, hogy beszélgessek egy jót. Az ajándék gesztusa megmaradt ugyan, de az már csak formalitás, egy kicsit kötelesség is, aminek a tartalma talán nem is maga a főnyeremény, hiszen egy felnőttnek eleve nehéz ízléshez passzoló ajándékot venni. A felnőttek egyébként sem fizikailag

becsomagolható tárgyakra vágynak. Akkor minek is ez a sok húhó, miért is ajándékozunk pontosan? A karácsonyi cikkemben ennek járok utána.

Miért ajándékozunk?

Már az ősi, primitív népeknél is bevett szokás volt ez a gesztus. Az áldozatbemutatót tulajdonképpen a természet megajándékozásának szánták: vagy akkor, ha kértek valamit (pl. esőt), vagy

ha megköszöntek valamit (pl. a bő termést). Ezt a rítust a cserekereskedelem alakította át, amely során a termékek gazdát cseréltek, tehát a gesztus alapja sosem a kedvesség, pláne nem a meglepetés, hanem a túlélés, szövetségkötés, a kényszerből született kapcsolatok megerősítése volt, vagyis egy társadalmi kötelesség.



Még messzebbre megyek: nemhogy a kedvesség csíráját sem lehet fellelni az ajándékozás eredettörténetében, de az önzetlenséget sem, hiszen az ajándékért cserébe mindig várok valamit: az istenektől esőt, a teve ellenében szőnyeget. Ha kapunk valamit, akkor úgy érezzük, tartozunk, hogy kötelesek vagyunk viszonzni.

Az ajándékozás továbbá hatalmi szimbólum, egyfajta státusszimbólum is, hiszen csak az tud adni, akinek van miből, ezzel akaratlanul is (de esetünkben inkább készakarva) rákényszeríti az ajándékozott felet a viszonzásra. De ha megfordítjuk a két szereplőt, a hatalmat nem tudjuk kivenni a képletből: nagy uralkodók, törzsfőnökök, királyok elébe álltak földi halandók, elhalmozva őket különféle földi javakkal, vagy a hálájuk jeléül, amiért nem ígázták le őket, vagy alázatból (rákényszerítésből), amiért már leigázták őket. Tudom, hogy a „talpnyalás” szó jutott az eszedbe, de maradjunk egyelőre az ajándékozás kifejezésnél.

Már csak azért is, mert a karácsony szellemében eszem ágában sincs ilyen kiábrándító magyarázatokkal elvenni a kedved az ajándékozástól, ezért duplán aláhúzva hangsúlyozom, hogy az adás a tisztelet és a szeretet jele is. Mikor megszületett a Megváltó, a három király nem érkezett hozzá üres kézzel. A születésnap ajándékozási innen ered, azt üzenve, hogy köszönöm, hogy megszületted, köszönöm, hogy vagy nekem.

Az ajándékozás dinamikája így egy kicsit átalakult: ma egy olyan társadalmi kötőanyaggá változott, ami kapcsolatokat tart életben, és egyfajta érzelmi függéssel jár.

Miért csomagoljuk be?

Kínában és Japánban alkalmazták először azt, hogy a pozitív gesztusként adott ajándékot papírba, szárított levélbe, esetleg selyembe csomagolták. Ez a szokás a kereskedelmi és kulturális kapcsolatok révén jutott el Európába, egészen pontosan először a viktoriánus Nagy-Britanniába a 19. században, ahol éppen a prudéria élte a csúcskorszakát. A szigorú és merev erkölcsök a divatot és a ruházkodás szabályait is befolyásolták, így a nők többrétegű alszoknyákba, kényelmetlen fűzőkbe, és nyaktőig begombolt blúzokba kényszerültek, hogy testük minél nagyobb felülete fedve legyen. De az emberi agy már sokkal korábban is úgy működött, hogy ami tiltott, az mindig kíváncsabb, így a szépen, díszes ruhába becsomagolt női test a figyelem és a vágyak középpontjává vált.

Az ajándék kidekorálása ennek a pszichológiai rétegnek a maradványa: elrejtje a tartalmat, hogy az ismeretlen után való izgalom fokozza az örö-



möt. Az ajándék egy titok, ami a várakozás és az ismeretlen ígéretét hordozza. És ahogy kibontjuk, a várakozás csak fokozódik, hiszen az ajándék kézbe vételével már nemcsak a csomag kinézetéről és nagyságáról, de a súlyáról is van információnk, így elképzeléseinkkel egyre közelebb kerülünk a megoldáshoz, vajon mit rejthet a csomagolás. Néha csalódunk, néha meglepődünk, néha meg pont azt kapjuk, amit vártunk.

Az egyik születésnapomkor nagyon vágytam egy Spice Girls kazettára. A hétvégén egy nagyobb rokoni körben ünnepeltek meg engem, és én biztos szebbnél szebb ajándékokat kaptam, csak a kazettát nem. Az utolsó bontatlan ajándékot a nagymamám adta át nekem, ami cipősdoboz nagyságú volt, és a súlya is azt sejtette, hogy láb-beli lapul benne. Miközben csalódottan bontottam ki, magamban már sírtam, és olyan gondo-

latok cikáztak át az agyamon, hogy nem voltam elég jó, ezért nem érdemlem meg a kazettát, vagy hogy azt karácsonyra kapom meg, ami két hét múlva lesz. Ki bír várni addig? Közben a cipősdobozban rengeteg újságpapírt fedeztem fel, azokban egy kisebb dobozt, csomagolópapírmaradványokkal kibélelve abban egy még kisebbet, és nem fogod elhinni, mit rejtett a legkisebb doboz: a Spice Girls kazettát!

Jól felültettek az érzelmi hullámvasútra, de legalább megismertem ezt a trükköt.

Ha az ajándék a titok, akkor a csomagolás a titok védelme. Egyrészt egy esztétikus védelem, ami nem az ajándék tartalmáról, sokkal inkább a szándékról árulkodik. Ha a csomagolás szép, esztétikus, esetleg valami különleges anyaggal vagy technikával készült, az jelentheti azt, hogy az illető sok figyelmet és időt beleölt az ajándék kinézetébe, de azt is, hogy ezzel akarja kompenzálni az ajándék kevésbé értékes voltát. Ha nem tetszik az ajándék, legalább szép volt a csomagolás, itt maga a gesztus az értékelendő.

Másrészt a csomagolás szimbolikus védelem. A papírral a saját érzelmeinket csomagoljuk be, hogy ne legyünk sebezhetők, ne legyünk védtelenül kiszolgáltatva nekik. Hiszen az ajándékkal együtt egy egész érzelmi procedúrát adunk át: azt, ahogy heteken át gondolkodtunk rajta, azt, ahogy kiszámoltuk, hogy anyagilag kijöjjön, a megvételét, a becsomagolását és a pozitív reakció reményét. Amíg a burok az ajándékon van, addig mi is biztonságban vagyunk, ha esetleg a kibontás után kiderül, hogy az illető mégsem erre vágyott. (De biztosan nem a kazetta volt az.)

