

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 01. 30.

2026/02

VII. évf. 73. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

VAN JÖVŐNK, CSAK TENNI KELL ÉRTE! MULCS SZEKTA - MINDENNEK AZ ALAPJA AZ EGÉSZSÉGES TALAJ

- INTERJÚ SZOMORU MIKLÓS KERTÉSZMÉRNÖK,
KERTTERVEZŐ, ELŐADÓVAL

ŐSHONOS VS. IDEGENHONOS NÖVÉNY

KÜLFÖLDI INGATLANBEFEKTETÉSEK
- DE MINEK?

AMIKOR A FEJFÁJÁS ÜZENNI PRÓBÁL

FARSANGI VEGÁNSÁGOK

AZ EGO KIALAKULÁSA ÉS
MŰKÖDÉSE

NINCS ÚJÉVI FOGADALMAM ÉS
ETTŐL LETT KÖNNYEBB AZ ÉVEM

FÖLD 2026: MENEKÜLÉS A VALÓSÁGBÓL

AZ ILLÚZIÓ ÉS AZ ILLUZIONISTA

OLAJCSERE A LÉLEKNEK

MEGÚSZÁSRA TÖREKSZÜNK
A KAPCSOLATAINKBAN

A SOCIAL MÉDIA VESZÉLYEI

MORRICONE
A FILMZENE NAGYMESTERE

MESEPSZICHOLÓGIA 4.

ÖRÖKNAPTÁR
MELLÉKLETTEL



2 019052 977626



26002

Csak

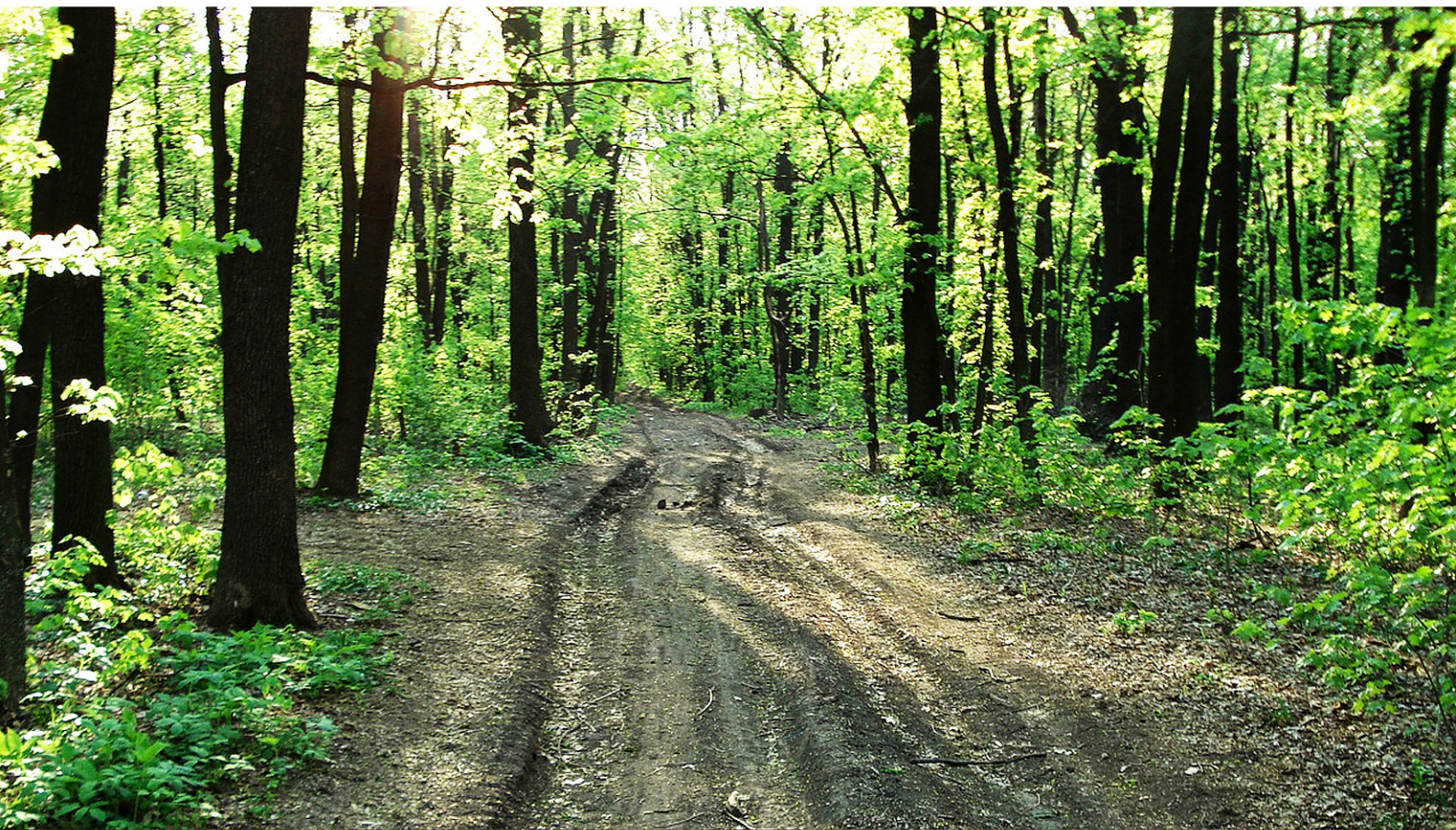
POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!



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!



Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!
Nélkülünk nem megy, mindenki számít.

A február csendes hónap. Még benne élünk a télben, ugyanakkor már érezzük a közelgő tavasz ígérteit. Ez az átmeneti időszak különösen alkalmas arra, hogy elgondolkodjunk felelősségünkről – nemcsak önmagunkkal, hanem a minket körülvevő természettel kapcsolatban is. A klímaváltozás ma már nem távoli fogalom vagy jövőbeni fenyegetés, hanem a mindennapjaink része: érezzük az időjárás szélsőségeiben, a levegő minőségében, az élelmiszereink állapotában és végső soron a saját egészségünkön is.

A Csak Pozitívan Magazin számára fontos, hogy a kihívásokról ne félelemkeltően, hanem megoldásközpontúan beszéljünk. Hiszünk abban, hogy az egyéni felelősség igenis számít. A növényesítés, a fásítás, a talaj termővé tétele nem csupán környezetvédelmi jelszavak, hanem valódi, kézzelfogható lépések egy élhetőbb jövő felé. Egy fa elültetése, egy kis kert gondozása, egy erkélyen nevelt növény is hozzájárul ahhoz, hogy javuljon a mikroklima, tisztább legyen a levegő, és gazdagodjon az élővilág.

A talaj állapota különösen fontos kérdés. Az egészséges, élő talaj képes megtartani a vizet, tápanyagot ad a növényeknek, és alapja annak az élelmiszernek, amelyet nap mint nap elfogyasztunk. Amit a földdel teszünk, azt hosszú távon a saját szervezetünk is „megeszi”. Nem véletlen, hogy a talajromlás, a vegyszerek túlhasználata és a természetes körforgások felborulása összefügg az egyre gyakoribb krónikus betegségekkel, az immunrendszer gyengülésével és a mentális kimerültséggel is.

A természet közelsége gyógyít. A zöld környezet csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot, erősíti az idegrendszert és támogatja a testi regenerációt. Amikor fákat ültetünk, növényeket gondozunk, valójában nemcsak a bolygót védjük, hanem önmagunkról is gondoskodunk. Ez a fajta tudatosság – amely összeköti az egyéni jóllétet a közösségi és természeti felelősséggel – a Csak Pozitívan szemléletének egyik alappillére.

Ebben a februári lapszámban arra hívjuk Önöket, hogy gondolkodjanak együtt velünk: hogyan lehetünk részesei a megoldásnak a saját lehetőségeinkhez mérten? Mert minden elültetett mag, minden gondosan ápolt fa, minden tudatos döntés egy élhetőbb, egészségesebb jövő felé vezető lépés.

Csak pozitívan – felelősen, tudatosan, a természet ritmusával összhangban.

Hallgassa podcastjeinket Youtube, Spotify és SoundCloud csatornánkon!

Látogassák meg honlapunkat: www.cspm.hu

Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!
Csak POZITÍVAN!

Czeczón 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

Czeczón István
alapító-tulajdonos-főszerkesztő
czeczon.istvan@cspm.hu

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czeczón Vanda, Diana Meral Yamak, Dudás Diána, Fényhalmi Beatrix, Friedmann Tamás, Gódor Anita, Gürtler Szilvia, Gyenes Katalin, 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, Lendvai Norbert, 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, Sívák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Fotó: Lengyel Zsombor
Tördelés-szerkesztés: Czeczón István

Hirdetésszervezés:
marketing@cspm.hu
Sales és marketing vezető, tulajdonos:
Petkovics Alexandra
petkovics.alexandra@cspm.hu
ertesites@cspm.hu



Magazinunkat szemlézi az Observer



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

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

<u>Üdvözet az olvasónak >>></u>	<u>3.</u>
<u>Mik formálják a felelős befektetéseket</u>	
<u>2026-ban?>>></u>	<u>6.</u>
<u>RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK >>></u>	<u>8.</u>
<u>Vajon kell-e még Tűz Ló a magyar ingatlanpiacra</u>	
<u>2026-ban? >>></u>	<u>10.</u>
<u>Külföldi ingatlanbefektetések – de minek? >>></u>	<u>11.</u>
<u>A honlap sokkal több annál, hogy cégek</u>	
<u>„játékszereként” tekintsünk rá >>></u>	<u>16.</u>
<u>A Ford 16. éve piacvezető a haszongépjárművek</u>	
<u>szegmensében hazánkban >>></u>	<u>20.</u>
<u>A magyar házak rejtett válsága >>></u>	<u>23.</u>
<u>Az egészségtelen levegő okai >>></u>	<u>26.</u>
<u>A fürge gyík az év hullője 2026-ban >>></u>	<u>28.</u>
<u>2026 év madara – a „rigóüllőt” használó</u>	
<u>énekes rigó >>></u>	<u>29.</u>



<u>Üres madáretetők: természetes védekező</u>	
<u>viselkedés >>></u>	<u>31.</u>
<u>Őshonos vs. idegenhonos növény – nem csak</u>	
<u>botanikai kérdés >>></u>	<u>33.</u>
<u>Van jövőnk, csak tenni kell érte! Mulcs szekta –</u>	
<u>mindennek az alapja az egészséges talaj >>></u>	<u>40.</u>
<u>Határtalan finomság, zéró kompromisszum –</u>	
<u>a Fino Vegajó sikertörténete >>></u>	<u>60.</u>

<u>Az egészséges életmód a konyhában kezdődik >>></u>	63.
<u>FARSANGI VEGÁNSÁGOK >>></u>	67.
<u>7 hajgyógyász-tipp >>></u>	76.
<u>Télen súlyosbodnak a krónikus bőrbetegségek tünetei >>></u>	78.
<u>Amikor a fejfájás üzeni próbál >>></u>	80.
<u>„Nálunk ez genetika” – tényleg a foghiány az örökségünk? >>></u>	84.
<u>Esküvői inspirációk és személyes találkozások – a Hotel Kőporos**** a debreceni és nyíregyházi esküvőkiállításon >>></u>	85.
<u>Legendák nyomában – ilyen az igazi Ír Kaland >>></u>	86.
<u>A FÉNY JELEI ÖRÖKNAPTÁR >>></u>	90.
<u>Nincs újévi fogadalmam és ettől lett könnyebb az évem >>></u>	100.
<u>AZ EGO KIALAKULÁSA ÉS MŰKÖDÉSE >>></u>	102.



<u>Az élet virágának ősi titka >>></u>	107.
<u>Az illúzió és az Illuzionista >>></u>	109.
<u>Föld 2026: Menekülés a valóságból >>></u>	113.
<u>Megúszásra törekszünk a kapcsolatainkban >>></u>	118.
<u>Olajcsere a léleknek >>></u>	126.
<u>Növekedett az ivás a közelmúlt válságidőszakában >>></u>	130.
<u>Az alacsony önkontroll lehet az ok: problémás okostelefon-használat >>></u>	132.
<u>A social média veszélyei >>></u>	134.

<u>Így írunk mi, szívvel, NEKTEK >>></u>	140.
<u>Mesepszichológia 4. >>></u>	143.
<u>MORRICONE A filmzene nagymestere >>></u>	150.
<u>Mit jelent ma romantikusnak lenni? >>></u>	158.
<u>Igazi szabadság, igaz szerelem – Te milyen utat választasz? >>></u>	161.
<u>Megváltozott értékrendek, magányba burkolózó emberek! >>></u>	164.



Mik formálják a felelős befektetéseket 2026-ban?

[geopolitikai átrendeződés, klímaváltozás és az MI]



A geopolitikai átrendeződés, valamint a gyorsuló éghajlati és technológiai trendek alapvetően formálják át a befektetési prioritásokat és az eszközallokációt idén - derül ki az Amundi közleményéből.

Európa vezető alap- és vagyonkezelője 2026-os felelős befektetésekre vonatkozó előrejelzésében kiemelte: a vállalatok 60 százaléka számít jelentős pénzügyi hatásokra az éghajlatváltozás miatt, a befektetőknek ehhez alkalmazkodniuk kell, be kell építeniük a klímaváltozással kapcsolatos kockázatokat befektetési döntéseikbe.

A Nemzetközi Energiaügynökség (IEA) előrejelzésére hivatkozva azt írják, hogy a globális villamosenergia iránti kereslet 2027-ig 3500 ter-

rawattórával növekszik, a bővülés 90 százaléka az egyre versenyképesebb megújuló energiaforrásokból származik majd.

A legfőbb kihívást már nem a kapacitások kiépülése, hanem a hálózati rendszerek és az azokhoz való rugalmas csatlakozás jelenti.

A befektetők számára a végfelhasználók fizetőképessége egyre fontosabb kockázati tényező,

mivel az integrációs kudarcok vagy a szabályozási késedelmek megemelhetik a költségeket és lassíthatják az átállást.

Előrejelzésük szerint a természetes ökoszisztémák fenntartására vagy helyreállítására fordított beruházások a jelenlegi 200 milliárd dollár háromszorosára növekedhetnek 2030-ra.

Az Amundi elemzői arra számítanak, a befektetők portfóliójába nagyobb teret kap például az erdőkbe, a mezőgazdasági földterületekbe vagy vízjogba történő befektetések, valamint vonzó hozamokat kínálnak különböző zöld pénzügyi eszközök, mint a zöld kötvények, az adóssághoz kapcsolódó swapok vagy az impact kötvények.

Az elemzésben kitérnek az energiapiacok széttagoztságára, ami ahhoz vezet, hogy egyes országok a villamos energia és a tiszta technológiák dominanciájára törekednek, míg mások továbbra is a fosszilis energiahordozókra támaszkodnak. Az előbbire példaként hozzák fel Ázsiát, amely Kína vezetésével már domináns szereplő a zöld technológia területén.

További trend, hogy a kormányok a kritikus ellátási láncok feletti ellenőrzést igyekeznek visszaszerezni és hazatelepíteni, hogy ezzel növeljék gazdasági ellenállóképességüket.

A mesterséges intelligencia (MI) átalakítja a felelős befektetéseket: javítja az adatelemzést és új lehetőségeket teremt, ugyanakkor társadalmi és munkaerő-piaci kockázatokat hordoz. 2026-ban várhatóan élesebbé válnak az MI szabályozásával kapcsolatos etikai és regionális különbségek, ami a befektetőket a társadalmilag és gazdaságilag hasznos felhasználások felé terelheti.

A jelentés szerint 2026 fordulópont lehet Európában a lakossági felelős befektetések számára is: az új szabályozási keretek egyszerűbb, átláthatóbb tájékoztatást hozhatnak, ami hozzájárulhat a lakossági befektetők - különösen a fiatalabb generációk - erőteljesebb bevonásához.



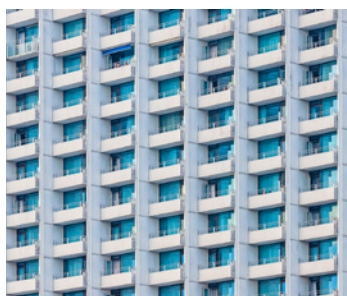


TUDDAD?

Megnőtt az érdeklődés az új építésű lakások iránt januárban

Az új építésű lakások iránti érdeklődés többéves csúcsra emelkedett 2026 elején, míg a használt lakások kereslete jelentősen visszaesett az előző év azonos időszakához képest - közölte az ingatlan.com.

Felemásan indult az év a magyar lakáspiacon, az első három hétben csökkent a feladott hirdetések száma és a kereslet is éves összehasonlításban, mivel a kéthetes ünnepi leállás miatt január 5-én indult újra a piac.



A január 5-19. közötti időszakban azonban a kereslet megközelítette a korábbi évek szintjét, miközben annak szerkezete átalakult.

A használt lakások iránti érdeklődés éves összehasonlításban 20 százalékkal csökkent, az új építésű lakások és házak iránti telefonos kereslet azonban hároméves csúcsra emelkedett.

Ez utóbbi kategóriában az érdeklődések aránya 3 százalék fölé nőtt, amire legutóbb 2022 elején volt példa. Az ingatlan.com vezető gazdasági szakértője szerint mindez arra utal, hogy sok vevő az 1,5 millió forintos négyzetméteráron megjelenő új lakások piacra kerülésére vár.

A január 5-19. közötti időszakban feladott 4600 lakáshirdetés öt éves csúcsot ért el, de régiók szerint jelentős eltéréseket mértek.

A friss kínálat Csongrád-Csanád vármegyében 48, Győr-Moson-Sopronban 25, Békésben 21, Komárom-Esztergomban 16 százalékkal bővült éves összevetésben, Budapesten 24 százalékos növekedést regisztráltak, míg Somogy, Veszprém és Heves vármegyében 27-39 százalékos visszaesés volt tapasztalható.

Az év elején látható kettősség megmaradhat az év hátralévő részében is, mivel a lakáspiac súlypontja a használt ingatlanok irányából az új építésűek felé tolódhat el. Ez pedig az eladó használt lakások és házak kínálatának bővülésével és a korábban látott "tempós áremelkedés" mérséklődésével járhat.

RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK

Minimálisan csökkent 2025-ben a bruttó villamosenergia-forgalom, nőtt a belföldi termelés

A magyarországi bruttó villamosenergia-forgalom 2025-ben 44,613 terawattóra (TWh) volt, 0,3 százalékkal elmaradt a 2024. évi 44,740 terawattórától, ugyanakkor nőtt a belföldi termelés, amely a forgalomban is nagyobb arányt képvisel - derül ki a MAVIR Magyar Villamosenergia-ipari Átviteli Rendszerirányító ZRt. honlapján közzétett adatokból.

A friss adatok szerint 2025-ben a magyarországi bruttó villamosenergia-forgalomból 35,616 terawattóra

volt a belföldi erőművek termelése, 4,7 százalékkal több, mint a 2024. évi 34,011 terawattóra.

Az erőművek számára tavaly október volt a legerősebb hónap, amikor 3,29 TWh áramot állítottak elő. A legalacsonyabb termelés augusztusban volt 2,81 TWh áram előállításával.

Az import áram részaránya 2025-ben 20,2 százalékra mérséklődött, az éves import-export szaldó 8,997 terawattóra volt. Egy évvel korábban még 10,729 terawattóra áram érkezett importból a magyar villamosenergia-rendszerbe, amikor a forgalom 24 százalékát tette ki.

Az import-export szaldó tavaly a három leghidegebb hónapban - januárban, novemberben, decemberben - magas volt ugyan (sorrendben 1,24 TWh, 1,19 TWh, 1,35 TWh), és arányában 30 százalék körül alakult, azonban a nyári hónapokban már 15 százalék alá került, sőt áprilisban a 10 százalékot sem érte el.

A magyar villamosenergia-rendszer bruttó csúcsidei terhelése 2025. január 20-án elérte a 7663 megawattot. Ezt az értéket az idén január 9-én haladta meg a terhelés 8182 megawattal.



fotó: MTI-Krizsán Csaba



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

Vajon kell-e még **Tűz Ló** a magyar ingatlanpiacra 2026-ban?

Szokásom mindig jelezni előre, hogy bármi, amit mondok, az csupán vélemény, bár 13 év tapasztalaton alapul. Akarva-akaratlanul, de tanítjuk a közösségi média algoritmusát. Egy idő után olyan, mintha kitalálná a gondolatainkat, pedig mi etetjük folyamatosan kérdésekkel, gondolatokkal vagy akár beszélgetésekkel, ha tényleg igaz, hogy hallja, amit beszélünk.

Az én algoritmusom egyik folyamatos témája a spiritualitás, persze nem „véletlen”. Épp ezért időben kaptam információt, hogy 2026 a kínai horoszkóp szerint a Tűz Ló éve lesz februártól, amikor kő kövön nem marad és vágta kezdünk.

El is kezdtem rögtön gondolkodni, hogy az ingatlanpiacra kell-e idén is egy vágta?

Nagyjából két éve folyamatos 'programok' érkeznek a hazai ingatlanpiacra, tavaly például kettő is: először év elején, amikor nagyjából 1.700 milliárd Ft érkezett meg a befektetési piacra, amelynek jó része ingatlanban keresett gazdát, ha már regionálisan is élen járunk a saját tulajdonú ingatlanok arányával. Magyarországon szülőről gyerekre száll tovább a gondolat a vásárnapi ebédnél, hogy: „Legyen ingatlanod, mert az legalább biztos bevétel.” Az ebből indult kereslet indította el tavaly felfelé az árakat és ez el is tartott nyár elejéig, amikor is azt gondoltuk, hogy fellélegezhetünk, kicsit oldalazhat vagy korrigálhat a piac, mert már úgyis magasan vannak az árak.

Ezt cáfolandó hetekkel később kijött egy hír, hogy 3%-os végig fix kamatozású hitelprogramot készül indítani a kormányzat ősztől, részletek egyelőre nem ismertek, de hogy lesz, az szinte biztos. Ez már júniustól elkezdte borzolni a kedélyeket, úgyhogy mire szeptemberre tényleg elindult a program, addigra a piac be is árazta egy kb. 20%-os áremeléssel. Ehhez jött még hozzá az év eleji hasonló mértékű emelkedés.

Egyébként ennek köszönhetően tavaly olyanok is 'beálltak' a vásárlói oldalra, akik eddig nem is gondolkodtak rajta, erősítve a saját tulajdonnal rendelkezők arányát. Mivel ők ezért kiestek a bérlői oldalról, emiatt jóval kevesebb potenciális bérlő maradt az albérleti piacon, ami viszont a bérleti díjak mérséklődéséhez vezetett év végére. De ez egy másik, hasonlóan izgalmas történet. Erről talán máskor.

Az év végét tehát úgy zártuk, hogy 2025-ben kétszer volt "áremelés" Így érkezünk meg 2026-ba. És hogy mit hoz a Tűz Ló éve az ingatlanpiacon? Drágulást vagy csökkenést?



Ez bizony kérdőjel. Mindkét oldalra lenne válasz és magyarázat, de erős jóslás lenne részemről. Ami biztosan látszik, hogy választási év van és ennek bizony nagy hatása lehet a piacra, bármelyik oldal is nyerjen.

Adott tehát egy "ilyen" ingatlanpiac és egy Tűz Ló. Vajon mennek még felfelé idén az ingatlanárak?

Szakértők szerint igen. Nem akkora mértékben, mint tavaly, de igen. És akkor persze még nem tudunk külön "programról", csak, amit az eddigiek alapján jelzünk előre.

Amiről viszont biztosan tudunk, azok az élethelyzetek: születések, halálok, összeköltözések, szétválások. Munkahelyi változások, elköltözések, hazaköltözések.

És ezek bizony sosem várhatnak, mindig meg kell oldani őket.

Évente nagyjából 120-130.000 ingatlanpiaci tranzakció történik Magyarországon, szakértők idén 160.000 tranzakciót várnak. A Ló tehát már fújtat. És ha ez igaz, akkor úgy tűnik, idén erős vágta kezd.

Én 13 év után csak azt mondom, mint az idős bácsi a történetben: „meglátjuk”.

Külföldi ingatlanbefektetések – de minek?



OK: - amikor a pénz már nem csak szám, hanem döntés

Van egy pont az életben – és ez sokaknál most jön el –, amikor az ember nem pusztán befektetni akar, hanem *jól dönteni*. Nem kapkodva. Nem mások zajára reagálva. Hanem tudatosan.

A külföldi ingatlanbefektetés ma már nem a kiváltságosok titkos játszótere. Sokkal inkább egy eszköz azok kezében, akik értik: a világ kinyílt, a tőke mozgékony, a lehetőségek pedig országhatárokon átívelnek. De attól, hogy valami elérhető, még nem biztos, hogy *nekünk való*.

Ez a cikk nem ígér gyors meggazdagodást. Nem fog hozamszázalékokat harsogni, és nem akar meggyőzni senkit arról, hogy „most vagy soha”. Sokkal inkább gondolkodásra hív.

Arra a kérdésre keressük a választ: **kinek melyik ország, melyik típusú befektetés melyik élethelyzethez illeszkedik igazán?**

Dubai, Bali, Florida, Horvátország, Spanyolország, Törökország – mind más energiát, más logikát, más kockázatot és más lehetőséget hordoz. És nem, nem mindenkinek való mindegyik.

A külföldi ingatlan, mint tudatos döntés, nem menekülőút

Sokan nem befektetni indulnak el külföld felé, hanem *menekülni*. A hazai piaci bizonytalanság, a szabályozási változások, az infláció, az érzelmi fáradtság mind hozzájárulnak ahhoz, hogy máshol keressük a stabilitást.

Ez önmagában nem baj. De fontos kimondani: **a rossz irány rossz befektetéshez vezet.**

A jó irányvonalak kérdései inkább így hangzanak:

- Milyen időtávban gondolkodom?
- Aktív vagy passzív jövedelmet szeretnék?
- Használni akarom az ingatlant, vagy csak eszköz számomra?
- Mennyire viselem jól a kockázatot és a bizonytalanságot?
- Fontos-e a jogbiztonság, az átláthatóság, az exit lehetőség?

A külföldi ingatlan akkor jó döntés, ha *illeszkedik az életstratégiánkhoz*.

Dubai - a rendszerbe szervezett hozam

Dubai sokak fejében még mindig túlzó, csillogó, mesterséges világként él. A valóság ennél jóval árnyaltabb – és befektetői szemmel kifejezetten tudatosan felépített.



Számomra Dubai nem divat és nem menekülőút. Azért dolgozom itt több fejlesztővel, mert ez az egyik legátláthatóbb, leginkább **rendszerbe szervezett ingatlanpiac**, ahol a befektető pontosan tudja, mire számíthat.

Dubai nem érzelmi piac. Nem nosztalgikus. Nem „majd egyszer ott élek” típusú döntés. Dubai **üzem**, struktúra, üzleti logika.

Miért vonzó ma sok magyar befektetőnek?

- kiszámítható jogi és pénzügyi keretrendszer
- projektalapú gondolkodás
- erős bérleti piac
- nemzetközi kereslet

Sokan egy örökölt magyar ingatlan értékét szeretnék olyan eszközbe forgatni, ahol a hozam nem évek múlva, hanem belátható időn belül realizálható, miközben az ingatlan **nem igényel napi figyelmet**.

Kinek ideális Dubai?

- akik passzív jövedelemben gondolkodnak
- akik nem ragaszkodnak érzelmileg az ingatlanhoz
- akik értik a projektlogikát

A dubai piacon a legfontosabb szerepem az, hogy **szűrjek**: fejlesztőt, projektet, konstrukciót. Nem minden jó, ami fényes – de ami jó, az nagyon pontosan működik. Ma már egy panel árért is tudunk luxus apartman tulajdonosok lenni.

Bali – élmény alapú befektetés

Bali egészen más gondolkodást kíván. Itt nem klasszikus európai értelemben vett tulajdonról beszélünk, hanem **hasznosítási jogról**. Ez sokakat elsősre megijeszt, másokat viszont felszabadít.



Azért foglalkozom Balival, mert ez a piac nem a birtoklásról, hanem az **élménygazdagságról** szól. A turizmus, az életézés és a globális trendek itt kézzelfoghatóan találkoznak.

Miért lett Bali ennyire vonzó?

- folyamatosan növekvő nemzetközi turizmus

- erős short-term rental piac
- fiatal, digitális nomád közönség

Kinek ideális Bali?

- akik elfogadják az időalapú gondolkodást
- akik nyitottak új típusú befektetési formákra
- akik nem tulajdoni lapban, hanem működésben gondolkodnak

Sok magyar befektető itt találkozik először azzal a gondolattal, hogy **nem a birtoklás adja a biztonságot, hanem a jól működő rendszer**. Ebben kulcsfontosságú a megfelelő helyi partner és az üzemeltetés. Már 32 millió Forinttól van lehetőségünk egy jövedelmet termelő apartmant birtokolni.

Florida – a klasszikus amerikai álom modern verziója

Florida sok magyar befektető számára ismerős gondolat: napfény, tenger, stabil piac. Nem véletlen, hogy sokan nyugdíjas éveikre is itt terveznek.



Az amerikai piac egyik legnagyobb előnye a **jogbiztonság és az átláthatóság**. Nincs túlmagyarázás, nincsenek rejtett szabályok – van egy rendszer, ami működik.

Miért választják Floridát?

- erős hosszú távú bérleti piac
- folyamatos lakosságnövekedés
- kiszámítható jogi környezet

Kinek ideális Florida?

- akik hosszú távra terveznek
- akik stabil, kiegyensúlyozott hozamot keresnek
- akik az életminőséget is szem előtt tartják

Florida nem a gyors nyereségről szól. Hanem arról, hogy az ingatlan **dolgozik**, miközben az ember élvezheti az életet.

Horvátország - közelség és érzelmi kötődés

Horvátország sok magyar számára az első lépés a külföldi ingatlanbefektetések világába. Közel van, ismerős, szerethető.

Ez az érzelmi kötődés egyszerre előny és felelősség. Azért foglalkozom horvát projektekkel, mert itt nagyon fontos az **arányérzék**: mit ér az ingatlan befektetésként, és mit jelent életminőség szempontjából.

Miért vonzó Horvátország?

- erős szezonális turizmus
- földrajzi közelség
- kulturális ismerősség

Kinek ideális?

- akik saját használatot is terveznek
- akik nyári jelenléttel számolnak
- akik értékelik a közelséget

Spanyolország - életminőség és stabilitás

Spanyolország sokak számára nem befektetésként indul, hanem életminőségként. A kettő azonban itt jól találkozik.



Azért dolgozom spanyol projektekkel, mert ez az egyik legkiegyensúlyozottabb európai piac: stabil turizmus, élhető környezet, kiszámítható szabályozás.

Miért vonzó Spanyolország?

- egész éves turizmus bizonyos régiókban
- európai jogbiztonság
- magas életminőség

Kinek ideális?

- akik nyugdíjas éveiket is tervezik
- akik kombinálnák a befektetést és az életet
- akik hosszú távban gondolkodnak

Törökország - dinamika és lehetőség

Törökország különleges helyet foglal el a befektetési térképen. Dinamikus, gyorsan változó, fiatal piac.

Azért szerepel a portfóliómban, mert megfelelő kiválasztással **nagyon érdekes lehetőségeket** kínál azoknak, akik értik a régió működését.

Miért vonzó Törökország?

- gyors városfejlődés
- erős belföldi kereslet
- kedvező belépési szintek

Kinek ideális?

- akik nyitottak a dinamikus piacokra
- akik elfogadják a változást
- akik aktívabb figyelmet tudnak szentelni befektetésüknek

Miért érdemes teljes menedzsmentet választani?

A külföldi ingatlanbefektetés ma már nem arról szól, hogy „megveszem és majd lesz valami”. A világ felgyorsult, a piacok összetettek.

A teljes menedzsment számomra nem szolgáltatás, hanem **szemlélet**. Azért dolgozom így, mert a befektető ideje, energiája és nyugalma legalább olyan fontos, mint maga a hozam.

Jog, adózás, üzemeltetés, értékesítés – ezek külön-külön is szakmák. Egy kézben tartva viszont rendszert alkotnak.

A cél nem az, hogy az ügyfél mindent tudjon. Hanem az, hogy **jó döntést hozzon**, és utána nyugodtan élje az életét.

Élethelyzet-alapú döntések -nem mindenkinek ugyanaz a jó befektetés

A külföldi ingatlanbefektetés egyik legnagyobb félreértése, hogy sokan *termékekben* gondolkodnak. Lakás, apartman, villa, projekt. Pedig a jó döntés soha nem innen indul, hanem **az élethelyzetből**.

Azért tartom fontosnak ezt a megközelítést, mert az elmúlt években azt láttam: ugyanaz a befektetés az egyik embernek felszabadító, a másiknak teher.

1. Örökölt ingatlan - amikor a múlt tőkévé válik

Sokan egy örökölt magyar ingatlan birtokosaként találják magukat egy döntési helyzetben. Az

ingatlan érzelmileg kötődik a családhoz, de gazdaságilag sokszor nem hatékony.

Ilyenkor egyre gyakoribb gondolat, hogy az értéket **átalakítsák**: nem elherdálni, hanem új rendszerbe helyezni. Egy olyan befektetésbe, ahol a hozam kiszámíthatóbb, a működés átláthatóbb, és az ingatlan nem igényel napi jelenlétet.

Ebben a helyzetben gyakran kerülnek képbe olyan piacok, mint Dubai vagy Florida, ahol a befektetés nem érzelmi döntés, hanem tudatos portfólióelem.

2. Aktív évek – passzív jövedelem iránti igény

Az aktívan dolgozó, jól kereső réteg egyre kevésbé szeretné, hogy a vagyona „álljon”. Nem második állást keres, hanem olyan megoldást, amely **működik helyette**.



Számukra különösen vonzóak azok a konstrukciók, ahol:

- az üzemeltetés professzionálisan megoldott
- a hozam nem igényel napi döntéseket
- az ingatlan egy rendszer részeként funkcionál

Itt jellemzően Dubai, Bali vagy bizonyos spanyol régiók kerülnek fókuszba – attól függően, hogy a befektető mennyire szeretne aktívan jelen lenni.

3. 50+ korosztály – tudatos felkészülés a nyugdíjas évekre

Egyre többen gondolkodnak előre. Nem akkor szeretnének kapkodni, amikor már muszáj, hanem időben megtervezni a következő életszakaszt.

A tengerpart közelsége, a klíma, az egészségügyi ellátás és az életminőség ilyenkor legalább olyan fontos, mint a hozam.

Ebben az élethelyzetben Spanyolország, Florida vagy Horvátország válik igazán érdekessé – olyan lokációk, ahol az ingatlan nemcsak befektetés, hanem **élettér** is lehet.

4. Fiatalabb befektetők – növekedés és rugalmasság

A fiatalabb generáció gyakran kevésbé ragaszkodik a klasszikus tulajdonfogalomhoz. Számukra a rugalmasság, a mobilitás és a növekedési potenciál a kulcsszavak.

Ezért fordulnak bátrabban olyan piacok felé, mint Bali vagy Törökország, ahol a befektetés szorosan összefonódik a globális trendekkel és az életstílussal.

Mi változott meg az elmúlt években? – új korszak, új döntések

Az elmúlt 5-10 év alapjaiban változtatta meg azt, ahogyan az emberek az ingatlanra és a vagyonaikra tekintenek. Nem csak Magyarországon, hanem globálisan.

A magyar ingatlanárak jelentősen emelkedtek. Sok esetben egy korábban „átlagosnak” számító lakás ma már komoly vagyont képvisel. Ez önmagában jó hír – ugyanakkor új kérdéseket vet fel.

Mit kezdünk ezzel az értékkel? Megőrizzük? Mozgatjuk? Dolgoztatjuk?

Egyre többen jutnak el oda, hogy nem az a cél, hogy *még* egy ingatlant vegyenek itthon, hanem az, hogy a meglévő vagyonaikat **diverzifikálják**.

A külföldi ingatlanpiac ebben a gondolkodásban nem alternatíva, hanem **kiegészítés**.

Miért lett érdekesebb a külföld a magyar befektetőknek?



- a hazai árak sok esetben már korlátozzák a belépési lehetőségeket
- a nemzetközi piacokon szélesebb a konstrukciók választéka
- megjelent az igény a kiszámíthatóbb, menedzselt megoldásokra
- az emberek életmódja és mobilitása jelentősen megváltozott



Egy örökölt ingatlan eladása ma már nem lezárás, hanem **átalakítás**. A kérdés nem az, hogy jó-e az ingatlan, hanem az, hogy jól szolgálja-e a jövőt.

Vagyonvédelem vagy vagyonépítés?

Ez az egyik legfontosabb választóvonal.

Van, aki biztonságot keres. Van, aki növekedést. És van, aki a kettő egyensúlyát.

A külföldi ingatlanpiac lehetőséget ad arra, hogy ezek a szempontok ne kizárják, hanem **kiegészítsék egymást** - feltéve, hogy a döntés mögött rendszer és tapasztalat áll.

Záró gondolatok, amelyeket érdemes megjegyezni

A jó befektetés nem attól jó, hogy látványos. Hanem attól, hogy illeszkedik.

Illeszkedik az élethelyzethez. Illeszkedik a kockázattűréshez. Illeszkedik a jövőképekhez.

A világ nem lett bizonytalanabb - csak **összetettebb**.

Ezért ma nem az a legnagyobb érték, aki a leggyorsabban dönt, hanem az, aki a legjobban értelmez.

A külföldi ingatlanbefektetés nem cél. Eszköz.

Egy eszköz ahhoz, hogy a vagyon ne csak megmaradjon, hanem értelmet is kapjon.

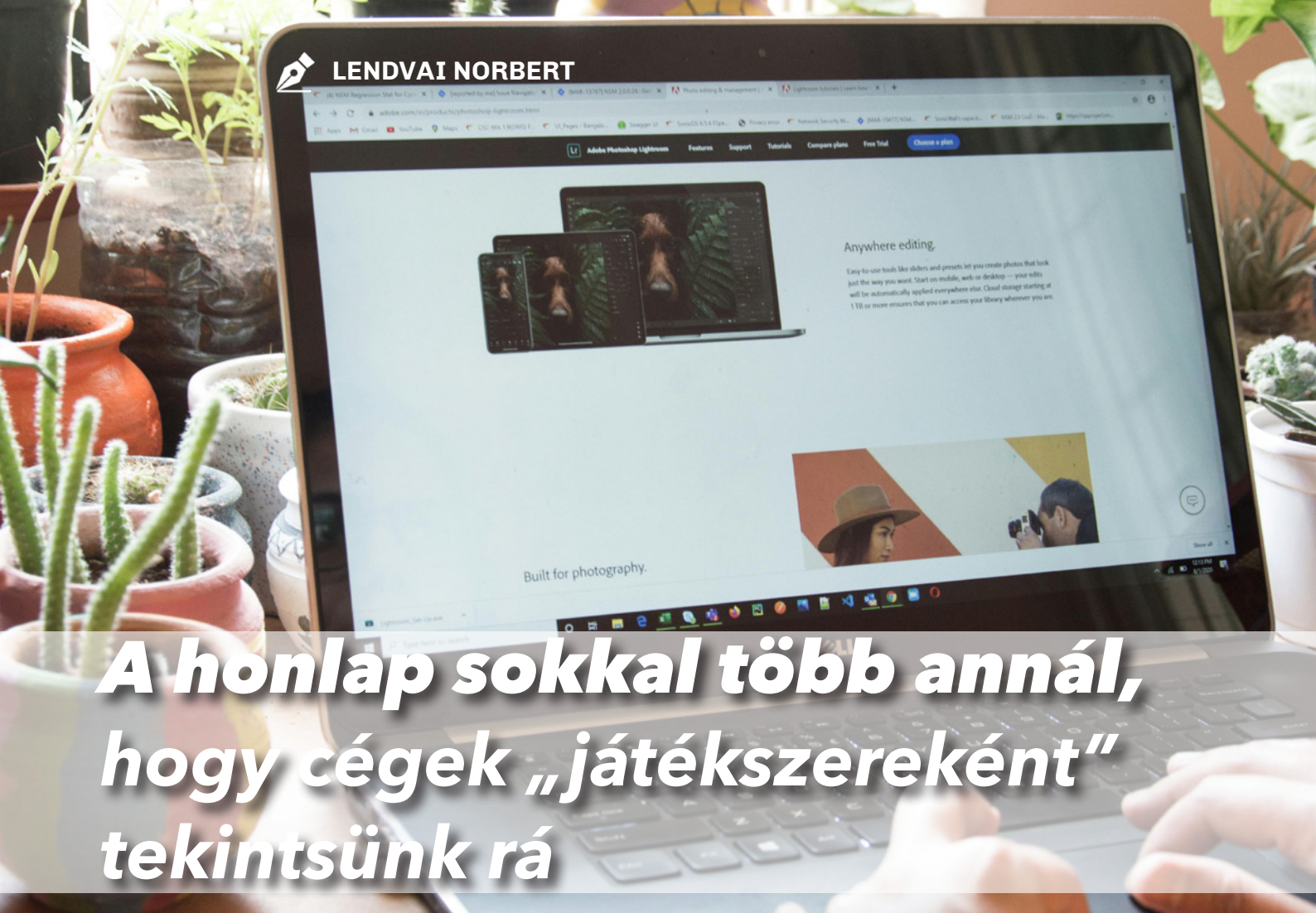
És talán ez az a pont, ahol a számok mögött megjelenik valami más is: nyugalom, mozgástér, és a szabadság érzése.

Mert végső soron nem az a kérdés, hol van az ingatlan.

Hanem az, hogy **hol van az életünk súlypontja**.

Amennyiben izgalmasnak találod a külföldi ingatlan szektort, kérj egy 30 perces ingyenes konzultációt. info@ingatlanrider.hu





A honlap sokkal több annál, hogy cégek „játékszereként” tekintsünk rá

A honlapokat mára mindenki sokféle élethelyzetben és témában látogatja, olyan természetessé vált a web használata, mint leugrani a sarki pékségbe és elhozni egy finom péksüteményt. Ennek ellenére a legtöbben nem látják, hogy milyen forradalmi, és még ennél is kevesebben élnek az általa nyújtott lehetőségekkel.

29 évvel ezelőtt, azaz 1997-ben készítettem el az első honlapkezdeményemet. A mai napig lenyűgöz az, ami ott és akkor megmutatta magát. Létrejött valami, ami minden túlzás nélkül mondható, hogy új megvilágításba helyezte a kommunikációt, az információáramlást. Azóta ezernyi újszerű megoldás jött létre, és a web összekötötte a világ összes emberét. Olyan a Föld bolygón korábban még nem történt, hogy tartózkodási helytől, napszaktól, időzónától stb. függetlenül képek vagyunk kapcsolódni egymással.

Az internet révén létrejöhetett a web, ami elhozta számunkra a honlapokat, és rajtuk keresztül néhány évtized alatt teljesen megváltozott az, ahogyan információt szerzünk és szolgáltatunk.

Mindennek egy program az alapja, amit böngészőnek (*angolul browser*) hívunk. Ez segít nekünk hozzáférni a honlapokhoz, amik valójában egyszerű, egymással kapcsolatban álló dokumentumok halmazaként írhatók le, mely dokumentumok között a linkek segítségével tudunk oda-vissza lépkedni.

Az egymásra hivatkozó dokumentumok nem ismeretlenek számunkra, hiszen a nyomtatott kiadványoknál már találkoztunk ilyennel. Ami

újdonság volt a weben, hogy eltűnt a távolság mind időben, mind térben. Nem kellett már elkérni egy (vaskos) könyvet mástól vagy elmenni érte a könyvtárba. Nem kellett már adott témában rálátással bíró emberhez fordulni, elég volt annyit tenni, hogy rákeresünk valamire az internetes keresők segítségével. Ha szembejön velünk egy találat, akkor a honlapot megnyitva jó eséllyel tovább tudunk ugrani egy másik, kapcsolódó honlapra a linkek segítségével. Ezt az akár vég nélküli böngészgetést hívtuk anno szörfölésnek. Siklottunk a virtuális világ virtuális óceánjának virtuális hullámain, és rettentően élveztük.

A '90-es évek végén még gyerekcipőben járt itthon a web, de már bontogatták szárnyaikat

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

Gyapítsd tudásod 1 éven át 10% kedvezményel.

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.

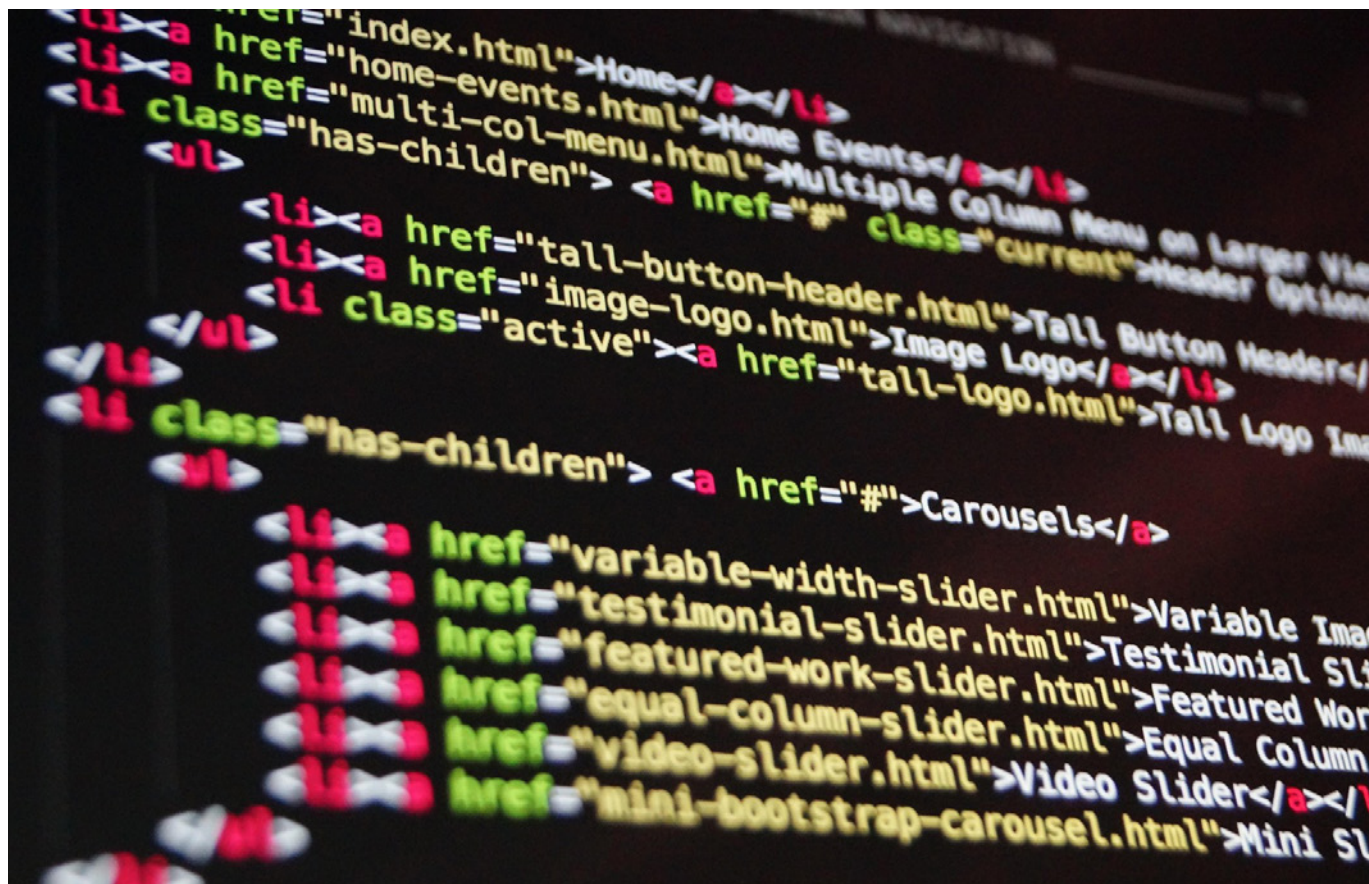


ma is létező webes kikötők – igen, régen így is emlegettük a weboldalakat. Bár nem olyan gyorsan, ahogyan lehetett volna, de szépen lassan az élet minden területén megkerülhetetlenek lettek a honlapok. Ma, ha beszélgetünk valamiről egy társaságban, elég előkapni az okostelefont és a mobilinternetnek köszönhetően pillanatok alatt pontosíthatunk egy idézetet, megszerezhetünk egy adatot, és így tovább.

Ugyan még mindig nagy a lemaradás e tekintetben Magyarországon, nagyon sok cégnek van honlapja, rajta keresztül mutatja be termékét, szolgáltatását, ad segítséget az ügyintézéshez stb. A cégeken túl az állami gépezet, az alapítványok, az egyesületek, de éppen így a magánszemélyekhez köthető vonulatok is szép számmal képviseltetik magukat a virtuális térben. Igen,

a honlapok lényegében mindenki számára haszonnal vannak, vagy lehetnek. A feltételes mód nem annak szól, hogy van-e adott esetben haszna, hogy honlapunk legyen, hanem annak, hogy szándékunkban áll-e nyitni a webes jelenlét felé.

Mint említettem, a honlapok világának legnagyobb hozadéka, hogy képes összekötni minket másokkal, vagy lehetőséget adhatunk arra, hogy másokat kössünk össze másokkal. Utóbbira jó példa a manapság reneszánszát élő fórumozás, aminek egyik központja a Reddit, amiről beszélgettem kicsit a **ChatGPT**-vel, és ekként fogalmazta meg a felvetésem alapján, hogy mi is a reddit: „A Reddit az internet korai, fórumalapú kultúrájának modern újraértelmezése: egy globális, tematikus fórumrendszer, amely a web hőskorának beszélgetés-központú szellemiségét őrzi.”



A Reddit tehát egy fórum, ahol témákba tömörülnek a beszélgetések. A Facebookon vannak csoportok, amik más megközelítésben, de szintén témák alapján kötnek össze embereket, adnak lehetőséget a beszélgetésre vagy mondjuk valami megmutatására.



tudasomgyarapitom.hu

Egy közösségi rendszernek megvan a maga előnye, de van sok hátránya is. Az egyik legnagyobb, hogy csak bérlők vagyunk egy más érdekét szolgáló rendszerben, ahol a játékszabályok bármikor megváltozhatnak – és ahogyan sok példa mutatja is, időnként tényleg változnak, és nem a felhasználó érdekében. Ez pedig komoly fejfájást tud okozni, nem beszélve arról a nagyon kellemetlen helyzetről, amikor bármilyen okból, de zárolják vagy törlik a fiókunkat.

Ezzel szemben egy honlap egy saját magunk által birtokolt és formált felület, ahol a szabályokat mi diktáljuk; persze vannak törvényi keretek, nem lehet akármit és akárhogy elmondani, megmutatni, de ez más formátumokra is igaz. Így aztán azt kezdünk vele, amit csak akarunk, arról beszélünk, ami minket érdekel, de beszélhetünk olyan dolgokról is, ami másokat érdekel.

A hős korban még kellett mélyebb számítógépes ismeret ahhoz, hogy honlapokat készítsünk, de 20 évvel ezelőtt, a 2000-es évek közepén megérkezett az a korszak, amikor gombamód szaporodni kezdtek a laikusok számára készített vagy általuk is könnyen használható megoldások. Ezek gyakorlatilag demokratizálták a tartalomgyártást. Egy blog elindítása akár már 10 perc alatt is megoldható volt, ezt követően pedig „csak” készíteni kellett az értékes, mások számára hasznos tartalmat.

A tartalom érték, mindig is az volt, és mindig is az lesz. A tartalom lehet hasznos, lehet tudást ár-

nyaló, és lehet közösségeket formáló vagy teremtő. A cégek azért készítene honlapokat, mert a saját érdekeiket szeretnék képviselni a vásárlókkal, szolgáltatást igénybe vevőkkel való kapcsolatban. Az egyesületek, az alapítványok ugyanezt teszik a maguk közösségével. És egyre többször jelennek meg magánemberek is tartalomgyártóként, de ők leginkább a közösségi médiát használják, aminek megvan a maga tagadhatatlan előnye, de a korábban említettek mentén a hátránya is.

Hiszem, hogy a honlap, a 21. század egyik legfontosabb eszköze, mert lehetőséget biztosít az autonóm kommunikációra, az önálló érdekképviseletre. Néhány évtizeddel ezelőtt ez elképzelhetetlen volt, és talán ezért, talán más okokból, de ezt a hatalmas lehetőséget kevesen ismerték még fel.

Amikor politikai pártok Facebook-oldalait, YouTube-csatornáit törlik egyik pillanatról a másikra, amikor minden gond nélkül letiltanak bármelyik közösségi oldalon, ha olyan véleményt formálsz, ami az adott oldal / profil gazdájának kényelmetlen, akkor szerintem érdemes megfontolni, hogy nyitunk a honlapok felé.

Technikailag egy blog is honlap, ahogyan egy webáruház is. Ha pedig így van, akkor könnyen belátható, hogy a saját honlap készítése, működtetése felé történő lépés (legyen annak oka, témája mondjuk valakinek a hobbjai) újabb távlatokat nyithat meg. A webes tudás által a munkahelyen lehetünk értékesebbek, vagy ha még messzebb tekintünk, akkor a munka szintű honlapkészítés, tartalomgondozás is mellék vagy fő lehetőségként állhat előttünk.

Készítettem már blogot olyan embernek, aki a rákos betegségéből gyógyulás közben szeretne volna elmesélni életének történetét. Készítettem honlapot olyan embernek, aki általa segítők minőségét szeretne volna mások felé kommunikálni. Készítettem honlapot kreatív alkotónak, aki webáruházi logikával szeretne volna áruba bocsátani portékáját. Készítettem nekik honlapot, de az igazság az, hogy ha akarták volna, az elégséges tudás megszerzése és néhány hónap gyakorlás után maguk is meg tudták volna csinálni.

Egy honlapot létrehozni ma már sokféleképpen lehet, általa önállónak, „hangosnak” lenni viszont csak egyféleképpen, a szabad jelenlét, a korlátok nélküli elérhetőség által.

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





A Ford 16. éve piacvezető a haszongépjárművek szegmensében hazánkban



A 2026-os évindító sajtótájékoztató alkalmával a Ford Magyarország megosztotta, hogy kimagasló üzleti eredménnyel, a hazai management előzetes várakozásait valamennyi minőségi mutatóban felülmúlva zárta a 2025-ös évet. Magyarországon 153 ezer új autót regisztráltak 2025-ben, amiből a Ford 16.311 új autó értékesítéssel, azaz 10.7%-os részesedéssel a 2. legkelendőbb autómárkának bizonyult a teljes piacot és összes szegmenst egyben tekintve. A márka eredményei a megelőző, 2024-es év bronzérmes pozíciójához képest jelentős javulást mutattak, mintegy 17.6% éves volumen növekedést realizálva, túlszárnyalva az iparág 4.6%-os bővülését.

A globális Ford márkát a TIME magazin és a Statista reprezentatív felmérésében Amerika legikonikusabb vállalatának választotta 2026-ban, elsőként rangsorolva 250 amerikai vállalat között, amelyek nemcsak üzletileg sikeresek, hanem meghatározó szerepet játszottak a kultúra és a társadalom formálásában is. Hazánkban már 700 fő munkavállaló támogatja a márka hazai, regionális, és globális szervezeteit Budapestről – míg a stabil országos márkakereskedői hálózatával együtt a 4. legnagyobb gépjármű parkot adja Magyarországon.

„A Ford idén ünnepli magyarországi fennállásának 35. évfordulóját, és külön öröm számunkra, hogy a 2026-os évet a tavalyi év sikereire építve indíthatjuk. A Ford immáron 16. éve piacvezető a haszongépjármű szegmensben, és 12. éve stabil szereplő a három legkelendőbb autómárka között a teljes hazai piacon, 2025-ben

valamennyi szegmensben túlszárnyalva a márka európai piaci részesedését.” – hangsúlyozta Kővágó-Laky Andrea, a Ford Magyarország Ügyvezető Igazgatója.

A Ford Pro 16. éve piacvezető a haszongépjárműveknél hazánkban

A Ford Pro üzletága jelenleg 16. éve töretlenül piacvezető a haszongépjárművek szegmensében hazánkban, 2025-ben mintegy 33%-os kimagasló piaci részesedéssel, 7914 új haszongépjármű értékesítéssel zárt. A Ford egyedülálló 4.9 százalékponttal növelve éves piaci részesedését, mindezt anélkül is, hogy a már-

ka népszerű egy- és kéttonnás haszongépjármű alapú személyszállító értékesítéseit ebbe a kategóriába sorolnánk. Az üzletág így sikeresen realizálta korábbi komoly ambícióját: lényegében, hazánkban minden 3. eladott haszongépjármű: Ford!

A Ford Pro töretlen népszerűsége a teljesen felfrissített modellkínálatnak, a bőséges országos készletnek és annak a rugalmasságnak köszönhető, amellyel bármilyen egyedi ügyféligenyhez képes alkalmazkodni akár KKV vagy nagyvállalati szinten egyaránt, a dedikált haszongépjármű specialista 21 Transit centrum lévén az országban. A kínálatban a klasszikus hajtásláncok mellett minden modellnél (így a teljes Transit-modellcsalád esetében) megtalálhatóak a konnektorral üzemeltethető (hibrid és/vagy elektromos) alternatívák is, egyaránt biztosítva az ügyfeleknek a gazdaságos üzemeltethetőséget, és a vállalat számára a környezetvédelmi normák teljesítését.

Az üzletág úttörő az elektrifikációban, célja pedig, hogy Európa-szerte produktív és fenntartható elektromos járműparkokhoz segítse hozzá vásárlóit. Ezt bizonyítja, hogy a hazai flotta piacon és az elektromos haszongépjárműveknél is 1. helyen végzett a Ford 2025-ben. A 2026-os év nemzetközi pick-upjának választott Ford Ranger, immáron PHEV hajtással is elérhető a hazai készletről, a Ranger 2025-ben mintegy 60%-os részesedéssel dominálta a szegmenst, hazánkban minden második eladott pick-up: Ford!

A Ford személygépjármű - Ford Blue és Model E - üzletágában közel 24%-kal növelte hazai eladásait, megnégyszerezve a tisztán elektromos modellek éves értékesítési volumenét

A Ford Blue és Model E személygépjármű üzletágban jelentősen erősödött, tavaly 8397 új autó regisztrációval és 6.5% -os piaci részesedéssel Magyarországon, ezzel 23.6%-os éves volumen növekedést könyvelhetett el. A személyautók piacán a márkák rangsorában a Ford az 5. helyen, míg az elektromos személyautóknál 6. helyen zárt tavaly hazánkban.

Ford megújult személyautó modellpalettáján belül 2025-ben a sokoldalú városi crossover Puma, a Kuga SUV modellek és a 8-9 fős személyszállító Tourneo Custom bizonyultak a legnépszerűbbnek, melyek közül a megújult Kuga 2.5 literes öntöltős hibrid és plug-in hibrid motorral is kapható, ami gazdaságos fogyasztás mellett, kompromisszum-mentes teljesítményt nyújt.

A tisztán elektromos személyautók piacán a márka 6.6%-os piaci részesedéssel, kiemelkedő módon megnégyszerezte értékesítési volumenét 2025-ben a megelőző évhez képest, 724 tisztán elektromos (BEV) modell értékesítéssel. Ez a megújult elektromos portfóliónak is köszönhető, a legnépszerűbb modellek a tavalyi regisztrációkat tekintve: az Explorer (262 db), a Capri (151 db),

a májusban bemutatott Puma Gen-E (182 db), a Mustang Mach-E (50 db), az elektromos Tourneo Custom (71 db) és Courier (8 db). A márka 2026-os terveiben a tisztán elektromos személyautó modellek megnövelt hatótávokkal jelennek meg, 2026 tavasszal érkezik a Puma Gen-E megnövelt hatótávú változata, mely modell idei kedvezményes induló ára 11 090 000 Ft-tól elérhető.



Újdonságként a Ford széles körben elérhetővé teszi a BlueCruise kézhasználat nélküli vezetéstámogató technológiát, 2026 tavaszától lesz megrendelhető a vezetéstámogató csomaggal felszerelt új Puma, Puma Gen-E, Kuga és Ranger PHEV modellekhez -így valamennyi hazai Mustang Mach-E tulajdonos mellett az új vásárlók is élvezhetik a Ford kézhasználat nélküli vezetéstámogató technológiáját Európa-szerte a Blue Zone (autópálya) útszakaszokon.



Az évindító sajtótájékoztató esemény alkalmával a PR és sajtókapcsolatok terület köszönétét nyilvánította a hazai autómédia vezető képviselőinek, a Ford márka magyarországi láthatósága (share-of-voice mutató) szintén 25 százalékkal nőtt éves szinten tavaly, ami vállalat sajtó- és médiapartnereivel közös érdem.

**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**



A magyar házak rejtett válsága:

amikor az aszály már az otthonokat veszélyezteti



Az elmúlt évek extrém aszályos időszakai nemcsak a mezőgazdaságot, hanem egyre több magyar lakóingatlant is érintenek. Szakemberek szerint csendes, de országos léptékű épületkárosodási folyamat zajlik, amelynek jeleit sok tulajdonos még mindig alábecsüli vagy félreérti.

„Sokszor egy élet munkája van egy házban, és az emberek csak akkor kezdenek el igazán aggódni, amikor megjelenik rajta egy repedés” – mondja **Kocsis Gábor**, az **Inject Solutions** szakembere, aki több mint egy évtizede foglalkozik megsüllyedt és megrepedt épületek stabilizálásával.

Mi történik a házak alatt?

A problémák hátterében leggyakrabban a talajvízszint drasztikus csökkenése áll. Az elmúlt három-négy év aszályos időszakaiban egyes térségekben akár két métert is süllyedt a talajvízszint, ami az altalaj kiszáradásához és teherbírásának csökkenéséhez vezetett.

„Ilyenkor a talaj egyszerűen elveszíti a tartását. Nem feltétlenül az egész épület mozdul el, hanem bizonyos részei, és ez jelenik meg repedések formájában” – magyarázza Gábor

A jelenséget tovább erősíthetik olyan tényezők, mint a nem megfelelő csapadékvíz-elvezetés, csőtörések, vagy akár a megváltozott forgalmi viszonyok miatti rezgések.

„Egy repedéssel hívnak – és kiderül, hogy nem csak egy van”

A folyamat első jelei gyakran a lakók számára is láthatóvá válnak, de sokan nem tulajdonítanak nekik kellő jelentőséget. A legtöbb megkeresés már az első telefonbeszélgetésnél árulkodó.

„Sokan úgy hívnak fel minket, hogy látnak egy repedést. A beszélgetés közben, kérdések hatására derül ki, hogy valójában több helyen is megjelentek már, csak eddig nem figyeltek fel rájuk” – mondja **Anita**, aki a lakossági megkeresések első kapcsolattartója

A szakemberek szerint különösen figyelmeztető jel, ha a repedések ferde, közel 45 fokos irányt vesznek fel, vagy ha idővel szemmel láthatóan távolulnak.



A leggyakoribb hiba: elfedni a problémát

A tapasztalatok alapján a tulajdonosok egyik legnagyobb hibája, hogy esztétikai problémaként kezelik a repedéseket.

„Sokan első lépésként egyszerűen lefestik a falat. Amikor pár héten vagy hónapon belül újra ártreped, akkor válik egyértelművé, hogy nem a vakolattal van gond” – mondja Anita.

A szakértők hangsúlyozzák: nem minden hajszálrepedés jelent komoly problémát, de ha a jelenség ismétlődik vagy több helyen jelentkezik, érdemes szakemberhez fordulni.

Hol a legnagyobb a kockázat?

Magyarországon különösen az Alföldön és a Duna-Tisza közén jellemzőek az ilyen jellegű problémák, ahol a talaj jellemzően homokosabb, lazább szerkezetű. Ugyanakkor nemcsak régi épületek érintettek.



„Újabb építésű házaknál is találkozunk repedésekkel. Egy részük természetes mozgásból fakad,

de ha ezek évek múltán is megmaradnak vagy távolulnak, az már komolyabb gondot jelezhet” – teszi hozzá Gábor

Nem bontás, hanem megelőzés

A közhiedelemmel ellentétben az épületsüllyedés megállítása ma már sok esetben nem jár bontással és hónapokig tartó felfordulással.



„Sokan attól félnek, hogy egy ilyen beavatkozás hatalmas munkával és élhetetlen körülményekkel jár. A legtöbb esetben a kivitelezés egy-három nap alatt lezajlik, komoly bontás nélkül” – mondja Anita.

A korszerű alapmegerősítési és injektálási technológiák célja nem az esztétikai javítás, hanem az épület és az altalaj közötti teherátadás helyreállítása.

Amikor a biztonság közösségi ügyé válik

A probléma nemcsak családi házakat érint. Községi és szociális intézmények esetében a szerkezeti biztonság különösen érzékeny kérdés.

Az Inject Solutions Kft. szakemberei nemrég önkéntes munkában segítettek megmenteni a Baráthegyi Manufaktúra épületét, ahol súlyos falrepedések veszélyeztették az ingatlan állapotát. Az alap injektálását követően a meggyengült fal-szerkezeteket rozsdamentes acélspirál kapcsokkal erősítették meg, közel száz ponton, kívül és belül egyaránt.

„Vannak helyzetek, amikor nem üzleti kérdésről van szó. Egy épület állapota emberek mindennapi biztonságát és egy közösség működését befolyásolja” – hangsúlyozza Gábor.

Egy válság, amely nem várhat

A szakemberek szerint a klímaváltozással járó szélsőséges időjárási jelenségek miatt a probléma hosszú távon tovább erősödhet. A legfontosabb lépés a tudatosság: felismerni a figyelmeztető jeleket, és nem megvárni, amíg a károk súlyosbodnak.

„Minél hamarabb derül fény a problémára, annál több esetben menthető az épület” – foglalja össze Anita.

*"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 ÉPÜLÉSEDRÉ 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/>



Az egészségtelen levegő okai: rossz tüzelés, elavult épületek, gyenge szakpolitika



A hazai levegőszennyezés legnagyobb forrását nem a gyárak és nem is a nagyvárosi forgalom jelentik, hanem a háztartási fűtés - mutat rá Csuvár Ádám, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Környezetgazdaságtan és Fenntartható Fejlődés Tanszékének adjunktusa. A szállóporszennyezés évente több ezer ember idő előtti halálához járul hozzá, miközben érdemi, hosszú távú állami fellépés mindmáig nem született.

A szállópor az ország egyik legsúlyosabb, mégis alulértékelt egészségügyi problémája

A levegőszennyezésről sokakban nagyvárosi szmog és füstöt okádó járművek képe jelenik meg, ám a magyar adatok azt mutatják, hogy valószínűleg a falusias térségekben a legrosszabb a levegő minősége. Ennek oka a lakossági fűtés, amely a szállópor kibocsátásának túlnyomó részéért felel. A szállópor két fő formája - a PM10 és a PM2.5, amelyek a részecskék mikrométerben mért átmérőjére utalnak - különösen veszélyes, mivel a nagyobb részecskék a légutakat irritálják, a kisebbek pedig akár a véráramba is bejuthatnak, növelve a szív-, érrendszeri és daganatos megbetegedések kockázatát. A statisztikák szerint évi nyolc-tizenkétezer ember hal meg idő előtt a rossz levegő minősége miatt, ami egyér-

telművé teszi: a probléma nem csupán környezetvédelmi, hanem az egyik legsúlyosabb közegészségügyi kihívás is.

A gondok gyökere nem a fűtés tényében, hanem annak módjában rejlik. A magyar lakásállomány jelentős része elavult, szigetetlen épületekből áll, amelyek sok energiát igényelnek, és gyakran régi, rossz hatásfokú kályhákkal vagy kazánokkal működnek. Emiatt rengeteg tüzelőanyagot égetünk el, gyakran rossz minőségű, nedves fát, sőt sok helyen a háztartási hulladék egy részét is. A probléma súlyosbodik, amikor a tél beköszöntével egy-egy településen egyszerre több száz kéményből kerül a levegőbe szállópor, ami ilyenkor szinte azonnal érzékelhető romlást okoz a levegő minőségében.

Szegénység, rossz lakhatás és kiszámíthatatlan energiapolitika együtt állítja elő a rossz levegőt

Csuvár Ádám hangsúlyozza, hogy a légszennyezés nem vezethető vissza egyszerű „rossz szokásokra”. Sokkal inkább a szegénység, az elavult lakhatási körülmények és a hiányos ismeretek okozzák, hogy több millió ember még mindig szilárd tüzelőanyaggal fűt. A lakosságnak mintegy harmada használ fát elsődleges vagy másodlagos energiaforrásként, miközben a fa megfelelő szárításához akár két évre lenne szükség, amit rengeteg család nem tud megoldani. A helyzetet tovább rontja, hogy egyes térségekben a háztartások jelentős része hulladékot éget, ami rendkívül mérgező anyagokat juttat a környezetbe, és komoly egészségügyi kockázatokat idéz elő.



Az energiapolitika hullámzásai tovább fokozzák a gondokat. A tűzifa és a gáz helyettesítő viszonyban állnak egymással, ami azt jelenti, hogy ott, ahol ez műszakilag megoldható, a felhasználók az energiaforrások árai alapján váltogatnak a két technológia között. Ezért amikor a rezsizabályok változása miatt megemelkedtek a gázárak, sokan visszatértek a fához. Ez országosan megnövelte a fafogyasztást, felhajtotta az árakat, és egyben növelte a légszennyezést is. A legszegényebb háztartások így még inkább rákényszerültek a legolcsóbb, legszennyezőbb megoldásokra, például a nedves fa vagy a hulladék elégetésére. A probléma ezzel túlnő az egyes településeken: a szennyezett levegő senkit sem kerül el, és az ország jelentős részében a téli hónapokban rendszeresen a határérték feletti a szállópor koncentrációja.

A fűtési célú fakitermelés a környezet más területeit is érinti. Sok esetben nem ismert pontosan, honnan származik a felhasznált tűzifa, ami megnehezíti annak megítélését, hogy fenntartható-e az erdőgazdálkodás. Ha a kitermelés túlzott vagy rosszul szervezett, az nemcsak a szénmegkötő képességet gyengíti, hanem sérti az élőhelyeket, növeli az eróziót, és hosszú távon a mezőgazdaságra is kedvezőtlen hatást gyakorol. Mindezek alapján nem kérdés, hogy a fafogyasztás csök-

kentése nemcsak a levegő, de az erdők egészségére szempontjából is kiemelkedően fontos.

A megoldás három pillére: jobb lakhatás, tisztább energia és megbízható tájékoztatás

A BME adjunktusa szerint a tartós javulás első feltétele a vidéki családok anyagi és lakhatási helyzetének javítása. Sok lakóház olyan rossz állapotú, hogy érdemi felújításuk sem műszakilag, sem gazdaságilag nem éri meg, ezért egyes esetekben új lakhatási megoldásokra lenne szükség. Ahol viszont a felújítás megoldható, ott a szigetelés, a nyílászárók cseréje és a fűtési rendszerek korszerűsítése egyszerre csökkentené az energiagigényt, a szennyezést és a háztartások kiadásait. Mindez azonban nem érhető el következetes állami politika nélkül, amely hosszú távú stratégiai célokat, megfelelő finanszírozást és kiszámítható programokat biztosít.

A második pillér a tisztább fűtésre való átállás. A tehetősebb háztartásokat a gázárak fokozatos és tervezhető emelése, valamint a korszerű technológiák – például a hőszivattyúk – támogatása ösztönözhetné. A szegényebb családoknak jó minőségű tüzelőanyagra, korszerű kályhákra és elérhető felújítási programokra lenne szükségük. A fűtési technológiák közösségi szintű cseréje is hatékony lehet: erre jó példa Szentlőrinc, egy hatezer fős település, ahol a távhőszolgáltatás teljes egészében geotermikus energián alapul.

A harmadik pillér az ismeretek bővítése és a valós idejű tájékoztatás. Sok háztartás azért fűt rosszul, mert egyszerűen nem tudja, hogyan kellene. A megfelelően átgondolt edukációs programok gyorsan javíthatnák a helyzetet. A valós idejű szmogriasztás pedig lehetővé tenné, hogy a lakosság időben értesüljön a veszélyes szennyezési szintekről, és ennek megfelelően változtasson mindennapi szokásain, például a szellőztetés vagy a kültéri tartózkodás idején.

A szállópor-szennyezés tehát egyszerre környezeti, társadalmi és egészségügyi kérdés, amelynek esetében – amint Csuvár Ádám fogalmaz – „a tartós, valóban fenntartható eredmények eléréséhez rendszerszinten és hosszú távban kell gondolkodni.”

További információ: <https://masfelfok.hu/2026/01/08/rossz-tuzeles-elavult-epuletek-egeszsegtelen-levego/>

A fürge gyík az év hüllője 2026-ban



A fürge gyíkot választotta az év hüllőjének 2026-ban a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) Kételtű- és Hüllővédelmi Szakosztálya.

A fürge gyík egyike a klímaváltozás veszteséinek, az élőhelyét jelentő üde, nedves rétek és hegyi kaszálók - a csapadék hiánya és a melegedő hőmérséklet következtében - kiszáradnak, megváltoznak.

A faj Magyarországon általánosan elterjedt az üde réteken, főként tavak, vízfolyások mentén az alföldi vízjárta gyepektől a nedves erdőszegélyeken át a hegyvidéki kaszálókig, erdei tisztásokig. Táplálékát elsősorban ízeltlábúak alkotják.

Közepes termetű faj, kisebb, mint a zöld gyík, de nagyobb, mint a homoki gyík. Teljes hossza 20-23 centiméter, ennek jóval több, mint a felét a fark teszi ki. Nagy-Britannia déli részétől Belső-Ázsia át a Bajkálig előfordul.

A fürge gyíkok a téli hibernációból március végén bújnak elő, párzásuk áprilisban és májusban történik. A hímek harcolnak egymással, amiben egyikük vagy mindkettőjük elveszítheti a farkát.

A nőstény tavasz végén, nyár elején fűcsomók alá rakja 5-12, pergamenes héjú tojását.

A kis gyíkok július végén és augusztus első felében kelnek ki. Nappali életmódot folytatnak, az éjszakát földalatti üregekben

vagy fatörzsek alatt töltik. Egész nap aktívak, de a forró, aszályos napokon aktivitásuk a hűvösebb órákra korlátozódik.

A felnőtt egyedek már szeptember közepén visszahúzódnak téli pihenőjükre, a fiatalok még október közepén, végén is aktívak lehetnek.

A tájékoztatás szerint a faj számára a legfontosabb civilizációs veszélyeztető tényezők az élőhelyeik leromlása, a gyepek intenzív művelése, valamint a klímaváltozás és az elhibázott vízgazdálkodás nyomán kialakuló szárazság. Utóbbi okból Magyarországon csökken a számuk, helyüket a zöld gyík veszi át.

A fürge gyík az országban 1974 óta védett, pénzben kifejezett értéke 25 ezer forint.

A fürge gyíkkal - egyben minden más Magyarországon előforduló kételtű- és hüllőfajjal - kapcsolatos észleléseket az Országos Kételtű- és Hüllőtérképezési Program honlapjára várják, ami a <https://herpterkep.mme.hu/> linken található meg.

fotó: Zsoldos Márton-MME

2026 év madara – a „rigóüllőt” használó énekes rigó



A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) 1979-ben indította el "Év madara" programját, melynek célja a természetvédelmi problémákkal érintett fajok vagy madárcsoportok társadalmi szintű bemutatása. A több mint négy évtizede futó akció legutóbbi állomásaként a lakossági internetes szavazást az énekes rigó nyerte.

A fekete rigónál kisebb, a hím és a tojó egyforma: felül olívbarna színezetűek, fehéres torokkal, a begy, a mell és a testoldalak sárgásfehér alapon barna foltokkal csíkozott. A szárny és a farok tollai sötét olajbarnák, a repülés közben láthatóvá váló alsó szárnyfedők sárgásak. A fészekből kirepült fiatalok megjelenése az öreg madarakhoz hasonló, kivéve, hogy a szárny fedőtollainak végén fel tűnő sárga "rigófoltok" láthatók.

A faj egyik legjellegzetesebb tulajdonsága a hímek európai viszonylatban is az egyik legszebbnek számító éneke. Ezt az is jelzi, hogy a magyar mellett például az angol (Song Thrush) és a német (Singdrossel) neve is énekes rigó.

Elterjedés

Euráziában őshonos, de a korai európai bevándorlókkal a faj eljutott Ausztráliába és Új-Zélandra is. Magyarországon általánosan elterjedt, a fekete rigó után a második leggyakoribb rigófajunk.

Élőhely

Eredeti élőhelyét a dús aljnövényzetű lomb- és elegyes, valamint a fenyőerdők jelentik. Elsősorban Nyugat-Európában, de az elmúlt néhány évtizedben már Magyarországon is elkezdődött a faj településekre költözése, így mind gyakrabban találkozhatunk velük a kertekben és parkokban is.

Táplálkozás

A fekete rigóhoz hasonlóan gerincteleneket, földigilisztát és ízeltlábúakat, köztük sok hernyót is fogyaszt. Nedvesebb mikroklímájú élőhelyein táplálékának jelentős részét alkotják a csigák, a házas fajokat gyakran ugyan azon a kemény felületen, többnyire kövön töri fel - ennek neve "rigóüllő". Nyáron és ősszel sok bogyót fogyaszt és a fiókák etetéséhez is használja ezt a táplálékot.

Költés

Évente kétszer is költ. Száraz növényi szálakból, apró gallyacskákból álló, klasszikus, csésze alakú fészket fák ágainak törzshöz közeli részére és bokrokba is építi. Mivel fészekhelyigénye is megegyezik a fekete rigóéval, előfordul, hogy ugyanazon a fán vagy bokorban egymáshoz közel, egyszerre fészkel a két faj.

Az énekes rigó fészkének különlegessége, hogy annak belső felületét a tojó nyállal kevert pudvás faanyaggal és sárral tapasztja ki.

A tojó alkalmanként 4-5 (ritkábban 3-6) kékeszöld tojást tojik és ezeket 12-13 nap kotlással egyedül költi ki, a hím eközben a közelben énekelve védi a pár területét. A fiókákat mindkét szülő eteti, a gyorsan fejlődő fiatalok két hét után hagyják el a fészket, mivel ekkor még alig tudnak repülni, a sűrű aljnövényzetben bujkálnak a ragadozók elől és további közel két héten át jellegzetes eleségkérő hanggal hívják magukhoz az etető szülőket.

A fészket elhagyó, még röpképtelen fiókák egy héten belül már tudnak annyit repülni, hogy az ágak között, a szörmés ragadozóktól nagyobb biztonságban várják, majd kövessék is a táplálékot hordó szülőket.

Általában ilyen, röpképtelen vagy rosszul repülő fiókákkal találkoznak az emberek, mivel azonban - az előzőekben leírtak miatt - ezek a madarak nem estek ki a fészekből, és nem is árvák, nem szorulnak megmentésre.

Vonulás

Az elterjedési területe legdélebbi állományait kivéve vonuló, a telet Dél-Európában, Észak-Afrikában és a Közel-Keleten töltik. A településen élők közül főként Nyugat-Európában, de már Magyarországon is egyre inkább jellemző az áttelelés.

Állománynagyság

Az énekes rigó világ-, európai, és 342 000-357 000 párra becsült magyarországi állománya is stabil-növekvő tendenciát mutat.

Veszélyeztető tényezők és védelem

Az európai, észak-afrikai és közel-keleti mediterráneumot célzó vonulása miatt ezt a fajt is érinti a térségben még mindig élő hagyományt jelentő, évente mintegy 25 millióra becsült madárbefogás- és vadászat. Ez ellen a BirdLife International (melyben Magyarországot az MME



képviseli), más szervezetek (például a Committee Against Bird Slaughter - CABS), továbbá az érintett országokban működő nemzeti madárvédelmi szervezetek folyamatos felvilágosító, figyelemfelhívó munkát végeznek.