A férjem találó ajándékokkal lep meg, de borzalmasan csomagol. A papír mintája sem passzol az alkalomhoz („Tudom, hogy születnapod van, de csak karácsonyos papír volt itthon, amúgy is nemsokára karácsony”), a papír gyűrött, nem fedile egészen a csomagot, és persze pont a kilógó részre jut a cellux, hogy az magára az ajándékra ragadjon rá. De nekem így a legkedvesebb, számomra így kerek és egész az ajándék. Autentikus, összetéveszthetetlen, vicces és megható a gondolat, hogy miattam vette a fáradságot, és hogy amíg csomagolt, még ha csak két percig is, addig csak rám gondolt. (Ma már egyébként a férjem sokkal trükkösebb, mert vagy becsomagoltatja az ajándékot helyben, vagy ajándéktasakba rejti.)

A csomagolás mára egy önálló iparággá nőtte ki magát, ami már nem a titok védelmét szolgálja, sokkal inkább csak a látszatot. Évente több millió tonna hulladékot termelünk a csomagolópapírral, amit azonnal kidobunk, miután néhány má-

sodperc alatt feltéptük. A szépség pillanatnyi, a nyoma viszont tartós. Megéri?

Szerencsére ma már egyre több a tudatos, csomagolópapírmentes vagy újrahasznosított anyagokból készült csomagolópapírba rejtett ajándék. A környezetbarát csomagolás nem feltétlenül jelent lemondást az esztétikáról, hiszen az történhet régi újságlapokkal, szárított virágokkal, vagy akár textillel is. Míg régen a dísz volt a lényeg, ma már egyre inkább a tudatosság az, és ezzel együtt az ajándékaink is sokkal személyesebbek és egyedibbek lesznek.

Ajándék a gyerekeknek

A gyerekeknek olyan könnyű ajándékot venni: a lényeg, hogy valami játék legyen, lehetőleg minél nagyobb, hangosabb és színebb, és ha még a kedvenc rajzfilm-franchise-ához tartozik, nyert ügyünk van. (Ruházati cikkek esetén meg legalább a szülő örül.) És hát minél nagyobb a csomag, annál nagyobb öröm kibontani, hogy kapcsolódjak az előző témához. De vajon miért van mindez?



A gyerekek számára a kézzelfogható tárgy egyfajta szeretetnyelv, a szülő, illetve az ajándék-

kozó személy szeretetének a fizikai, materiális megnyilvánulása. A gyerek ezekkel a tárgyakkal méri fel a saját értékét, mert elvontan még nem tud gondolni önmagára (lásd a mesepszichológiai cikksorozatomat).

A puszi, az ölelés, a szép szavak (jó esetben) magától értetődőek, mindennaposak és természetesek számára, de az ajándék különleges. Számára így tárgyasul a szülői figyelem, és ezt a kapcsolatuk fizikai kivetülésének érzékeli: minél nagyobb/ menőbb ajándékot kapok, anya és apa annál jobban szeret. Illetve megkapja a bizonyítékot, hogy egyáltalán szeretve van, vagyis az ajándék a kapcsolat biztonságát, stabilitását is jelképezi számára.

Ugyanakkor kontrollfunkciót is betölthet, amivel érdemes óvatosan bánnunk. Karácsony közeledtével előszeretettel mondjuk gyermekeinknek, hogy ha jók, akkor kapnak ajándékot, mert a Mikulás és Jézuska mindent lát, de ezzel azt sugalljuk, hogy az év többi részében nem kell jól lenniük, illetve azt, hogy csak akkor szerethetők, ha jók, és ez rettentően veszélyes üzenet. Fenyegetni az ajándékkal meg pláne nem lenne szabad („Ha hisztizel, nem hoz neked semmit a Jézuska!”), mert ezzel túlzottan teljesítményorientálttá nevelhetjük.

A gyermek még a varázslat korszakában él, és hisz abban, hogy vágyai, kívánságai valóra válhatnak. Az ajándékozás által ezt meg is erősítjük benne, hiszen még nem tud elvont dolgokat kérni, csak konkrétakat, pl. a rózsaszín ruhás, nap szemüveges Barbie-babát, és azt meg is kapja. A karácsony varázsa számára abból is fakad, hogy vágyai egyetlenegy este alatt megtestesülnek.

Ajándék a felnőttnek

Számomra nem akkor alakult át a karácsonyi varázs, mikor megtudtam az igazságot a Jézuskáról, hanem akkor, mikor rájöttem, én váltam a Jézuskává. Ma már az én feladatom megteremteni a varázst, és nekem már nem teremti meg azt más. A kötelességből adott személytelen ajándékokban nem sok öröm van, és valahol az a kérdés is olyan illúzióromboló, hogy mit szeretnék karácsonyra. Legszívesebben azt válaszolnám rá, hogy találd ki, lepj meg, vagy hogy nem tudom.

Az utolsó verzió így nem teljesen igaz. Olyan értelemben nem tudom, hogy képtelen vagyok olyan ajándékot mondani, amit pénzzel meg lehet venni, ami egy kattintással megrendelhető a neten, ami becsomagolható, és aminek szívből örülnék. Karácsony közeledtével ezért el is szo-

morodom egy kicsit, mert mindig szembesülnöm kell azzal, hogy felnőttem, és hogy rájöttem, hogy a legfontosabb dolgok, a leghőbb vágyak nehezen elérhetők, és nem becsomagolhatók.

Felnőttként ugyanis nem kézzelfogható tárgyakra vágyunk, hanem érzésekre, biztonságra, nyugalomra, önmegvalósításra. És nem csak karácsonykor, hanem mindig. Ezt nemcsak úgy értem, hogy az év minden szakában ezeket kérnénk, hanem úgy, hogy a gyerekek illékony, materiális vágyaival szemben a felnőtteké állandó,



és egy egész életre szól. A szimbolikus ajándékok értékelődnek fel, pl. egy kézzel írott levél, egy közös élmény, vagy egy egész estén át tartó kellemes beszélgetés.

A fogyasztói társadalom márpedig tárgyasított és becsomagolhatóvá tett pár szimbolikus ajándékot, leginkább utalvány formájában, pl. wellness hétvége két főre, de néhány cég konkrétan élményeket árul füzetke vagy ízléses kis dobozka formájában, pl. ejtőernyős ugrás vagy éjszakai, szervezett horrtúra. A koncepció nem rossz, mert ezekkel valójában az időnkét és a figyelmünket ajándékozzuk, ami persze lehet egy életre szóló élmény, de mégis csak egy egyszeri alkalom. Nyilván sejtet, hogy nem ilyen óhajokra célok.

A felnőtt vágyak között is akadnak olyasmik, amiket be lehetne csomagolni, pl. jegygyűrű, lákáskulcs, pozitív terhelességi teszt vagy egy aláírt munkaszerződés, de lássuk be, az ilyen ajándékok időzítése a legkevésbé sem esik pont karácsonyra, vagy ha mégis, azt elkönnyelhetjük karácsonyi csodának. Hiszen mire is vágyunk mi pontosan? Szerelemre, megbízható partnerre, egészségre, békére, anyagi biztonságra, szerető családra,

álommunkahelyre, barátokra, közösségre... soroljam még? Ráadásul ezek nemcsak megfoghatatlan, fizikai formában nem létező, becsomagolhatatlan dolgok, hanem pénzben nem mérhető értékűek, sokkal inkább erőfeszítésben, időben, vesztésben, csalódásban és önismeretben.

És még panaszkodunk, hogy a felnőtteknek nehéz ajándékot venni. De mit is adhatnánk annak, akinek az álmai láthatatlanok?

Az ajándékozás paradoxona

Egy spirituális témájú könyvben olvastam az önzetlenség témakörén belül egy olyan eszmefuttatást, ami a mai napig elgondolkodtat: az ajándékozás nem önzetlen cselekedet, mert cserébe mindig várunk valamit. Nem csak viszonzást, hanem az ajándékozás pillanatában valamilyen reakciót az érintettől, lehetőleg pozitívat. Az ajándék kiválasztásának folyamata is önző alapokon nyugszik, mert az érintett fél boldogságtól csillogó szeme a fő motivációnk, amit a saját győzelmünknek könyvelünk el, és ha az ajándékozottnak nem tetszik, amit kibontott, akkor azt vesztésnek éljük meg, talán meg is sértődünk, pénzkidobásnak érezzük. Jogosan: belegondoltunk már abba valaha, mennyi pénzt költöttünk el kötelesség – és látszatajándékokra?

A mai alaptézis az, hogy adni jó, és ezt tudományos adatok is bizonyítják: a nagylelkűség ugyanazokat a jutalmazási mechanizmusokat aktiválja az agyban, mint az evés vagy a szex, vagyis az adás hatására boldogsághormon, hivatalos nevén dopamin szabadul fel bennünk. Egy kísérlet során a tesztcsoport egy hosszabb időn keresztül pénzt adományozott, és ők már egy hónap elteltével boldogabbak lettek, mint a kontrollcsoportba beosztott társaik.

Eszerint a gondolatmenet szerint az adás örömen van a hangsúly, amikor semmit sem várunk cserébe, de ez egy mélyebb pszichológiai szinten nem igaz: azért adunk, hogy szeressenek, hogy elfogadjanak, hogy észrevegyenek. A viszonzás kényszere meg olyan mélyen belénk van kódolva, hogy az ajándékozás a bűnösség érzésének kivédésére is szolgálhat. Tehát az adás (fogalmazam át nagylelkűsége?) lényegében egy olyan kétirányú tükör, ami rólunk szól, és az mindegy, hogy szeretetből, vágyból vagy büntudatból fakad, mert azért tesszük, hogy ettől fontosnak érezzük magunkat.

Az ajándékozott tárgyak kiválasztása is a mi ízlésünket, a mi világlátásunkat tükrözi, mert a saját érzéseink és tapasztalataink alapján indulunk

ki abból a kérdésből, hogy vajon minek örülne a másik. Ez inkább felületes kapcsolatokra jellemző, vagy akkor, ha valóban semmi ötletünk nincs a másik számára, de őszintén szólva kevés olyan alkalom van, amikor pontosan meg tudjuk saccolni, mire vágyna a címzett igazán.



Ezt is be tudom bizonyítani egy személyes példával. A férjem akkor még csak a barátom volt, és nem is ismertük egymást olyan régóta, amikor megünnepeltük az első közös karácsonyunkat. Én többek között egy könyvet is ajándékoztam neki, mert én világeletemben könyvmoly voltam, és abból indultam ki, hogy ki ne szeretne olvasni? Nos, ő nem.

Valahogy a legközelebbi, a számunkra legfontosabb személyeknek adni a legnehezebb, mert személyre szólót akarunk ajándékozni, de így nyomást gyakorlunk saját magunkra, túlgondoljuk, és pont ezért nem úgy sül el a meglepetés, ahogy képzeltük. Ez házastársaknál gyakori, ahol az ember napi kapcsolatban van a másikkal, és azt tapasztalja, hogy amire a partnernek szüksége van, azt rögtön megveszi, beszerzi, megrendeli, és nem vár vele karácsonyig. Mi a férjemmel ezért minden karácsonykor ugyanazt ajándékozzuk egymásnak: egy szaunázással egybekötött wellness-napot. Egy olyan élményt, ami testnek-léleknek jót tesz, minőségi időt biztosít, és nem mellesleg jó drága, tehát a pénzt egy olyan dologra költjük, amiben biztosan örömmünket leljük. Egy-másban, egymással.

A cikk és a karácsony szellemében tudatos, költségghatékony, és minél kevesebb hulladékkal járó ajándékozást kívánok mindenkinek! Továbbá szívből kívánom azt is, hogy örüljünk annak, amit kaptunk, és hogy a címzett is örüljön annak, amit adtunk. De a legjobban azt kívánom, hogy mindenki életében legalább egyszer elérkezzen a becsomagolatlan karácsonyi csoda. Lehetőleg idén.

**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



TITKOS KÜLDETÉS 2.



”

*Mosolyogva figyeli a titkos
küldetés bájos kivitelezőjét...*

”

Puhán lépdél, nem a hóban akar nyomot hagyni, csak a szívekben. Áhítattal suhan a gyengén megvilágított utcákon, s a listáján szereplő házak kapujához osonva sorra beakasztja az oda szánt csomagot. Ő maga a testet öltött FIGYELEM, a narancsillatú TÖRŐDÉS, a SZERETET-FOLT a kifakult és elnyűtt szíveken.

Az indigószín hajnal késve ébredt, a leány megelőzte őt. Mosolyogva figyeli a titkos küldetés bájos kivitelezőjét, aki még nem sejtí - mert honnan is tudhatná, hisz ő csakis mások óhaját és sóhaját nesze - hogy az első sugarakkal együtt ma az ő javára nyílik meg a kívánságok könyve. Áttetsző csend jövendőli, csoda készül, olyan tiszta, hófehér és kristályfényű, mint maguk a hópelyhek, melyek lélegzetvi - szafajtva hullanak a lábai elé.

„Fordul a szél... Köd száll alá...

Itt valami készül, nem késik soká....

Nem tudom, mit hoz a szél - rosszat, jót?

De valami azt súgja, hogy ilyen már volt.”*

Vajon keletről érkezik, mint egy furcsán feneketlen szőnyegtáska és egy beszélőpapagáj fejű esernyő tulajdonosa, hogy rendet rakjon az ő életében is? Vagy e két történet azon esemé-



nyek momentumaiban metszi egymást, melyben a hétköznapiak a tündérmesék varázslatával ötvöződnek?

Az álmok, amelyek időlegesen nála húzták meg magukat szíve kamráinak titkos polcain, most épp lefelé porolják magukat. Tudják, eljött az ő idejük, ez a hűvös reggel feltámasztotta a régtelt érzelmeket.