Hazai viszonylatban a költési időszakban végzett fa- és bokroskivágás az énekes rigót is érintheti. E rossz gyakorlat kapcsán az MME 2014 óta folytat évi két-három alkalommal média- és közösségimédia-kampányt a fenti honlapoldalunkra hivatkozva kiadott sajtóközleményekkel és riportokkal, Facebook-posztokkal.

Települési szinten további negatív hatásként jelentkezik a sűrű, nagyobb kiterjedésű bokrok, bokrosok és a fészket még röpképtelenül elhagyó fiókáknak menedéket biztosító dús aljnövényzet(foltok) hiánya.

A Madárbarát kert programban az egész évre javasolt itatók és madárfürdők működtetése az énekes rigókat is segíti.

A faj védett, természetvédelmi értéke 25 000 Ft.

Üres madáretetők: természetes védekező viselkedés



Elsősorban a madarak természetes védekező viselkedése áll annak háttérében, hogy a hó és a kemény fagyok ellenére sok helyen nincsenek madarak az etetőkön - tájékoztatott a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület.

Az MME közleménye szerint a Magyarországon telelő énekesmadarak általános túlélési stratégiája, hogy a közeledő hidegfrontok előtt a délebbi országokba húzódnak.

A madárlétszám általános csökkenésének azonban átfogóbb, már a tél elejétől jelentkező okai is vannak.

Az utóbbi években a klímaváltozás felgyorsulása miatt Eurázsia északi térségeiben is késik a tél, illetve a korábbi időszakhoz képest jóval enyhébb és hómentesebb, ezért a hó előtt délre húzódó énekesmadár-csapatok később vagy kisebb számban érkehetnek a Kárpát-medencébe.

Késnek vagy el is maradhatnak az úgynevezett inváziós fajok, köztük a fenyőrigó, a fenyőpinty, a csonttollú és a keresztcsőrű.

A sajtóanyag alapján a jelenség harmadik összetevője az őszi madárvonulás: az etetési időszak november-decemberi kezdetekor számos hazai vonuló és részleges vonuló faj - például a fekete rigó, a vörösbegy, az erdei pinty és az énekes rigó - már elhagyta az országot.

E hatások együttesen okozzák azt az érzést, hogy az etetők jelentős része üres, vagy a megszokottnál kevesebb számú és fajtájú madár jelenik meg rajtuk.

Az MME ugyanakkor hangsúlyozza, hogy a jelenség nem érinti az ország valamennyi etetőhelyét, egyes területeken a madarak száma nem csökkent, sőt akár nőtt is.

Felhívták a figyelmet, hogy a klímaváltozás telelési viselkedésre gyakorolt hatásainak vizsgálatát segíti az MME **Nagy téli madárles** elnevezésű, **december 6. és február 28.** között zajló lakossági madárszámlálási akciója, amelyhez még lehet csatlakozni.

fotó: MTI/Kovács Attila



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

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

SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI
SZÖVEGES DOKUMENTUMIDAT
MEGÍRJA?



SZÖVEGÍRÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓKÉNT
SZÁMTALAN TÉMÁBAN ÉS TERÜLETEN
VÁLLALOM:

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



VERES MÓNIKA

SZÖVEGÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ
KERTÉSZMÉRNÖK,

CSAK POZITÍVAN MAGAZIN



ELÉRHETŐSÉG:

0620 610 9544
DÉLELŐTTÖNKÉNT

veresmonika83@gmail.com



Őshonos vs. idegenhonos növény

- *nem csak botanikai kérdés*

Amikor új növényeket választunk a kertünkbe gyakran a szemünkkel döntünk. Egy pillantás, és már is szerelem első látásra. Elkezdünk mérlegelni. Hol fér el, mennyibe kerül és egyáltalán: beszerezhető-e? Meglátunk az üzletben egy különleges cserjét azokkal a picike, kerek, fényes levelekkel és máris elképzeljük a fal melletti ágyásban. Felismerjük azt a virágot, amit tavaly fotóztunk a parkban, és hirtelen lelkesé válnak: „Téged hozlak!” Mire észbe kapunk, már a futónövények is bekúsztak az autónkba, indulásra készen.

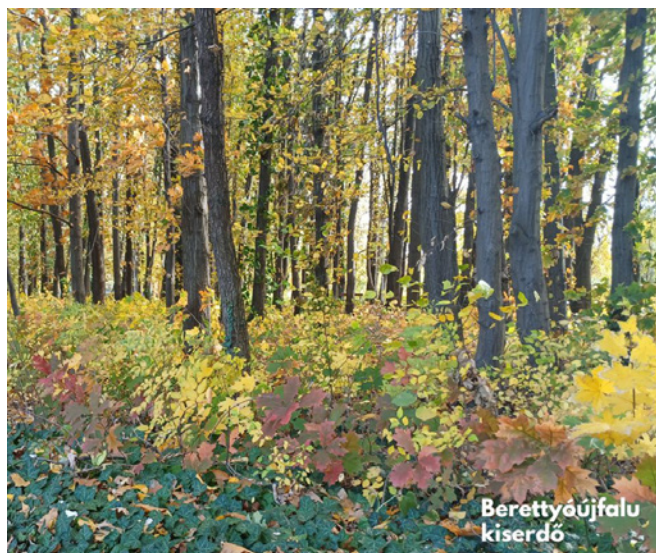
Nálam legalábbis hasonlóan zajlott egy rövidke dísnövény vásárlás. Úgy nézett ki az autó, mintha a sofőr helyén is korallberkenye ülne. Nem mondanám, hogy tudatos voltam, sőt, tervek nélkül érkeztem az üzletbe, hogy aztán hazaérkezéskor kész tények elé állítsam az udvart: „ezeket a szépségeket be kell fogadnod, akkor is, ha most még nem tudjuk, hová!”

Egy apró kérdés azonban mindig elmaradt, amikor a választás megtörtént: „Te honnan érkezted?” Őshonos, vagy idegenhonos vagy? Vajon számít ez nekem, vagy csak a színe és a formád érdekel? Ezzel a cikkemmel szeretném meg hozni a kedvet az idej növényvásárláshoz, mégpedig az őshonos fajok előnyére. A téma számomra kettős érzést okoz, mert mindig, mindenben a sokszínűséget szeretem és támogatom, most mégis van ez a terület, ahol muszáj időben észszerűen és reálisan

látni a későbbi következményeket, amik egy sor további problémát okozhatnak dominánszerű effektussal. Az idegenhonos növények ugyanis nem növelik a biodiverzitást, a faji sokféleséget, hanem hosszútávon épp, hogy rontják azt. Erre talán sosem gondoltunk még, ezért most próbálok picit meggyőző lenni.



Őshonos növényeink a mi kontinensünkön természetes módon alakultak ki, fejlődtek a mai formájukig. Tehát nem mi telepítettük be őket. Ők a hivatalosan „helyi lakosok”, akik az itteni ökoszisztémához tartoznak és azalatt a hosszú idő alatt, amióta társaink, csodásan alkalmazkodtak az éghajlatunkhoz, talajainkhoz és az itt élő állatokhoz. Állataink, sőt mi **mindannyian számítunk rájuk**, ezt később jobban kifejttem majd.



Ezek a növények nagyobb régiókat foglalnak el, amibe Magyarország is beletartozik. Úgy lehetne körülrajzolni a területüket, hogy fajonként megfigyeljük, Európa mely részein vannak jelen. A Kárpát-medence fái, cserjéi, aljnövényzetei tipikusan ilyen őshonos növényekből alkotják hazánk erdőrengetegeit. Az egyes tájegységek meghatározzák azt, hogy bizonyos fajok melyik országrészben találhatók meg természetes módon. Ha telepítésnél ezt nem vesszük figyelembe, akkor könnyen előfordulhat, hogy a tájidegen fajok nem csak megjelenésükben lesznek szokatlanok adott területen, de a megmaradásukban sem lehetünk biztosak. Nem mindegy az, hogy hegyvidéken vagyunk, vagy az Alföldön.

Egyszer rég egy munka kapcsán beszélgettem egy neves kertépítővel. Szakmai véleményt kértem tőle parktervezéshez kezdő kertészmérnökként. Ő volt az első, aki egészen más szemszögből mutatta meg nekem a növényfajok használatát, mint ahogyan előtte tanultam és gondoltam. Nekem akkor túl merevnek tűnt az ő szemlélete. Úgy voltam vele, hogy legyünk lazák, változatosak. Alkossunk, hadd terjeszkedjenek a szebbnél szebb növények! Mindenhová valóságos erdőt terveztem, én ugyanis a buja növényzetet kedvelem. Nem kaptunk korábban olyan oktatást, ami kifejezte volna azt, hogy **tájidegen növényeket és**

anyagokat ne válasszunk, és hogy **figyeljünk az őshonos fajokra**. Nos, ő elmondta és igaza volt. Már ismerte ezeket az értékeket és a munkájában is megtette, megtehetette, hogy a saját elveihez ragaszkodott és ha kellett, nemet mondott. Talán ezekhez az irányokhoz is meg kell érni.

Egy jól összeszokott őshonos növényközösség a **permakultúrák együttélés természetes mintája**. A permakultúra az a terület, ami engem nagyon megfogott, és aminek szellemében el tudnám képzelni a jövő termesztési technológiáit is. Az ebben élő növénytársulások nem csak fenntarthatóak, de létfenntartóak is. Rendszereik a jól működő körforgásokra épülnek, melyek hosszú távon is működnek, ha nincsenek mesterségesen megbontva. A különböző fajok egymást kiegészítik, és ez a funkcionális sokszínűség biztosítja a rendszerek biztonságát, stabilitását akkor is, ha a környezetben valami megváltozik. Rendkívül életképesek. Meg tudnak újulni akkor is, ha valami károsítja, megzavarja a kialakult életüket. A biodiverzitás lényeges, mert **minél összetettebb a növények és állatok közötti kapcsolódás, annál ellenállóbb az egész közösség**. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy visszaélhetünk ezzel a szilárd létfenntartó erővel. Minden rendszernek vannak gyenge pontjai, ahol megbomolhat az egyensúly és beindulhat egy torzulás.

A permakultúrában nincs felesleges elem: mindenki hozzájárul az egészhez. A létfenntartó erő azt jelenti, hogy ezek a növénytársulások nem igényelnek külső segítséget, beavatkozást, sőt, nélküle nagyobb biztonságban lehetnek, mert így nem borul fel a rend.

Nem véletlen, hogy az őshonos közösségek adják az egyik legjobb mintát, inspirációt azokhoz a megálmodott rendszerekhez, amelyek szintén teljesen önfenntartóan tudnak működni.

Egy 2022-es tanulmány (Journal of Landscape Ecology 2022.) természetes erdőket – bükkösöket, kocsánytalan tölgyes-gyertyánosokat, cseres-tölgyeseket – vizsgált, mely során a **fajösszetételt elemezték**. Kiderült, hogy a fehér akác (*Robinia pseudoacacia*) jelentős inváziós kockázatot jelent az összes vizsgált erdőben, és különösen kritikus a kocsánytalan tölgyes-gyertyánosokban és a cser-tölgyes-tölgyesekben. Az invazív fajok és éghajlati okok miatt a közönséges bükk (*Fagus sylvatica*) és a kocsánytalan tölgy (*Quercus petraea*) terjedése sajnos igen korlátozott a természetes erdőkben. A vizsgálattal azonosítottak egy sor olyan őshonos fafajt, amelyek viszont

SELLINGNÉ SZEPESI NIKOLETT
GYÓGYTORNÁSZ, SZEMÉLYI EDZŐ
+06-30-526-66-42
SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM
MISKOLC, SZENTPÉTERI KAPU 66.

IDŐ MAGADRA, TÉR A LELKEDNEK!
Kapcsolódj önmagadhoz!
Kezdő újra ma!
www.magnoliakor.hu

változó éghajlaton is spontán módon sikeresen szaporodnak, terjeszkednek: ilyen a molyhos tölgy (*Quercus pubescens*), a csertölgy (*Quercus*



Berettyóújfalu
kiserdő

cerris), a virágos kőris (*Fraxinus ornus*), a mezei juhar (*Acer campestre*) és a gyertyán (*Carpinus betulus*).

Mindannyian számítunk az őshonos fajokra.

Ezt így, szó szerint kell értenünk. A hazai állataink, növényeink, sőt, mi magunk is ezekhez a csoportosulásokhoz alkalmazkodunk és hozzájuk szoktunk. Madaraink ezeknek a fának az ágain fészkelnek, sünök és rovarok sokasága bújik el lombhullatóink védelmező avarjában. Cserjeink termését, bogyóját, rügyeit vadállatok, őzek, szarvasok ráágcsálják. Stabil élőhelyet jelentenek a beporzóknak, méheknek, lepkéknek. Fenntartják a természetes táplálékláncokat és velük az extrém időjárási hatások is jobban kivédhetőek. Csökkentik az elsivatagosodást és az eróziót.

Megbízhatóan vannak jelen, hiszen ők azok, akik a legjobban alkalmazkodtak klímánkhoz, talajainkhoz, és úgy tűnik, hogy szívósak is, a klímaváltozás hatásaira jobban reagálnak, jobban tartják magukat. Tűrik az aszályt, a hőséget, fagyokat. Kevesebb gondozást igényelnek. Ellenálló géneket hordoznak, ezért értékük felbecsülhetetlen.

Néhány ismertebb őshonos növényünk:

Gyertyán (*Carpinus betulus*), kocsányos tölgy (*Quercus robur*), kocsánytalan tölgy (*Quercus*

petraea), korai juhar (*Acer planatoides*), fehér nyár (*Populus alba*), Enyves éger (*Alnus glutinosa*), bükk (*Fagus sylvatica*), vadrózsa (*Rosa canina*), kökény (*Prunus spinosa*), húsos som (*Cornus mas*), veresgyűrű som (*Cornus sanguinea*), mogyoró (*Corylus avellana*). Ez a lista csak picit betekintés, hiszen a lombhullatók és cserjék mellett bőven akadnak lágyszárúak is.

Az őshonos növények biztosítják terményeinket.

Növényeink a beporzók elsődleges táplálékai. Ha nem állnának tovább rendelkezésre, akkor a termésmennyiség visszaesne. A talaj is megcsínylené, mert csökkenne a termőképessége, a regenerációs lehetősége, és ezt felismerve meg-



Berettyóújfalu
kiserdő

növekedne a műtrágyázás, ami tovább rontana a helyzeten. A természetes tápanyagtartalom hiányában mégis milyen minőségű élelmet termelnénk? Valószínűleg egyre több élelmiszert kellene behoznunk, ami egy válsághelyzetben kiszolgáltatottá tenné a biztos ellátásunkat.

Mai táplálkozási szokásainkat megfigyelve azt is el tudnám képzelni, hogy egész egyszerűen jobban kiszorulnának bizonyos élelmiszerek a bevásárlási listánkról: például a zöldségek és a gyümölcsök. Ez nagyon szomorú lenne, mert még jobban fokoznánk a feleslegesen magas szénhidrátbevitelt és a tápanyagszegény élelmiszerfogyasztást.

Mi történik, ha nem figyelünk a lassan pusztító természeti jelenségekre és nem teszünk időben lépéseket?

Ha az őshonos növények eltűnnének, akkor a mi ételmisszer-ellátásunk is nagyot sérülne. Ez nem azonnali összeomlást jelentene, inkább úgy gondolom, hogy egy lassan elinduló folyamat játszódna le, ami egy idő után begyorsulna. Egy-egy változás, egy-egy faj eltűnése egyre több és egyre szerteágazóbb következmény-láncolatot hozna magával. Először nem a hiány lépne fel, hanem egy bizonytalanság érzés. Azt is gondolom, hogy ez a láncfolyamat már rég elkezdődött, és mi benne vagyunk valahol a közepén.

Ennek a lehetséges veszélynek szakmai írásokkal is utánajártam, és nem telt sok időbe, mire rátaláltam egy 2025-ös tanulmányra (Közügazdasági Szemle, Fertő Imre-Garamszegi László Zsolt, 2025.), ami részletesen elemzi azt, hogy hogyan okozhatnak károkat az inváziós fajok (nem őshonos, ember által behozott, agresszíven terjeszkedő), ha halogatjuk a megoldásokat és milyen ütemben tapasztalhatjuk a problémák szétterjedését.

Puha költségvetési korlát - a természet nem kér haladékok!

Milyen károkat okozhat később, ha a problémákat nem kezdjük el időben kezelni? A halogatás oda vezethet, ahol a mai csekélynek látszó gondok már exponenciálisan felnövekednek, jelentős gazdasági károkat és visszafordíthatatlan természeti veszteségeket okoznak.

A közgazdaságtan egyik kulcsproblémáját, a **puha költségvetési korlát jelenséget** Kornai János dolgozta ki. A jelenség kimondja, hogy egy adott szervezet viselkedését meghatározza a várakozás és a hozzá kapcsolódó hit, hogy súlyos pénzügyi baj esetén őt kimentik. Ez azt jelenti, hogy a gazdasági szereplők nincsenek rákényszerülve arra, hogy a döntéseik következményeit teljességgel viseljék, mert abban bíznak, arra támaszkodnak, hogy baj esetén érkezni fog egy külső segítség, aki a károkat enyhíti. Látható, hogy milyen mértékű súlyosodását tudja előidézni a kezdeti apró problémáknak a gazdasági és ökológiai döntések és lépések elodázása.

Egy igen jó példával szemlélteti a tanulmány a meggondolatlan döntéseket. Az Egyesült Királyságban mindenki kedvelte a **japánkeserűfüvet** (*Fallopia japonica*), amit Japánból hoztak be, és nem sejtették, hogy agresszíven terjeszkedve az őshonos fajokat veszélybe fogja sodorni, a város-

ban pedig komoly károkat okoz azzal, hogy tönkreteszi az épületeket, járdákat. Az intézkedéseket időben el kellett volna kezdeni, de mivel ezek elmaradtak, ma szinte kiirthatatlan állományokat hozott létre, aminek kordában tartása milliárdos nagyságrendeket jelent.

Magyarországon a **közönséges selyemkóró** (*Asclepias syriaca*) került be textilipari reményekkel, és ma erősen gyomosítja a mezőgazdasági területeinket, aminek kivédése jelentős költségeket jelent. A **bálványfát** (*Ailanthus altissima*) mindannyian ismerjük, ha másról nem, agresszívan terjeszkedő természetéről. Korábban kertészeti és erdészeti céllal hoztuk be, ma pedig veszélyt jelent őshonos növényeinkre, a városban a gyökérzete okoz károkat.

A puha költségvetési korlát jelensége hogyan alakulhat ki? Alapvetően emberi viselkedésmin-tákból és pszichológiai mechanizmusokból fakadhat. Amikor megtapasztaljuk azt, hogy a következmények nem véglegesek, és baj esetén van menekülés, segítség, akkor a felelősségér-tünk és veszélyérzetünk gyengül. **Gyakran rövid távon gondolkodunk**, ami természetes működé-



sünk: a jelenlegi túlélés és kényelem előnyt élvez a hosszú távú következményekkel szemben. Más pszichológiai működések is vannak még, amelyek aláássák a felelős, fenntartható gondolkodást, aminek erősítésével időben, vagy hamarabb orvosolni tudnánk például klímaváltozással, növénytermesztéssel, öntözéssel, invazív fajok terjedésével kapcsolatos problémákat.

Nézzük meg közelebbről az invazív növényeket!

Mi a legfőbb gondunk velük? Leginkább az,

hogyan behozataluk után gyorsan elkezdtek nálunk terjedni, és **képesek kiszorítani az őshonos növényeinket**, akiket mi alapvetően féltünk, most a klímaváltozás miatt pláne! A biodiverzitás (biológiai sokféleség) csökkenését okozzák. Ez érdekes, mert alapvetően azt gondolnánk, hogy új fajok behozatalával a sokféleség épp, hogy nő, és milyen jó, ha más növények is otthonra találnak nálunk. Velük gazdagíthatjuk a tájat, új formákat színeket, új hangulatokat teremthetünk, látványosabbá tehetjük a környezetünket. És valóban, aki emberileg elfogadó, színes világot kedvelő típus, minden bizonnyal inkább annak örül, ha újdonságokat hozhatunk az életünkbe. Egy kis egzotikus, mediterrán feelinget, vízparti hangulatot, trópusi világot. Aki ösztönösen vonzódik a sokféleséghez, könnyen azt hiheti, hogy ezek a betelepített növények növelik a biodiverzitást. De az invazív növények esetében sajnos nem ez lesz a helyes út.

A valóság ennél összetettebb.

Az invazív fajok nem egyszerűen új lakók, hanem **rendkívül erős versenytársak** is! A mi változatos növényvilágunkat ez a néhány agresszív terjeszkedő faj elnyomja, egy homogénebb állapot felé viszi. Azok a fajok, amelyek évszázadok alatt finom egyensúlyban éltek egymással és a környezetükkel, hirtelen hátrányba kerülnek. Így hiába nő látszólagosan a fajsám, az őshonos növényvilág sokfélesége valójában csökkenni kezd. Az invazív fajok uralta állományok kevesebb élőlénynek adnak táplálékot és élőhelyet, ezért mindenre hatással vannak. Az új fajok nem színesítik, hanem átformálják a tájat. A biodiverzitás nem az újak mennyiségében, hanem az őshonos rendszerek megőrzésében rejlik. Ami valószínűleg a nehezebbik út, de ez általában így szokott lenni.

A betelepült növényeknek gyakran nincs a mi térségünkben természetes ellenségük, igen ellenállóak, gyorsan szaporodnak. Védekezni nehéz ellenük, mert vannak, akik az irtás, bolygatás hatására még erősebb sarjakat hoznak. Gondoljunk csak a bambuszra!

Gazdasági szempontokat is említenünk kell.

Visszaszorításuk folyamatos és költséges beavatkozást igényel, legyen szó mechanikai irtásról, vegyszeres kezeléssel vagy élőmunka-ráfordításról. Mezőgazdasági területeinken csökkentik a terméshozamot, mert elvonják a vizet, a tápanyagokat és a fényt a haszonnövényeinktől. Az erdőkben és természetes növénytakaságokban károsítják az ökoszisztémát, ami hosszú távon

erdőgazdálkodási és természetvédelmi veszteségekhez vezet. Az infrastruktúrában is kárt okozhatnak: egyes fajok megbontják az útburkolatot, árkokat, vízelvezető rendszereket. A turizmus számára értékes tájképi elemek eltűnése szintén bevételkiesést jelenthet. Mindezek a költségek gyakran az önkormányzatokat, gazdákat terhelik.

Hogyan szabályozza az Európai Unió az idegenhonos inváziós fajokat a tagállamokban?

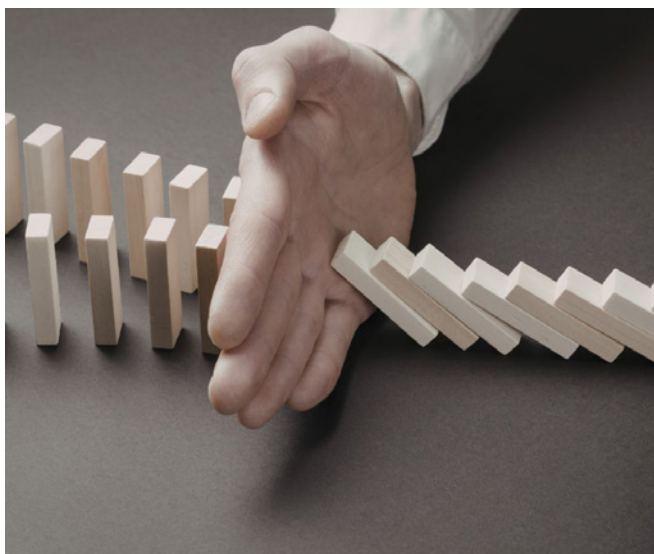
Egy 2015. január 1-én hatályba lépett rendeletben a jogszabály a biológiai sokféleség megvédését a gazdasági szempontok elé helyezi. (1143/2014/EU rendelete az idegenhonos inváziós fajok betelepítésének vagy behurcolásának és terjedésének megelőzéséről és kezeléséről). Az általános rendelkezések minden olyan növényfajra vonatkoznak, amelyek az adott életközösségekbe emberi közreműködéssel érkeznek és ter-



jedésük agresszív. A hangsúly a megelőzésen van, idejében észlelésüket pedig felügyelni kell adatgyűjtéssel, monitorozással, tagállamok közötti információcserével, megfelelő tájékoztatással, az előírások bevezetésével, hatósági ellenőrzésekkel és ezek fejlesztésével. Elsődleges a gyors lépések megtétele az észlelést követően. A veszélyt jelentő növényfajok listája jelenleg 49 növényt sorol fel. Közülük **5 faj terjedt el nálunk széles körben** – mirigyes bálványfa (*Ailanthus altissima*), közönséges selyemkóró (*Asclepias syriaca*), bíbor nebáncsvirág (*Impatiens glandulifera*), cseh óriáskeserűfű (*Reynoutriaxbohemica*) és japán óriáskeserűfű (*Reynoutria japonica*).

19 faj előfordul a természetben, de nem terjedt el széles körben – kínai papíreper (*Broussonetia papyrifera*), karolinai tündérrhínár (*Cabomba*

caroliniana), keleti fafojtó (*Celastrus orbiculatus*), mocsári hájvirág (*Crassula helmsii*), cingár átokhínár (*Elodea nuttallii*), mexikói vízibojt (*Gymnocoronis spilanthoides*), kaukázusi medvetalp (*Heracleum mantegazzianum*), Szosznovszkij-medvetalp (*Heracleum sosnowskyi*), japán komló (*Humulus scandens*), hévízi gázló (*Hydrocotyle ranunculoides*), nagy fodros-átokhínár (*Lagarosiphon major*), nagyvirágú tóalma (*Ludwigia grandiflora*), sárga tóalma (*Ludwigia peploides*), strucc toll-süllőhínár (*Myriophyllum aquaticum*), felemáslevelű süllőhínár (*Myriophyllum heterophyllum*), úszó kagylótutaj (*Pistia stratiotes*), közönséges vízijácint (*Pontederia crassipes* (*Eichhornia crassipes*)),



szahalini óriáskeserűfű (*Reynoutria sachalinensis*), átelleses rucaöröm (*Salvinia molesta* (*Salvinia adnata*)).

Azt az **5 fajt is megemlítem, amelyek természetben nem fordulnak elő, csak kertekben:** tengerparti seprúcserje (borfa) (*Baccharis halimifolia*), rózsás tollborzfü (*Cenchrus setaceus* (*Penisetum setaceum*)), óriásrebarbara (*Gunnera tinctoria*), sárga lápbuzogány (*Lysichiton americanus*), japán fojtóbab vagy kudzu (*Pueraria lobata*).

Az Unió listán összesen 20 olyan faj van, ami nálunk egyáltalán nem észlelt.

A hazai szabályozás is tartalmaz előírásokat az inváziós fajokkal kapcsolatban.

Tudni kell, hogy ez egy eléggé sokrétű dolog, hiszen a növények esetében több szakterületet – mezőgazdaság, természetvédelem, erdészet, élelmiszerlánc felügyelete – is be kell vonni és az összefogásukra is szükség van. Idegenhonos inváziós fajok behozatalánál az 1996. évi rendelet szabályait kell alkalmazni (A természet védelméről szóló 1996. évi LIII. törvény). A NATURA

2000 gyepterületeken a földhasználó köteles az inváziós fajok megtelepedését és terjedését a rendeletben meghatározott módokon megakadályozni, állományukat visszaszorítani. Hasonló szabályozás készült a települések zöldfelületei számára is, az erdőgazdálkodáshoz.

Az idegenhonos fajok helyi élőhelyeken okoznak károkat, de hatásuk országos szinten jelentkezik. Jogszabályi kereteink vannak a terjesztés, ültetés és forgalmazás korlátozására, ami az uniós irányelveket a hazai viszonyokra fordítja le, figyelembe véve a magyar tájak sajátosságait. Nem pusztán tilt, hanem irányt mutat a felelősebb növényhasználat felé. Kell, hogy időben felismerjük és kezeljük a problémákat, mielőtt visszafordíthatatlanná válnának az állapotok. Mi egy emberként is tehetünk valamit: a saját kertünkben is támogathatjuk az őshonos növényeket. Nagyon szép, nyugtató hatású környezetet lehet velük teremteni.

Egyszer láttam egy kertet, ami számomra példaértékűvé vált.

Akkor még nem volt annyira téma a környezettudatosság, mint most. Egy ismerősöm udvara volt. A kocsibejárónál még semmi sem látszott, viszont ahogyan elfordultam balra és elindultam a ház felé, valami csodavilágba kerültem. Én legalábbis így éreztem magam. A csodát pedig a sok helyi növény teremtette meg, a maguk természetességével. Olyan volt az összhatás, mintha nem



ők települtek volna be az udvarra, hanem a ház épült volna egy erdei tisztásra. Szép volt nagyon és ami még fontosabb: léleknyugtató. Otthonosságot adó. Eredeti.

Az otthoni kert kialakításakor elcsábulunk a feltűnő szépségű, egzotikus, külföldi növények látványától. Ezek a nemesített fajok színes virága-

ikkal és különleges formájukkal rögtön izgalmas hangulatot teremtenek. Mégis az őshonos növények választása több szempontból is előnyös lehet, még akkor is, ha elsőre kevésbé tűnnek dekoratívnak. Ők az éghajlatunkhoz és a talajunkhoz alkalmazkodtak, ezért sokkal ellenállóbbak, kevesebb gondozást igényelnek, és természetes módon fejlődhetnek az udvarunkon. Táplálékot – magvakat, terméseket, rügyeket – és élőhelyet biztosítanak a helyi rovaroknak, madaraknak és más kisállatoknak, így kertünk egy valódi, élő kis birodalommal válhat.



Őshonos növényekkel is lehet változatos, színes és hangulatos kertet létrehozni, ha ügyesen kombináljuk őket formában, textúrában és virágzás idejében. A természetes, harmonikus színek és az évszakok váltakozása különleges varázst adhat a kertnek, ami sokszor sokkal nyugodtabb, tartósabb szépséget sugároz, mint a rikító, idegen növények. Láttam egy olyan kertet, amely csak idegen származású fajokkal volt beültetve. Első pillantásra nem jöttem rá, hogy mi olyan furcsa benne. Majd ráébredtem, hogy egyáltalán nem éreztem természetesnek. Mert **az ember azt érzi legharmonikusabbnak, amit a saját környezetében megszokott**, ami természetet utánózik. Amikor egy-egy egzotikus növényt elhelyezünk a hazaiak közé, az még nem zajos – bár stílusban kevésbé passzol –, de ha a teljes felhozatal idegen fajokból áll, azt természetellenesnek érezhetjük. Ezzel azt szeretném megmutatni, hogy a saját megszokott környezetünk épp oly kedves és ismerős számunkra, mint az emberi kapcsolataink, a közösség, amiben élünk és amiben biztonságban érezzük magunkat. Érzelmileg is kötődünk hozzájuk.

Egy jól megtervezett őshonos kert nemcsak látványos, hanem fenntartható is, kevesebb öntözéssel és munkával tartható karban. Emellett

büszkeséget ad, hogy a saját környezetünkben segítjük a helyi biodiverzitás fennmaradását. A virágzó őshonos fajok illata, formája és mozgása a szélben természetes harmóniát teremt. Velük is lehet szemet gyönyörködtető, étellel teli udvart alkotni. Az őshonos növények egyedi hangulata és ökológiai haszna hosszú távon sokat ad. A fenntartható és élő kert öröme pedig minden látogatót lenyűgöz. Így a választás nem kompromisszum, hanem tudatos és okos döntés.

Vannak igen szép őshonos növények, amiket saját telkünkre is ültethetünk. Nálunk például a kerítés mentén egy 25 méter hosszú gyertyán nyírott sövény takarja el a szomszéd drótkerítését. A legszebb kora nyáron, amikor hajtásai még frissek, halványzöldek, fényesek. Jó magasra hagytam felnőni, volt, hogy majdnem 3 méteres zöld falat képezett. A **fekete bodza (Sambucus nigra)** izgalmas bujkáló helyet jelenthet, főleg, ha gyerekek is vannak, akik szeretnek kint játszani. Nagymamámnak volt régen egy **vadkörte (Pyrus pyraeaster)** fája, aminek kicsi, édes termését szinte az egész utca vágyott kóstolgatni. A **gyöngyvirágról (Convallaria majalis)** mindig az anyák napja és



a névnapom jut eszembe, mert gyakran kaptam az ajándék mellé egy szép illatos csokrot. Csereszömörce (*Cotinus coggyra*), ostorménfa (*Viburnum lantana*), kislevelű hárs (*Tilia cordata*), magas kőris (*Fraxinus excelsior*), ezek a növények mind jól illenek az udvarunkra.

A kertünket úgy is felfoghatjuk, hogy az egy kis darabka a természetből, ahol a növények és maga a táj folytatódhat.

Forrás: Természetvédelem.hu,
Journal of Landscape Ecology

Van jövőnk, csak tenni kell érte!

Mulcs szekta – mindennek az alapja az egészséges talaj

- Interjú Szomoru Miklós kertészmérnök,
kerttervező, előadóval

Szomoru Miklóssal való beszélgetésem közben egy határozott érzésem alakult ki. Ezt a szeretetteljes embert a kerti növények, ha tehetnék, biztos nem engednék ki maguk közül. Olyan lelkesedéssel és szeretettel beszél róluk, hogy több lehet a természettel való kapcsolódása egyszerű ember-növény, ember-környezet kapcsolatnál. Valami bensőséges, valami, ami több egy átlagember kerthez fűződő viszonyánál. Miklós kertészmérnök, kerttervező, előadó, YouTubon és a Spektrum Home csatornán műsorokat készítő szakember és egyben kertmuskétás a KertFesztivál rendezvényen. Háza körül kialakított kertje bemutatókert, ahová buszokkal érkeznek csoportok. Vidám természetű, mosolygós, közvetlen. Arra gondoltam, ha a kertészek ilyen emberek, én is kertész akarok lenni – bár tudjuk, hogy a kert szépen levezeti a stresszt, azért az feltűnő már több szakemberrel interjút készítve, hogy mennyire eleven energiákkal rendelkező emberekről beszélünk. Még közvetlenebbé tette beszélgetésünket, hogy kiderült, 11 kilométerre nőttünk fel egymástól, ő Cegléden, én Nagykőrösön, tehát alföldi gyerekek vagyunk. Hasonló ingerek, élmények értek minket gyerekként a kertészkedéssel kapcsolatban, legyen az a friss, fáról szedett gyümölcs íze vagy épp a kert felávása. Egy komoly szaktudással, elkötelezettséggel, gyakorlattal és tapasztalattal rendelkező szakembert ismerhetnek meg Olvasóink a következő oldalakon. Kezdjünk is bele.

”

***Ha a megfelelő növényt
a megfelelő helyre, akkor
a megfelelő tudást
a megfelelő helyről.***

”



A választott szakmádnak mik voltak az inspiráló élményei? Milyen gyermekkori gyökerekre vezethető vissza?

Úgy fogalmaztál, hogy választott szakma, megfordítanám, nem én választottam, hanem ő engem. Azt mondanám, hogy nekem ez egy magától értetődő dolog volt. Amikor csak visszaemlékszem, sőt, ahogy visszanézem a régi képeket, nekem mindig virág volt a kezemben, mindig a növények között vagyok lefotózva. Tehát nem

kisautókkal meg vonattal, bár volt az is, meg focilabda. Hanem én négyévesen a szomszéd Ilonka nénivel csereberéltem a büdöske magokat, meg nagyon szép szarkaláb virágai voltak (Delphinium). Azokat emlékszem, hogy csodáltam nála, én akkor elég kicsike voltam, és a szarkaláb az egy olyan jó egy méter magasra megnövő virág, és emlékszem, hogy ezek olyan óriási növények voltak, óriási gyönyörű virágok, és én akartam olyat. Így négyévesen ott ültetgettem a kis szarkaláb magokat.

Valójában megvolt az az előnyöd, hogy egy olyan helyen nőttél fel, ahol volt kert, tehát kint tudtál játszani, kint tudtál lenni a szabadban.

Így van, kertes házban, ceglédi vagyok egyébként, biológia tanár szüleim Cegléden tanítottak. Apukám már sajnos nem él. De mindig volt szép nagy haszonkertünk, némi virággal, az akkori tanári fizetés mellett muszáj volt termelni.

Nekünk a földimogyorótól kezdve - ez pedig a 80-as évek eleje -, rengeteg burgonya, gyümölcsfák, szamóca, paprika, fóliasátor, tehát tényleg minden volt. Belénk táplálódott az, hogyha mi főztünk, akkor nem a szupermarketbe szaladtunk, hanem anyukám kiküldött, és megszedtem a zellerszárat, a borsót, a paradicsomot, paprikát, öt perc alatt a konyhába volt, úgyhogy azokhoz az ízekhez szoktam, ami házas.

Szavad ne felejtsd, gondolom, akkor ez megtanított arra is, hogy ezek a dolgok nem úgy teremnek az üzlet polcain, hanem ezzel munka van.

Igen, ezt is el szoktam mondani előadásokban, hogy majdnem el is vették a kedvemet. Én akkor is virág mániás voltam, de most, hogy öregszen, kezdek jobban a termelés felé fordulni. Ám min-

dig a díszkertek, ezek a gyönyörű nagy angol borderágyások, a cottage garden volt a minde- nem, vagy amikor néztük a Klinika című sorozatot, és micsoda gyönyörű tájak voltak benne, közben Cegléden ábrándoztam ott a homok, az Alföld közepén, hogy milyen gyönyörű tájak léteznek, hogy valaha látok-e ilyet.

Szóval majdnem elvették anyukámék a kedvemet, mert nagyon sok munka volt a földdel. Bár szerintem ez csak egy időszak, amikor a gyerekek inkább mást csinálnának, mint amit a szülő mond. Azért ez úgy belehívódott a génjeimbe, és most előjönnek azok a mozdulatok, hogy hogy kacsozta le anyukám a paradicsomot, hogy kötözte, miért kötözte, mikor húzta fel a fóliát, mikor vetette a retket, a mákot, egyebeket. Úgyhogy ott én megfertőződtem.

És ez egyenes út volt egyébként a szakirány felé? Vagy azért voltak csábító más területek is, amik elvihettek volna?

Azt mondom, hogy szinte teljesen egyenes út. Nagyon szerettem volna kertész lenni, de ugye abban az időben az volt a kertész megítélése kb., hogy füvet vág, meg metszi a Bálint Gyuri bácsi a gyümölcsfákat. Most is sokan azt hiszik a kerté-



szekről, hogy ennyi. Mi pont azért csináljuk a mi oldalainkat kollégáimmal, barátaimmal, hogy bemutassuk, hogy micsoda tudás kell ehhez, és micsoda szerteágazó témakör meg ágazat ez. Akár csak a Beni barátom, aki kertművész, hogy micsoda környezet-pszichológiai tudás kell ahhoz, hogy egy kert úgy nézzen ki, hogy az tényleg hasson ránk. Én is rengeteget tanulok a mai napig ezekről. Úgyhogy ez is célunk, hogy ne azt higgyék, hogy a kertész csak fűvet vág, meg metszi az almafát. Úgy-



hogy volt egy kis eltévelyedés, egy pár évig volt egy olyan gondolatom - de ez általános iskola felsőben -, hogy majd én is tanár leszek, mint a szüleim. Én földrajz-biológia szakos tanár akartam lenni, de aztán nagyon örülök, hogy lebeszéltek erről. És nem azért, mert nem szép hivatás a pedagógus lét, hanem mert - most már kicsit talán jobb -, abban az időben anyagilag nem volt megbecsülve.

Meg valahol a kertészet az egy kézzelfogható dolog, amit az ember előállít, létrehoz.

Igen, és ami végül teljesen visszatért, az az, hogy én ugyan most is nagyon sok emberrel beszélek, meg nagyon szeretem az embereket, de inkább magányosabb, befelé forduló vagyok. Nagyon szeretek egész nap kint lenni a kertben, nekem nem kell, hogy hozzám szóljanak, én elmetszegetek egyedül. Imádok túrázni menni - ha a hátam engedi -, ott is egyedül megyek, biciklizni is egyedül szoktam.