Lassan sétál, immár hazafelé, lábai a megszkott úton viszik: patak partján dél felé, át a köztes hídon, majd le, egészen a kutyasor végére. Fá - zósan melengeti jéggé vált kezeit, gondolatban már gyújtóst hasít, lángot lobbant, szívja magába a sparhelt melegét és a hidegcsípte csipkebo - gyó-tea illatát, amibe már beleoldódott az ide - i akácméz édes mómora. A hajnali derengést lágy ritmusú dallam hangja kavarja fel, épp mikor a

kulcsot illesztené a kapu zárjába, s a háza előtt álló óriás fenyőfáról zúzmara pereg alá, egyenesen az arcába. A leány, aki mindig a földet nézte - kutatta ma először felpillant, fel, egyenesen az ég felé. Talán egy seregély, gondolja magában, az flótá - zik ilyen szépen. Megfigyelte már, hogy az első példányok általában február végén érkeznek, de

„Nem is hó hullott aznap az égből, hanem az Igazinak ígérete.”

újabbán egyre gyakoribb, hogy maradnak egész évre. A smaragd tűlevelek között mintha mozdul - na valami, ott lehet, igen, ott rejtőzhet fenn, a luc legtetején. Nem látja pontosan, de egész lényé - vel érzékeli, titokzatos, elbűvölő madár - muziká - ja rögtön rabul ejti. A seregély az egyik legjobb

hangutánzó, tudja nagyon jól, de ez a különleges égi vándor valahogy egészen más: nem koppint, és nem imitál, egye - nesen az ő szívének szimfóni - áját dalolja. Amit most hall, az valósággal hihetetlen, hisz az ő álmokéit éneke - li vissza! Mintha azt mondaná: „Mindig is erre vártál, ugye?!” Ott van az énekében az otthon melege, a biztonságot nyújtó karok öle - lése, a szerelem üdvözlése. A lány tökéletes élességgel látta maga előtt a megvályott vilá - got, amiről a fényes tollú éne -

kelt. Látta, hogyan elevenednek meg magányos estéin írt naplójának hosszú - hosszú sorai. És ak - kor értette meg: a végtelenben minden összeér, amikor a kör bezárul s omegából újra alfába vált, az adó válik megajándékozottá. S hogy szabad így is, ketten, boldogan, örömben.

Nem is hó hullott aznap az égből, hanem az Igazinak ígérete. Azé, kinek tenyerében ott a hoz - zá vezető térkép, hajszálai kósza összevisszasá - gának ősi lenyomata, amit a hosszú, várakozással telt évek karcoltak reája, mialatt ő a leány álmait vigyázta.

A reggel éjre vált, öleli a Szenteste az ő Hajna - lát - így fonódnak össze egygé, mindörökké.

*P.L.Travers: A csudálatos Mary

(A Titkos küldetés 1. a CSPM magazin 2021. decemberi számában olvasható)

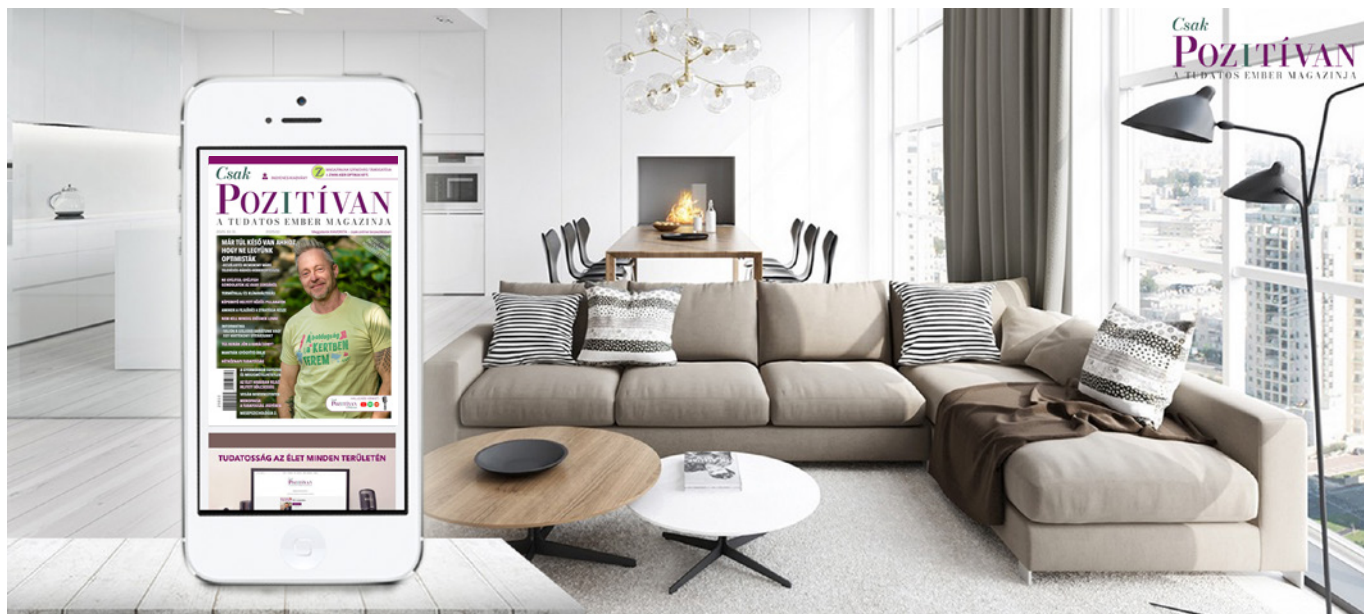


A **Kávészünet az elmének**

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmének.webnode.hu/>

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek



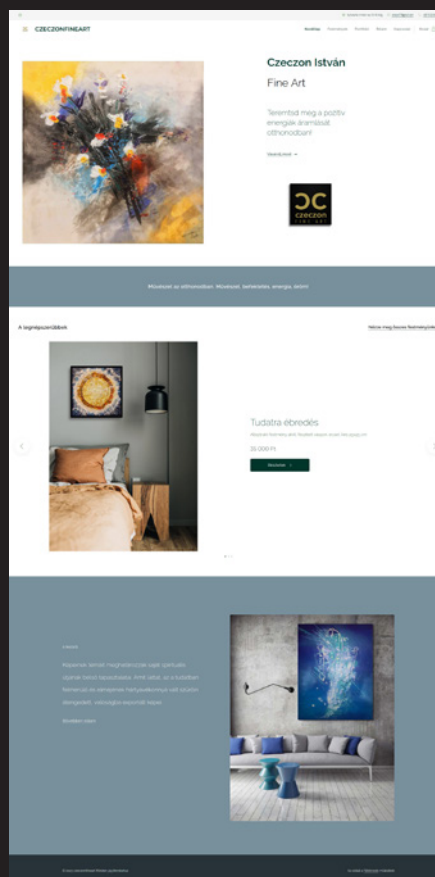
Vásároljon **festményt** az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hátyavékonyra vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czezonart.webnode.hu/>