Nehezen tudtam elképzelni, hogy 20-30-40 gyerekkel folyamatosan, meg a szüleikkel majd nekem harcolni kell. Aztán persze a kertépítések során, meg a kertész szakmában is kellett a tulajdonosokkal néha egyeztetni, de azért sokkal önállóbb voltam, és ez egy csendes, magába forduló munka, persze az irányítást kivéve.

Érdekes kontraszt az előadásokkal egyébként, meg persze a nyilvános szerepléssel ez, de lehet, hogy akkor te is úgy vagy vele, mint ahogy Szily Nórával meghatároztuk magunkról, hogy ezt vala-

„ez a sok-sok kis önálló döntés, ez a sok-sok kis önállóan szelektíven kidozott bármi, meg az okosan öntözött kert, a megtermelt élelmiszer, tehát a sok-sok apró csepp összeállhat egy nagy egészsé. Ebben abszolút hiszek.„tudom”, hogy ez működne, csak ehhez sok-sok csepp kell, meg idő, mire az a sok csepp összeáll egy nagy tóvá...”

hogy úgy hívjuk, hogy introvertált exhibicionista, tehát hogy magában nagyon jó el van, de amikor átadhatja a tudást, akkor kinyílik.

Igen, és akkor nagyon lelkesen mondom, és mi is már több százszor előadtuk az alapelőadásunkat, a workshopot már szerintem vagy százszor legalább, de ugyanazt lelkesen tudom mondani, mert látom, hogy elkezdik érteni, hogy ez hogyan működhet. Az feltölt, bár én sem értem még teljesen a természetet, sőt-sőt, de hogy egy picit jobban talán, mint ahogy a szüleink, nagyszüleink, és ez nagyon inspirál engem is.

Meg ugye biológia órán azért ezt a komplexitást nem tanítják meg, és igazából ott még nem érett az ember erre a tudásra igazán. Említetted Bálint Gyuri bácsit, ő hatott valamilyen szinten rád? Mondjuk az Ablak című műsorban, vagy az előadásai, könyvei által?

Nagyon-nagyon, tényleg nekem ő egy példakép. Annyit mindig hozzáteszek, hogy azért az ő általa tanácsoltakkal kapcsolatban, a mostani tudásunkkal tudjuk, hogy nem biztos, hogy minden úgy működik. Egyrészt a klímaváltozás miatt, másrészt az akkor használt permetszerek és mérgek kapcsán, most már tudjuk, hogy nem feltétlenül úgy működnek, de mindenképpen óriási hatással volt rám. Mindig vártam péntek délután az Ablak című műsort, és alig vártam, hogy a politika meg a közéleti dolgok után jöjjön az időjárás a Vissy Karscsi bácsival, vagy a H. Bóna Mártával, és utána a Bálint Gyuri bácsinak egy hosszabb szakasza volt az Ablakban. Úgyhogy abszolút hatással volt rám.

A későbbi létemben is, az egyetemen pedig a fia tanított engem, a Bálint János, és azt is mindig elmondom, és szeretem is kihangsúlyozni, hogy mi miatt gondolok szeretettel az egyetemre vissza. Mert az előadások zöme azért olyan volt, hogy sorolták a latin neveket, sorolták ezt, meg azt, meg amazt, meg geodézia, biometria, statisztika, számvitel, az általános mérnökképzés csodálatos dolgai, és az ő előadásai voltak olyanok, amin szinte mindenki bent volt és versengtünk a helye-



kért. Tehát azért ez jelent valamit, hogy mondjuk egy növénytan órán voltak öten a 200-ból, nála meg mindenki. A mai napig sokszor előjönnek a mondatai, a gondolatai, amire tanított, úgyhogy nagyon hálás vagyok neki.

Most így visszatekintve, és ezt szeretem megkérdezni mindenkitől, hiszen telik az idő, változnak a technológiák, a technikák, az oktatás. Mennyi az elméleti és gyakorlati tudáshalmazból, ami még mindig megállja a helyét a gyakorlatban? Most hogyan látod ennyi év tapasztalat után, mennyire követi egyébként az oktatása a gyakorlatot?

Ez mindig nagyon nehéz, mert szeretettel gondolok vissza az egyetemre, de van egy nagy DE, hogy nagyjából mindent, amit most tudok, és mindent, amit most próbálunk átadni, hát arról ott nem sok szó esett. Adott egy nagy növénytan alapot, magabiztosan mondom a latin neveket, ismerem a nemzetségeket, a származási helyeket, igényeket, tehát ebből azért nagyon jó.

Ugye ez az alapismereti rész adott esetben, nem?

Igen, igen. Mindenképpen azért ez egy mérnökképzés, közgazdaságtant is tanultunk vagy mezőgazdasági jogot, tehát olyan tantárgyak is

voltak, amikről azért nem baj, hogy hallottunk. De a mai tudásom kapcsán, akár a talajéletről vagy az ökológiával, nem nagyon találkoztunk ott. Talán a legfontosabb, amiről most tudunk, hogy a talajélet mennyire befolyásolja a növények egészségességét, hogy a klímaváltozásban most mennyire fontos lesz majd a talaj szervesanyagával foglalkoznunk, a víz megtartásával, a talajvízkészlettel. Hogy nem víztározókat kell építeni, hanem a talajban megőrizni a vizet, mert ezekről sajnos nem tanultunk semmit akkor.

Jelen pillanatban hazai vagy inkább külföldi kutatások eredményeire tudtok támaszkodni? Már itthon is zajlik egy olyan kutatói háttér munka, ami segíti a munkátokat?

Azt hozzá kell tenni, hogy én 2003-ban végeztem sajnos, tehát nagyon rég már, 23 éve. Akkor a mentségünkre és a tanáraink mentségére, nem volt ennyire égető probléma az éghajlatváltozás, bár mindig emlegetem Gyula Iván ökológus tanárurat, ő már 30 éve mondja ezt. Én is már gyerekkoromban olvastam, emlékszem - anyukámnak járt a Szabad Föld című újság -, hogy az Alföld majd sivatag lesz, és volt egy térkép, Cegléd pont beleesett, a homok hátság. Nagyon megrettenem, hogy Ceglédből sivatag lesz. Akkor is voltak aszályok, de hogy ilyen mértékű, és ilyen tartós, és akár éveken át tartó, mint ami most is van, azért ez nem volt és nem tudtunk erről. Szóval most már sokkal nagyobb a tudás, akár a talajéletéről is, és a külföldi ösztöndíjak is ezt segítik - én is voltam kint, meg sok-sok ismerős kolléga, barát, és azt a tudást azért hazahozták, meg hazahoztuk, úgyhogy szerintem itthon is remek szakemberek vannak, tudják a megoldást, csak majd hallgatni kell rájuk.

Erre még ki akarok később térni, hogy hogy is megy át ez az információ a köztudatba meg a gyakorlatba. Ugye éltél kint, és dolgoztál Angliában, minden platformon én is megtaláltam, ahogy utánad néztem, hogy az angol kertek a favoritod, és a csodálatod tárgya. Hogy megértsük az angol kertet, az angol kert az egy fogalom, az egy abban az éghajlati közegben jól működő növénytársítás, egy kertkialakítási struktúra, egy növényápolási technika, egy tervezési megoldás? Hogyan lehet ezt megfogalmazni? Honnan lehet ezt megközelíteni?

Egyébként nagyon jól elmondtad, mert ez mind. Erről lehetne jó hosszan beszélni, de talán tényleg az a legfontosabb, hogy ott annyira

szeretik a növényeket és a kertet, hogy az egy filozófiává vált. Nem csak annyi, hogy ki kell mennem kapálni, mert gyomos lett a paradicsom. Ott tényleg a génjeikben van a növénytájszeretet, sok kertkiállítás és kertészet van. Ezt mindig félve mondom, de itthon úgy kell végig menni egy-egy vidéki város utcáján, hogy ott van egy szép kert, meg megyünk 10 percet, és ott van egy szép kert. Javulunk, egyre több van, de azért még ritkaság,



és most a szépséget nem feltétlenül a „szép”-re értem, hanem tényleg soknövényes, biodiverz, zöld-ökotudatos. Angliában meg az volt, hogy mentem bármelyik faluba, szinte minden kert csodálatos, és az előkert is, nagyon ápolják és nagyon figyelnek rá. Egyszerűen annyira a része az életüknek a természet, és én is azt éreztem, hogy az enyém is ilyen, és valószínűleg ezért is áll hozzám közel az angol kertészkedés, vagy ez a felfogás, ez a szemlélet, mert én is azt érzem, hogy a kertben és a természetben érzem jól magam.

Itthon természetesen nem lehet egy olyan angol kertet a mi éghajlatunkon, a mi UV-nkkal, a mi légszárazságunkkal megcsinálni, viszont rengeteg szuper magyar példa is van most már. Tehát javulunk, azért is említettem, hogy most már egy utcában azért van egy-kettő. Javulunk, de még van hova fejlődni. Szerencsére egyre többen érzik, hogy mennyire fontos ahhoz visszatérnünk,

hogy mi is a természet része vagyunk, és nem külön vagyunk, belőle kivéve, hanem ott érezzük jól magunkat, ott tudunk feltöltődni igazán. Ezt tudat alatt sokan tudják, azért is megyünk ki az erdőbe, meg azért megyünk a hegyekbe túrázni, meg kerteket látogatunk, meg KertFesztiválra. De azért még sokan nem találtak vissza ehhez az érzéshez. Ezt a filozófiát akarom én itthon is megértetni, az életünk része legyen a kert, és szeressünk ott lenni. Ez az egyik előadásom címe: Szeressünk otthon lenni, szeressünk a kertben lenni, és ne mindig elvágjunk Mauritiusra, meg Tenerife-re, meg mindenfelé. Nagyon jó utazni, imádok én is inspirálódni, de meg lehet teremtenünk otthon azt a kis közeget, ha 100 négyzetméter, ha 500, ha 1 hektár, vagy Marcsinak 3 hektár, de legyen otthon egy olyan kis ökológiai egység, amiben jól érezzük magunkat.

Meg kell küzdenetek azokkal a szemléletekkel, ami most nagyon divik és trendi, kockaházak, egyenes betonfalakkal, üvegfelületek, és a kert az abból áll, hogy két centis gyeppel, négy tuja, és egyébként térfű? Ez sehol nincs ahhoz a tobzódáshoz, amit egy angol kert tud mutatni.

Itt is kettészakadt Magyarország, ezt szoktam mondani, hogy vannak ezek a magunkfajta jó értelemben vett örültek, akik tényleg imádjuk ahogy működik a természet, és ez tényleg lenyűgöző. Aztán vannak azok, akik rájöttek, hogy jó lenne kertesházba lakni, de azért ne csipogjon ott a madár, meg ne brekegjen a béka, meg jaj, nehogy egy szúnyog beszálljon a lakásba, meg jaj, „szemetel” a fa. Sokan vágnak el, költöznek ki Budapestről, mondjuk egy emeletes házból vidékre, hogy kertes övezetben legyenek. Aztán az a kert, hogy egy újabb panelt hoznak létre, és erre azt szokták mondani - hogy ha vitatkozunk egy kicsit velük, mert azért nem bírom ki, hogy ne szálljak vitába -, hogy az ő kertjük és az ő területük az csinálnak, amit akarnak.

Ilyenkor szoktam elmondani, hogy ez nem így van. Mert az az én levegőmet is melegíti, az én földemet is tönkretesz, a mi közös jövőnk is tönkreteszitek ezzel. Azt hozom fel példának, hogy azért, mert valaki szeret állatot kócskolni, attól szerencsére az még bűncselekmény.

Egyelőre növénykínzás még nincs a BTK-ban, vagy nincs a törvények között, de én remélem, hogy be fog kerülni. Mert ez bizony növénykínzás, és emberkínzás. Ez a telebetonozott, műfüves, vagy agyonöntözött pázsitos kert.

Nekem is van egyébként, én is öntözöm, de sokkal tudatosabban odafigyelve, és egészen más alapokon.

Azért ez egyfajta felelősség, onnantól, hogy az ember elkezd a természettel szimbiózisban, de mégiscsak mesterséges körülmények között a saját kertjében valamilyen kapcsolatot ápolni, hiszen óhatatlan az egymásra hatás, akár a szomszédokkal, az egész településsel, meg hát, ahogy mondtad, a levegővel, a talajjal, a hősziget hatásokkal meg mindennel együtt.

Vagy ha visszagondolunk arra, hogy mi is gyerekként bunkert építettünk, fára másztunk, a szomszéd Pali bácsi málnáját loptuk, tehát nem az angol gyepek közepén álltunk kint a tűző napon, a játék sem a tűző napon, a fű közepén zajlott, úgyhogy ez sem egy jogos igény. Mikor mondták, hogy a gyerekek majd ott játszanak, hát nem, azért ők se hülyék, hogy a 40 fokban kiálljanak a napra, esetleg persze egy foci vagy egy tollas az lehet, annak egy szabad terület kell, na de azért egy pár fával, cserjékkel, évelőkkel egészen más kis mikroklímát lehet létrehozni.

Azt mondjuk, hogy van ok az elkeseredésre, tényleg, de tudjuk a megoldást, és közösen lehetne érte tenni, és nem elkeseredni kell, hanem

csak cselekedni, aztán ha nem is javul meg, legalább megállítjuk a felmelegedést. Azért ez még mindig egy élhető csodás kis Kárpát-medence, szerencsére még nagyon messze vagyunk a sivatagtól, és a növények nagyon alkalmazkodóak, tehát hihetetlen stressztűrő képességük van. Lehet, hogy egy-két dologtól elbúcsúzunk, de majd kinevelődik olyan generáció a növényekből is, ami sokkal ellenállóbb lesz. Márk is szokta mondani, hogy ő is optimista ebből a szempontból, sokan nagyon pesszimisták, hogy vége van mindennek, úgyis mindegy, akkor legalább élvezzük ki ezt a maradék kis hátralévő időt. Én is azt mondom, hogy abszolút van remény, és van jövőnk, csak tenni kell érte.

Ha megnézzük a földtörténetet, voltak jégkorszakok, voltak felmelegedések, ha ebbe beleverszük az embert, vagy ha kivesszük az egyenletből, a növények mindig visszahódították és sokszínűvé tették az ökológiát, tehát lehet, hogy nélkülünk is teljesen jól elboldogulnának egyébként. Mi már kevésbé nélkülük, mi jobban rájuk vagyunk szorulóva. Mégis, hogy érzed, az előadásokon és a nyilvános szerepléseken keresztül, ahol interakcióban vagy az emberekkel azonnal, mennyire megy át könnyen ez az információ, és mennyire nyitottak arra, amit mondjuk generációkon keresztül berög-



zöldöten kertészkedésnek, kertművelésnek, vagy földművelésnek hívtak, hogy azokon most bizony változtatni kell?

Itt is az említett két részre szakadás van. Bár akik ugye a mi előadásunkra eljönnek, vagy a mi fesztiválunkra, vagy a kertlátogatásokra, vagy kerttervezést kérnek tőlünk, azért ők már tudják, hogy mire számíthatnak. Ezért is jönnek.

Azt mondom, hogy óriási fejlődés van. 7 éve tartok kertlátogatásokat. És az elején, amikor csak



megemlítettem, hogy vannak mikorrhiza gombák, talajban lakó, a növényeket segítő, a növények gyökerére rá nőző gombák, kerek szemekkel néztek. A komposztálásban, amikor bizonytalanok voltak, hogy mi is az a szén-nitrogén arány, meg bar-na nyesedék, meg jaj, a lehullott levél az szemét. Hát mostanra ez óriásit változott. Kinevelődött egy olyan réteg, mondjuk a 35-50-es korosztályban, akik rájöttek, hogy nem mindegy, mit adunk a gyerekeinknek, nem mindegy, hogy milyen tápanyagokat viszünk be a szervezetünkbe, a mi mikrobiomunk mit kap, mert az attól függ, hogy a talajban milyen mikrobiomja van a növényeknek.

Hol harcosabban, hol kevésbé harcosan, de azért próbáljuk jelezni a többieknek is, hogy érdemes e felé mozogni, és azt tapasztalom, hogy évről-évre egyre többen jönnek. Én úgy szoktam hívni magunkat, hogy mulcs szekta, egyre több a szektatag, de ez egy jó szekta, tehát önkéntesen lehet csatlakozni, mondjuk kilépni már nem lehet az tény. (nevet)

Hát legfeljebb mulccsá válnak ők is.

Végső soron mi is remek mulcs alapanyagok és komposzt alapanyagok vagyunk (nevet), de

talán ezt is pont azért, mert mi is a természet része vagyunk. Ezt is és kicsit akár a halálhoz való hozzáállásunkat is sokkal könnyebb elfogadni. Aki a természetben élő ember, szerintem - persze nem akarok meghalni, meg szeretnék sokáig kertészkedni, de nincs bennem most 46-47. éves koromban egy rettegés, hogy úristen mi lesz, hanem úgy érzem - ez is a része a természetes körforgásnak.

A másik réteg, aki nagyon elhatárolódik ettől a szemlélettől, és azt mondja, hogy azért csináljuk így, mert „így szoktuk”, hagyjanak engem ezekkel a, most divatos mulcsozással, meg komposztálással. De azért jutottunk el ide most, mert „így szoktuk”, és tönkretettük a földet, tönkretettük a talajunkat, ki lettek szárítva, szervesanyag nulla, agyon lett műtrágyázva, agyon lett permetezve, meghalt a talajélet, kivágtuk az összes erdőt, lecsapoltuk a mocsarakat, tehát itt most azért nagyon rémisztgetni kell, tényleg...

Termőföldeket meg szántjuk, ami megint csak tönkrement emiatt.

A mai napig a nagy részét még mindig szántják, most itt van ez a kis hó, és nagy örömmel fogadják, de most is, semmi nem történik, hogy akkor megőrizzük a talajban a vizeket, mert egy szántott talajból ugyanúgy kifog párologni, és elfújja a tavaszi böjti szél. De ha van mondjuk egy szántás és ásás mentes kertben a vastag mulcsréteg, beszivárogozik a talajba a víz és ott megőrződik. Maga a szervesanyag tartalom jobban megőrzi a vizet. Egy agyonszántott-kapált, szinte nulla szervesanyag tartalmú talajból viszi el a szél.

Tehát hiába örülünk most, hogy van 20-30 centi hó, az agyonszántott nulla szervesanyag tartalmú talajokban nem fog raktározódni. Szóval van változás, de van munka még.

De azért úgy érzed, hogy azt lehet mondani, hogy jó az irány? Nagyobb számban nyílnak meg az emberek az új információkra, mint az „úgy szoktuk” réteg?

Igen, azért van, aki makacsul elhatárolódik. Bár őket meg azt szoktam mondani, majd a kényszer lépteti be a mulcs szektába. Tehát előbb-utóbb önkéntesen, vagy kényszerből, de látni fogják, hogy szükséges változtatni. Mert most a tavalyi év vagy a 22-es, meg végül is az utóbbi 5 évet tekintve, több mint másfél évnyi csapadék hiányzik a talajokból, és két-három méter ment lejjebb a talajvíz. Tehát ezt mondhatjuk, hogy így szoktuk

meg. Ja, hogy mindig is volt klímaváltozás, persze, csak nem húsz év alatt zajlott le, hanem háromszáz év alatt.

Ők pedig majd kényszerből rá fognak jönni, hogy nem terem a kukorica, hiába permetezik, hiába műtrágyázzák, hiába öntözik, meg nem lesz majd víz. Abból is látszik a gazdánál a változás, hogy azért most nagyon sokan felajánlották a területeiket, hogy újra el lehet árasztani - hogy a talajban megőrizzük a vizet, ha lesz árvíz -, és ne kiszalasszuk az országból ezt a plusz vizet.

Például nagymamámnál is, Jász-Nagykun-Szolnok megyében, egy gyönyörű tanyavilágban laktak, és paraszti gazdálkodók voltak, és ott is a gyerekkoromban ilyen nagy mezővédő fasávok voltak, rengeteg réti virág volt a búzatáblák szélén, búzavirág, pipacs, szarkaláb, kamilla. Mindent legyomirtottak az utcáig, kiszántották szinte az egészet, kivágták a fákat, hogy még több szántóterület legyen. Akkor persze nem tudott fészkelni a sas, meg a karvaly sehova, akkor több lett a pocok és fölborult az egész egyensúly, és most mindenki össze-vissza kapkod, hogy úristen, mindent tönkretettünk, és mi lesz.

Szóval, ezek a kényszerek szerintem rá fogják vinni a szkeptikus, tagadó embereket arra, hogy a már most a saját bőrükön tapasztalt változások bizony zajlanak, ezeket el kell fogadniuk és csak együtt tudunk tenni ellenük.

Vagy a klímagyász folyamata hozza a megfelelő szakaszt. Hogy látod, mire van nagyobb érdeklődés - egyébként az ismeretségi körömben is megy ez a városból vidékre „migrálás” -, a konyhakerteket részesítik előnyben, és saját maguknak akarnak termelni, vagy inkább a növényes díszkeretek felé hajlanak? Mi a jellemző? Még elfogadjuk azt az élelmet, amit az áruházak adnak, vagy már szeretnénk megtermelni magunknak, mert azt tudjuk, hogy mi nem permeteztük. Esetleg az emberek egy része lusta, és akkor legyen benne fa, virág, cserje, legyen zöld, meg jó levegő, aztán...

Is, is, is, is. Mindjárt kifejttem ezt akár a saját példámon is. Anyukámék, ahogy említettem, majdnem elvették a kedvemet attól, hogy kertész legyek, mert a krumplit kupacolni fel, meg a szőlőt metszeni, meg jaj, az almát levinni a pincébe, egyebek. Viszont én is azt tapasztaltam, hogy azok az ízek egyszerűen nincsenek meg a boltban, amik otthon megteremnek. Ugye egyszerű levenni azt az almát a polcra, megvenni azt a paradicsomot, de hát egyszerűen semmi köze az otthonihoz.

Aki termelt ökotudatosan, magas szervesanyag tartalmú talajon saját magának zöldséget, gyümölcsöt, és azt megkóstolja, lehet nem olyan szép, mint a Pink Lady az áruházak polcain, de hát ha beleharap, egészen más. És az a beltartalmi érték, az a rost, az íz, az illat, a zamatanyag egyszerűen, amiket kaptam én is nagyszüleimtől, vagy anyukámtól, azt keresem másutt is és ezért



próbálom én is most már megtermelni saját magamnak. Van 16 emeltágyas ásás és kapálásmentes emeltágyás, van egy kis üvegház hozzá, van vagy húsz gyümölcsfám, lekvárt főzünk be, meg hát nekem is telnek úgy el napok, hogy kimegyek, és egész nap csak sóskalevelet eszek, ribizlit, málnát szedek le. Eltelt a nap, és rájöttem, hogy csak a kertből szemezgettem.

És aki ezt szerintem megtapasztalja, az át akarja majd adni a saját gyerekeinek is, úgyhogy van egy ilyen réteg mindenképpen. Aztán én is átneveltem, meg Beni barátom-kollégám is átnevelte a szüleit, tehát azért ebben van munkánk és felelősségünk is, hogy az „úgy szoktuk”-ot úgy vegyük ki, hogy na igen, kapáltattatok minket húsz évig, de egyrészt fáj a hátam, öregszem, és hát rosszat teszünk vele. Megértetjük velük, hogy hogyan kell, és egy-két évig kicsit szkeptikusak, aztán látják, hogy jó, tényleg kevesebb munkával, ha nem is több, de ugyanannyi termés van és nem kell permetezni.

De megint ez a 30 és 50 közötti korosztály, akiknek vagy kisebb vagy nagyobb gyereke van, és mondjuk utazott is, és evett nagyon jókat, akár francia vagy angol farmokon, organikus farmokon, szerintem az megértette, hogy milyen ízek is vannak, és azt haza akarják hozni. Van ez a boxing, egy osztálytársam is csinál, amikor egy kis farmjuk van, és termelnek mindenféle zöldséget-gyümölcsöt, és be lehet fizetni hozzájuk - egy fix havi összeg -, és akkor minden héten kapnak



egy boxot, egy dobozt, az éppen aktuális zöldség-gyümölcsből. Egyre több ilyen farm van, egyre több ilyen biopiac van, és vásár, tehát azt látom, hogy igenis van rá igény, de hát ezek azért drágák. Hát mennyivel egyszerűbb megtermelnünk otthon, és csak kiszaladni egy főzés előtt, és leszedgetni a pak-choit, meg a fodroskelt, és egy nagyon jó salátát csinálni, vagy egy indiai ételt - az jó, hogy egyre többen csinálják ezt.

Gondolom a konyhakert visszahozhatja azokat a régi szokásokat, amit még édesanyám is csinál, meg nagymamám is csinált, hogy ami megterem, abból azért tett el befőttet, savanyúságot és tartósított, verelte a krumplit, a répát, a gyökeret vagy a karalábét. Hogy meglegyen télen is, mert hogy amivel részint egyetértek, részint nem értek egyet, ez a minden évszakban mindent lehet kapni.

Nagyon rossz, ez nagyon rossz.

Ez számomra azért furcsa most, mert ugye én is úgy nőtem fel, hogy szezonális gyümölcsöket és zöldségeket ettünk. Értem, hogy bőség van és ellátottság van, csak megtapasztalva azt, hogy milyen ízetlen és számomra irreális állagú gyümölcsök kerülnek a polcokra, hogyha egy gyerek ezen nő fel, nincs ízlésménye, nem ismeri meg a gyümölcsöt olyannak, amilyen, és utána azt vár-

ja esetleg el. Miközben nem lehet azt mondani, hogy megszépítjük a múltat, mikor gyermekkorunk ízei azok mások voltak, amikor leszedtük a nagymamánál a barackot a fáról, annak a baracknak most is olyan íze lenne.

Az a fontos, hogy ne úgy éljük meg a kertészkedést, hogy ez muszáj, hanem örömteli legyen. A szüleink azért egy kicsit, amit mondtam, más-ként álltak hozzá, az volt, hogy tűz a nap, de azért menjél és kapáljad, meg törjed a kukoricát fiam, mindegy, hogy 40 fok van. Azért az nem biztos, hogy az örömteli kertészkedés.

De ha megtanuljuk, hogy azt nem is kell, és amit megtermelünk, így könnyebb lesz megtermelni, nem egy hihetetlen energiabefektetés. Azt a kis kertészkedést azért kertészkedjük, mert szeretjük csinálni, és ebből magas beltartalmi értékű zöldségünk, gyümölcsünk lesz, azt még esetleg el is tudjuk tenni, ellátni a családjunkat, és reméljük, hogy ettől egészségesebbek leszünk, hát akkor ez egy egyszerű megoldás lesz az életünk jobb minőségéhez.

Azt tapasztaltad-e, hogy lehet-e az visszatartó erő az otthoni kertészkedéstől, hogy ez bizony hoz magával egy olyan felelősséget, mint akár az állattartás, hogy itt nincsenek ünnepek, nincs hétvége, amikor az terem, vagy amikor annak szezonja van, vagy gondozni kell, akkor ott ki kell menni és dolgozni kell vele.

A kertet azért ott lehet hagyni, ha jól föl van építve, jó a talaj szervesanyag tartalma, ha megtartja a vizet, be van mulcsozva, jó a növényválasztásunk, vannak árnyékoló fák, tehát kialakult ez a kis ökoszisztéma. Nyilván nem lehet hónapokra elmenni Thaiföldre - meg nem is érdemes -, de én is azért a Balatonra el szoktam menni a barátokkal egy hétre vagy öt napra.

Tehát két-három napra azért nyugodtan ott lehet hagyni, vagy hát ott van az, hogy szeressünk otthon lenni, és nyaraljunk otthon. Tehát egy gyönyörű kertben, ha minden megvan, van egy hintaágyunk, kiülünk egy könyvvel, egy teával, hát ennél jobb nyaralás szerintem nem is kell, meg meditáció. Szóval mindenképpen felelősség, de azért nem egy állattartással megegyező dolog.

Nekem is ez az egy dolog, amiért még nincsenek csirkéim és kacsáim, mert ugye sokszor nem vagyok otthon, és őket nem lehet otthagyni. Nekik nincs az, hogy most akkor a Miklóska egy hetet a Balatonon van, aztán ők elvannak, mert

nálunk a nyest meg a róka, meg minden bejár, és az nagyobb felelősség. Ezekkel az ökotudatos módszerekkel azért sokkal szabadabban lehet kertészkedni. Nem vagyunk a kert rabjai.

Most közben megfogalmazódott bennem egy kérdés, hogy te tulajdonképpen az alföldi gyermekkor miatt vágytál hegyek közé, és élsz most a Pilisben, vagy a hegység klímája miatt, mert ott jobban lehet kertészkedni, mint az Alföldön, vagy egyszerűen csak egy spontán döntés volt?

Szerintem ez ilyen beállítottság nálam. Például anyukám ceglédi, alföldi, illetve Örményesen nőtt fel egy kis faluban, ott, ha kiálltak a falu szélére, a másik falu szélét is látni lehetett. Ő ezt szereti a mai napig. Szeret hozzám jönni, nagyon tetszik neki a kertem, de nem szeretne a hegyekben lakni egyáltalán. Én meg sosem szerettem az Alföl-



det. Én ott is a saját kertünkben eljátszottam, hogy mintha itt egy kis domb lenne, és mintha azok a fák erdők lennének. Mindig is ide vágytam. Tehát ez is egy ilyen elrendeltetett dolog volt, hogy muszáj valahogy, ha megtehetem majd, hogy valahol a hegyekben, egy kis házban éljek.

Akkor tudatosan kerested tulajdonképpen?

Igen és utólag azt mondom, hogy nagyon jó döntés volt. Talán nem volt annyira tudatos a klíma miatt, de a lehető legjobb döntés volt, mert én kicsit attól is félek vagy tartok, hogy ha nem változtatunk semmit, akkor azért lesz egy belső migráció az országon belül is, kényszerből. Mert aki szeretne termelni, vagy kertészkedni az Alföldön, annak már most lehetetlenség, mert hiába öntözik a növényeket, hiába mulcsozzák, egyszerűen szétégnék. Egy jól beállt kertbe már azért sokkal könnyebb, de aki most szeretne belevág-

ni, egyszerűen tényleg azt mondjuk, hogy minden jó szándék ellenére nagyon-nagyon nehéz, szinte lehetetlen.

Úgyhogy talán országon belül is lesz majd egy kis átmozgás. Persze, akit nem érdekel a kertészkedés, el lesz jól Szegeden vagy Nagykőrösön, Cegléden a szavannai körülményekben.

Maximum dézsás pálmát rak ki...

Legalább nem szemetel a falevél majd. (nevet)

Igen, de aki szeretne kertészkedni, szereti a természetet, szerintem valószínű, hogy elkezd elmozogni. Egy kicsit előbb migráltam el az Alföldről a hegyekbe, de így utólag azt mondom, hogy jó döntés volt, de nem volt tudatos. Egyszerűen tetszettek a hegyek és az erdő, és vágytam oda.

Egyébként a főváros közelsége miatt is? Mert ugye hegyek vannak elég sokfelé. Azért ez a pilisi rész, egy ilyen nagyon-nagyon vonzó terület.

Egyrészt a párom Budapesti, a Keleti pályaudvarnál nőtt fel, tehát egy kicsit izgultam is, hogy kiköltözünk kis faluba, majd mi lesz, de most már imádja. Ő is mondta, hogy a legjobb döntés volt az életünkben.

Az ő anyukája is budapesti, anyukám ugye Cegléden van, tehát fontos, hogy viszonylag közel legyünk egy-két órányi autóútra Ceglédtől vagy Budapesttől. Meg hát nekem a munka, mert kertépítéssel foglalkoztam.

Most már javult a helyzet, de mondjuk a 2000-es évek elején-- közepén Pest és környéke volt a fizetőképes terület, akik áldoztak a tervezésre és a kertépítésre. Főleg most azért ebben óriási változás van, aki nem ért hozzá, megbíz egy kerttervezőt meg egy kertépítőt, mert tudja, hogy nagy beruházás, szakértelem kell hozzá, hisz a kert ökológiai egység. Rengeteg pénzt elköltöttek rosszul ilyen-olyan fákra, kiszáradt, nem működött, és rájöttek, hogy hosszú távon sokkal kifizetőbb egy szakemberrel kialakított kert. Jelenleg vidéken is látjuk a javulást, változást.

És mi látszik magyarországi viszonylatban, mekkora kert tud prosperálni? Tehát mekkora földterülettel kell ahhoz rendelkezni, hogy abból egy prosperáló, nekünk és az igényeknek megfelelő kert épüljön?



Azt mondom, hogy az lenne a legjobb, ha legalább 1000 négyzetméterünk lenne, és olyan szomszédokkal, akik szintén nem permeteznek és ugyanúgy soknövényesek. Egyébként 2-300 négyzetméteren is már csodákat lehet művelni, az oldalamon is rengeteg képet kapok, és tényleg hihetetlen, amit egyesek összehoztak kis zsebkendőnyi területeken, persze itt is minél nagyobb, annál könnyebb megoldani.



Nekem a Pilisben az a csodálatos, hogy a házunkban mai napig nincs légkondicionáló, mert nem kell. Este kinyitjuk az ablakokat, és az erdő felől jön egy hűvös légáramlás, de szinte óramű pontosan, lemegy a nap, és jön a hegy felől a hűvös levegő. Lehűti a házunkat, meg a kertet és a növényeket.

Ez persze egy alföldi területen, ahol nincs körülöttünk erdő, más, de itt jön az a felelősség, hogy ha sok-sok növényt, sok fát ültetünk, nem szemetelőnek vesszük a leveleket, hanem nagyon hasznos dolognak, javítanánk a környezetünk állapotán. Ezért fontos, hogy a területünket jól használjuk ki. Van egy előadásunk, amikor összegyűjtöttünk ilyen újépítésű házaknak a rettentet lekövezett utcafrontjait. Egyébként, amit a törvény tilt, de hát sokan, amíg meg nem kapják a lakhatási engedélyt, addig akár a térkőre tesznek gyepszőnyeget meg kavicsot, a kaspóval együtt beültetik a fákat, és aztán kiszedik. Örület mire képesek az emberek, csak hogy megkapják a lakhatásit, meglegyen a zöldfelület index, és azután letérkövezik az egész utcafrontot, meg a járdát, meg mindent. Szóval én ezt nagyon szigorúan büntetném, és ellenőrizném, mert kell térkő, kell autóbeálló, de most már ugye a családnál - amíg gyerekkorunkban volt egy autó esetleg - 2-3 autó is lehet, meg még a vendégeknek, és 5-6 férőhelyet akarnak. Ez brutális környezetkárosítás, és melegítik a környezetet.

A kis kitérő után visszatérve, hogy egy ilyen szomszéd nyilván a mi kis kertünkre is negatívan hat, de pár száz négyzetméterrel is tényleg igazán csodát lehet művelni, ha van egy 800-1000 négyzetméterünk, teljesen önállatóak is tudunk lenni, amellelt, hogy még szép is a kert. Ez a teljes önellátás azért kis fenntartással persze, a lisztet, cukrot nyilván veszünk, de zöldségben, szinte minden gyümölcsben gazdagok lehetünk, kivéve a déli gyümölcsöket. Készíthetünk szörpöket, lekvárokat. Van egy nagyon kedves barátnőm, Kakuk Zsuzsi, neki Pátyon van egy kis ökokertje, nála tanultam meg tésztát készíteni, teljesen önfenntartásra neveli a mai fiatalokat, meg egyébként tart nagymama-lánya-unoka programokat, mert egyszerűen megszakadt ez a generációk közötti információátadás, mert egyszerűbb volt megvenni a boltban a nulla tojásos száraz tésztát. Hihetetlen élmény nekünk is, meg nekik is a közös tésztagyúrás, emellett megtanulják, hogy mennyivel finomabb ez a tészta. Neki viszonylag picike kertje van, van 20-30 tyúkjá, és az egész családot ellátják. Ő is télre besavanyít rengeteg mindent, olyan kis éléskamrája van, hogy abból egy atomháború után 5 évig el lenne az egész falu. (nevet)

Úgyhogy ez lehet viszonylag kis területen is, csak ezekkel a módszerekkel, amiket próbálunk szulkolni.

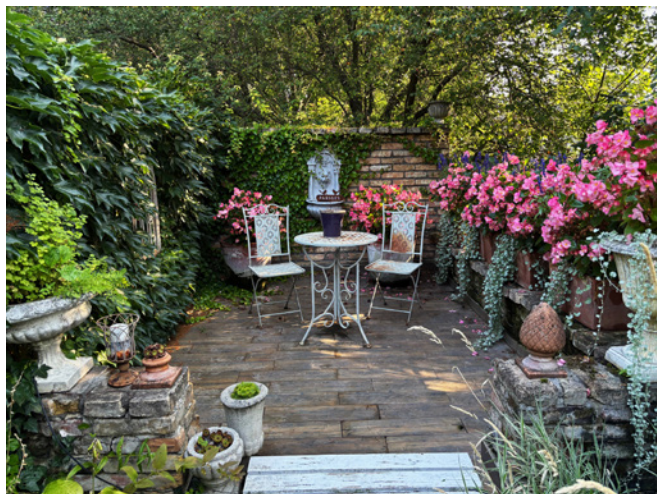
Még gyerekként én nehezen hittem el, akvarisztikáztam, hogy a kis akváriummal több gond van, mint a naggyal. És hát való igaz, hogy amikor kéthetős akváriumom lett, akkor tizede energiát kellett belefektetnem. Célszerű lenne egyébként, ha engedik a körülmények, akár 2-3000 négyzetméteres telkeken gondolkodni? Ami egyébként óriásnak tűnik, végig menni, beültetni meg gondozni. De hogy ha meg van csinálva, akkor ezek sokkal könnyebben működnek önmaguktól, mint egy kis négyzetméter alapú kert?

Igen. Minél nagyobb, annál jobb. Az talán még egy fontos dolog, ami nagyon rossz, és nem engedném, ha rajtam múlna, de szerencsére én nem vagyok semmilyen törvényhozás közelében és nem is leszek, hogy egy-egy régi telekre, amiről lebontják a régi házakat, most négy-hat lakásos társasházakat zsúfolnak be. Azzal a címszóval, hogy mindenkinek kell egy kis kertes ház, egy kis kert, na de ezek nem kertek, mert annak a négy hat lakásnak van húsz autója. Ráadásul az a kis terasz, amit megkap, nem jó semmire. Tehát teljesen használhatatlan, élhetetlen borzalmak

születnek. Ezek nem kertesházak. Ezt szigorúan szerintem tiltani kellene. Gyakorlatilag az egyik panelből mennek a másik panelba. És pont az a cél lenne a kertekkel, hogy feltöltődjünk, kapcsolódjunk a természethez, megtermeljük esetleg magunknak a finom zöldséget, gyümölcsöt. Ezek semmire nem jók.

Mondjuk szűkítsük el a fogalmakat, hogy kert vagy udvar.

Hát igen, igen, csak ezek kertek, és ezeket számoljuk fel sorban, muszáj lenne megtartani őket kerteknek. Vagy amikor megkerestek bennünket, hogy jaj, hát a szomszéd kertje tiszta gaz és elhanyagolt, hát mondom, örülj neki, mert mennyivel rosszabb lenne, hogyha ez egy teletérkövezett rettenet lenne tele kavicsal. Igaz, hogy tud némi bosszúságot okozni, mondjuk, hogy jön át a komló, de mondjuk egy ilyen több éve, évtizede otthagytott kertben már nem parlagfű fog nőni, hanem a szukcesszió miatt már inkább élőlő mindenféle természetes gyom. Az a szervesanyag, ami oda visszapótlódik saját magára, az javítja a talajt, végső soron a te kertedbe jönnek azok a gyíkok, a lábatlangyíkok, katicák, sáskák, szöcskék egyebek, amik majd nálad segítenek. Szóval inkább örüljünk egy elhanyagolt kertnek, mint egy ilyen agyonmanikűrözött, és egy agyon térkövezett résznek.



A Marcsinak három hektár, nekem most már egy hektár a telekmérete, és igazából nekem is csak a hátam miatt van egy segítségem. Amíg nem volt ez a sérv, addig egyedül csináltam mindent. Most egy segítséggel egy hektár abszolút fenntartható. A régi módszerek szerint ide tíz ember is kevés lenne. Ez tíz átlagos kert mérete. Marcsinál is sokan kételkednek, és mindig mondom, hogy akármikor odamentem, ő tiszta sarasan, iz-

zadatan csinálta a kertet. Ez nem egy felvett póz, hogy ő ott az Őrségben kertészkedik, hanem aktívan mindent ő csinál. Nyilván a nagy fűvágásban

„És a jó tanács, hát ez kevésbé látványos és biztos, hogy Márk is ezt mondta, meg minden szakember: ez a talaj. ...amíg nincs rendben a talaj, és a mikrobiomja a növényeknek, az ott élő mikroorganizmusok, addig hiába vesszük a virágokat, sokkal több munkát fog adni. A talajra fektesse nek nagyon nagy energiát, egy-két évig is akár...”

van segítsége, de a nagy részét ő csinálja. Viszont ezt csak így lehet, hogy most már felhagytunk ezekkel a „régén így szoktuk”, és lehet, hogy káros módszerekkel.

Élmény hallgatni, ahogy beszélsz erről az egészről. Hogyan lett az introvertált és kertben egymagában ellevő Szomorú Miklósból egy szakmájában közéleti szereplő tévéműsorokkal, előadásokkal, workshopokkal. Volt egy belső hang, ami vezetett erre, vagy becsábítottak és elcsábultál?

Ez a Márk hibája. (nevet)

Nekem tényleg semmilyen vágyam nem volt szerepelni. Kis csöndes valaki vagyok a mai napig, persze, amikor ezekről a témákról beszélek, azt szeretem. Az első előadásom Szentendrén volt a könyvtárban, és nem aludtam előtte este, iszonyatosan izgultam. Az előadáson, amikor láttam a sok csillogó szemet - majdnem háromszázan jöttek el -, hogy rám ennyien kíváncsiak, az annyi energiát adott, hogy onnantól az összes lámpalázam örökre elmúlt.

Szóval a Márk hibája ez, szerintem. Pont egy bányanyítás ellen tiltakoztunk a Pilisben, ott találkoztunk és elhívtam, mert itt vagyunk egymáshoz nagyon közel. Imádtam a műsorait, mindig néztem a Green Team-et, akkor álmomban nem gondoltam, hogy én egyszer abban benne leszek. Elhívtam, csinált egy kis videót a kertemről, és az akkora nézettséget hozott, hogy utána szinte tényleg hetente ezerrel nőtt az én követőim száma. Akkor elkezdtem szépen válaszolgatni a megkeresésekre, akkor látták, hogy talán értek

hozzá. Néha Márk behívott, ugye akkor már ő a médiában ezer éve mindenféle műsorban benne volt, neki nagy tapasztalata van, meg produkciós cége, és akkor behívtak 5 percre magazin műsorokban. Látták, hogy egészen jól beszélgetünk, meg jól egymásra hangolódtunk, és akkor 5 percből lett 20 perc, aztán szakértőként, utána meg műsorvezetőként szerepeltem már. De nem volt ilyen vágyam, és most sem ez az életcélom, hogy örökre ezt csináljam.

De ez az edukációs vonal azért egy hálás dolog, nem?

Igen, ezért élvezem a médiát, vagy mondjuk a social médiát, vagy a YouTube-ot, mert azt érzem, hogy lehet hatni jól is az emberekre. Nem volt elsődleges célom, de most láttam, hogy ez működik, és szeretem annyira a természetet meg Magyarországot, hogy azt szeretném, hogy itt még sokáig élő környezet vegyen bennünket körbe, és erre használom.

Belevittek a rosszba.

Igen, rossz társaságba kerültem. (nevetünk)

A szakmai műsoraiban egy csomó olyan tudásátadás történik, aminek nagyon komoly gyakorlati haszna van, Sütő Enikővel lévő műsorokban pl. gyönyörű kerteket mutattok be, tehát ott azért az esztétika és a növénytársítások és minden más is szóba kerül, nagyon jó példákat, mintákat mutattok be, tehát én azt gondolom, hogy okkal kerültél azért ebbe a társaságba és ebbe a közegbe, mert a média az nagyon sokat tud segíteni az edukációban még mindig.

Igen, lehet jól is használni.

Mekkora terhet jelent számodra ez a fajta népszerűség a mindennapokban?

Egyébként semekkorát. Igazából az a jó, hogy azért ez egy kis réteg, kis szubkultúra, mégsem egy celeb vagyok. Bár most voltunk pont egy Budapest Bár koncerten a Müpában és tapso-
lok, tényleg hihetetlen élmény volt, nagyon jó koncert, és még szinte el sem kezdtem tapsolni, mögülem megütögetik a hátamat, hogy azt meg szeretném kérdezni, hogy a diófalevél, az tényleg nem...? Bocsánat, most hadd tapsolják már és majd utána beszélünk..., és néha van egy-egy ilyen eset, de szerencsére kevés és az is kedves,



meg semmi baj nincs ebből, vagy a boltban vagyunk és megállítanak, de abszolút nem terhes.

Tehát nem a rossz részét tapasztalod meg ennek az egésznek, amire egyébként panaszkodni szoktak.

Persze én is kapok egy-egy olyan üzenetet, ami rosszul esik. Sokan azt gondolják, hogy amim van és főleg a kert, azt úgy kaptam és öntik bele a pénzt valakik. El szoktam mondani, hogy minden megkeresett forintomat a kertre áldozom. A közel harminc év alatt a kertépítéssel jól lehetett keresni, de nekem minden a kertbe ment. Ami most már egy üzleti vállalkozás, mert bemutató kert lett.



Amire viszont nagyon büszke vagyok, hogy a kertész szakma, és akik benne vannak akár a KertFesztiválban is, nagyon széles spektrumról voltak a növényvédő Zsigó Gyuritól kezdve, a kertművészen át, a kerttervezők, a növény előállítók, faiskolások vagy influenszerek, bárki, és mindenki a közös ügyért együtt dolgoztunk. Vannak esetleg különböző felfogások, én inkább azért az ökológiát vallo.

Az Ernő, aki egy gyümölcsészetet vezet, ő még nem tudja azt mondani, hogy nem lesz öt évig termésem és kész. De én azt mondom, hogy egy magánkertben, ha mondjuk öt évig nem terem a sárgabarack, mert lefagyott, meg monília, meg miegyebek, akkor ezt el tudjuk fogadni, tehát mi nem vagyunk hajlandók permetezni. Különbözően állunk a természetszeretethez, de azért az a közös halmaz, hogy nincs veszekedés, nincs szét-húzás, nincs egymás bántása, sértegetése.

A KertFesztivál megszervezése és lebonyolítása során mit tapasztaltál? Miben volt ez más rendezvény, mint általában a hasonló tematikájú előa-

dások, kisebb kertészeti vagy virágvásárok, vagy szakmai események? Miben különbözött? Miben adott újat a te szakmai szemedet keresztül?

Mindenképpen olyat szerettünk volna csinálni, hogy ne egy vásár legyen, mert az már van, hanem ennek a közösségnek egy „szigetfesztiválja” legyen, egy KertFesztivál, ezért is lett ez a neve, és hogy rengeteg tudást át tudjunk adni. Tényleg reggeltől estig előadás előadás hátán volt két színpadon, amit kritikát kaptunk, az az volt, hogy mindegyiket akarták hallgatni, és egyszerűen nem tudták, hogy melyiket válasszák, válasszanak a jó és a jobb közül. Ez volt mindenképpen a cél, hogy ne csak egy sima növényvásár legyen tele muskátlival, hanem mindenképpen oktatás és szemléletformálás. A várakozásainkon felül-múlóan jöttek annyian, és olyan emberek, akikkel eddig csak sokszor online találkoztunk, különösen Marcsi vagy Márk. Nekem más, mert kertlátogatások során van, hogy buszokkal jönnek, és rengeteg ember ott van nálunk.

Mindenki ledöbbsent, hogy micsoda szeretett árad felénk, és mindenki nyugodt volt, mindenki békésen várta ki a sorát. Még a kávéfőző helynél sem volt vita, álltak sorba és boldogan vártak, sehol egy ingerült hang. Pénteken esett, ott az esőben ültek, és hallgattak bennünket, tehát ez annyira meghatározó volt, és szerintem tényleg ez egy olyan közösség, hogy aki tavaly ott volt, szerintem biztos, hogy eljön megint, reméljük, hogy hozza az új mulcs szektatagokat. Úgyhogy ez volt a fő cél, hogy egy vásár, egy tanítás, és egy közös jó, kollektív élmény legyen, ezt vigyük tovább egy évig.

Idén újra lesz fesztivál május 15-től 17-ig.

Amin mi is részt fogunk venni médiapartnerként. Tekintsünk egy kicsit globálisabb területre. Itt a klímaváltozás, sokan klímakatasztrófáról beszélnek, több irányból megközelíthető a kérdés, ugye van magának a Földnek is egyfajta ciklikussága éghajlatában, ez azért évtizedekre visszakövethető.

Vannak, akik az egészséget tagadják. Te mit jószol - és csak maradjunk itt a Kárpát-medencében - az elkövetkezendő 10-20 évre? Hogyan látod az eddigi kertészeti tapasztalataid alapján, merre tartunk, mire kell számítanunk, és ezt a mi faunánk hogyan fogja túlélni, alkalmazkodik, illetve miben kell átszoknunk más növényekre adott esetben?

Mindig félve beszélek erről, mert én se tudós nem vagyok, sem nem végzettségem, és nincse-

nek kísérleteim. Tapasztalataim viszont vannak az elkészült kertekből, az unokatestvéreim gazdálkodnak, egyik Békésben, másik Baranyában, sok mindenkit ismerek, gyulai, szegedi termesztőket, és ők azért nagyon-nagyon küzdenek, rajtuk érződik legelőször ezen a vidéken a klímaváltozás hatása, ezért joggal, úgy gondolom, pánikolnak is.

Ez azt jelenti, hogy nem *majd lesz*, hanem ez már a *van*. Ez masszívan van, aki ezt tagadja, az nem ezen a világon él, csak nyáron ki kell menni a napra, harminc évvel ezelőtt félmeztelen kint játszottunk egész nap, és semmi bajunk nem volt, most bele lehet halni. Márkkal mi az optimista-pesszimisták vagyunk, tudjuk, hogy mit kell eltenni, megvan a megoldás, meg lehet állítani, csak ehhez kell a politikai akarat, és a döntéshozóknak is az akarata, meg nekünk is, tehát az embereknek is.



És akkor nincs ok a pesszimizmusra, igaz, hogy ez nem pillanatok műve lesz, de lehetne tenni. Ám amíg így folytatódik, az egy rémisztő forgatókönyv.

Hogy lehet kihagyni ebből például a műtrágyagyártók érdekeit, vagy a növényvédőszergyártók érdekeit? Hogy ezek a változások végbemenjenek, ott elég lenne a felhasználói oldal szemléletváltoztatása, hogy kikényszerítse azt, mondjuk a politikából, alulról építkezve, hogy az a rengeteg műanyag és vegyszer kikerüljön a körforgásból.

Igen, szerintem alulról is, de felül is lehetne egy határozott, elkötelezett döntés. Nem vagyok mezőgazdász, csak, amiket ismerősöktől, nálam okosabb emberektől én is hallok, meg egyébként tapasztalok is, hogy aki járja a vidéket, látja az agyonszántott földeket, amikor tavasszal jönnek a böjti szelek, porviharok vannak, viszi a

port a szél, mert az már nem talaj, az por. És rájöttek, hogy persze nem terem benne semmi, ezért agyonműtrágyázták, hogy ne 6 tonna kukorica legyen, hanem 15, de persze nem lesz, mert az meg kiszárad, nincs, ami megtartsa a vizet, akkor elkezdjük öntözni, de az öntözéssel még tovább szárítjuk az országunkat, szóval ez egy ördögi kör.

Vagy hogyha ez alulról és a gazdák irányából is elindul a jó példák láttán. Látják a jó tapasztalatokat, mondjuk valakinek egy notilig-es szántóföldje van, és az aszály ellenére volt termése, lehet nem lett 10 tonna kukoricája, de volt benne bab, cukkini, szója, meg minden más, és ebből összességében többet keresett, mint amikor én tele vágtam napraforgóval, kukoricával, búzával - szentháromság ugye, még mindig ebben vergődünk -, akkor talán belátható, hogy megvannak a gépeim, megvan a tudásom, ott van a földem, akkor én is elkezdem ezt. Talán a szakpolitika is lép, bár ezt mindig megígérik, csak ugye mindig négy években, vagy inkább manapság egy hónapokban gondolkoznak. Mindent megígérnek, aztán semmi, mindig konferenciák és konferenciák, ilyen döntés meg olyan döntés, aztán semmi nem történik, vagy minimális változást hozó döntések születnek. Szerintem itt muszáj alulról szerveződnünk, és ha ez a sok-sok ember új módszereket alkalmaz mind a mezőgazdaságban, mind a magánkertekben, akkor remélhetőleg eljut majd a magasabb szintekig is, és esetleg országos szinten, vagy európai, vagy világ szinten is majd változásokat hoz.

A lassúságnak mi lehet a következménye, a lassú mozdulásnak, hogyha lassan fordul a hajó?

Hát ez, ami most történt, emlegettem Gyula Iván tanárurat, meg sokan már a 80-as évek elején mondták, hogy ez lesz, akkor még csak a „lesz” volt. Ha akkor mondjuk hallgattak volna rájuk, akkor most nem lenne ez a helyzet, de most még mindig nem késő hallgatni rájuk, csak nagyon-nagyon kellene a döntéshozóknak a klíma kérdésben mozdulni, és muszáj meghozni ezeket a nehéz döntéseket. Érdekeket fog sérteni, de muszáj, mert a későbbi jobb miatt egyszerűen el kell határozni ezeket.

A buddhista tanítótól mindig azt tanultam, hogy a legnagyobb jó érdekében kell cselekedni. Tehát ezt kell először figyelembe venni, mert nagyon hosszú távon az tudja előre vinni az egész társadalmat. Itt meg tényleg az életünkről és a gyerekeink életéről, életteréről van szó.

De akár csak tényleg Angliából egy példa - ezért is imádom Angliát -, mert ott például most már a háziorvos felír - akár mentális betegeknek, drogfüggőknek, de akár börtönprogramok is vannak - kertészkedést. És tapasztalják, hogy sokkal kisebb az agresszió a börtönökben, mióta kertészkednek. Vagy a gyerekeket, mióta kiviszik kertészkedni, kevesebb kutyut használnak, nem olyan agresszívek, kevesebb a speciális igényű gyerek.

Annyira pozitívan hat rájuk, hogyha ezt beviszük az oktatásban és az egészségügybe, akkor talán nem egy feneketlen kútba öntenék a TB pénzeket, hanem egy kicsit visszahatna a társadalomra. Például nem mindegy, mit táplálkozunk.



Ha erre költenének most az elején többet, a végén száz százaléig biztos vagyok benne, hogy kevesebb ember kerülne mentális betegségekkel, droggal, bármivel a kórházakba, de akár szív és érrendszeri panaszokkal, ha jól táplálkozunk és mozgunk a kertben. Ez egy olyan rendszer lehetne, amire én biztos, hogy nagyon sokat áldoznék, és ez 5-10-20-30 év alatt visszahozná a belefektetett pénzt.

Ezek karakánul meghozott döntések eredményei kellene, hogy legyenek. Ahogy a klímaváltságnak vannak menekültjei, úgy lesznek a növény társításokba is ilyen klímamenekültek? Tehát lesznek, amiktől el kell búcsúznunk, és lesznek, amiket viszont be kell fogadnunk és integrálni kell a kertkultúrába Magyarországon?

Igen, én ebben is optimista vagyok, mert lehet, hogy nem lesz cseresznyefánk, vagy sárgabarack, most csak két példát mondtam, de van helyette esetleg rengeteg olyan növény a fügétől kezdve, ami bejöhet. A pilisi parkerdőnél hallottam, hogy arra számítanak, hogy 2050-re a meglévő bükkö-

sök eltűnnek, ugye kiszáradnak, nem bírják ezeket az enyhülő teleket és a csökkenő csapadékot. De már Görögországból hoznak olyan genetikájú bükkfákat, most már nevelik, amik a 300 milliméteres csapadékhoz szoktak. Lesz rá megoldás, van rá megoldás, van rá tudás, csak ehhez már most cselekedni kell, tesztelgetni, és hozni be, mert ugye a fa sem kettő év alatt nő meg.

Az általunk javasolt technológiákkal: tehát ne bántuk, hanem építsük a talajt, fedjük be, őrizzük meg a vizet - így csodákat lehet művelni. Remélem az én kertem is egy kis példa erre, vagy sokunké, akik benne vannak a mulcs szektában, példa, hogy az Alföldön is vannak gyönyörű kertek, Szegedtől Albertirsáig, a homokhátságon, Kecelen akár, látunk olyan kerteket, ahol ezt már mondjuk évek óta, évtizedek óta csinálják, csodákat lehet művelni, csak ehhez türelem kell és idő.

Aki kertet szeretne mondjuk Kecelen építeni, az ne számítsen arra, hogy olyan kertet fog tudni építeni, mint ami neked a hegyek között van, mert hogy ott más növénykultúrák és növény társítások maradnak meg, akár dísnövényben, akár hasznónövényben? Az igényeket hozzá kell igazítani az éghajlati tényezőkhöz, amik országon belül is működnek?

Így, így mindenképpen. Talán Beth Chatto egy angol kerttervező hölgy mondta, hogy megfelelő növényt a megfelelő helyre. Szerintem ennél okosabbat nem lehet mondani. Egyébként Benivel tervezünk most Kecelre majd egy kertet, és a hölgy leírta, hogy ő szerelmes a rododendronba, az azáleába, és a macrophylla hortenziákba. Mondtam neki, oké, ebből egyiket sem fogjuk tervezni, mert ezek nem odavalók, nem fognak működni. Rengeteg energia, víz, tápanyag és munka árán sem lesznek hosszú távon szépek. Ez is a szakmánk felelősség, hogy ilyet nem vagyunk hajlandók betervezni, vagy legalábbis felhívjuk a figyelmet, hogy ne vegye meg, mert nem jó hosszú távon. De cserébe vannak olyan növények, a cseresznyétől kezdve - gyönyörű díszes fajtái vannak -, vagy a bodza, olyan díszbodza fajták vannak, amiket, ha valaki meglát és nem tetszik neki, akkor ne kezdjen kertészkedni. (nevet)

De olyan szárazságtűrő, nyárálló évelőink is vannak, amiket az Alföldön bátran lehet ültetni, tervezni. Hazai termelőktől vásároljunk, mert a növény ezen a levegőn nő fel, ehhez a klímához szokott, nem az olasz, holland, belga, ilyen-olyan import.

Nem mindegyikkel van ott sem baj azért, de sokszor látjuk, hogy agyonműtrágyázva, felpumpálva, hatalmas cserépben egy háromméteres totemciprus érkezik. Hát hogyan? Az nem természetes. Az egy ilyen fölfújt valami, és persze itt kikerül a rossz talajba, 40 fokba, kevés csapadék,



összeesik és elpusztul. Mondjuk egy vas vármegyei Marcsinál ugye gyönyörű rododendronok vannak, irigyeljük is, de az odavaló, az ott nagyon jó, nála megél. Oda meg mondjuk lehet levendulát nem nagyon lehet ültetni, mert kirohad, tehát itt a megfelelő növény, a tudás, és a jó fajtaválasztás az esszenciális. Tizenkét éve én is könnyebben tudtam elkezdni, de én is rögtön a faültetéssel kezdtem, tehát kell egy kis tudatosság, fő az árnyékolás és nem félni a fáktól.

Márktól is megkérdeztem, mik az alapvető kedvencek? A virágos növények, a cserjék vagy a fák? Vagy igazából ebben nincs különbség?

Egyik nélkül nincs a másik. Én imádom mondjuk a káposztás téstát, de hogyha azt kellene ennem egy hónapig, azt már nem szeretném. Mindenre szükség van.

De a kertben nézed, az ott marad, és élvelek.

Igen, de egy ökológiai egységet akarunk létrehozni, akkor mindenre szükség van. Kerttervezésből is azt tanultuk meg tanítjuk, meg adjuk át, ha nem is mind a hét szintre, de legalább három, tehát fa, cserje, évelő vagy gyepszint még legyen, vagy a rét szintje legyen, mert egészen más rovarok, madarak, állatok jönnek be, fészkelőhely, szelet fog, mikroklimát javít, árnyékol. Tehát hiába szeretem én az évelőket, akár a szárazságtűrő évelőket, de ha nincsenek árnyékoló fák, vagy szelet fogó cserjék, akkor elviszi az egészet a szél.

Én nem is arra gondoltam, hogy a többit kizárva magából a kertből is, hanem hogy ilyen igazán szívedhez közelálló kedvenc növény, kedvenc virág.

Na jó, ha valamit választani kell, akkor nekem mindenképpen a lágyszárú évelők. Mert ezek olyan óriási csoportja a növényeknek, hihetetlen szortiment van. A nemesítőknak hála folyamatosan jönnek az új fajok, a nemzetségek, ahogy változik a klíma, tudunk ültetni új fajokat, fajtákat, újabb télálló, rezisztens, gombabetegségeknek ellenálló fajták jönnek.

Tényleg hihetetlen a kínálat belőlük, úgyhogy, ha nekem kell választani, akkor mindenképpen a lágyszárú évelők.

És ebből egyébként látszik is, hogy a kertedben esetleg kicsivel több van, mint a...

Hát egy olyan pár tízezer van belőle. Igen. Nyilván a fákból nem is lehetne ennyit ültetni, tehát fizikálisan sem, de azokból is szerintem száz fölött járok már.

Tervezed is, hogy még bővíted a kertet, vagy most ez az a méret, ami a „most pont elég”? Mert aki például gyűjt, az így mindent szeretne, és az ember hajlamosabb akkor még nagyobb területet, még több mindent...

Hát azt mondtam a barátaimnak, családomnak, hogyha még merek valamit vásárolni, akkor üssenek agyon és komposzt legyenek. (nevet) És most kezd betelítődni ez az egy hektár is, kezd kész lenni, bár a kert sosincs kész, mindig vannak új ötletek, de azért azt mondom, hogy pont most ebben a változó klímában azért én sem mernék feltétlen sem anyagilag, sem méretben már tovább nőni. Ha esetleg mégis... Mellettem mondjuk van egy nagyon szép rét még. Ha mégis, esetleg az valaha hozzánk kerülne, akkor ezt lehet meghagynánk csak így rétnek, vagy visszaterdősíteni. Esetleg ezért, hogy ne egy társasház épüljön arra. Megmenteni. De most azt mondom, hogy elég.

Zárókérdésként, tudom, hogy ez meg egy olyan kérdés lesz, amiben egy workshopot kellene tartani, de ugye Márkkal is beszéltük, hogy sokan azt mondják, hogy ó, én kevés vagyok ahhoz, hogy megváltozzon minden, mert egyedül hiába gyűjtök szelektíven, meg hiába figyelek erre-arra, én egyedül kevés vagyok. Én azt gondolom, hogy mindenki hozzátesz az egészhez. Hogyha van



egy jó tanácsod, vagy valami, amire felhívnád a figyelmet, hogy mire figyeljen oda egy átlagember otthon, a saját kertjében, vagy egyáltalán ahhoz, hogy kerttel kezdjen foglalkozni, akkor mi lenne az a jó tanács, amivel ellátnád egy elindulásnál?

Mondom a jó tanácsot is, de tavaly pont forgattunk a Kittenberger Garden-ben egy Álomkerteket, az ötödik évad volt, és az egyik kert részben egy ilyen szép installáció volt, egy fali kútból csöpögött másodpercenként egy csepp víz, az megtöltött egy kisebb tályhi corten acél tartányt, az átfolyt egy nagyobbba és a végén volt egy hatalmas tó. És szerintem ez egy remek példa arra, hogy ez a sok-sok kis önálló döntés, ez a sok-sok kis önállóan szelektíven kidobott bármi, meg az okosan öntözött kert, a megtermelt élelmiszer, tehát a sok-sok apró csepp összeállhat egy nagy egészsé. Ebben abszolút hiszek. Meg tudom, hogy ez nem is „hiszek”, hanem „tudom”, hogy ez működne, csak ehhez sok-sok csepp kell, meg idő, mire az a sok csepp összeáll egy nagy tóvá, de szerintem működik.

És a jó tanács, hát ez kevésbé látványos és biztos, hogy Márk is ezt mondta, meg minden szakember: ez a talaj. Én is most alig várom, hogy kitavaszdjon, elolvadjon a hó, és szaladjak a kertészetbe, vegyem a gyönyörű növényeket, ültessém, és ez a legszebb. De amíg nincs rendben a talaj, és a mikrobiomja a növényeknek, az ott élő mikroorganizmusok, addig hiába vesszük a virágokat, sokkal több munkát fog adni. A ta-

lajra fektessenek nagyon nagy energiát, egy-két évig is akár, persze ez nem azt jelenti, hogy addig semmi növény nem lehet, sőt, kell az élő gyökér, de mondjuk zöldtrágya növényvel vetném be, rengeteg komposztot, vagy a lehullott leveleket hoznám rá, vagy a karácsonyfát darálnám le és szórnám szét.

Kidobálják sokan a karácsonyfát, mi szektások már szedjük össze, daráljuk le és tesszük a kertbe, el kell kérni a szomszédoktól, ez mind szervesanyag, ez mind étel lesz majd a talajnak, és ettől válik majd jobb izmegtartó-képességűvé a talaj, benne lesznek a felvehető tápanyagok, hosszú távon kialakul egy olyan kis egészséges rendszer, amiben majd a később elültetett fák, cserjék, lágyszárú évelők gyönyörű ökológiai egységgé állnak össze.

Tehát a kevésbé látványos, de nagyon fontos résszel kell foglalkozni, akár éveket is, vagy hát örökké, de az elején mindenképpen egy-két évet a talajba kell fektetni.

Most valaki olvassa ezt, akkor az lesz az első kérdés, hogy ehhez milyen szakértelem kell, tehát mennyire kell beleásnia magát a talaj technológiába.

Nem, semennyire, nézzon meg pár videót tőlünk. És még egy: **Ha a megfelelő növényt a megfelelő helyre, akkor a megfelelő tudást a megfelelő helyről.**

fotók: Szomorú Miklós

Határtalan finomság, zéró kompromisszum – a **Fino Vegajó** sikertörténete

*Mi történik, amikor a több évtizedes szakmai tapasztalat találkozik egy speciális élethelyzettel? Ebből a találkozásból született meg a **Fino Vegajó**, amely a fenntartható jövő iránti felelős gondolkodást és a mindennapokban is szerethető, növényi alapú ízeket hozza közelebb a fogyasztókhoz.*

**fino
Vegajó**

*Mesélnétek arról, hogyan született meg a **Fino Vegajó** márká ötlete, és milyen személyes vagy szakmai indíttatás vezetett a növényi alapú termékcsalád létrehozásához?*

Linda: A gondolat 2016-ban fogant meg bennem, amikor a piaci szereplők termékeit vizsgálva és kóstolva egyértelművé vált, hogy ilyeneket mi is tudunk készíteni, sőt. Nem sokkal később személyes okok is erősítették az elgondolást, ugyanis családon belül felütötte a fejét a tejfehérje érzékenység, ami új megoldások keresésére ösztönzött bennünket. Az igazi lendületet a pandémia időszaka hozta meg, amikor találkoztunk egy tanácsadóval, aki közös gondolkodásra hívott a növényi alapú termékcsalád fejlesztéséről. Nyitott kapukat döngtetett, így meghoztuk a döntést, hogy belevágunk.

A tényleges fejlesztést számtalan kérdés, kutatás és előkészítés előzte meg. A legnagyobb dilemma az volt, hogy alapvetően tejtermékek előállításával és forgalmazásával foglalkozó céggként, hogyan hat a fogyasztókra, ha útjára indítunk egy növényi alapú márkát. A kutatások azonban megnyugtató választ adtak: a vásárlók épp azt látták erősségnek, hogy egy komoly múlttal, stabil minőségbiztosítási rendszerrel és exporttapasztalattal rendelkező vállalat lép be ebbe a kategóriába. Olyan élelmiszereket gyártunk, amelyek valóban a fogyasztók egészségét szolgálják. Akiknek nem okoz problémát a tej fogyasztása, azoknak tovább-

ra is biztonságos, kiváló tejtermékeket készítünk; akik viszont valamilyen okból nem fogyaszthatják, számukra ízletes, magas biológiai értékű növényi alternatívákat alkotunk.

G á b o r :

Folyamatosan kerestük azokat a kitérési pontokat, amelyekkel egy hagyományosan családi kézben működő kis- és középvállalkozást gazdaságilag és környezeti szempontból is fenntartható pályán tarthatunk.

EBBE A stratégiai gondolkodásba tökéletesen illeszkedett a növényi termék kategória fejlesztése. Meggyőződésünk volt, hogy ez a terület három meghatározó megatrendre épül: a fenntarthatóságra, az egészségtudatosságra és az állatjóllétre. Ezekre az értékekre, a kutatási eredményekre és a saját hitünkre támaszkodva vágunk bele a **Fino Vegajó** termékcsalád megalkotásába.



A Vegajó mögött komoly múltra visszatekintő vállalati háttér áll - hogyan találkozik a munkatokban a hagyomány és az innováció a növényi termékek fejlesztése során?

G: A Vegajó megszületésekor egy olyan víziót valósíthattunk meg, amelyben sokkal inkább a lehetőséget láttuk, mint a kockázatot. A több évtizedes vállalati múltunknak köszönhetően rendelkezésünkre állt az a géppark és szakmai tudás, amelyre biztos alapként építhettünk, így az indulás nem igényelt óriási beruházást. A lécz azonban nagyon magasra került: a növényi termékek fejlesztése jóval nagyobb kihívást jelentett, mint amit a hagyományos tejtermékeknél megszoktunk. Míg egy tejtermék esetében hat-nyolc, legfeljebb tíz laborfejlesztés után eljutunk a szélesebb körű tesztelésig, addig a növényi kategóriában volt olyan termékünk, amely csak a hetvennegyedik kísérlet után állt készen erre a lépésre. Számtalan buktatót kellett leküzdenünk, miközben nem elégedtünk meg az átlagos szinttel: a nemzetközi benchmarkot szerettük volna felülmúlni. Határozott célunk volt, hogy a Vegajó termékek allergénmentesek legyenek, hozzáadott aromák nélkül készüljenek, mégis ízletesebbek legyenek a piacon elérhető alternatíváknál. Kiemelten fontos számunkra a funkcionalitás is: olyan élő baktérium színtenyészettel fermentáljuk őket, amely probiotikus hatást biztosít. A fejlesztés nálunk nem egyszeri folyamat, hanem folyamatos törekvés - ma is azon dolgozunk, hogy a termékpalettánk minden eleme a lehető legmagasabb minőséget képviselje.

Az új Vegajó Vegagurtok növényi alapú joghurt alternatívaként jelentek meg a piacon - milyen koncepció mentén születtek meg ezek a termékek?

G: Az új **Vegajó Vegagurtok** mögött az a gondolat áll, hogy olyan növényi alapú joghurtalternatívát kínáljunk, amely nem csak ízben, hanem funkcióban is felveszi a versenyt a hagyományos tejtermékekkel. A koncepció középpontjában a probiotikus, élőflórás baktériumtartalom és a fogyasztók egészségtudatos igényeinek kiszolgálása áll - olyan termékeket szerettünk volna alkotni, amelyek nem csak finomak, hanem a bélflóra támogatásában is szerepet játszanak. Ezek a növényi joghurtok most többféle ízben érhetők el, így mindenki megtalálhatja a kedvencét. 2026-ra nemcsak ezt a termékcsoportot, hanem a teljes Vegajó termékpalettát allergénmentessé tesz-

szük: minden egyes készítményünk vagy természetes kalciumforrásként szolgál, vagy kifejezetten kalciumban gazdag, így egyszerre támogatja az egészséges táplálkozást és a tudatos életmódot. Emellett szinte mindegyik Vegajó termékünk V-label minősítéssel is rendelkezik, ami számunkra nem pusztán egy logó, hanem garancia arra, hogy vásárlóink a lehető legmagasabb minőséget kapják.

A márka másodjára is elnyerte a GREEN BRAND védjegyet - mit jelent ez az elismerés a Vegajó számára, és hogyan tükrözi a cég fenntarthatóság iránti elkötelezettségét?

L: Amikor először felmerült, hogy pályázzunk a Green Brand védjegyre, hosszasan egyeztettünk a program magyarországi képviselőjével. Már ezek a beszélgetések meggyőztek bennünket arról, hogy egy valóban hiteles, alapos és szakmailag komoly megmértetés vár ránk. Azóta másodszor is sikerült elnyernünk ezt a minősítést, ami óriási büszkeség a cégünknek és a Fino Vegajó márkának egyaránt. Magyarországon ritkaságnak számít, hogy egy vállalat két egymást követő alkalommal is megkapja ezt az elismerést, így különösen közel áll a szívünkhöz. Az élelmiszeriparral kapcsolatban gyakran felmerülnek kérdések: mennyire fenntartható az állattenyésztés, a tejtermelés, vagy maga az élelmiszer előállítás rendszere? Éppen ezért éreztük szükségét annak, hogy mérlegre tegyük a működésünket, és külső, független szakértők visszajelzését kérjük. Az Európai Unió által bejegyzett Green Brand védjegy számunkra ennek a folyamatnak a hiteles bizonyítéka - megerősítés arról, hogy jó irányba haladunk, és valóban a jövőbe mutató értékeket képviselünk.



fotók: Fülöp Pál Ábel, Foodon

(x)

fino vegajo

Új Vegajó Vegaguntok a bélflóra támogatására



BARACKOS-VANÍLIÁS



MÁLNÁS-BODZÁS



NATÚR



ACIDO+BIFIDO

Bélflóra támogató probiotikus
baktérium tartalommal.



Szójamentes



**Hozzáadott
kalciummal**



Gluténmentes

www.vegajo.hu

A képek csak illusztrációk.



Az egészséges életmód a konyhában kezdődik

*Az egészséges életmód nem lemondást, hanem felszabadult választási lehetőséget jelent. A **Magic Mills** termékei mögött olyan szemlélet áll, amely a természetes alapanyagokra, a biztonságra és a mindennapokba könnyedén beilleszthető megoldásokra épít.*

Mit jelent számotokra az „egészséges életmód” és hogyan jelenik ez meg a Magic Mills termékek fejlesztésében?

Számunkra az egészséges életmód nem egy trendi kifejezés, hanem egy olyan mindennapi út, amelyet tudatos döntésekkel járunk be – legyen szó stresszkezelésről, mozgásról vagy táp-



lálkozásról. A Magic Millsnél a harmadik pillérre, az étkezésre helyezzük a hangsúlyt, mert úgy tartjuk, hogy a valódi egészség a tányéron kezdődik. Termékeinket ezért mindig természetes, tiszta alapanyagokból fejlesztjük, mesterséges adalékok nélkül, így biztosítva azt, hogy minden falat valóban jól tegyen a testnek és a léleknek. Cirokalapú termékeink azért különlegesek, mert nemcsak glutén- és allergénmentesek, hanem olyan tápanyagokban is gazdagok, amelyek a hosszabb telítettségérzetért és a kiegyensúlyozott vércukorszintért is felelősek – így még a szí-

gorúbb étrendet követők számára is ideális választás. Lisztkeverékeink, száraztésztáink és más cirokból készült termékeink mind olyan módon készülnek, hogy könnyen beilleszthetők legyenek a mindennapi étkezésbe. Nem használunk módosított keményítőket, és a száraztésztáink szintén magas ciroktartalommal bírnak, így nem kell kompromisszumot kötni sem az íz, sem az egészség terén.

A Magic Mills termékei 100%-ban gluténmentesek, vegánok és allergénmentesek - hogyan segít ez a modern életmódot követők mindennapjaiban?

A Magic Mills története egy küldetéssel indult: szerettük volna visszahozni a köztudatba a cirokot, ezt az elfeledett, mégis rendkívül értékes alapanyagot. Számunkra a legfontosabb a biztonság, az, hogy az ételérzékenységgel élők is nyugodt szívvel, jóízűen fogyaszthassák a termékeinket. Hiszünk abban, hogy a tudatos étkezésnek nem szabadna stresszforrásnak lennie. Amikor valaki levesz egy Magic Mills terméket a polcról, nem szeretnénk, hogy percekig böngéssze a címkét rejtett adalékanyagok után kutatva. A mai rohanó világban az idő az egyik legnagyobb kincsünk – mi pedig ezt szeretnénk megővni azzal, hogy megbízhatóan glutén- és allergénmentes megoldásokat kínálunk. Így bárki, életmódtól vagy érzékenységtől függetlenül, felszabadultan választhat minket a mindennapokban.

Milyen szerepet játszik a cirok, mint alapanyag, az egészséges táplálkozásban, és miért tartjátok ezt a gabonát különösen értékesnek?

A cirok egy természetesen gluténmentes és toxinmentes alapanyag, amely egyre nagyobb figyelmet kap a tudatos táplálkozásban – nem véletlenül. A Magic Mills termékeinek készítése során sem génmódosítást, sem adalékanyagokat nem alkalmazunk, így a cirok valódi, eredeti formájában kerül az asztalra. Lassú felszívódású szénhidrátként kíméletesebb hatással van a vércukorszintre, ezért – megfelelő orvosi konzultáció mellett – inzulinrezisztenciával élők étrendjébe is beilleszthető. Kiemelkedő rosttartalma nemcsak az emésztést támogatja, hanem hozzájárul a hosszasan tartó telítettségérzethez is, amit az is erősít, hogy a cirok jelentős mennyiségű nedvességet képes felvenni. Emellett értékes növényi fehérjéket és antioxidánsokat is tartalmaz, amelyek a szervezet természetes védekezőképességét segítik – így a cirok nem csupán alternatíva, hanem valódi alapkőve lehet az egészségtudatos konyhának.

A Magic Mills termékek zárt rendszerben készülnek – hogyan járul hozzá ez a megközelítés a fenntartható és egészségtudatos életmódhoz?

A saját termesztésű cirok, a kifejezetten erre kialakított malmunkban kerül feldolgozásra, így teljesen kizárható, hogy bármilyen idegen anyag vagy szennyeződés kerüljön a termékekbe. Ugyanez a gondosság jellemzi a további gyártási lépéseket is – olyan üzemben dolgozunk, amely a malom szemléletét követve a lehető legnagyobb tisztaságot és biztonságot garantálja. A fenntarthatóság jegyében minden folyamat hazai keretek között zajlik, és tudatos döntés, hogy termékeinket elsősorban bio boltokban tesszük elérhetővé, nem pedig a multik polcain. Szeretnénk biztos ponttá válni a vásárlók életében – egy olyan márkává, amelyre mindig lehet számítani. Ha szeretnéd közelebbről is megismerni ezt a gondosságra, tisztaságra és tudatosságra épülő szemléletet, látogass el a magicmills.eu oldalra, és fedezd fel, hogyan válhat a Magic Mills az egészségtudatos mindennapok biztos alapjává.

(x)





Az egészséges élet
a konyhában kezdődik.