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

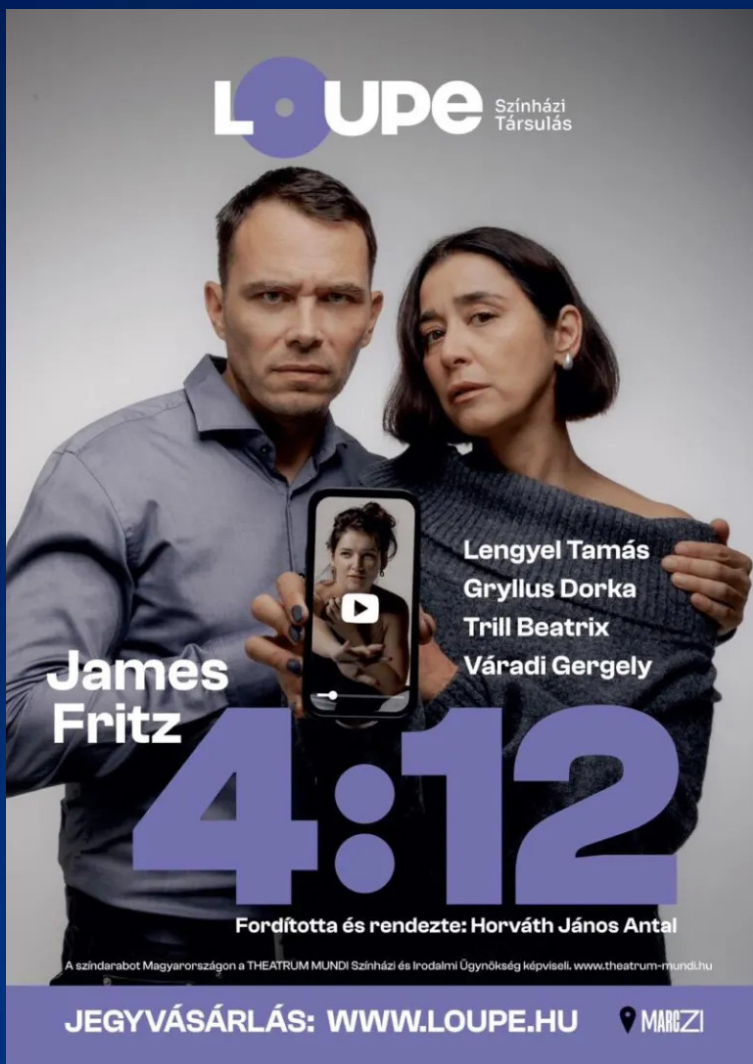
4:12

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

MAREZI



Szertartások, avagy hogyan adj keretet az életednek!



A szertartások minden ember életében jelen vannak, kinek nagyobb, kinek kisebb mértékben, de valamiféle állandóságot, keretet adnak hétköznapiakban is, ünnepi időszakban is. A szertartás, ahogy az a nevében is benne van, ad egyfajta tartást, ami akár egy hétköznapi napunkat is ünnepivé teheti.

A különböző országokban sokféle szertartás van, sok mindent ünnepelnek, de akár egy családon belül is lehetnek olyan rituálék, amihez minden családtag tartja magát, és ezek szorosabban teszik a családi köteléket.

Szertartásokat saját magunknak is kialakíthatunk, mellé téve a magunk által kreált ideológiánkat, gondolatainkat. Ezek azért fontosak, mert ezáltal teret teremtünk arra, hogy a rituálé pillanatai kizökkentsenek a hétköznapi szürkeségéből, megállítsuk a mókuskerekünket.

Nevében a rezgés, azt, hogy mit minek nevezel el, szokásnak, rituálénak vagy szertartásnak, mindegyikhez más minőség tartozik.

Ha szeretnéd magasabb minőségben élni az életedet, akkor vezess be hála rituálét. Ehhez nem kell semmi mást tenned, mint vagy estén-

ként vagy reggelenként pár pillanatra elcsendesedve hálát adni azokért a dolgokért, amik már most részei az életednek. Ez lehet akár egy munka, egy utazás, azok az emberek, akiket szeretsz és veled vannak, az életed, az egészséged, a jóléted, minden, amit te ide sorolsz.

Esti lefekvés előtt bevezethetsz egy olyan rituálét, hogy a hálaadás mellé megiszol egy finom nyugtató teát, hogy pihentetőbb legyen majd az alvásod.

Decemberben több szokás és szertartás terjedt el, van, amiről mindenki tud és ünnepli is, de van olyan is, ami nem igazán ismert.

December 4. Borbála napja:

A Borbála-nap hiedelmei és szokásai hasonlóak a Luca-napéhoz, de a magyar nyelvterületen csak szórványosan terjedtek el. Borbála-napkor nem szabad fonni. A Mura-vidéken azért nem nyúlnak a rokkához, mert Borbála bedobná az ablakon az orsót, a fonál kóccá válna, és a marhák lábára tekeredne, azok pedig megsántulnának.

Nem szabad varrni, akárcsak Lucakor, mert bevárnák a tyúkok fenekét. Borbála-napkor is jártak kotyolni a fiúk. Mondókájuk végeztével leguggoltak a következő felkiáltással: „Igy üjje meg a kentelek kotlósa a tojást!”

Söpörni sem szabad, mert elsöpörnék a szerencsét. Akárcsak az egész téli ünnepkörben, Borbála-napkor sem hoz szerencsét a házra a női látogató, ha mégis odatévedne, seprűvel verik ki. A boszorkányok rontása miatt tilos ezen a napon ruhadarabot kint hagyni. Az ajándékozás, kölcsönzés is elvinné a szerencsét a háztól.

Vannak erre a napra javasolt tevékenységek, így Göcsejben a tollfosztás, egyes baranyai falvakban a borfejtés. Borbálakor vagy Lucakor csíráztatnak búzát, mely karácsonyra kizöldülve a következő év termésére jósol. Ugyancsak e napon is szoktak gyümölcságot vízbe tenni, hogy karácsonyra kizöldülve a leány férjhezmenetelére jósoljon. A Középső-Ipoly mentén, Paláston gyümölcságot tettek vízbe, ha karácsonyra kivirágzott, a leány közeli férjhezmenetelére jósolt. Doroszlón ugyan virágoztattak borbálaágot, de nem kötötték hozzá a férjhezmenetelre való jóslást. Ha karácsonyig kihajtott, a következő év jó termésére jósolt.

December 6. Szent Miklós napja:

A piros köpenyes, nagy szakállú, jóságos *Mikulás* – és az őt kísérő *krampusz* – a gyermekeket ajándékozó és számonkérő figura a városi polgárságtól a falusi értelmiség közvetítésével jutott el a parasztsághoz.

Népszerűsítésében az óvodák és iskolák nagy szerepet játszottak.

Az orosz „gyed moroz” tükörfordításaként az 1950-es években a *télapó* elnevezést kívánták a *Mikulás* helyett bevezetni. Ma mindkét elnevezés egyformán ismert és használatos.

A *Mikulás* szó a *Miklós* név szlovák megfelelője, csak a múlt század végén került a köznyelvbe,

akárcsak a Mikulást kísérő krampusz, ördögszerű figura neve, mely a nyelvészek szerint bajor-osztrák eredetű.

Lányokkal és a fonással kapcsolatos a Miklós-napi fonalvizsga: kalotaszegi múlt századi leírás szerint „Miklós napján a leányos házakat az



ifjú legények rendre járják, megvizsgálják a darab fonalakat, s azon leányt, ki nov. 1-ső napjától kezdve minden héten egy darab fonalat nem mutathat, hamúval tömött zacskóval megütögetik” (Résző Ensel 1867: 175).