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 MUNKA VÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



FARSANGI VEGÁNSÁGOK

FAGYÁLLÓ FINOMSÁGOK



Üdvözlöm a Kedves Olvasót. Bár odakint az időjárás éppen a keményebb arcát mutatja, remélem, hogy amikor ezeket a sorokat - és ezzel együtt remélhetőleg a Magazin többi cikkét is - olvassa, egy jó meleg szobában lazít és a napi jól megérdemelt pihenését tölti. Ez idei második lapszámunk, ismét eltelt egy hónap. Optimizmusra ad okot, hogy immár a téli hónapok közepén túl vagyunk és legfrissebb számunk megjelenésekor már csak szűk négy hét marad naptárilag is a télből. Most azonban még szükséges egy kis kitartás. Nagyon sok múlik azon, hogy az ember milyen szemmel nézi az év adott szakaszát. Ismerőseim egybehangzó véleménye alapján merem állítani, hogy az emberek nagyobb része az őszi, egyre hosszabb estéktől, az egyre több sötét órától, minél inkább maga alá kerül lelkiileg, érzelmileg és ebből az egyetlen kiút a tavasz eljövetele. Az emberi szervezetet is megterheli a hideg, ilyenkor még jobban oda kell figyelnünk szervezetünk folyadék ellátására, valamint a tápanyagok, vitaminok bevitelére is. Télen, főleg a vége felé, azonban már vidámabb dolgok is vannak. Ilyen például a farsangi időszak, amely kicsiknek és nagyoknak egyaránt kiváló időtöltést és szórakozást nyújt. Az óvodákban, iskolákban ilyenkor felpozsduál az élet és ekkor néha fejtörést okoz, hogy milyen finomságokkal készüljön az ember ezekre a csoportos találkozókra, amikor szülők és gyerekek nem csak egymás jelmezét csodálják meg, hanem a jobbnál jobb édes és sós süteményeket, rágcsalni valókat is, amelyek nagyrészt minden alkalommal teljesen elfogynak. Itt viszont azért külön kell figyelni arra, hogy van-e az adott közösségben valamilyen összetevőre érzékeny, vagy allergiás személy, mert elég egy csepp figyelmetlenség is és már ott a baj.

Szerencsére most már elég sokan és sokszor figyelembe veszik embertársaik ilyen jellegű adottságait is és odafigyelnek arra, hogy mindenki megtalálja a számára kedvező és nem ártalmas ételleket, italokat. Amikor ezt a cikket előkészítettem, szinte adta magát az, hogy a február eleji megjelenés alkalmával kiváló lehetőség - farsangra is megfelelő - sós és édes finomságokkal érkeznem.

Jöjjön akkor pár nagyon finom és igazából minden eseményen az utolsó darabig elfogyó vegán és könnyű sós rágcsa és édes desszert. Nagyon jó olvasást és ahogy szoktam írni, alkotást kívánok.

VEGÁN BURGONYÁS POGÁCSA



Bár a hagyományos változatba általában valamilyen tejtermék és tojás is kerül, a pogácsa kizárólag vegán összetevőkből is elkészíthető, méghozzá nem is akármilyen eredménnyel: ez a burgonyás változat egyszerű, nem igényel különleges helyettesítő összetevőket, mégis isteni és pihe-puha lesz. Az egyszerűség kedvéért ezt a pogácsatésztát úgy kísérletezték ki, hogy ne legyen szükség többször hajtogatni és várni a nyújtások között: csak egyszer kell összehajtani, és már szaggatható is. Így is réteges és magas pogácsákat fogunk kapni a „söndörgetésnek” köszönhetően, amelyről a receptben lejjebb részletesen is írunk.

Amire fontos figyelni, hogy egyszerű margarin helyett lehetőleg jó minőségű vegán vajat használjunk. Ugyanis a sütőmargarin alacsonyabb zsírtartalommal és magasabb víztartalommal rendelkezik, ezért végeredményben szárazabb lesz tőle a pogácsatészta.

HOZZÁVALÓK 20 DARABHOZ:

- 300 g burgonya
- 200 g vegán vaj*
- 500 g finomliszt
- 100 ml növényi tej + a kenéshez
- 25 g friss élesztő
- 1 evőkanál só
- opcionálisan: egész köménymag, szezámmag vagy növényi sajt a tetejére

**Vegán vaj alatt ebben az esetben a legalább 70% zsírtartalmú margarint kell érteni, de ha csak 40-60%-os sütőmargarinhoz jutunk hozzá, akkor tegyük bele 50 grammal többet.*

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A burgonyát mossuk meg és héjában tegyük fel főni sós vízbe. Ha megfőtt, hámozzuk meg, majd törjük össze krumplinyomóval és tegyük félre kihűlni.

2. Melegítsük fel langyosra a növényi tejet, de figyeljünk arra, hogy ne legyen túl meleg. Morzsoljuk bele az élesztőt, majd keverjük el. Fedjük le, tegyük meleg helyre és hagyjuk állni 15 percet, hogy felfusson. Ha instant élesztőt használunk, akkor csak keverjük hozzá a száraz alapanyagokhoz és utána adjuk hozzá a nedves alapanyagokkal a növényi tejet.

3. A kihűlt burgonyához keverjük hozzá a sót és a szobahőmérsékletű vegán vaját. Fontos, hogy ne keverjük túl, különben ragadós állaga lesz.

4. Adjuk hozzá a lisztet és a felfuttatott élesztőt, majd dolgozzuk össze a tésztát. Egy tiszta felületen dagasszuk néhány percig, amíg jól elválik a tészta a kezünktől és a felülettől.

5. Tegyük vissza a tálba, fedjük le tiszta, enyhén vizezett konyharuhával vagy fóliával és hagyjuk egy-másfél órát meleg helyen kb. kétszeresére kelni. Ha pedig másnapra készítjük, akkor éjszakára tegyük a hűtőbe, így lassabban fog megkelni.

6. Ezután tegyük tiszta, száraz, enyhén lisztezett felületre a tésztát és nyújtsuk ki másfél-két centiméter vastagságú téglalapra.

7. A rövidebb él mentén a tészta egyharmadát hajtsuk fel középre és hajtsuk rá a szemközti harmadát is, majd az egészet hajtsuk félbe. Ezután nyújtsuk ki a tésztát 3 centiméter vastagra, egy éles késsel barázdáljuk be a tészta tetejét, majd egy kisebb vagy közepes pogácsaszaggatóval szúrjuk ki a pogácsákat.

8. Nem érdemes kihagyni a „söndörgetést”: vegyük a két kisujjunk vagy a tenyerünk éle közé a



kiszaggatott pogácsát és néhány határozott mozdulattal, a pogácsát oda-vissza mozgatva emeljük meg a tésztát. Végeredményképpen fontos, hogy ne nyomjuk össze a pogácsát és stabil maradjon az alja, csak a közepén legyen keskenyebb.

9. Tegyük sütőpapírral bélelt tepsire őket és fedjük le enyhén vizezett konyharuhával. Közben söndörgetünk, kisebb adagokban mindig rakjuk a ruha alá a pogácsákat, hogy ne száradjanak ki. Ha elkészültünk velük, hagyjuk lefedve negyedórát pihenni őket.

10. Közben melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra.

11. Ha letelt a negyedóra, egy ecset segítségével kenjük le növényi tejjel a pogácsák tetejét. Ha szeretnénk, itt ízlés szerint tehetünk a tetejükre még egy kevés egész köménymagot, szezámmagot vagy növényi sajtot.

12. Süssük a pogácsákat előmelegített sütőben 15-18 percig, amíg éppen megpirul a tetejük.

SÜTŐTÖKÖS CSIGA



Sütőtökös csiga egészségesebb változatban? Igen, lehetséges: ehhez az édes, puha, élesztős tésztás süteményhez sem finomlisztre, sem hozzáadott cukorra nincs szükség, ráadásul tisztán növényi alapú összetevőkből készül. Ez az édesség tulajdonképpen a fahéjas csiga őszi, egészségesebb kiadású testvére – hiszen mindenki tudja, hogy szeptembertől novemberig mindenbe, amibe csak lehet, sütőtököt kell tenni.



Ha pedig eddig azt gondoltuk, lehetetlen 100 százalékban teljes kiőrlésű lisztből olyan élesztős tésztát készíteni, ami puha, foszlós, levegős és egyáltalán nem tömör, akkor jó hírünk van: egy-két trükk alkalmazásával igenis lehetséges. Emellett a tészta puhításához margarin vagy kókuszszír helyett olívaolajat használunk – így még egészségesebb lesz a végeredmény. A csigák édességéről pedig a puhára sütött, krémesített sütőtök mellett a datolya gondoskodik, így egyáltalán nincs szükség sem hozzáadott cukorra, sem édesítőszerre.

A pihe-puha teljes kiőrlésű tészta titka: a teljes kiőrlésű liszt rosttartalma miatt tömörebb, kevésbé levegős tésztát eredményezhet. Ezért sokan nem is mernek száz százalékban teljes kiőrlésű liszttel sütni. Pedig egy-két trükk alkalmazásával ugyanolyan magas, könnyű, pihe-puha lesz a végeredmény anélkül, hogy bármennyi finomított lisztet adnánk hozzá.

Tangzhong: a kínai konyha titkos trükkje az élesztős tészták levegőssé, puhává varázsolásához. Ehhez kevés lisztet és vizet vagy tejet a tűzhelyen össze melegítenek, amíg az laza gombócá nem áll össze, majd ezt a tésztához keverik.

Növényi tejsavó: a tejsavót kevert és élesztős tésztákhoz egyaránt használják. Célja a tangzhonghoz hasonlóan a tészta puhábbá és magasabbá tétele. Bármilyen növényi tejjel működik.

HOZZÁVALÓK 16 DARABHOZ:

A tésztához

- 250 g + 1 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 60 ml olívaolaj
- 180 ml + kb. 40 ml növényi tej
- 1 evőkanál almaecet (vagy más 5%-os ecet) vagy citromlé
- 1/2 csomag (3,5 g) száraz élesztő
- 1/3 teáskanál só

A töltelékhez

- 400 g sütőtök (nyersen mérve)
- 5-6 db húsos datolya (kis szemű, száraz datolyából kb. kétszer ennyi) vagy

80 g datolyapaszta

- 1/4 teáskanál só
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1/2 teáskanál őrölt gyömbér
- 1/4 teáskanál őrölt szegfűszeg
- 1/4 teáskanál őrölt szerecsendió
- 1/4 teáskanál őrölt kardamom
- 1/3 csésze durvára vágott dió (opcionális)

A locsoláshoz

- 40 ml növényi tej

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A sütőtököt vágjuk ketté és tegyük 200 fokra előmelegített sütőbe egy-másfél órára, amíg a legvastagabb részénél is teljesen vajpuha nem lesz.

2. 180 ml langyosra melegített növényi tejben keverjük el egy evőkanál almaecetet és tegyük félre.

3. Készítsük el a tangzhong-ot. Ehhez egy evőkanál teljes kiőrlésű lisztet keverjük csomómentesre 40 ml növényi tejjel. Ezt melegítsük fel egy (lehetőleg tapadásmentes) edényben közepes lángon, folyamatosan kevergetve addig, amíg teljesen be nem sűrűsödik (lazán összeálló, ruganyos liszt golyóbist kell kapnunk). Zárjuk el és tegyük félre.

4. Egy nagy kelesztőtálba tegyünk 250 gramm lisztet, keverjük el benne 1/3 teáskanál sót és 1/2 csomag száraz élesztőt. Keverjük hozzá az almaecetes növényi tejet és a tangzhong-ot, végül pedig az olívaolajat. Takarjuk le és tegyük félre húsz percre.

5. Ha letelt, dagasszuk a tésztát lisztezett felületen 5-6 percre. Nem baj, ha ragadós marad. Tegyük vissza a kelesztőtálba és takarjuk le (ha konyharuhát használunk, vizezzük meg, így nem fog kiszáradni a tészta). Enyhén meleg helyen hagyjuk kelni egy órát.

6. Pürésítsük el a kész sütőtököt a datolyával (ha szárazabb a datolya, előtte áztassuk forró vízbe 15 percre), 1/4 teáskanál sóval és a fűszerekkel.

7. Ha letelt az egy óra, lisztezett felületen nyújtuk ki a tésztát kb. fél cm vastag téglalap alakúra. Ha ragad a tészta, segíthet, ha belisztezzük a nyújtófát.

8. Oszlassuk el egyenletesen a tésztán a sütőtökös töltelék, a széleken is. Opcionálisan megszórhatjuk 1/3 csésze durvára vágott dióval.

9. Vágjunk a tésztából kb. 2 cm vastag csíkokat. Jobb, ha széles pengéjű, éles kést használunk és lefelé nyomjuk, nem pedig húzzuk a kést a tészta felületén. Ezeket szorosan tekerjük fel és

helyezzük őket sütőpapírral bélelt tepsibe vagy tortaformába, egymástól 1-2 cm távolságra. Takarjuk le és tegyük félre 20 percre, a sütőt pedig melegítsük elő 190 fokra.

10. Süssük a csigákat 190 fokon 10 percre, majd 180 fokon további 15 percre.

11. Melegítsünk langyosra 40 ml növényi tejet. Vegyük ki a csigákat (ha már összesen 25 percre sültnek) és egy ecsettel kenjük le őket a tejjel, majd tegyük vissza még 5 percre a sütőbe. Hagyjuk legalább 20 percre a formában hűlni. A sütőtökös csiga önmagában is isteni, de akár vanília-sodóval meglocsolva is tálalható.

BOUNTY SZELET HÁZILAG



Ha növényi étrendet követünk, akkor sem kell lemondanunk a régi kedvenc édességeinkről, csak egy kis kreativitásra van szükség. A csokoládéba forgatott kókuszos édességgel, a Bounty-szelettel már biztosan mindenki találkozott. Manapság könnyen elkészíthető növényi alapon is és nem feltétlenül olyan egészségtelen, mint a bolti változat.

Na de mi kell a vegán Bounty-szelethez? A kókuszos masszához mindössze kókuszreszelék és sűrű kókusztej vagy kókuszkrém szükséges. A boltokban kapható kókusztejből a konzerves – ebből is a zsírosabb fajta – vagy a kisebb, papírdobozos kókuszkrém lesz megfelelő a recept elkészítéséhez. Az így elkészült kókuszos massa önmagában is édeskes a kókusz miatt, így nem feltétlenül kell hozzá extra cukor. Ha mégis szükségesnek érezzük, cukor helyett használhatunk alternatív édesítőket is, hogy egészségesebb legyen. Szerencsére már szinte minden kis sarki boltban található olyan étcsokoládé, ami kizárólag növényi összetevőket tartalmaz, de ezt mindenképp ellenőrizzük a termék csomagolásán is.

HOZZÁVALÓK 16 SZELETHEZ:

- 200 g kókuszreszelék
- 200 g vegán étcsokoládé
- 200 ml kókuszkrém vagy konzerves kókusztej
- 3 csapott evőkanál cukor vagy ennek megfelelő egyéb édesítő (opcionális)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A kókuszreszeléket és a kókuszkrémet alaposan keverjük össze.
2. Kóstoljuk és ha szükséges, édesítsük cukorral vagy egyéb édesítővel. Egyszerre inkább kevesebbet tegyünk bele, és fokozatosan, közben kóstolva adjuk hozzá.
3. Oszlassuk el egyenletesen körülbelül két centi vastagságban egy sütőpapírral bélelt tepsin és lefedve tegyük hűlni a hűtőbe 1-2 órára.
4. Mielőtt kivennénk, olvasszuk meg a csokoládét. Ezt megtehetjük mikróban, vagy egy lábasban forraljunk vizet, tegyük fölé egy fémtálat és tegyük bele az étcsokoládét. Félpercenként keverjük rajta egyet, amíg teljesen megolvad. Ezután hagyjuk öt percig kicsit vissza hűlni.
5. Közben vegyük ki a kókuszos masszát és vágjuk nagyjából 16 egyenlő részre. Természetesen ettől eltérően is formázhatjuk, szeletek helyett készíthetünk belőle például golyókat is.
6. Forgassuk a szeleteket az olvasztott csokoládéba és tegyük a hűtőbe még 20-30 percre, amíg a csokoládé megdermed.

VEGÁN CSOKIS KEKSZ KESUDIÓVAL



Hozzáadott cukor nélkül, kizárólag természetes édesítéssel készül ez a kesudióval megbolondított csokis keksz. Gyorsan összeállítható deszert, tisztán növényi alapanyagokból. A keksz az a műfaj, amihez bármikor vissza lehet térni: gyors,

variálható és az illata képes pillanatok alatt otthonos hangulatot teremteni. Ez a csokis-kesudiós verzió ráadásul természetes édesítést kap a datolyakrém és az agavé szirup jóvoltából, a zabliszt pedig izgalmas – belül puha, kívül ropogós – textúrát ad neki. Keverjük össze, formázzuk és süssük – igazi instant boldogság.

HOZZÁVALÓK 12 DARABHOZ:

- 200 g zabliszt
- 2 evőkanál agavé szirup
- 7 evőkanál zabtej
- 4 evőkanál kókuszolaj
- 2 nagy evőkanál datolyakrém
- 2 evőkanál kakaópor
- 50 g kesudió
- 1 csipet só
- ½ teáskanál sütőpor (opcionális, ha picit levegősebb kekszet szeretnénk)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Keverjük össze egy tálban a zablisztet, a kakaóport, a sót és ha használunk, akkor a sütőport.
2. Egy másik tálban olvasszuk meg a kókuszolajat, majd keverjük hozzá az agavé szirupot, a datolya krémet és a zabtejet.
3. Öntsük a nedves hozzávalókat a szárazakhoz és dolgozzuk össze egy enyhén ragacsos, formázható tésztává. Adjuk hozzá a durvára vágott kesudiót és dolgozzuk bele egyenletesen.
4. Pihentessük 5 percre, hogy a zabliszt kicsit megszívja magát.
5. Nyújtsuk ki két sütőpapír között a tésztát és szaggassuk ki sütiszagatóval, vagy formázzunk diónyi gombócokat, lapítsuk ki őket és tegyük sütőpapírral bélelt tepsire.
6. 180°C-on süssük 12-14 percig, amíg a széle enyhén barna nem lesz.
7. Hagyjuk teljesen kihűlni, mert ekkor szilárdul meg igazán.

VEGÁN HÁZI BONBON

Háromféle ízesítésben is kipróbálhatjuk ezt a házi bonbont – kurkumás, matchás és őrölt lenmagos variációkban. Ráadásul az édességüket sem finomított cukor biztosítja. A bonbon nem pusztán ünnepi édességként állja meg a helyét, hanem tudatos választás is. Ezek a házi, vegán verziók finomított cukor nélkül, természetes alapanyagokból készülnek, mégis krémesek, csokisak

és igazán kényeztetők. Elegáns vendégváró deszsert lehet, de díszcsomagolásban ajándékként is megállhatja a helyét.



A töltelék háromféle ízben variálható: a kurkuma meleg, fűszeres karaktert ad, és támogatja a mindennapi egyensúlyt, a matcha friss, zöld aromájával igazi antioxidáns-bomba, míg az őrölt lenmag nemcsak selymesebb állagot, hanem extra rostot is ad a bonbonoknak. Egy recept, három hangulat – tökéletes választás akkor is, ha az édességekben sem szeretnénk kompromisszumot kötni.

HOZZÁVALÓK 18 DARABHOZ:

A csokimázhoz

- 120 g, 55-85%-os vegán étcsokoládé
- 1 teáskanál kókuszolaj

Az alap töltelékhez

- 80 g darált mandula vagy kesudió
- 2-3 evőkanál datolyapaszta vagy áztatott, turmixolt datolya
- 1 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- 1-2 evőkanál növényi ital
- 1 csipet só
- ½ teáskanál vanília kivonat (opcionális)

Ízesítések:

Kurkumás

- ½ teáskanál őrölt kurkuma
- 1 csipet fekete bors
- ½ teáskanál őrölt gyömbér (opcionális)
- kevés reszelt narancshéj (opcionális)

Matchás

- 1 teáskanál matcha por
- ½ teáskanál bio citromhéj vagy pár csepp citromlé

Lenmagos

- 1 evőkanál finomra őrölt lenmag
- 1 teáskanál fahéj

- +1 evőkanál növényi ital (ha szükséges)
- Díszítéshez (opcionális)
- magtöret
 - kókuszreszelék
 - sópehely

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Az alap töltelékhez egy tálban keverjük össze a darált mandulát vagy kesudiót, a datolya pasztát, a kakaóport, a sót, a vaníliát és az egy evőkanál növényi italt. Dolgozzuk krémes, jól formázható masszává.

2. Osszuk a masszát három részre és keverjük bele a választott ízesítőket. Ha valamelyik túl sűrű lenne, adjunk hozzá még 1-1 evőkanál növényi italt.

3. Nedves kézzel formázzunk kisebb diónyi golyókat, majd tegyük őket hűtőbe 15 percre.

4. A csokoládé kétharmadát a kókuszolajjal együtt gőz felett olvasszuk fel, emeljük ki a gőzből és keverjük hozzá a maradék egyharmad csokit folyamatosan kevergetve, ez visszahúti a masszát. Ha szépen beleolvadt, akkor tegyük vissza a gőz fölé és 3-4 percre melegítsük vissza. Így lesz temperálva a csokoládé – ezt hívják „beoltós” módszernek.

5. A lehűlt golyókat egyenként forgassuk meg az olvasztott csokiban, majd helyezzük sütőpapírra őket. Díszíthetjük magtörettel, kókuszreszelékkel vagy só pehellyel a bonbonokat.

6. Tegyük vissza a bonbonokat a hűtőbe 20 percre, amíg a csoki teljesen megszilárdul.

7. Hűtőben, zárt dobozban 5-6 napig eltartható – de nem valószínű, hogy olyan sokáig marad belőle.

Ezzel a végére is értünk a farsangi finomságok sorának. Ennyi fért most a cikkbe, de a kaland nem ér véget. Az idei évben még rengeteg izgalmas étellel készülök, valamint más érdekes témákkal is jelentkezem hamarosan. Azt kívánom, hogy legyen egy tartalmas hónapjuk és akinek kedvenc évszaka a tél, élvezze ki még az utolsó havas heteket, napokat, mert utána megállíthatatlanul közeledni fog a tavasz, majd kedvenc évszakom, a nyár, végre. Nagyon jó egészséget, pihentető alvásokat, ízletes étkezéseket, eseményekkel és élményekkel teli együtt töltött időt kívánok, valamint rengeteg pozitív energiát.

És természetesen jó olvasást. Ne feledjék, Csak Pozitívan!

FOTÓK: Brendon, Getty Images, Lajos Laura, Prove

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!**

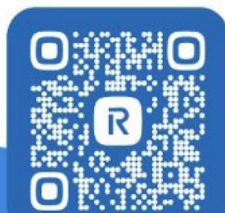
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



***"Ezt az élet nevű játékot csak együtt játszhatjuk!
Figyeljünk egymásra, segítsük egymást!"***

Tisztelt Hölygem/Uram!

Hallott már Ön a **ritka genetikai beteségekről**?

Kb. 5–7000-féle ilyen betegség van, melyekben mintegy 600.000 magyar ember lehet érintett.

Azt írom: „lehet érintett”, hiszen becsült adatokról beszélünk. A ritka, kevésbé ismert betegségektől szenvedők gyakran évekig, évtizedekig bolyonganak az ellátórendszerben, és az is megesik, hogy sikertelenül.

Magyarországon 5 speciális intézmény van, ahol ezeket diagnosztizálhatják (Debrecen, Pécs, Szeged, Budapesten pedig két intézmény is működik).

**EZEN INFORMÁCIÓK HIÁNYA MIATT 39 ÉVBE
TELT AZ ÉN VALÓDI DIAGNÓZISOM!**

De Önnek talán már nem kell ennyit várnia:

Ha kivizsgálásai nem hoztak eredményt, már minden ismertebb betegséget kizártak, és nem szeretne ilyen sokáig bizonytalanságban élni,

kérje orvosától a beutalót a legközelebbi intézménybe!

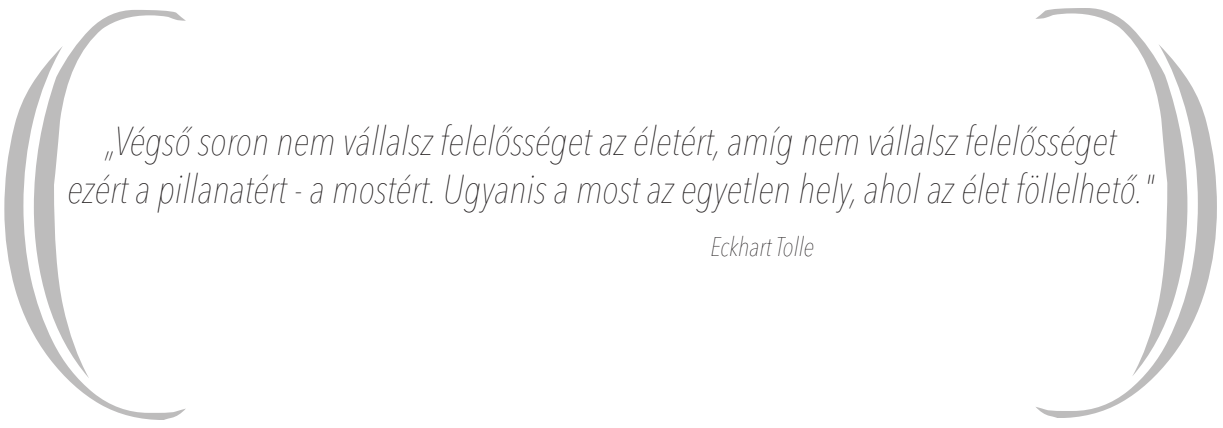
**MINDEN ESETBEN BÍZZON ORVOSÁBAN,
MERT DIAGNÓZIST CSAK Ő ADHAT!**

Arany-Kovács Rozália (A KÉK RÓZSA)

Ritka Genetikai Betegségek Tapasztalati Szakértő
NŐK LAPJA PÉLDAKÉP DÍJAS EGÉSZSÉGÜGYI AKTIVISTA

WWW.AKEKROZSA.HU





„Végső soron nem vállalsz felelősséget az életért, amíg nem vállalsz felelősséget ezért a pillanatért - a mostért. Ugyanis a most az egyetlen hely, ahol az élet föllelhető.”

Eckhart Tolle

7 hajgyógyász-tipp:

Így védd a hajadat a hidegben – különösen változókori után



A változókori hajritkulás sok nő számára komoly kihívást jelent – a téli hónapok pedig tovább súlyosbíthatják a problémát. A hormonális változások következtében a hajszálak vékonyabbá, sérülékenyebbé válnak; a hideg, a szél, a fűtés és a páratartalom-ingadozás pedig tovább ronthat a haj minőségén.

Őri Katalin trichológus szerint a tudatos hajápolás kulcsfontosságú ebben az életszakaszban, javaslatok segítenek abban, hogy a nők a változókori után is megőrizzék hajuk egészségét – még a legzordabb téli időszakban is.

1. Hidratáld a fejbőrt és a hajszálat!

A hideg levegő és a fűtés szárító hatása miatt a fejbőr feszülhet, viszkethet vagy hámlani kezdhet. Hajmosás előtt érdemes néhány csepp rozmaringos, szőlőmag- vagy rózsaoilajos permittel finoman átmasszírozni a fejbőrt, ami serkenti a vérkeringést és elősegíti a regenerálódást.

2. Kíméletes hajmosás

A hajmosás során használjunk langyos vizet (35–37 °C), a túl forró víz szárítja a fejbőrt. Heti 1–2 alkalom elegendő, kivételes esetben ennél többször is lehet mosni. A sampont válasszuk úgy, hogy kímélje a fejbőr védőrétegét, és segítse a haj regenerálódását növényi kivonatokkal (pl. olívbogyó, fermentált szója, indás infú). Ezeket az összetevőket keressük a patikákban kapható, változókori hajhullás elleni készítményekben. A hajmosás utolsó öblítése legyen egy kicsit hűvösebb, csak a hajhosszra irányuljon, a fejbőrre ne folyjon.

3. Soha ne indulj el nedves hajjal!

A nedves haj törékenyebb, és a hideg levegő tovább ronszolhatja a hajszálat. A sapka alatti dörzsölődés is könnyen töri a haját. Nedves hajjal a fejbőr is könnyebben megfázhat, ami gyulladásához vezethet.

4. Száríts kíméletesen, alacsony hőfokon!

Hajmosás után hagyjuk a haját 10–15 percig pamut törölközőturbánban, majd közepes hőfokon szárítsuk meg. A hajvégeket a végén hűvös levegővel zárjuk le, hogy kevésbé sérüljenek.



5. Viselj megfelelő sapkát!

A természetes anyagokból (pamut, gyapjúkeverék) készült sapkák védik a

haját, míg a szoros, műszál darabok fokozzák a statikus töltődést és a töredezt. A sapka alatt a hajnak legyen elegendő hely a szellőzéshez.

6. Hajritkulás esetén hetente kétszer szérum

Hetente kétszer használjunk hajhullás elleni ampullát, amely arany lenmaggal, fermentált szójjával vagy indiai gyászturnicssal gazdagított hatóanyagú szérumot tartalmaz. Száraz hajon vagy hajmosás után, törölközőszáraz hajra vigyük fel, ne öblítsük ki.

7. Táplálkozás és belső támogatás

A téli étrendben legyen sok C-vitamin (citrusfélék, grapefruit, gránátalma, áfonya), zöldségek és gyümölcsök, valamint D-vitamin, biotin és omega-3 zsírsavak. Érdemes kifejezetten 50+-os hajapoló vitaminokat kipróbálni, amelyek belülről erősítik a hajszálat és segíthetik a rugalmasság megtartását.

Salus

Kräuterblut szirup természetes vaspótlásra



Magnézium
az izmok
egészséges
működéséhez



Ga-lexir
az emésztés
segítésére



ImmunErő
az immun-
rendszer
támogatására



Forgalmazza: Sal-Bert Kft. ☎ +36 20 974 2810 🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

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



Télen súlyosbodnak a krónikus bőrbetegségek tünetei

A hideg, a száraz levegő és a kevesebb napfény a téli hónapokban súlyosbíthatja az olyan krónikus bőrbetegségek tüneteit, mint a pikkelysömör, a rozacea, vagy a szárazságekcéma, az úgynevezett atópiás dermatitisz. Ez azonban megfelelő bőrápolási rutinnal, időben megkezdett kezelésekkel enyhíthető, és az érintettek jóval enyhébb panaszokkal vészelhetik át a telet – mondja dr. Kovács Anikó, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika bőrgyógyásza.

Az atópiás dermatitisz és a pikkelysömör azok közé a krónikus bőrbetegségek közé tartoznak, amelyek kifejezetten érzékenyek az évszakok változására. „Atópiás dermatitisz esetén míg nyáron a napfény gyulladáscsökkentő hatásának és a magasabb páratartalomnak köszönhetően sokak akár tünetmentessé is válhatnak, addig télen gyakran látványosan romlik a bőr állapota: piros lesz, hámlik és nagyon viszket. Sőt, akár az éjszakai alvást is megnehezítheti, kialvatlanságot és krónikus stresszt okozva a betegeknek” – mondja dr. Kovács Anikó. Hozzáteszi: a panaszok még azoknál is fokozódhatnak, akik egész évben gyógyszert szednek. A pikkelysömör téli fellángolása részben a napfény- és D-vitamin-hiánnyal magyarázható. A betegség kifejezetten jól reagál napfényre, a fénykezelés gyakori és hatékony eleme a terápiának. A páciensek jelentős része továbbá nem gondoskodik a D-vitamin pótlásáról, ami hozzájárulhat a tünetek romlásához.

A rozacea esetében elsősorban a hirtelen hőmérsékletváltozás okoz problémát. Sokaknál már az is azonnali állapotromlást okoz, ha a fűtött helyiségekből kimennek a hidegbe, majd vissza. A pattanásos (aknés) bőrűek is gyakran tapasztalnak ilyenkor állapotrosszabbodást, bár ennek mértéke általában kisebb, mint a többi említett bőrbetegség esetében.

A szakember felhívja a figyelmet, hogy a panaszok erősödése leginkább a bőrszárazság, a nem megfelelő bőrápolás és a rossz szokások miatt következik be. A hosszú, forró fürdők, az erős illatanyaggal rendelkező szappanok és testápolók használata egyaránt ronthatják a bőr állapotát.

Hidegben jelentősen kevesebb verejték és faggyú termelődik, mint melegben, így a bőr eleve szárazabb. Emellett a fűtés szárítja a levegőt, ami tovább fokozza a bőr vízvesztését – teszi hoz-

zá. A kézeckéma is sokkal gyakoribb a téli hónapokban a rendszeresebb kézmosás, a hideg és a száraz levegő miatt. A szeborreás dermatitisz pedig a hajas fejbőrön és az arcon okoz piros, hámló tüneteket. A sapkaviselés, a ritkább hajmosás és a napfény gyulladáscsökkentő hatásának hiánya szintén hozzájárul a panaszok gyakoribb előfordulásához.

A bőrgyógyász hangsúlyozza: az érintettek a bőrápolásban használjanak zsírosabb készítményeket, fontos, hogy vizes bázisú krémek alkalmazása után ne menjünk azonnal a hidegbe: legalább fél-egy órát érdemes ilyenkor várni. A megfelelő ruházat is számít, különösen atópiás dermatitisz esetén, mert a műszálas anyagok tovább irritálhatják a bőrt, ezért nekik a pamutruházat viselése ajánlott. Továbbá hideg időben különösen fontos, hogy ha tehetjük, kézmosás helyett kézfertőtlenítőt használjunk, s így sok esetben megelőzhetjük a kézeckémát vagy ennek súlyosbodását.

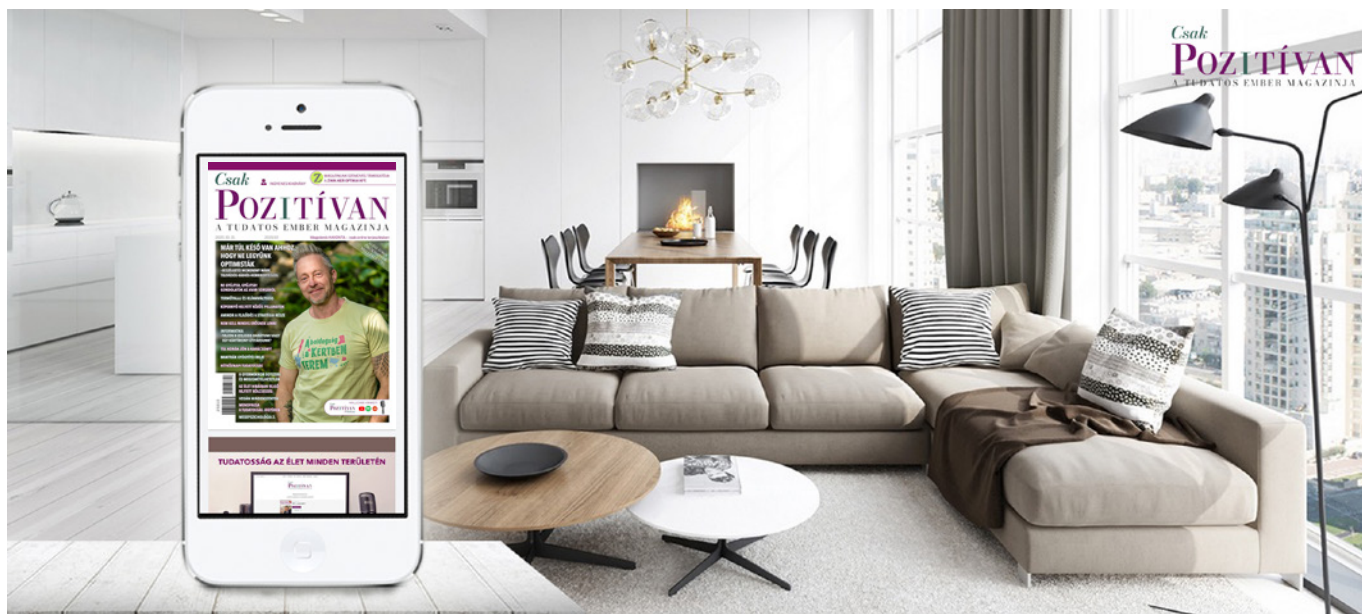
Pikkelysömör (psoriasis): egy krónikus, gyulladásos bőrbetegség, amelynek során a bőr sejtjei túl gyorsan osztódnak. Ez vörös, gyulladt, hámló foltokat és fehér pikkelyeket okoz leggyakrabban a könyökön, térdén, fejbőrön vagy deréktájon. Nem fertőző, gyakran hullámzó lefolyású: időnként javul, máskor fellángol. A tüneteket ronthatja a stressz, a fertőzések, a hideg idő, a bőrsérülés vagy bizonyos gyógyszerek.

Rozacea: egy krónikus bőrgyulladás, amely főként az arcon jelentkezik tartós pirossággal, értá-

gulatokkal és fokozott bőrzékenységgel. Gyakran hullámzó, időszakosan fellángoló betegség. A panaszokat ronthatja a hőmérséklet-változás, a stressz, az alkohol, a fűszeres ételek, a napfény vagy bizonyos kozmetikumok. Nem fertőző, de kezeletlenül fokozatosan rosszabbodhat.



Atópiás dermatitisz (szárazságekcéma): egy krónikus, gyulladásos, erősen viszkető bőrbetegség, amely főként száraz, kipirosodott, hámló foltokkal jelentkezik. Gyakran már gyermekkorban megjelenik, és időnként javulhat vagy fellángolhat. A bőr vízmegtartó képessége ilyenkor gyengébb, ezért könnyebben kiszárad és irritálódik. A tüneteket fokozhatja a hideg, a száraz levegő, a stressz, az allergének, az erős tisztítószeres vagy bizonyos ételek. Nem fertőző, megfelelő bőrápolással jól kordában tartható enyhébb betegség esetén, súlyosabb esetben állandó kezelést igényel.



Amikor a fejfájás üzeni próbál

– egy történet, ami fejbe kólint, de mégsem fáj



A fejfájás az egyik leggyakoribb testi tünet. Sokszor legyintünk rá: stressz, front, kevés alvás. De mi van akkor, amikor újra és újra visszatér? Amikor napokig velünk marad, és már mindent kipróbáltunk, az orvos sem talál okot, mégsem múlik el tartósan?

Ilyenkor érdemes feltenni egy másik kérdést is: **mit cipelek magamban, amitől majd szétrobban a fejem?**

Az alábbi történet egy valós eset, amely jól megmutatja, hogyan kapcsolódhat össze a fejfájás a belső bizonytalansággal, családi mintákkal és a lelkünk jelzésével, hogy mélyebb felnőtt döntéseket hozzunk. Lenti cikkben modellszerűen mutatok be pár összefüggést, azok, illetve a történet nem tekintendő azonban orvosi tanács-

adásnak. A tünet mögött: jövőtől való szorongás és belső nyugtalanság.

Anett egy régebben fennálló fejfájás tünetével jött el SzomatoDráma játékra, aminek nem találták a testi okát az orvosok. Élethelyzetét röviden bemutatva arról számolt be, hogy

„Belső aggodalom, akár már szorongás van bennem a jövőt illetően... a gyerekvállalás témája közeleg a párommal és sok bennem a bizonyta-

lanság. Van bennem egy nyugtalanság, ami most már eléggé zavar.”

Anett röviden elmesélte, hogy szülei már régen elváltak, Édesapja házában laknak egy külön bejáratú lakrészben a párjával, akivel már a családalapítást tervezgetik. Édesapjával korábban sokszor kettesben utazott el nyaranta, de most már párjával él és vele nyaral.

Most, hogy már a párjával szeretne lassan gyereket, mintha megint felerősödne benne az az érzés, hogy szolidaritásból, tudat alatt nem akar gyereket, mert a női felmenői között volt egy hölgy, aki nem szülhette meg a gyermekét és ő magára vette a sorsát. Ezen a social media zaja sem segít, ahol mindenféle tanáccsal találkozok, hogy így csináld, úgy csináld.

Bár korábban már enyhültek a fejfájós, migrénes tünetei, néhány hónap után visszatért. Ez gyakori jelenség: amikor egy mélyebb lelki konfliktus csak részben oldódik, a tünet átmenetileg eltűnhet, majd újra jelentkezik, amint az élethelyzet aktiválja.

Amikor a test megszólal - a SzomatoDráma hatása

A SzomatoDráma során nem a tünet „megszüntetése” a cél, hanem az, hogy a test által hordozott érzelmek, kapcsolati dinamikák láthatóvá váljanak. Ebben a dramatikus, élményszerű önismereti folyamatban, ami egy 3-4 fős intim csoportban zajlik, Anett a Fejfájás és az Aggódás szerep elnevezéseket adta két szereplőjének.