A Miklós-napi ajándékozást a szent legendájával hozzák összefüggésbe. Ma a Mikulásnak két alakja él: az éjjel titokban ajándékot hozó és a megszemélyesített büntető-ajándékozó alakoskodó. Néhol úgy látszik, az ijesztő „láncos Miklós” és a jóságos, ajándékosztó püspök figurája összeolvadt. Gímesen a Mikulást alakító legény kenderből szakállt, bajuszt ragasztott, az arcát posztódarabbal fedte el, a fejére bundás sapkát tett. A kezébe suhogó vesszőkorbácsot vitt, ezzel ijesztgette a gyerekeket,

Az ajándékozás ma ismert formája falvainkban körülbelül ötven éve terjedt el, és még később a piros ruhás Mikulás figurája. Topolyán a húszas évekre tehető ez az idő. Egész éven át figyelmeztetheti a szülő a gyereket, hogy nem hoz semmit a Mikulás, ha nem lesz jó magaviseletű. A csizmát, cipőt az ajtó elé teszik, de ha van vállalkozó kedvű rokon, az beöltözik Mikulásnak. Hátán puttyont visel, benne virgácsok is vannak, és ha kell, megsuhintja vele a gyerekeket. Büntetésül a szülők vereshagymát, krumplit tesznek a cipőbe a virgács és cukrok mellé. A Tápió vidékén az 1920-as, 1930-as években kezdődött el a Mikulás-esti ajándékozás.

A szülők este az ablakba tett cipőkbe rakták a diót, cukorkát. Az 1930-as, 1940-es években je-

lent meg a Mikulás alakoskodó figurája és kísérője, a krampusz, ekkor került az ajándékok közé a virgács is.

December 13. Luca napja

Kevés olyan jeles nap van, amelyhez anynyi hiedelem és szokás kapcsolódna, mint Luca napjához. Ez a nap éppúgy alkalmas volt természetességvarázslásra, mint házasság-, halál- és időjárásjóslásra, bizonyos női munkák tiltására, valamint a *lucaszék* készítésére.



Akárcsak a téli ünnepkör más napjain, ilyenkor is jóstak az első látogatóból a várható állatszáporulatra. „Ha Luca reggelén férfi jár nálunk, akkor a szaporodás bika lesz, s ha nő jár leghamarább nálunk, akkor a szaporodás üdő lesz. Luca nap reggelén, mikor felkelünk, mindig várjuk, hogy ki jó leghamarább nálunk. Hogy a báránykák nyőstények lesznek, s a borjúcskák ünőcskék lesznek, vaj bikák lesznek” (*Gyimes-völgy; Bosnyák S. 1982: 108*).

Jósló, varázsló eljárások között szerepel Luca-napkor is a tollaspogácsa, ún. *lucapogácsa* készítése (ha Pál-napkor sütik, *pálpogácsának* nevezik). A jósló eljárás lényege az, hogy akinek sütés közben a pogácsáján a toll megperzselődik, annak közeli halált jelez. Főleg a Dél-Alföldön ismerték ezt a hiedelmet. Lucapogácsával jóstak a jövődöbelire, úgy, hogy belesütöttek cédulán egy-egy férfinevet. Luca napján sok egyéb házasságjósló eljárás volt az egész magyar nyelvterületen.

A Drávaszögben a szemétdombra állva hallgatóztak, s ahonnan a kutyaugatást vagy kakaskorékolást hallották, úgy vélték, abból az irányból jön majd az a legény, aki őket elveszi feleségül. Gombócot is főztek. A gombócba férfineveket rejtettek cédulára írva, s amelyek a leghamarabb feljött, úgy vélték, hogy abban a gombócban rejti a jövődöbeli neve. Ahol több lány volt a családban, úgy jóstak, például a Drávaszögben,

hogy a saját neveiket tették a gombócba. Amelyiké leelőször jött fel, az megy elsőként férjhez. A jósló, varázsló eljárások többségét Luca és karácsony között kellett elvégezni. Így az almával való jóslást: Kelenyén minden nap haraptak belőle egy darabkát, majd a maradékkal az éjfél misére mentek, s úgy vélték, akivel elsőnek találkoznak, olyan nevű lesz a férjük. Ugyancsak a névre tudakozódás másik módja az ún. *lucacédula*.

Általánosan ismert eljárás szerint a cédulákra férfineveket írnak, abból minden nap egyet tűzbe vetnek, s ami karácsonyra utoljára marad, az lesz a jövődöbeli neve. A pereszlenyi lányok 12 cédulát írtak, és Luca-nap után kezdték tűzbe vetni.

Az időjárásjósló praktikák ideje ugyancsak a Lucától karácsonyig terjedő időszakban volt. Közismert az ún. *lucakalendárium*, mikor a Luca és karácsony közti tizenkét nap időjárásából jósolnak az elkövetkező tizenkét hónap időjárására.

Hasonlóan közismert a *hagymakalendárium*. Tizenkét besózott hagymalevél segítségével igyekeznek megjósolni a következő év havonkénti csapadékosságát, illetve szárazságát, attól függően, hogy a hagymalevél átnedvesedett-e.

Advent

Advent a karácsonyi előkészület négyhetes időszaka. A katolikus egyház eredetileg minden héten szerdán, pénteken böjtöt, szombaton a hústól való tartózkodást rendelte el. A vallási előkészületeket a böjten kívül a hajnali misék, roráték jelentették.

Az advent időszakában tilos volt a zajos mulatság, tánc, lakodalom.



Ez az időszak olyan jeles napokat foglal magában, mint András (nov. 30.), Borbála (dec. 4.), Miklós (dec. 6.) és Luca (dec. 13.), melyekhez természetességvarázslás, termés-, időjárás-, férj-, sőt

haláljósolás is kapcsolódott. Az volt a cél, hogy mágikus módon segítsék elő a következő esztendő sikerét mind a földművelésben, állattartásban, mind pedig az emberek egyéni életében.

Hozzá tartozott ehhez a gonosz, rossz szellemek, a boszorkányok elhárítására, elűzésére vonatkozó számtalan eljárás is, például Luca-napkor.

Az advent időszakában szerveződtek és készültek fel a betlehemesek, kántálók, ostyahordók és egyéb karácsonyi játékok előadói. Némely vidéken már advent idején megkezdődött a kántálás és a betlehemezés.

Karácsonyi asztal

December 24-én, *karácsony vigíliáján*, más néven *karácsony böjtién*, *bőved estén*, a szinte forgatókönyvszerűen előírt cselekmények a karácsonyi asztal körül történtek.



A *karácsonyi asztalra* vagy alá, vagy akárcsak a közelébe helyezett tárgyak, eszközök különleges mágikus hatalommal ruházódtak fel.

Magát a *karácsonyi abroszt*, mely különösen a Dunántúlon szép változatokban terjedt el, csak egyetlen ünnepi alkalomra használták, ezentúl vetőabroszként vagy sütőabroszként alkalmazták, hogy a termés bő legyen, vagy hogy a kenyér jól sikerüljön.