Játékában a Fejfájás szereplője mögött hamarosan felfedezni vélte Édesapja megnyilvánulásait, az Aggódásban pedig felismerte vőlegénye reakcióit. Kirajzolódott, hogy a két férfi ego-harcban áll, mintha viaskodnának, versengenének Anett kegyeiért. Ahogy ez megjelent a játékban, Anett feje máris megfájdult. Anett kifejezte érzéseit és egyértelműsítette határait Édesapja és párja felé. Szerepcserék is segítettek, hogy mindkettőjükkel mélyebb együttérzés tudjon megszületni benne. Az is kirajzolódott a játékában, hogy Édesapját pont az zavarja Anett párjában, hogy látja benne fiatal önmagát és félti a lányát vőlegénye hibáitól. Ennek tisztázására is lehetőség volt, amikor már az Édesapja szereplője áldását tudta adni a két fiatalra a játék kereteiben.

„A fejfájás, mint tünet a SzomatoDráma játék után felfokozódott, 2-3 napig utána nagyon fájt a fejem. De nem estem kétségbe, mert tudtam, hogy ez lehet a hatása a játéknak.”

Ez sokszor annak a jele, hogy valami valóban megmozdult belül, rátapintottunk a lényegre. Kapcsolati átrendeződés és leválás



Néhány nappal később egy addig rejtett konfliktus jelent meg Anett apja és Anett párja között. Nem drámai módon, mégis jelentősegteljesen.

„Elfogadtam, hogy a páromat választottam férfiként magam mellé és ebbe apukámnak is bele kell törődnie. Ezt úgy gondolom, valahol ő is érzi már.”

Mintha ez kellett volna, hogy érzékelje Apa, hogy valami leválás elindult.”

A felnőtt párkapcsolat melletti elköteleződés gyakran együtt jár azzal, hogy a szülő-gyerek kapcsolatban új határok alakulnak ki. Ha ez elmarad, a feszültség sokszor a testben keres magának utat.

Amikor a fejfájás már nem szükséges

A visszajelzés legbeszédesebb része:

„A fejem egyébként az utóbbi 1 hétben nem fájt, és talán én is nyugodtabb vagyok lelkileg.”



A belső döntés megszületett: a pár választása, a saját életút felvállalása, a gyerekvállalás mint **saját jogú döntés**, nem pedig elvárás vagy örökölt teher. Letisztult Anettban a felismerés:

„Az én döntésem, hogy milyen szülő leszek és ettől én még lehetek nő, partner, lelkitárs.”

Mit tanít nekünk a fejfájás?

A fejfájás a túlzott belső nyomásról, az el nem választott kapcsolódásokról, a „mindenkinek meg akarok felelni” állapotáról szól. Nem ellenség, hanem jelzésként jelent meg.

Amikor meghalljuk, amit üzeni szeretne, és hajlandóak vagyunk belső döntéseket hozni, **a testnek már nincs szüksége arra, hogy tovább kiabáljon.**

Ha úgy érzed, a tested már régóta próbál üzeni, és szeretnél rátalálni, megérteni, hogy mit hordoz a tüneted a fejfájás mögött és azt hogyan tudod feloldani, keress meg bátran, és nézzünk rá együtt arra, ami belül történik. Jelentkezés SzomatoDráma játék csoportba 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/>

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 kiteljesedtebb, könnyedebb életet éljünk.

Érzékenységet és figyelmemet strukturált és lényeglátó gondolkodásom egészíti ki, ami biztonságos közeget teremt, mély és gyakorlatban is hatékony megoldásokhoz juttatja a változtatásra nyitottakat. 33 év közgazdász alkalmazotti lét, vezetői beosztás után teret adtam annak, hogy szívből tegyem a dolgom.

Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tölem telhetőt megteszek, hogy biztonságban, elfogadva és támogatva érezd magad. Legkedvesebb visszajelzéseim összecsengenek: **„a veled való munkának köszönhetem, hogy merek önmagam lenni, ami felszabadító érzés”.**

Elérhetőségeim: <https://huszkazsuzsa.hu/>





Babahívogató Program



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Program a várandósságért

- ✓ Ha régóta hiába vártok a babátok érkezésre
- ✓ Ha a környezetet szerint "rágörcsöltél"
- ✓ 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.

„Nálunk ez genetika” – tényleg a foghiány az örökségünk?

Sokan egy legyintéssel elintézik: „nálunk a családban mindig rosszak voltak a fogak.” És valóban, elsősre logikusnak tűnik a genetika. De vajon tényleg elkerülhetetlen sors a foghiány?

Mit örökölhetünk valójában?

Léteznek genetikai tényezők, amelyek hatással lehetnek a fogazatra. Ilyen például a zománc minősége, a fogak formája, az állcsont felépítése vagy bizonyos fejlődési sajátosságok. Ezek hajlamosíthatnak szuvasodásra, fogágybetegségekre vagy korábbi fogvesztésre – de önmagukban ritkán okoznak teljes foghiányt.

A genetika inkább hajlamot ad, nem végzetet.



Amikor a múlt kezelési szokásai „öröklődnek”

Gyakran nem a gének, hanem a régi fogászati szemlélet áll a háttérben. Évtizedekkel ezelőtt a problémás fogat sokszor nem megmentették, hanem eltávolították. A cél a gyors fájdalomcsillapítás volt, nem a hosszú távú megoldás.

Ennek következménye, hogy a megmaradt fogak nagyobb terhelést kaptak, gyorsabban elkoptak, kilapultak, majd újabb fogak elvesztése következett. Ez a folyamat generációkon át ismétlődhetett, így könnyen tűnhet úgy, mintha a foghiány „öröklött” lenne.

A fájdalom emléke is sokat számít

Régen a fogászati kezelések sokszor valóban fájdalmasak voltak. Nem volt modern érzéstelenítés, nem volt kifinomult technológia. Nem csoda, hogy sokan inkább elkerülték a fogorvost.

A halogatás viszont mindig ront a helyzeten: egy kisebb probléma idővel súlyossá válik, és végül már csak a fogeltávolítás marad megoldásként.

Ma már más a cél

A modern fogászat szemlélete gyökeresen megváltozott. Ma a cél a fogak megtartása – és az, hogy a páciens a lehető legkevesebb fájdalmat és stresszt élje át.

Az Ép-Dentnél ezért alkalmazzuk az éber altatásban végzett kezeléseket. Ennek köszönhetően a páciens nem emlékszik magára a beavatkozásra, gyógyszeres



támogatást kap, és a műtét utáni időszak is jóval kényelmesebb, kevésbé fájdalmas.

Fogak akár 3 nap alatt

Az azonnal terhelhető implantációs rendszereknek köszönhetően ma már nem kell hónapokat foghiánnyal élni. Az Ép-Dentnél akár fájdalommentesen, a kezelés emléke nélkül kaphat új fogakat – akár 3 nap alatt.



A foghiány tehát nem genetikai ítélet. Sokkal inkább a múlt lehetőségeinek és döntéseinek következménye. A jó hír pedig az, hogy ma már van rá modern, kíméletes és gyors megoldás.

(x)

Esküvői inspirációk és személyes találkozások - a Hotel Kőporos**** a debreceni és nyíregyházi esküvőkiállításon

Január folyamán a **Hotel Kőporos****** két esküvőkiállításon is részt vett: **Debrecenben és Nyíregyházán**, ahol számos jegyespárral találkozhattunk személyesen. Az események kiváló lehetőséget teremtettek arra, hogy bemutassuk esküvői szolgáltatásainkat, válaszoljunk a szervezéssel kapcsolatos kérdésekre, és inspirációt nyújtsunk azoknak, akik életük egyik legfontosabb napjára készülnek.

A kiállítások során örömmel tapasztaltuk, hogy egyre nagyobb az igény a családi hangulatú, természetközeli esküvői helyszínekre. Sok kedves érdeklődő kereste fel standunkat, akikkel részletesen átbeszéltük, milyen lehetőségeket kínál egy esküvő a Hotel Kőporosban****



Mire számíthatnak a párok?

A Hotel Kőporos**** ideális választás mindazok számára, akik **nyugodt, természetközeli környezetben** szeretnék megtartani esküvőjüket. A szálloda egyik legnagyobb előnye a **rugalmasság**: a helyszín és a szolgáltatások minden esetben a pár igényeihez igazíthatók.

Főbb tudnivalók a Hotel Kőporosban** tartandó esküvőkről:**

- Esküvői és lagzihelyszín egyben - nincs szükség utazásra a ceremónia és az ünneplés között
- Egyedi menüsorok - a klasszikus lakodalmi ételektől a modern gasztronómiai megoldásokig
- Szálláslehetőség a vendégeknek - kényelmes megoldás a távolabbról érkezők számára
- Családias, barátságos környezet - ideális szabadtéri fotózáshoz és meghitt pillanatokhoz
- Személyes szervezési támogatás - tapasztalt csapat segíti a párokat a tervezés minden lépésében

A kiállításokon feltett kérdések is megerősítettek minket abban, hogy a párok számára különösen fontos a **megbízhatóság, az átlátható ajánlat és a személyes odafigyelés**. A Hotel Kőporos**** pontosan ezekre helyezi a hangsúlyt: célunk, hogy az esküvő ne stresszforrás, hanem valódi öröm legyen a jegyesek számára.

Találkozunk személyesen!

A debreceni és nyíregyházi esküvőkiállítás remek alkalom volt a kapcsolatteremtésre, de a beszélgetések itt nem érnek véget. Szeretettel várjuk az érdeklődő párokat **személyes konzultációra Herceghúton**, ahol helyben is megtekinthetik a lehetőségeket, és közösen megálmodhatjuk életük nagy napját.



Köszönjük mindenkinek, aki meglátogatott minket az eseményen - hamarosan újra találkozunk, immár Budapesten az **IMAGINE WEDDING SHOW VALENTIN NAPI ESKÜVŐI KIÁLLÍTÁSÁN!**



Kiállítás



Ír Kaland

Legendák nyomában

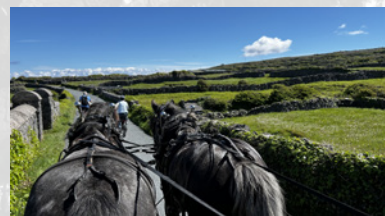
- ilyen az igazi Ír Kaland

Mitől kaland egy utazás? Nem attól, hogy hány híres helyszínt látunk, hanem attól, mennyi valódi pillanat ér utol útközben. **Bikfalvi Móni Ír Kaland**jai épp erre építenek: kevesebb kötelező kör, több spontán megálló és egy jó adag ír valóság.

Mitől válik egy Írországra szervezett utazás igazán kalanddó?

Amikor harmadszor tértem vissza Írországra – abba az országba, amely már az első pillanatban elrabolta a szívemet –, tudtam, hogy ezt az élményt nem tarthatom meg csak magamnak. Kíváncsian kezdtem körülnézni, mit kínálnak az utazási irodák, milyen arcát mutatják meg a szigetnek. A kínálat mindenhol ugyanaz volt: a kötelező látnivalók, a jól ismert állomások, a „pipáld ki” típusú programok. De a valódi Írország ennél sokkal mélyebb, vadabb és izgalmasabb. Nőiesen bevallom, a híres Blarney-kastélyhoz például több mint két évig el sem mentem – végül egy lelkes csoport vett rá, hogy megnézzük. Szép, persze, de számomra messze nem ez az ország legnagyobb kincse. Ahogy Dublin látképe sem a Gravity Bar tetejéről mesél igazán a városról: onnan inkább egy középkori mag köré nőtt modern forgatag tárul elé, nem az a lélek, ami az utcákban, a tengerparti falvakban vagy a ködös hegyoldalokban él. Éppen ezek a „turistacsapdák” inspiráltak arra, hogy másfajta utakat ajánljak meg, olyanokat, amelyek valódi találkozást kínálnak Írországgal. Az évek során keresztül-kasul bejártam a szigetet, és tavaly döbbsentem rá: összesen már közel 365 napot töltöttem ott, mintha egy egész évet éltem volna ír földön. Az Ír Kaland utazásain kis létszámú csoportokat kísérek, mikro-

busszal barangoljuk be az országot. Így bármikor megállhatunk egy váratlanul elé, tárul kilátónál, betérhetünk egy eldugott faluba, vagy követhetünk egy helyiek által ajánlott ösvényt. Ettől válik minden út személyessé, szabadabbá és igazán élménydússá, olyanná, amilyenre valójában minden utazó vágyik.



Írország tele van legendákkal, mitikus történetekkel és misztikus helyszínekkel – van olyan személyes történeted vagy helyszín, amely nélkül nincs Ír Kaland utazás?

Írország valóban tele van legendákkal, és számomra az **Ír Kaland** elképzelhetetlen Finn története nélkül. Úgy mesélik, élt egyszer egy Finn nevű legény, akit gyermekkorában egy druida magához vett. Ő nevelte és tanította a fiút. Az írek ősidők óta mély tisztelettel fordulnak a természet, különösen a fák felé. A hét bölcs fa egyike a tölgy, amelyhez számtalan monda kapcsolódik.



A druida a Boyne folyó partján élt Finnel, egy hatalmas tölgy árnyékában. A fa makkjai gyakran behullottak a vízbe, ahol egy lazac élt, amely ezekkel táplálkozott. A történet szerint ettől vált ő „A Tudás Lazacává”, mert a tölgy minden bölcsessége belé költözött. Mitikus lény volt, aki a világ összes tudását hordozta magában. A jóslat úgy szólt, hogy aki kifogja és megeszi ezt a halat, abba is beleszáll minden tudás.



A druida évekig horgászott, remélve, hogy egyszer sikerrel jár. Egy napon Finn is vele tartott, és végre horogra akadt a lazac. A mester azt mondta: „Süsd meg, de jól vigyázz, ne egyél belőle!” Finnre bízta a halat, ő pedig engedelmesen elkészítette. Amikor lehúzta a nyársról, megégette az ujját, és ösztönösen a szájába vette a kezét, hogy enyhítse a fájdalmát. Abban a pillanatban a lazac minden tudása belé szállt.

A fiú, gyermeki mivolta okán még nem értette, mi történt vele, de amikor a druida visszatért, azonnal látta rajta a változást: tekintete érettebb, mélyebb és bölcsőbb lett. Az évek múltával Finn híres emberré cseperedett, akihez a falu népe mindenféle ügyben tanácsért fordult. Azt mesélték, hogy mielőtt válaszolt volna, hüvelykujját a szájába vette – és ekkor megvilágosodott előtte a helyes válasz.

És talán érdemes erre gondolni akkor is, amikor azt mondjuk: „Nem tudom kiszívni a kisujjamból.” Mi van, ha mégis ott rejtőzik bennünk a válasz?

Hogyan építed fel az utakat úgy, hogy a lenyűgöző ír táj ne pusztán díszlet legyen, hanem élő élménnyé váljon az utazók számára?

Mindig figyelek arra, hogy az utazók ne legyenek túlterhelve élményekkel. Ezért alakítottam ki többféle utazási formát: vannak körutazások, amelyek az egész sziget hangulatát megmutatják, és olyan túrák, amelyek egy-egy tájegységre fókuszálnak, ahol több napot töltünk el, hogy igazán bele tudjunk lassulni a helyi ritmusba. Az útvonalakat szándékosan úgy állítom össze, hogy elkerüljük az autópályákat, és az ír vidéken keresztül utazzunk. Útközben mindig mesélek: legendákat, történeteket, személyes tapasztalatokat, mindazt, ami közelebb hozza az országot. Fontos számomra, hogy az íreket ne a felszínen ismerjük meg – nem attól lesz hiteles az élmény, hogy este beülünk egy kocsmába, hanem attól, hogy bepillantunk a mindennapjaikba. Elmegyünk kutyás birkaterelés bemutatóra, találkozunk az ír szövőmesterség hagyományaival, végigkövetjük a whisky készítésének teljes folyamatát egy lepárlóban, farmokat látogatunk, és olyan programokon veszünk részt, amelyek az igazi, élő Írországot mutatják meg. Az **Ír Kaland** végén az utazók nem csak fotókat visznek haza, hanem egy darabot abból az Írországból, amit a térképek nem tudnak megmutatni.

Ír Kaland

(x)

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
BOOKAZIN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

www.cspm.hu



“Játszsz a gondolatokkal, arra valók. Ne azok játszanak veled.”

Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

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





*„Amikor elfogadod azt, ami van, minden pillanat a legjobb.
Ez a megvilágosodás.*

Eckhart Tolle

A FÉNY JELEI

ÖRÖKNAPTÁR

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



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

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

A FÉNY ÖRÖKNAPTÁRA által megtanulhatjátok az ember működési elvét, 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



HALAK **Az egység hatalma**

Úgy tűnik, mintha kettő lennék, pedig EGY VAGYOK.

Az ősi eredet forrásából származom, de mindeközben a megismételhetetlen egyediségemmel kiemelkedem az Élet fergetegéből.

A víz tisztító erejével segítem felszínre hozni a múlt rosszul rögzült mintáit, amiktől meg kell szabadulni. Le kell tenni mindazt, ami nem méltó egy magasabb szintű létezésre.

Így tud felébredni az ÉLETVÁGY, aminek hullámain új vizekre tudok úszni a jövőben.

Most itt az idő arra, hogy a figyelmemet ÖNMAGAM

mélyiségeinek feltárására fordítsam.

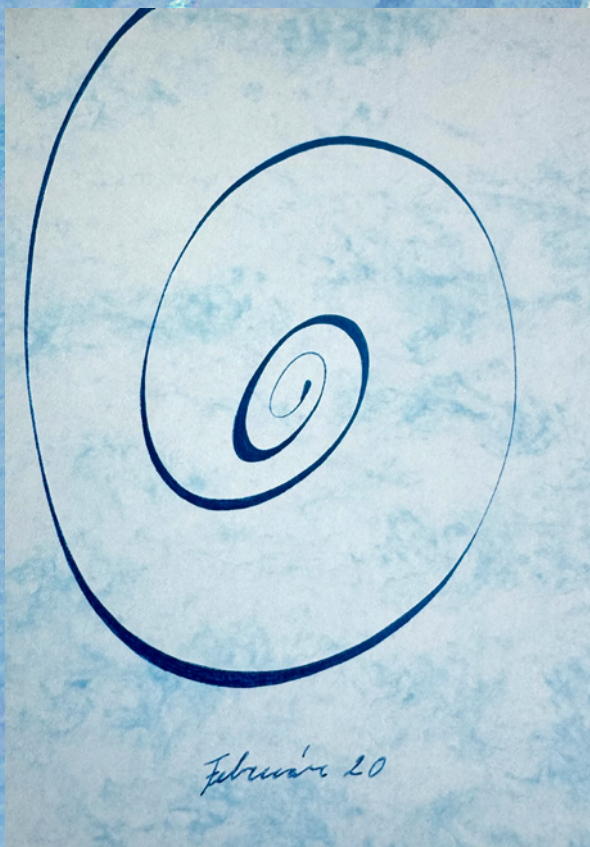
A feltároló új képességeket és új élethelehetőségeket a saját javamra fordítom, így teremtek tiszta bőséges jövőt.

Ha az Isteni őserővel egy vagyok és abból táplálkozom,

akkor kinyílik számomra az Univerzum újabb kapuja,

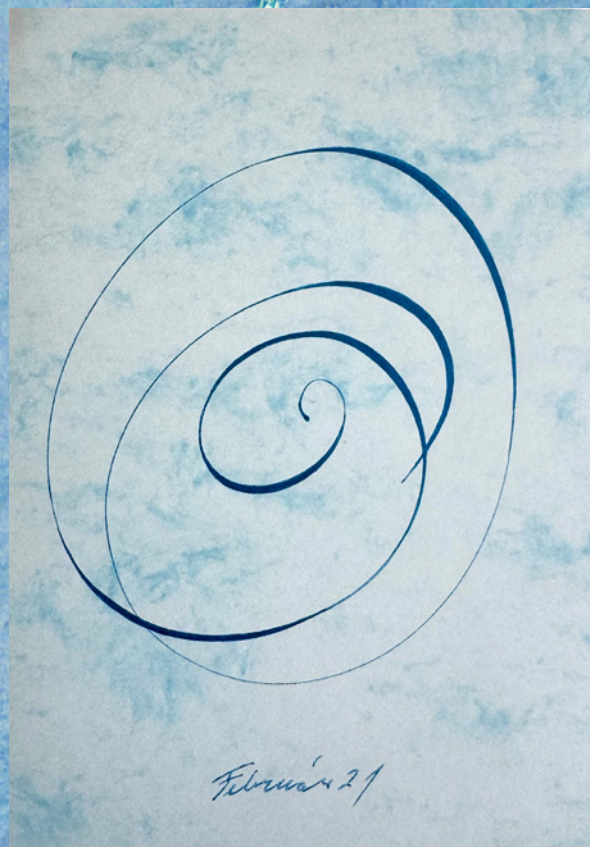
és LÉTEM FÉNYESEBB LESZ, mint valaha.

A HALAK VAGYOK. AZ EGYSÉG HATALMA!



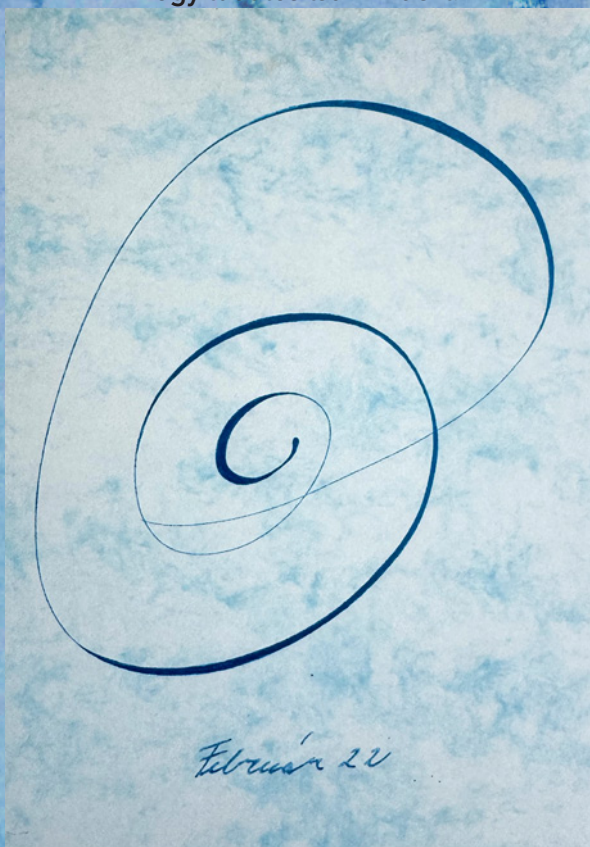
Február 20

Az előző csillagjegyben, a Vízöntőben, lehetőség volt arra, hogy a szív megtisztuljon és megnyíljon az ÚJRA. Tanultál adni és kapni. Megtapasztalhattad azt, hogyan add át magad az élet természetes ÁRAMLÁSAINAK. Fontos, hogy tudatosítsd mindezt.



Február 21

A HALAK az egység hordozói. Minél jobban kinyitod a szíved, annál inkább tudsz egységbe kerülni önmagaddal, hisz így tud a feltétel nélküli, önzetlen szeretet áramolni.



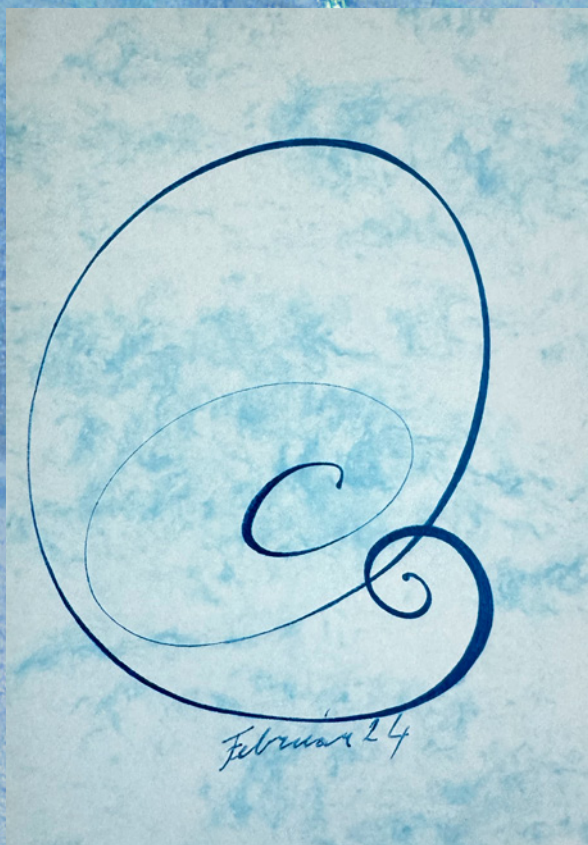
Február 22

Ha a HALAK rezgéseit nem tudod befogadni, akkor az ellenállásod feszültséget, érzelmi nyugtalanságot fog okozni mindaddig, amíg meg nem engeded magadnak a szíved kitérését és az érzelmeid megélését.

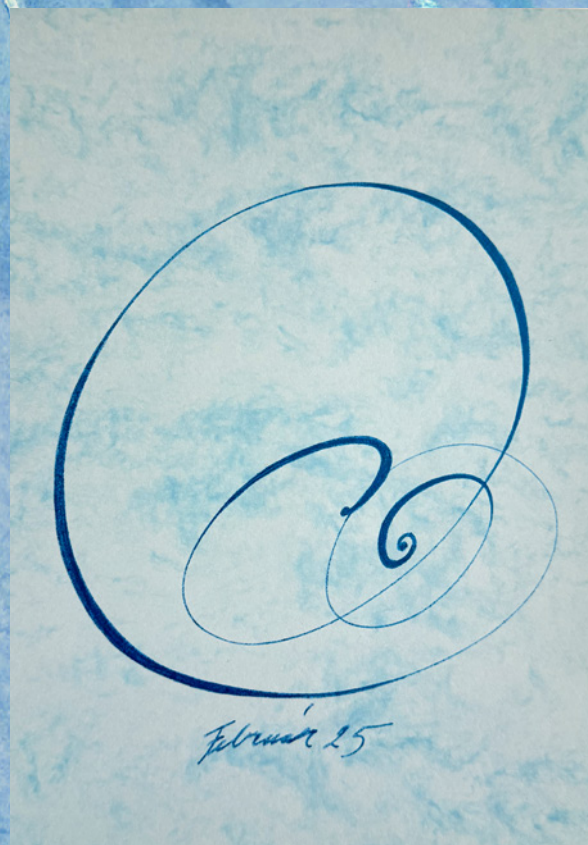


Február 23

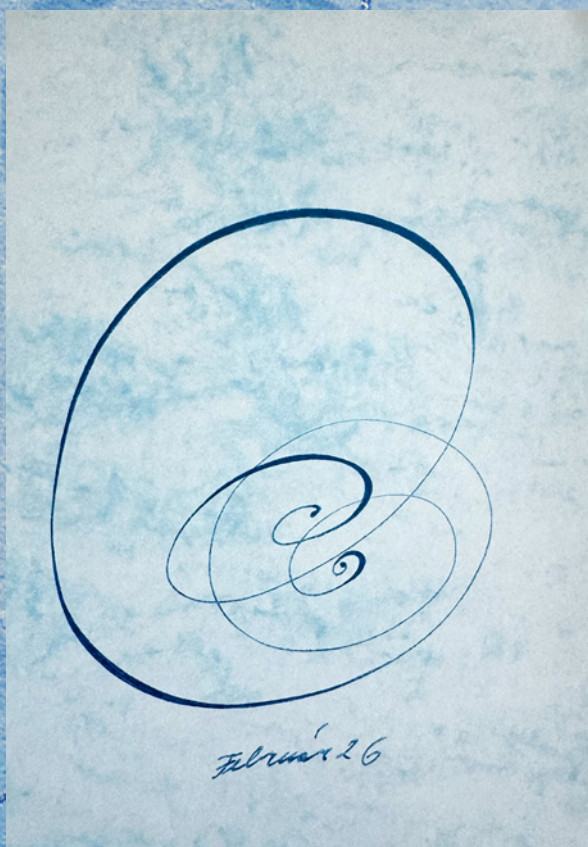
Az utolsó csillagjegyben, a HALAK hatására érzékenyebbé és gyengédebbé tud válni a lelkivilágod.



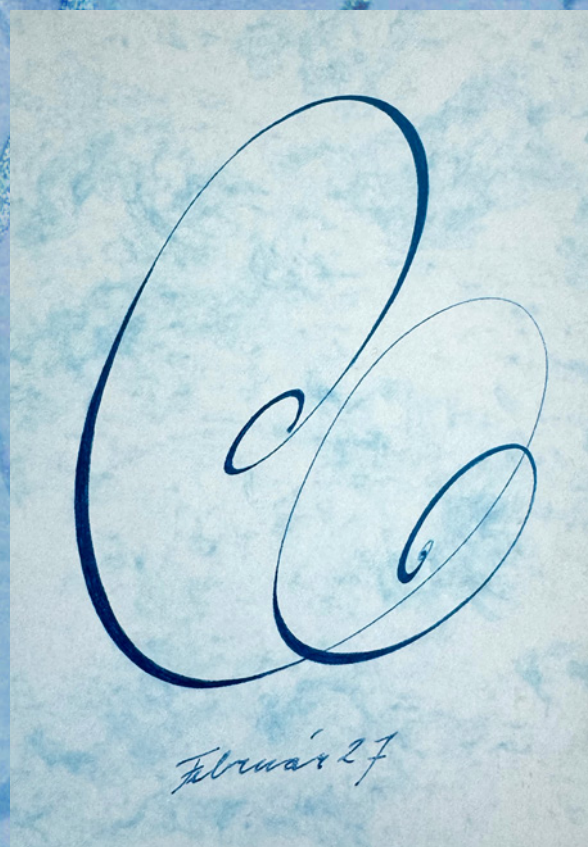
A HALAK jegyben két hal szimbóluma jelenik meg, amelyek az AL RISHA központi csillagból indulnak ki, mint egy forrásból, mivel minden létezőnek van egy egyetemes forrása, aminek az ember is részese.



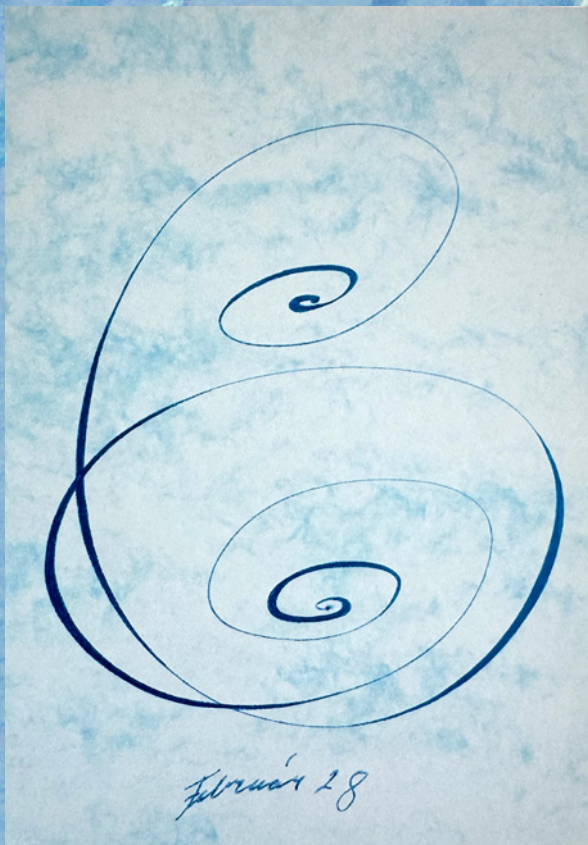
A halak ellentétes irányban úsznak, így szimbolizálják a világ megosztottságát, az aktuális irányok közötti döntések lehetőségeit.



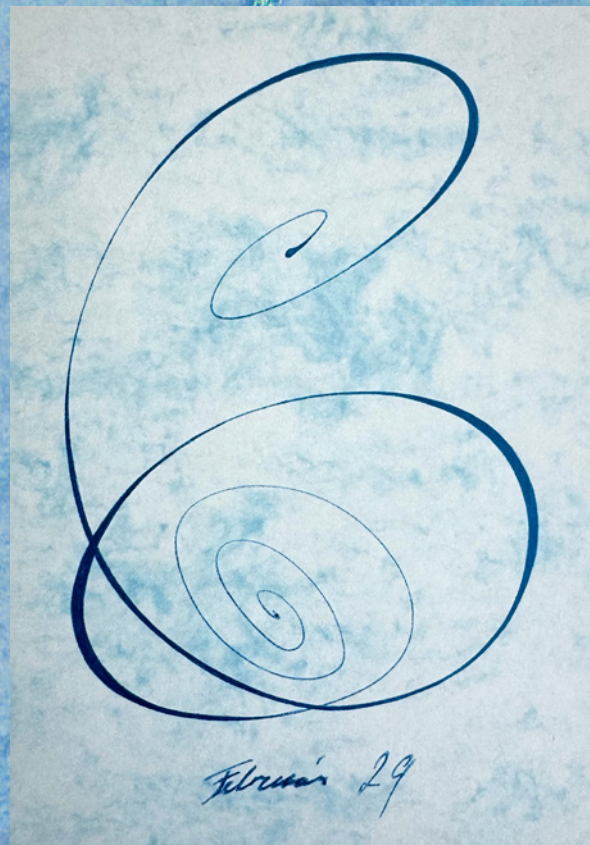
Az egyik, a Visszaúszó hal jeleníti meg a múlt minőségeinek visszatérését. Segíti a még megoldásra váró rezgések, sémák megjelenését és felismerését. Amikor visszaköszön a múlt, belső lényed összegzi az eddig járt utadat.



A másik, Felfelé úszó, Szintemelő hal, segíti a körforgásból, sémából való kiemelkedést.



A visszatérő helyzetek mutatják, hol kell még rendet rakni. Figyeld hát a kapcsolataidat, mert ezek a legalkalmasabbak ezekre a felismerésekre.



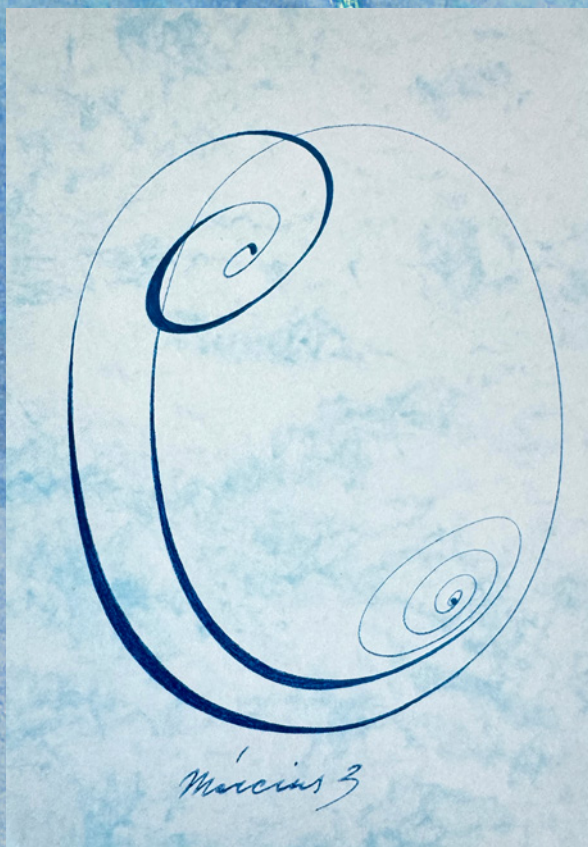
Ebben az időszakban tisztán érzékelheted a ki nem élt vágyaidat, megoldatlanságokat, amelyekkel még dolgoz van.



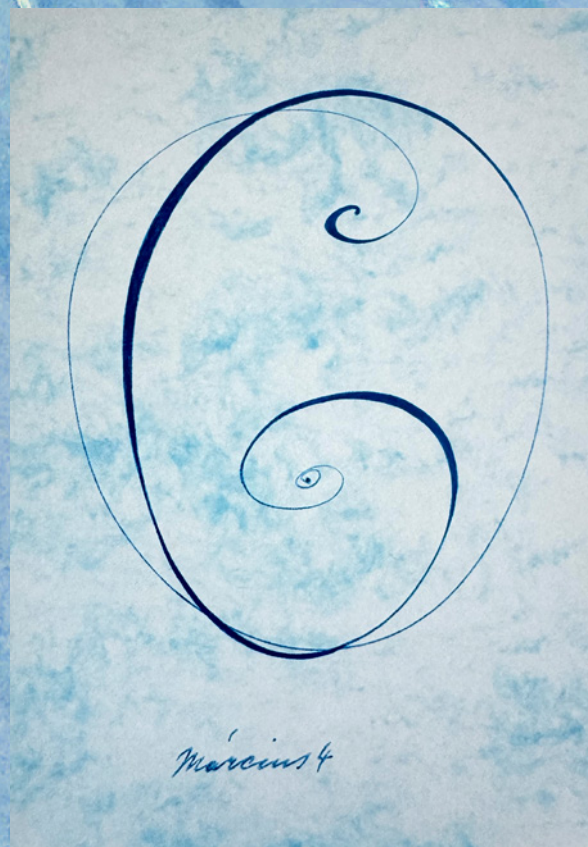
Azt mindig el kell engedni, ami elválaszt az EGÉSZ-től, az EGÉSZ-SÉG-től.



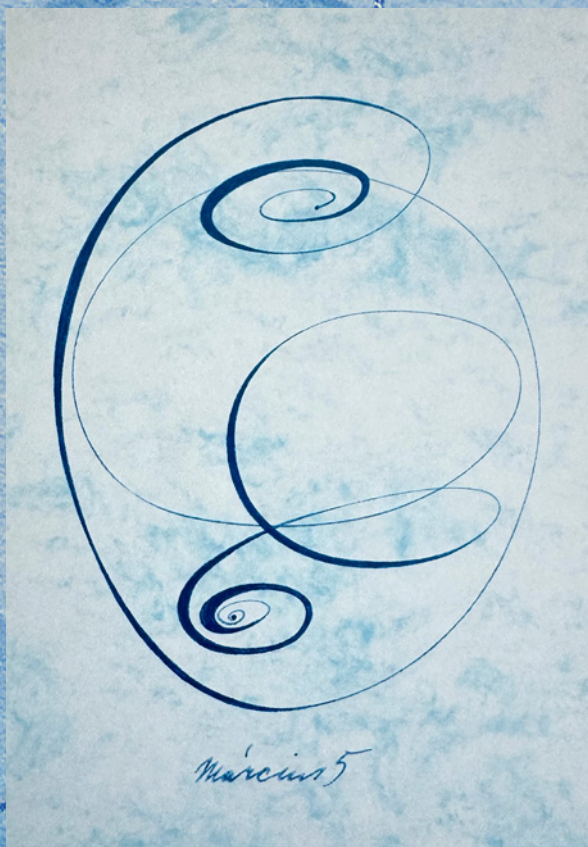
Ha nem tudod rendbe rakni, megoldani a múltbéli elvarratlan szálakat, akkor nem tudsz szintet lépni, megnyugodni és egységbe érkezni.