Mi is került a karácsonyi asztalra? Elsősorban egész kenyér, sőt néhol kalács is, hogy egész esztendőben legyen. Az asztal alá szénát, szalmát vitt be a gazda, hogy azután az állatok alá tegye, ezzel biztosítva egész esztendőre az egészségüket.

Néhol még szerszámokat, házi eszközöket is tettek az asztal alá, hogy azokban is szerencsájuk legyen a következő esztendőben. A bő termést igyekeztek befolyásolni a szintén az asztal alá helyezett magvakkal, szemes terményekkel teli szakajtókkal. Ez utóbbiakat többnyire a tyúkoknak

adták, hogy jobban tojjanak. A karácsonyi asztal ily módon való előkészítése a Dél- és Nyugat-Dunántúlon, a palócoknál és a Dél-Alföldön (Pócs 1965) volt szokásban.

A köszöntő után a gabona az asztal alá került, vízkeresztig ott maradt. Az asztalon ostya, alma, dió, káposztaleves, mákos guba, túrós lepény, fokhagyma, bor volt, az abrosz alá egy kis szénát szórtak.

A karácsonyi dióevés szinte az egész nyelvterületen ismert. Az egészséges dió egészséget, a rossz dió betegséget jósolt. Különféle magyarázattal szokás volt a diódobálás a sarkokba. Egerszegen keresztet vetettek, majd az „Atyának, Fiúnak, Szentlélek Istennek” fohással dobták a négy sarokba a diót. Nyitragerencsén még emellett azt is mondták: „Édes anygalkáim megajándékoztatok erővel egészséggel, én megajándékozlak egy-egy dióval” (Gunda 1958: 151-152).

Dióval játszottak is a gyerekek karácsonykor. Székelykevéen az egyik fiú letette a diót a földre, a másik igyekezett megcélózni egy másikkal; ha sikerült, az övé lett a dió, ha nem, akkor mindkettő a földön maradt.

Karácsony éjszakájához kapcsolódó hiedelmek

Karácsony éjfelén, éjszakáján fontos szerepet kapott a víz, a tűz, a zajkeltés. A víznek gyógyító és varázserőt tulajdonítottak – még ha egyszerű kútvíz volt is.



Az év bizonyos ünnepein, jeles napjain különleges italként fogyasztották vagy mosdottak benne. Hatását azzal is fokozták, hogy pénzt és piros almát dobtak bele. Karácsony éjjelén merítették az ún. *aranyos vizet* vagy más néven *életvizet*.

A Bereg megyei Fornoson a vízmerítésnek különös jelentősége volt az eladósorú nagylányok

sámára. A falun kívül egyetlen kút volt, melyet a legények és a lányok éjfél tájban fenyővel és koszorúkkal díszítettek fel, és gúzsveszővel a kúthoz kötötték az ágast. Amelyik lány éjfél után elsőnek oldja fel a gúzszt, elsőnek meríti az *aranyvizet* (melyben hitük szerint Jézus fürdött meg), az megy leghamarabb férjhez – gondolták. Istensegítsen az éjféli miséről hazamenet merítették az aranyos vizet, ebből ivott és ebben mosdott az egész család. Ez a víz egészséget jelentett, mert hitük szerint ebben fürösztötték a Jézuskát.



A víz után a tűz a másik fontos elem, melynek különös ereje lehet karácsony éjjelén. Egyes Vas megyei falvakban nyírfaseprű fáklyákkal vonultak az éjféli misére, miközben a pásztorok ostort durrogattak, lövöldöztek az ártó, gonosz hatalmak elűzésére. Karácsony éjjelén az égő gyertya összefüggött a házasságvarázslással is.

Például Somogyvámoson az eladó lányoknak olyan gyertya fénye mellett kellett az éjféli misére öltözködniük, amely már egyszer lakodalomban világított a menyasszonynak.

A gonoszelhárító zajcsapás ezen az éjszakán a pásztorok feladata volt. A karácsonyi történet pásztorai miatt igen fontos szerepük volt az éjféli misén is. Galgamácsán a pásztorok körbejárták a templomot, mialatt a mise folyt, hogy a gonosz szellemeket, boszorkányokat távol tartsák a zajjal, kürtöltek, trombitáltak, pattogtattak az ostoraikkal.

Az éjféli misén szokás volt egyes székely falvakban, hogy az ének ezen szavainál: „A madarak megszólaltak”, a gyerekek cserépsípokkal madárhangot utánoztak a mise végéig, másutt a férfiak kalitkába zárt csízeket eresztettek ki.

A karácsonyi éjféli misére kellett, hogy elkészüljön az ugyancsak Luca-naptól kezdve faragott lucaszék. Az éjféli misén arra állt vagy ült a kíváncsiskodó, hogy meglássa: ki vagy kik a boszorkányok a faluban.

Karácsonyfa

A karácsony mai, közismert jelképe, a feldíszített fenyő, a *karácsonyfa* ebben a formájában újabb keletű szokás. Az eddigi kutatások a karácsonyfa-állítást protestáns, német eredetűnek tartják, mely hazánkban a Bécsi Udvar közvetítésével először az arisztokrácia, majd a városi polgárság, a falusi értelmiség, végül a parasztság körében terjedt el.

A Bécsi Udvarban német főúri családok és protestáns művészek honosították meg. Karácsonyfát Magyarországon – a történeti adatok szerint – Brunswick Teréz állított először, 1824-ben, József nádor harmadik neje, Mária Dorottya, illetőleg a Podmaniczky család 1826 táján, majd Fertőszentmiklóson a Bezerédj család 1834-ben. Jáky Ferenc osli plébános, a gróf Hunyady család egykori házipapja 1855-ben karácsonyfa-ünnepélyt rendezett a falusi iskolás gyerekei számára.



A karácsonyi ajándékozás szokása is napjainkra vált az ünnep elengedhetetlenül fontos részévé. Sokáig csupán a gyerekeket ajándékozták meg falvainkban, s az ajándék többnyire a karácsonyfa volt a rajta függő nyalánkságokkal.

A titokban hozott ajándék a Jézuskától, más magyarázat szerint az anyukától vagy egyéb földöntúli lénytől származik. Akárcsak a Mikulást, néhol az ajándékhozó Jézuskát is megszemélyesítették.

(Decemberi szokások forrás: arcanum.com)

Miért lehetnek fontosak, a szertartások és rituálék az életedben?

1. Kötődés és közösségi identitás erősítése: A szertartások közösséget teremtenek és erősí-



tenek, lehetővé téve az emberek számára, hogy megosszák egymással élményeiket, értékeiket és hagyományaikat.

2. Kulturális örökség megőrzése: A szertartások hagyományokat és történelmi értékeket közvetítenek generációról generációra, ezzel fenntartva a kulturális identitást.

3. Lelki és érzelmi támogatás: Szertartások segítenek feldolgozni az élet nehézségeit, megkönnyítik az érzelmi megnyilvánulásokat és a gyászolási vagy ünneplési folyamatokat.

4. Szabályok és értékek megerősítése: A szertartások megerősítik a társadalmi normákat és értékeket, például a tiszteletet, a hűséget vagy az összetartozást.

5. Keretet adnak a saját életednek: ha kialakítod a saját szertartásaidat, és rituáléidat, keretet adhatsz a hétköznapijaidnak is.

6. Családi szertartások: a családtagokat tartja össze.

Életed minőségét, értékét te határozod meg. Ha tiszteled saját magad, ha szeretnéd, hogy egy-egy nap kicsit más legyen, különlegesebb legyen, mint általában a napjaid, akkor változtass.

Add meg magadnak az esélyt, hogy amíg élsz, életed minden pillanata áldás legyen. Boldog életet kívánok!

archív fotók: fortepan

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
BOOKAZIN

www.cspm.hu
f i n p y t

Változnak a lakásfelújítási trendek Magyarországon



A PPG Trilak legújabb kutatása szerint a magyar fogyasztók egyre tudatosabban választanak színeket otthonukba. Bár a fehér, a bézs és a szürke továbbra is uralkodó árnyalatok, a válaszadók egyharmada már színesebb megoldásokban is gondolkodik. A falfesték színének kiválasztása ma már nem pusztán praktikus döntés, hanem az önkifejezés egyik formája is - ugyanakkor az érzékenység továbbra is meghatározó tényező.

Érdekes trend, hogy **a magyarok több mint fele (51%) kizárólag saját elképzelései alapján dönt a színekről**, külső befolyásoló tényezők nélkül. A barátok és családtagok véleménye is alig számít - mindössze a válaszadók 3%-a tartja fontosnak. A fiatalabb generációk ezzel szemben sokkal nyitottabbak a külső inspirációra: **a 16-29 évesek 39%-a merít ötletet a közösségi médiából**, ami jól mutatja, hogy ez a korosztály különösen trendérzékeny a lakberendezés terén.

Miközben a megkérdezettek 30%-a továbbra is a fehéret, 41%-a pedig a krém, bézs vagy szürke árnyalatokat részesíti előnyben, a fiatalabb generációk körében egyre élénkebb színforradalom figyelhető meg. **A 16-29 évesek közel fele (46%) színes falakat választana, 64%-uk pedig bátran festene több helyiséget is élénk árnyalatúra.** Ez az izgalmas trend tökéletes összhangban van a PPG 2026-os Év Színével, a Secret Safari (PPG1110-4) elnevezésű sárgászöld árnyalattal, amely egyszerre áraszt nyugalmat és energiát - tökéletesen illesz-

kedve ahhoz a törekvéshez, hogy otthonaink egyszerre legyenek megnyugtatóak és inspirálóak.

Szakértelem és választék - a vásárlás kulcstényezői

A kutatás egyik érdekes megállapítása, hogy **a válaszadók közel fele (48%) továbbra is a helyi festék- és barkácsboltokat részesíti előnyben,**



ami jól mutatja, hogy Magyarországon a hagyományos kiskereskedelem még mindig meghatározó szerepet tölt be a lakásfelújítási döntésekben. A nagy barkácsáruház-láncok szintén népszerűek – a vásárlók mintegy 30%-át vonzzák –, míg az online festékvásárlás továbbra is marginális (5% alatt), és a gyártótól való közvetlen beszerzés is ritka. Az adatokból jól látszik, hogy a digitális átalakulás ezen a piacon lassabban halad, a vásárlók ugyanis továbbra is nagyra értékelik a személyes élményt.

A bolt kiválasztásánál a fogyasztók három tényezőt emeltek ki legfontosabbnak:

- a festékek és színek széles választékát (44%),
- a kedvező árakat és akciókat (45%),
- valamint a szakértői tanácsadás lehetőségét az üzletben (28%).

A legtöbben emellett fontosnak tartják az alapvető eszközök könnyű elérhetőségét és az egyértelmű, jól érthető termékinformációkat is, de ezek másodlagos szempontnak számítanak. Összességében, bár az online inspiráció és a digitális források egyre népszerűbbek ötletgyűjtésre, a vásárlási döntések továbbra is elsősorban a fizikai boltokban születnek, ahol a személyes tanácsadás, a széles kínálat és az azonnali elérhetőség kézzelfogható előnyt jelentenek.

„Az őszi lakásvásárlási hullám elsősorban a fiatalokat érinti, így különösen izgalmas látni, hogyan alakítják ők a felújítási trendeket és a vásárlási szokásokat. Kutatásunkból kiderül, hogy az emberek otthonról alkotott képe változik: a

funkcionalitás mellett egyre inkább az önkifejezés színtere is. Bár az érzékenység továbbra is magas Magyarországon, büszkék vagyunk arra, hogy termékeink ár-érték arányban versenyképesek, magas minőségűek, és különleges igényekhez is illeszkednek – ráadásul számos fenntarthatósági előnnyel is rendelkeznek” – mondta Walter György, a PPG Magyarország építőipari üzletág ügyvezető igazgatója.

Amikor arról kérdezték a válaszadókat, hogy otthonuk melyik helyiségében tartják legfontosabbnak a saját stílusuk megmutatását, a legtöbben a nappalit jelölték meg. A válaszadók közel kétharmada (62%) szeretné személyiségét kreatív falfelületeken keresztül kifejezni itt. A hálósoba szintén népszerű választás, különösen a fiatalok (21%) és a férfiak (18%) körében, akik az átlag felett választották ezt az opciót.

Mi alapján választunk színeket?

A legtöbben (55%) az összhangot és a nyugalmat tartják a legfontosabb szempontnak, amikor festékszínt választanak otthonukba. Minden ötödik ember a bútorokhoz igazítja a fal színét – a fiatalok körében ez az arány közel egyharmad. A praktikum szintén fontos tényező: a válaszadók 19%-a – főként a 40-49 éves korosztály – a könnyen tisztítható megoldásokat részesíti előnyben.

A merészebb színválasztásokat leggyakrabban a meglévő bútorok stílusa és színvilága akadályozza, sokan attól tartanak, hogy az új árnyalatok nem illenek majd a berendezéshez. Ugyanakkor figyelemre méltó, hogy **a válaszadók közel egynegyede (23%) szerint semmi sem tartja vissza attól, hogy élénkebb színeket válasszon.** Ez az arány az **50-59 évesek körében még magasabb (32%), ők bátrabban döntenek saját ízlésük szerint.**

Visszatérő aggodalom a monotóniától való félelem is: 9% attól tart, hogy hamar megunná az élénk színeket – a diplomások körében ez az arány különösen magas, 30%. Ez az óvatosság valószínűleg a gyorsan változó trendekből és abból fakad, hogy a lakberendezés hosszú távú befektetés Magyarországon.



**“A fák költemények, melyeket a Föld ír az égre.
Mi pedig kivágjuk őket és papírt csinálunk belőlük,
hogy megörökíthessük az ürességünket.”**

Kahlil Gibran



**SZERKESZTŐSÉGÜNK NEVÉBEN
ÁLDOTT, BOLDOG ÉS BÉKÉS
KARÁCSONYI ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK
KEDVES OLVASÓINKNAK!**

2023



**SZERKESZTŐSÉGÜNK NEVÉBEN
BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁNUNK
KEDVES OLVASÓINKNAK!**