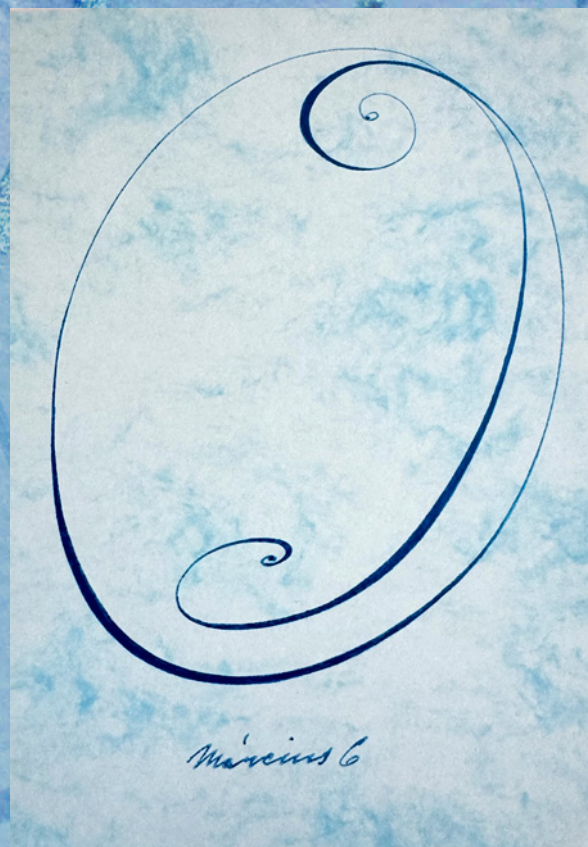
A Visszaúszó hal felszínre hozza számodra a múltban szerzett varázserőidet, az elsajátított tudásodat, a kiaknázatlan adottságaidat, a megélt tapasztalataidat, hogy a jelen helyzeteidet mindezzel meg tudd oldani. Ráadásul gazdagítani és építeni tudod velük a saját és mások életét.



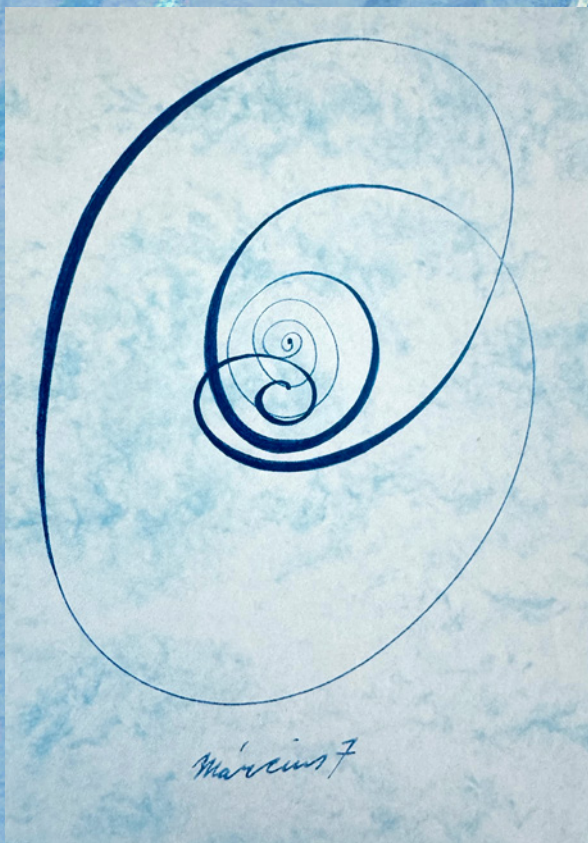
Ez az időszak a legalkalmasabb a beteljesületlen vágyak beteljesülésére és a folyamatban lévő dolgok elvégzésére.



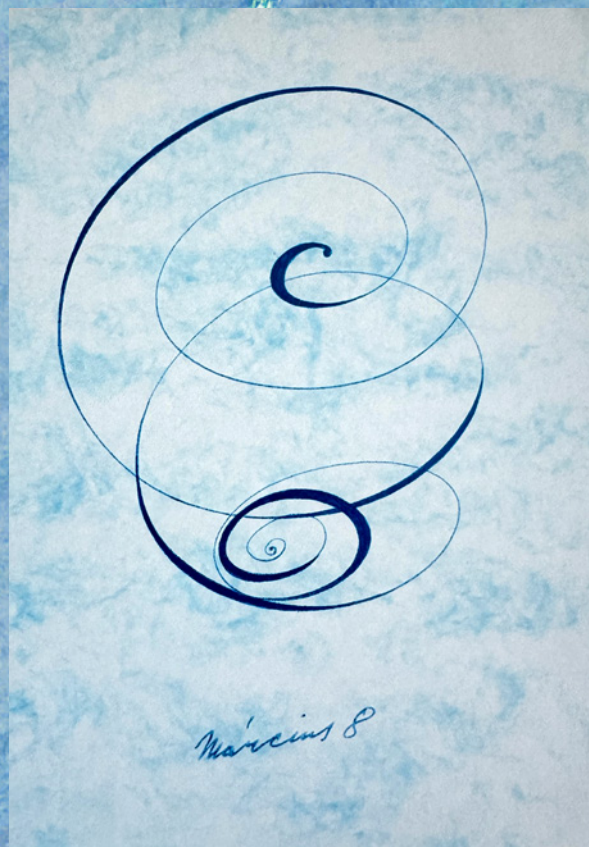
Ne feledd a jelened most nem arról szól, amit az egod akar tenni, hanem arról, amit a belső lényed súg, ami a szívedet, lelkedet vonzza, és amit élvezel.



Ha valami nem hagy nyugodni és visszatérnek a gondolataid, az a belső lényed üzenete arról, hogy merre kell menned, hol és kivel van dolgod.



Ha felteszed a kérdéseket... Mi az, amit még el kell rendeznem? Mi az, ami lezárásra vár? Kivel van, vagy nincs dolgom? ...mélyen belülről azonnal érkezik a válasz, csak figyelj magadba.



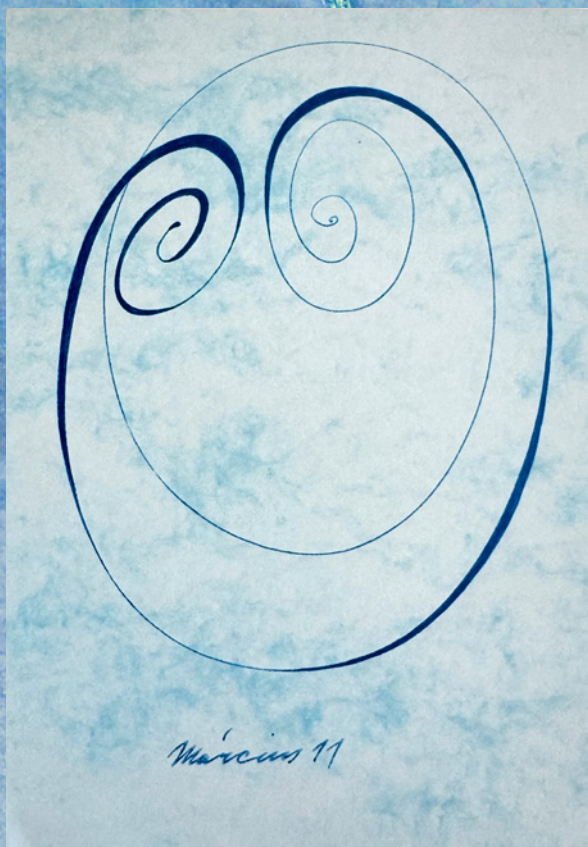
Kövesd az intuíciónkat, engedj a szíved hangjának, mert ezek az igazi, számodra helyes döntést hozó iránymutatók.



Egyre erőteljesebben irányítsd a figyelmedet önmagad legmélyebb érzéseire.



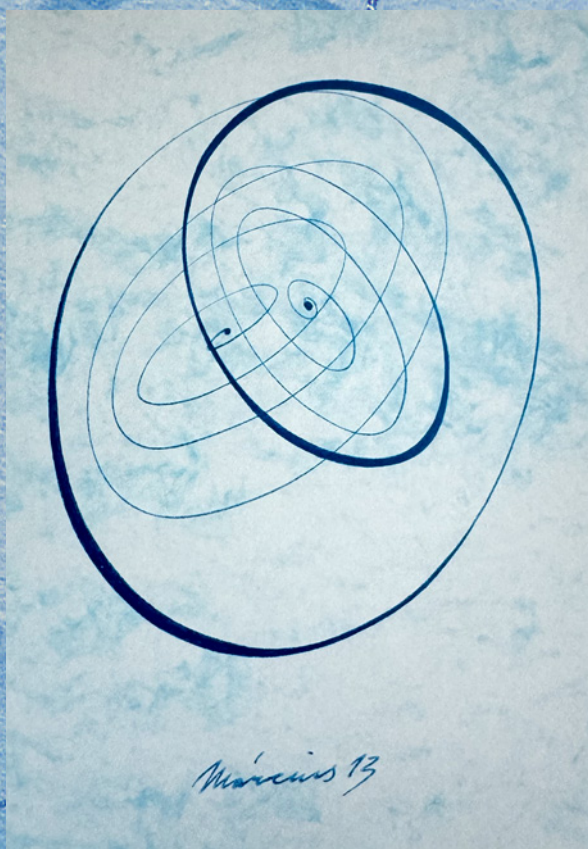
A belső figyelem, az elvonulás kell a továbblépéshez.



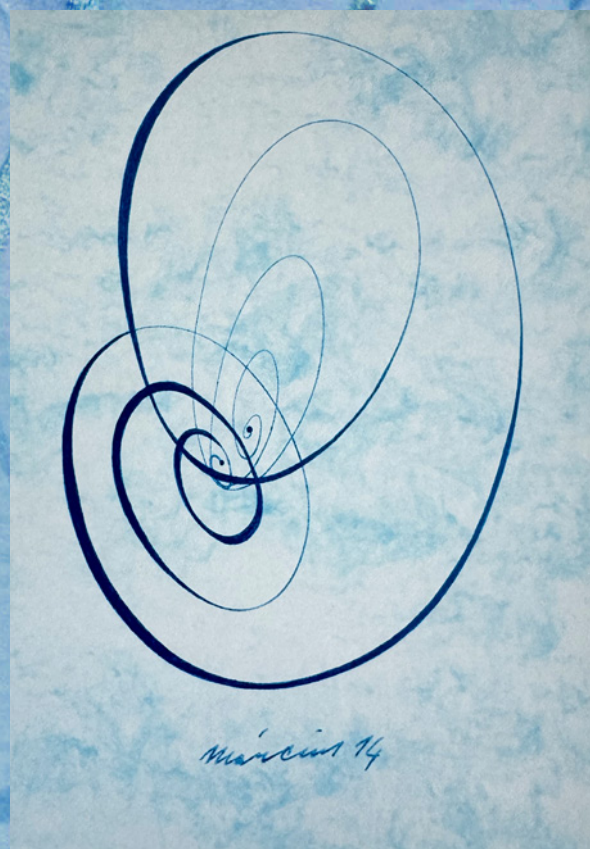
Merülj hát le önmagad mélységeibe, mert ott kell felszedni a lehúzó őskövületeket, hogy kiemelkedhess a körforgásból.



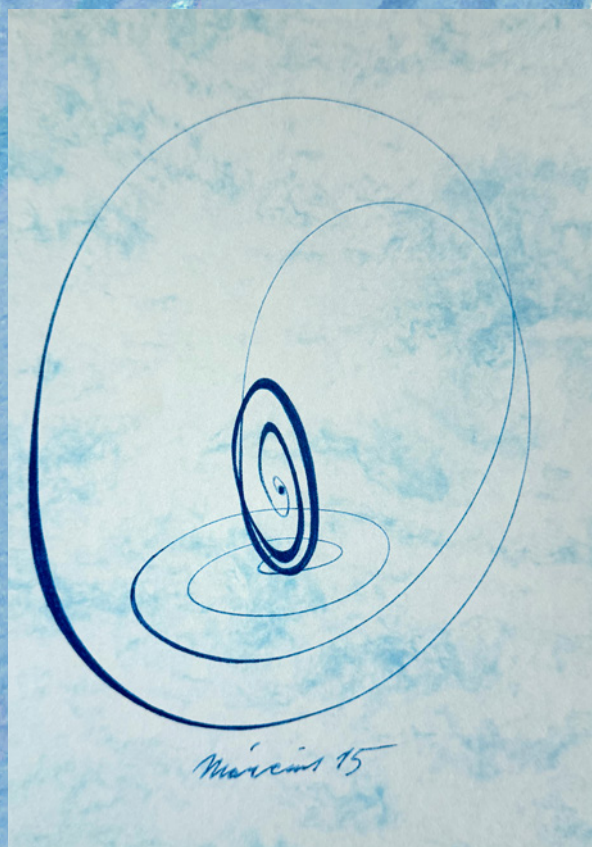
Csak a befelé figyelés és az ebből adódó következtetések során történő összegzés hozhatja meg a kívánt eredményt.



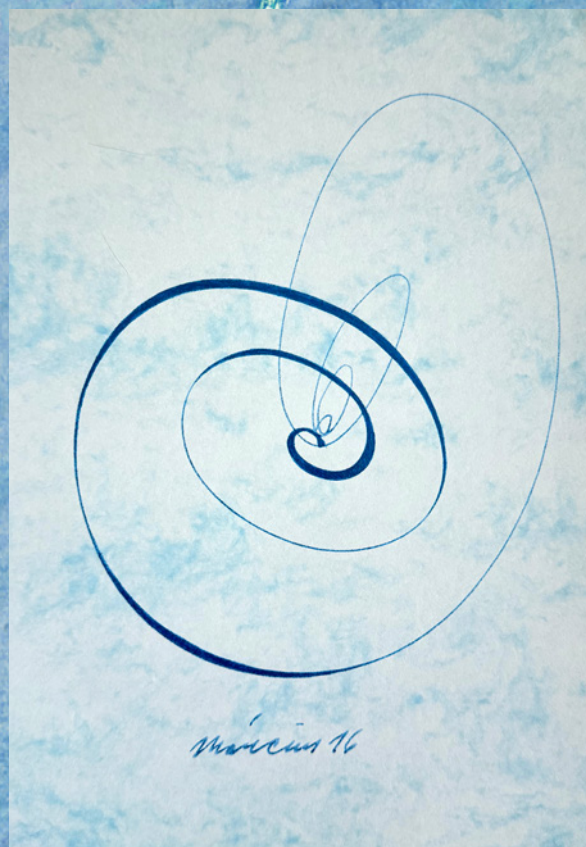
De mi is ez a kívánt eredmény? Mi is lehetne egy évi tudatos önismeret, felismerések, tapasztalások, változtatások, cselekedetek eredménye?



A lényünknek mindig ugyanaz a vágya...A MI-NŐSÉGI EMELKEDÉS, TAGULÁS, hisz az ember VÉGTELEN LÉNY.



A Halak az az utolsó csillagjegy, amikor lehetőséged van a körforgásból kilépve egy magasabb tudatosság irányába haladni.



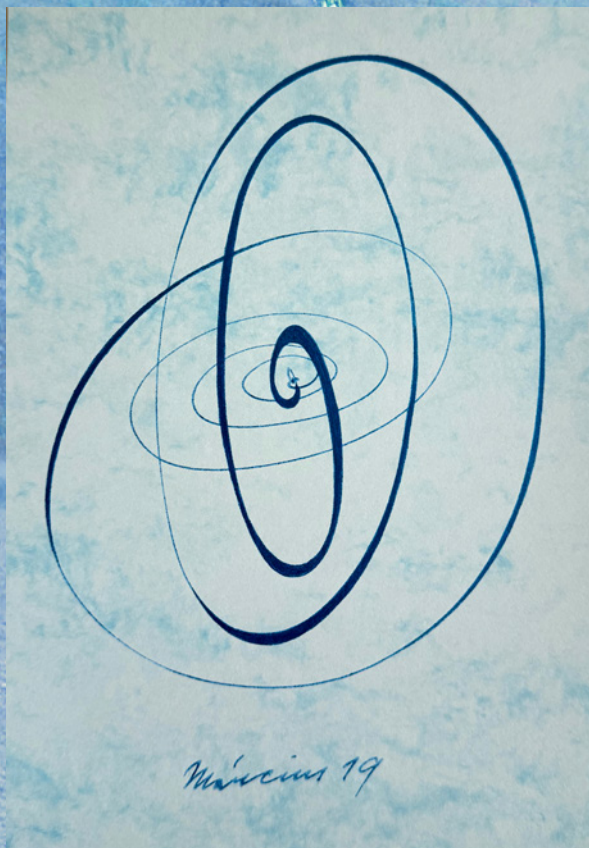
Ebben az időszakban lehetőséged van az önmagaddal való egység megélésére, ami a belső lényeddel való egyre nagyobb azonosulásban nyilvánul meg. Egyesülhetsz az Isteni részeddel.



A Halak, egy KORSZAKZÁRÓ csillagjegy.



Befejeződik egy ciklus. Vagy így, vagy úgy...



Március 19

Ha még nem tisztult ki az életed, a múltad visszahúzó „őskövületeitől”, akkor folytatnod kell a Földi életed, bár egy megújult, magasabb rezgésszintű tudatosabb létben.



Március 20

A HALAK az a jelkép, ami lényünk hallhatatlanságának körforgását jeleníti meg. Az ember lénye előbb kiszakad az EGYSÉG-ből, leszületik a Földre, egy polarizált világba és legvégül megújulva „hazatér” az EGYSÉGBE.

Nincs újévi fogadalmam és ettől lett könnyebb az évem



Január elején szinte elkerülhetetlenül szembejön velünk az üzenet: „Új év, új én.” Mintha a naptár átlapozásával együtt kötelességünk lenne lecserélni önmagunkat is. Jobbnak, fegyelmezettebbnek, hatékonyabbnak kellene lennünk azonnal. Fogadalmakat teszünk, listákat írunk, célokat tűzünk ki, és sokszor már január közepén azt érezzük: elbuktunk. Pedig nem velünk van a baj. Hanem a narratívával.

Az újrakezdés nyomása

Az újévi fogadalmak kultúrája abból a feltételezésből indul ki, hogy az előző év „nem volt elég jó”, ezért most mindent gyorsan helyre kell hozni. Ez a szemlélet azonban nem motivál, hanem terhel. A hirtelen elvárások – több sport, kevesebb étel, nagyobb teljesítmény, jobb időbeosztás – figyelmen kívül hagyják azt, hogy január valójában az egyik leglassabb, legkimerítőbb hónap az évben.

Kevesebb a fény, a test még az ünnepek ritmusból próbál visszaállni, a lélek pedig gyakran fáradtabb, mint december végén. Ilyenkor „új én”-t követelni magunktól olyan, mintha egy kifáradt elefánttól sprintelést várnánk.

Miért buknak el olyan gyorsan a fogadalmak?

A legtöbb fogadalom túl általános és túl szigorú. „Egészségesebben élek.” „Rendszeresebben sportolok.” „Kevesebbet halogatok.” Ezek nem



kapaszkodók, hanem elvárások. Ráadásul gyakran büntudatra épülnek: azért akarunk változtatni, mert elégedetlenek vagyunk magunkkal.

Amikor a változás nem belső igényből, hanem önkritikából indul, hamar kifulladás. Január közepére sokan már nemcsak a fogadalmat engedik el, hanem saját magukat is hibáztatják: „Nekem ez sem megy.” Ez az érzés pedig messze áll attól, amit egy új év elején szeretnénk megélni.

Mi történik, ha nem teszünk fogadalmat?

Amikor először döntöttem úgy, hogy nem teszek újévi fogadalmat, furcsa ürességet éreztem. Mintha kimaradt volna valami kötelező rituálé. Aztán jött a megkönnyebbülés. Nem kellett jobbnak lennem. Nem kellett azonnal változnom. Elég volt figyelnem.

Január így nem a teljesítményről, hanem a megérkezésről szólt. Arról, hogy visszatálaljak a saját tempóhoz. Hogy megkérdézzem magamtól: mire van most valóban szükségem? Pihenésre? Rendszerre? Inspirációra? Vagy egyszerűen csak türelemre?

A fogadalmak nélküli január teret ad a megfigyelésnek. Nem kell rögtön válaszokat adni, elég kérdezni. Mi esett jól az előző évben? Mi fárasztott el igazán? Mit szeretnék kevesebbet, nem többet?

Ez a hozzáállás nem látványos. Nem posztolható könnyen. De fenntartható. Ahelyett, hogy egy hónap alatt mindent megváltoztatnánk, finoman hangoljuk újra a mindennapokat. Kis lépésekben. Kényszer nélkül.

Új év, régi önmagunk – kicsit tisztábban

Talán nem új évre van szükségünk, hanem kapcsolódásra a meglévőhöz. Arra az önmagunkra, aki már sok mindent végig csinált, alkalmazko-

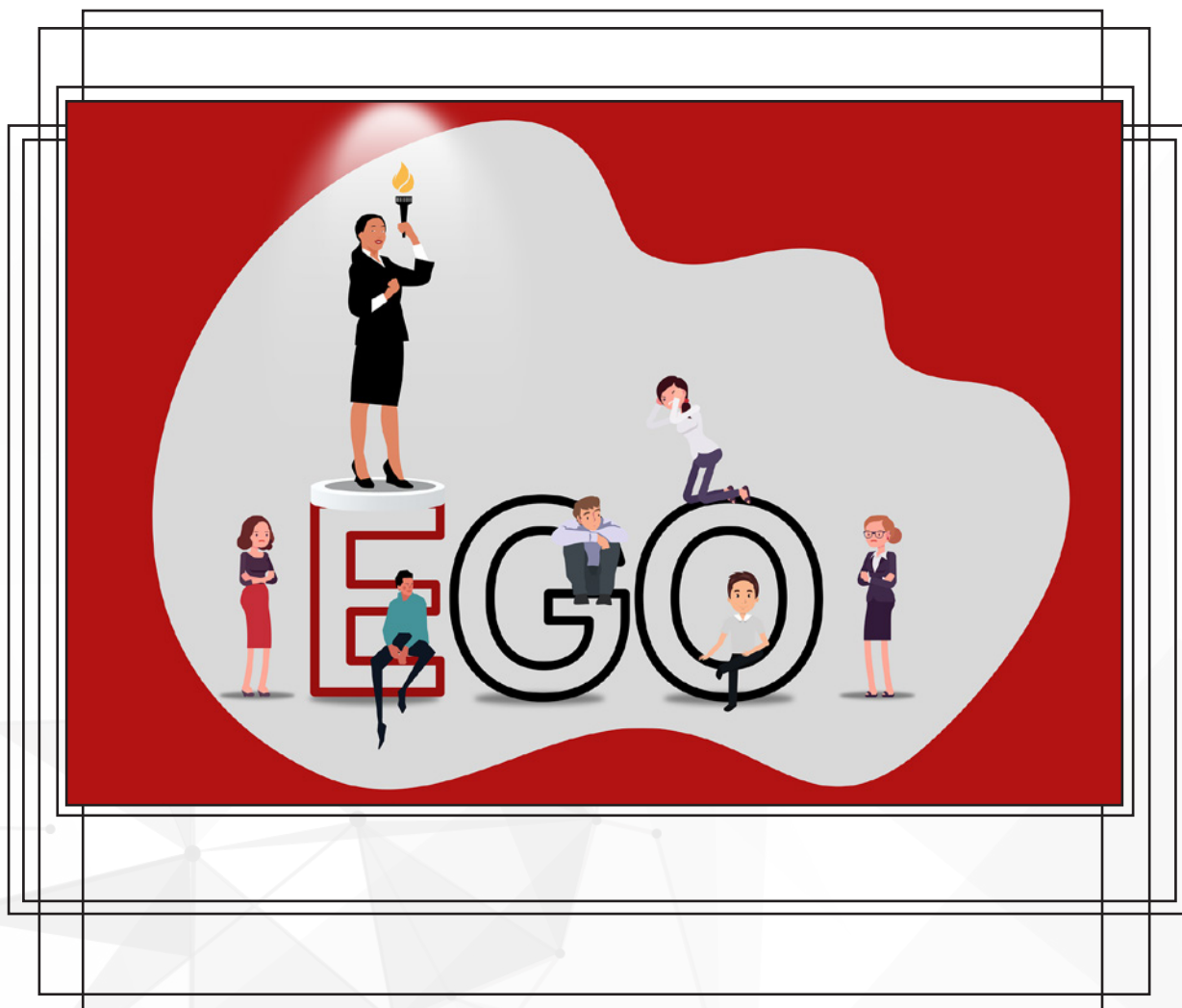


dott, túlélte az előző évet. Január nem feltétlenül az újrakezdés hónapja. Sokkal inkább az újrendezésé.

Lehet, hogy az idei év nem egy nagy elhatározással indul, hanem egy halk felismeréssel: nem kell sietnem. Nem kell mindent most megoldanom. Elég, ha figyelek, és hagyom, hogy az irány lassan kirajzolódjon.

Az év akkor válik könnyebbé, amikor nem ellenségként tekintünk önmagunkra, hanem partnerként. Amikor nem listákat akarunk kipipálni, hanem élhetőbb napokat. Lehet, hogy idén nem lesz újévi fogadalmad. És lehet, hogy épp ettől lesz ez az év őszintébb, emberibb és hosszú távon sikeresebb.

AZ **EGO** KIALAKULÁSA ÉS MŰKÖDÉSE



Ebben a cikkben az egonak egy egyéni, mégis használható megközelítését igyekszem átadni. Egy olyan megközelítési módot, ami bennem fogalmazódott meg a saját életem és a lassan 20 éves terapeutai tapasztalatom alapján.

Ez a cikk - ahogy a címe is mutatja - az ego kialakulásáról és működéséről szól. Az ego felismeréséről, működtetéséről, és maghaladásáról - ennek a cikknek a folytatásaként - további cikkekben fogok még írni.

Mindannyiunknak szüksége van egora, hogy segítsen eligazodni ebben a földi világban. Megtanuljuk általa, hogy mit, mikor és hogyan tegyünk vagy épp ne tegyünk.

Az ego igazán akkor válik érdekessé, ha elkezdjük észrevenni a működését az életünkben. Azonban ehhez érdemes megismerni az egot.

Nem egy kész egoval jövünk erre a világra, hanem születésünk után meg kell tanulnunk azt „kifejleszteni”. Elkezdjük meghatározni, hogy kik is vagyunk valójában, majd elkezdjük kialakítani az énképünket és szépen lassan megalkotjuk a személyiségünket. Ezt a személyiséget egy idő után megkérdőjelezzük, azután meghaladjuk és lassan lebontjuk, majd újra felépítjük, de már más alapokon. Tehát az embernél ez egy hosszan tartó folyamat, ami antropológiai (Rudolf Steiner) és részben fejlődéslélektani-spirituális megközelítésből 7 éves ciklusokra bontható.

0-7 év az ego „csírája”. Ez a testi – érzékszervi szint. Ekkor a kisdéd, majd később a gyermek még nem különíti el magát a világtól. Nincs stabil én-képe. Az ego inkább egyfajta énvédő mechanizmus, ami mind biológiailag, mind érzelmi



szinten igyekszik életben tartani az egyént. A környezet ilyenkor (a szülők, azok hangulata és reakcióik) közvetlenül épül be a működésbe, mert a gyermek mindent utánoz és nincsenek határai, ezért sérülékeny. Már ekkor elkezdene kialakulni – a traumákra adott válaszként – az énvédő mechanizmusok.

AZ VAGYOK, AMI TÖRTÉNIK VELEM.

7-14 év az ego formálódása. Az ego tovább építkezik a külső tükrökből. Elkezdene fontosá válni a „jó vagyok-e?” és az „elfogadható va-



gyok-e?” kérdések, mert megjelenik az érzelmi és ezzel együtt az erkölcsi én. Erős hatása van a mintáknak és a tanároknak. Itt további énvédő mechanizmusok alakulnak ki a gyermekben, mert ebben az időszakban az érzelmeivel azonosul.

AZ VAGYOK, AMIT MONDANAK RÓLAM.

14-21 év az ego megerősödése. Ekkor kezdenek el lázadni a fiatalok. Keresik önmagukat (identitásukat) és egy erős elkülönülési folyamat figyelhető meg – „Ki vagyok én?” Megjelennek a különböző ideológiákhoz, stílusokhoz való kapcsolódások és az „én ilyen vagyok” kijelentés. Valamint, az ego elkezd megvédeni önmagát, illetve az önképet, amit addigra kialakított magáról (sokszor a szélsőségektől sem riadnak vissza).

ÉN A TÖRTÉNETEM, A NÉZETEIM ÉS A SZEREPEM VAGYOK.

21-28 év az ego működtetése. A megismert és kialakított szerepekkel való erős azonosulás. A siker és a frusztrációk megélése a célok, az életfeladat mentén, valamint az állandó összehason-



lítások (ami az ego egyik legnagyobb csapdája) által. Vagyis az ego „nagyüzemben” dolgozik.

ÉN AZ VAGYOK, AMIT ELÉRTEM.

28-35 év repedések, rések az ego működésében. Megjelenhet az első komolyabb egzisztenciális válság. Ezzel együtt a „Tényleg ez vagyok én?” kérdés és egyéb kőbevetettnek hitt, a hitrendszerünk alapjait jelentő kérdések megkérdőjelezése. Vagyis a paradigmaváltás szükségessége. Ugyanis az ego automatikus válaszai már nem adják meg a biztonság érzését.

KI VAGYOK ÉN VALÓJÁBAN?

35-42 év az ego megkérdőjelezése. Elkezdjük látni az egót működés közben. Megjelenik az önreflexió és vele együtt elindul egyfajta bel-

ső munka, ami lehetőséget ad arra, hogy szembenézzünk önmagunkkal és feldolgozzuk tanult



mintáinkat és gyermekkori sérüléseinket. Ilyenkor gyakori és erőteljesebb a spirituális érdeklődés. Ekkor lehetőségünk nyílik az egoval való nem-azonosulásra.

NEM BIZTOS, HOGY AZ VAGYOK, AMINEK EDDIG HITTEM MAGAM.

42 év felett az ego meghaladása, integrációja, helyének, szerepének megtalálása (ideális esetben). Ráébredünk, hogy az ego nem tűnik el és nem legyőznünk kell, hanem meg kell tanulnunk eszközként használni. Egyre bölcsőbbek leszünk, mert megértjük, hogy az ego nem a középpont, hanem lehetőség és kevesebb harccal, valamint több rugalmassággal és tudatos jelenléttel megtanuljuk szolgálni a magasabb Énünket.

VAN EGOM, DE ÉN NEM AZ VAGYOK.

Most, hogy végig mentünk ezeken a ciklusokon, fontos megjegyezni, hogy ezek nem merev, életkorhoz kötött határok, hanem inkább ego-fejlődési mintázatokról beszélünk. Ennek értelmében attól függően, hogy milyen kultúrában, milyen családi háttérrel, milyen neveltetéssel és traumák mentén nőttünk fel, ezek a határok módosulhatnak. Így akár 50 évesen is lehetünk 7-14 éves egóban. Mi több egy-egy életkrízisben vissza is léphetünk korábbi ego-fejlődési mintázatokba, mert az egonak nincs rá megoldása, így a ciklus egy korábbi szakaszában megrekedt ego szintjére lépünk vissza. Ezt sokszor lehet látni, amikor két „felnőtt” vitatkozik és egy óvodásra jellemző kommunikációval teszik ezt.

Vagyis az ego nem hibás, mert „ő” csak egy adott fejlődési szinten rekedt meg (rögzült), vélhetően egy akkori trauma hatására, amit nem voltunk képesek feldolgozni.

Ezek alapján elmondhatjuk, hogy az ego egyszerre eszköze és akadálya is az életünknek. Vagy-

is nélküle képtelenek lennénk életben maradni itt a földön, ugyanakkor fejlődésünket – ami az élet velejárója – folyamatosan korlátozza.

De egyszerűsítsük le ezt a hosszú folyamatot és nézzük meg más oldalról az ego kialakulását és működését.

Az ego úgy jön létre, hogy megtanították nekünk, vagy mi megtanítjuk a gyermekeinknek, hogy az vagy, ami a tied, vagyis amit birtokolsz. Így aztán kialakul bennünk az a téves nézet, hogy annál értékesebbek vagyunk, minél több dolgot birtoklunk. Ennek következtében az értékrendünk is torzul és elhisszük magunkról, hogy akkor vagyunk értékesek, ha nekünk sok van valamiből. Legyen az pénz, tudás vagy vagyontárgy. Ez aztán egy állandó versengéshez vezet, amit már az óvodában elkezdünk megtanítani gyermekeinknek azzal, hogy csak az ügyesebbet, jobbat dicsérjük meg.

Ezután azt is megtanuljuk, hogy nemcsak azok vagyunk, amit birtoklunk, hanem az is, amit tesszünk. Ennek következménye lesz az, hogy ha éppen nem csinálunk semmit, akkor azt érezzük, hogy értéktelenek vagyunk. Így nehezen vagy egyáltalán nem tudjuk elengedni magunkat, nem tudunk pihenni, lazítani, mert folyton tenni akarunk valamit, hogy hasznosnak érezzük magunkat. Ráadásul ez a szemlélet további versengéshez és elértéktelenedéshez vezet.

Végül, de nem utolsó sorban arra is megtanítanak bennünket, hogy azon múlik az értékességünk, hogy mások mit gondolnak rólunk. Vagyis folyamatosan az alapján tartjuk magunkat értékesnek, hogyan vélekedik rólunk a külvilág. Ez pedig rengeteg megfelelési kényszerhez, önel fogadási, önértékelési problémához és alacsony önbizalomhoz vezet.

Összegezve tehát, az ego egy olyan jelkép, egy olyan fogalom, amivel a legtöbben azonosítjuk magunkat. Így azonban eltávolodunk a Teremtőtől, a Gondviselőtől, ahogy csodás magyar nyelvünk megfogalmazza. Ezt én egy mozaik szóként raktam össze:

EGO = Eltávolodtam a Gondviselő Öltalmától

Persze ehhez el kellene fogadnunk, hogy létezik egy magasabb intelligencia, de az ego ezt is megnehezíti, mert folyton azt állítja és arra keres visszaigazolást, hogy különállóak vagyunk. Így azt hisszük, hogy a saját Teremtőnkől is elkülönülve létezzünk.

Ha tehát azonosulunk az egoval, akkor „ő” fogja meghatározni, hogy fogjuk fel önmagunkat,

látjuk-e egyáltalán a folyamatainkat és ha látjuk, milyennek látjuk. Tehát az ego fogja meghatározni az önképünket és a külvilághoz való viszonyulásunkat. Paradox módon úgy, hogy csak a külvilág visszajelzéseiből építi fel önmagát. (Legalábbis addig, amíg túl nem lépünk rajta, vagy meg nem haladjuk.)

Ráadásul ezek az azonosulásaink befolyásolni fogják a további érzékszervi érzékeléseinket, mert elkezdjük megválogatni, hogy mit akarunk vagy mit nem akarunk megtapasztalni, az alapján, amivel korábban azonosultunk.

- *Útálom a spenótot (Én egy spenót utáló ember vagyok.)*
- *Iszonyodom a víztől (Én egy víziszonyos ember vagyok)*
- *Én szeretem Bachot (Én egy Bach kedvelő ember vagyok)*
- *Engem mindenki utál (Én utálni való vagyok)*
- *Csupa értetlen emberrel vagyok körülvéve (Én egy meg nem értett ember vagyok)*
- *Széles látókörű ember vagyok*

Ezekkel az azonosulásokkal folyamatosan korlátozzuk magunkat az önmegismerésben és a világ valódi megismerésében egyaránt.

Mindezek mellett kiegészítésként érdemes még hozzátenni, hogy az ego működésének egy része az elménkben zajlik. A modern kognitív kutatások szerint azonban elménk nem a valóságot érzékeli, hanem egy folyamatosan frissülő, előrejelzésen alapuló modellt arról, amit aktuálisan igaznak tart.

Ez azt jelenti, hogy elménk (vagyis az ego) csak a múltbéli ismeretekből, a tanult mintákból és megélt tapasztalatokból képes dolgozni és csak reagál az éppen aktuális érzelmeink mentén. A jövőt és annak eseményeit csak megjósolni képes, és a lehetséges viselkedéseket csak egy adott mintakészletből tudja leképezni.

Így jó, ha tudjuk, hogy mindaz, amit mi valóságként érzékelünk, gondolunk, az valójában hogyan alakul ki bennünk. A bejövő információhoz:

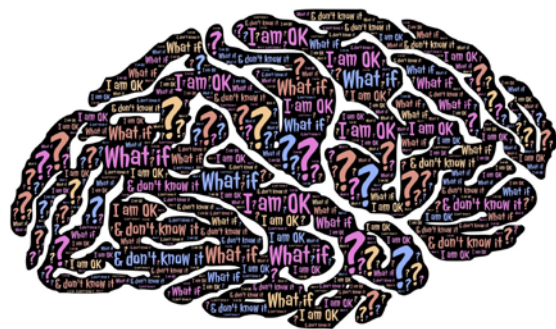
- *tudatunk felépítése és tudatosságunk mértéke adja a keretet,*
- *az elménk viszonyul, ahogy a hiedelmeink szűrik a bejövő infót,*
- *ezt a mintáinkon, traumáinkon és hitrendszerünkön keresztül értelmezzük,*
- *aztán a belső történetmesélésünk rendezi egészszé,*

- *végül az aktuális érzelmi állapotunk torzítja és vált ki belőlünk egy reakciót.*

És mivel minden egyes embernél a fent felsoroltak mindegyike eltér, így más-más világot látunk és másképp éljük meg a valóságot.

Ugyanis nem az információ különböző, hanem az ún. értelmezési mező más és más.

Tehát a magunkról kialakított kép, az elképzeléseink, a vágyaink, az érzelmeink, ellenállásaink és együttműködéseink, vagyis az ego működése az akadály annak, hogy ne egy sokkal teljesebb, szabadultabb életet tudjunk élni. És ez az önmagunkról kialakított kép legtöbbször azért olyan, amilyen, mert a mások által mondottak alapján alakítjuk ki. Ezesetben azonban valójában nem ismerjük önmagunkat.



Ezért, ha megváltozik vagy tudatosan megváltoztatjuk ezt a belső értelmezési mezőt, akkor

- *más embereket kezdünk el megérteni,*
- *más összefüggéseket kezdünk észrevenni,*
- *más módon kapcsolódunk a külvilághoz,*
- *más lehetőségeket látunk meg az életünkben,*
- *másképp viszonyulunk önmagunkhoz*
- *elkezdjük megismerni és megérteni önmagunkat*

és egyszer csak azt vesszük észre, hogy megváltozott a valóságunk, megváltozott az életünk.

Azonban mindig érdemes szem előtt tartanunk, hogy az ego sohasem a jobbat, hanem mindig az ismertet, a megszokottat, a biztonságot keresi. Ezért rendszerint a változás ellen lesz, hiszen a változás mindig ismeretlen, szokatlan és bizonytalan. Azonban az egót meg lehet tanítani az alázatra és ezzel együtt az „együttműködésre”. Hogy hogyan? Erről fogok írni a következő részekben.

Ennek a cikknek a megírásakor Dr. Wayne W. Dyer és Chong An Sunim spirituális tanítók tanításaiból merítettem.



BOWTECH
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

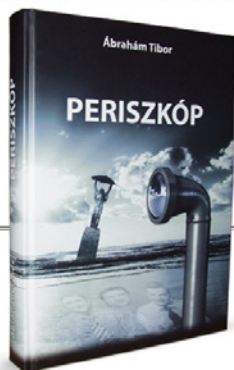
„A TUDOMÁNY MAI ÁLLÁSA SZERINT,
A BOWEN TECHNIKA CSAK AKKOR NEM HAT,
HA NEM JÖSSZ EL KEZELÉSRE!”

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTGYEZTETÉS:
+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





Az élet virágának ősi titka

A piramisoktól és az egyiptomi rejtelmektől kezdve az indigó gyermekekig Drunvalo Melchizedek bemutatja a Valóság szent geometriai alapjait és azokat a finomfizikai energiákat, amelyek világunkat alkotják. Keresztülvezet egy Ég által inspirált labirintuson, amely tudományból, történelemből, logikából és a látszólagos véletlenekből áll. Ezen az úton haladva visszaemlékszünk, honnan jöttünk, és felismerjük a csodát, kik is vagyunk valójában. Drunvalo megismerteti velünk a Mer-Ka-Ba meditációt, lépésről lépésre bemutatva az emelkedett ember energiamezejének újrateremtéséhez szükséges technikákat. Ez a felemelkedés és a következő tudatszík vagy szellemi dimenzióbéli világ kapujának kulcsa. Amennyiben a szeretettől és a megtisztulás vágyától vezérelve véggezzük, ez az ősi pránalégzés-technika egy hihetetlen lehetőségeket rejtő világot nyit meg számunkra. Képesse tesz bennünket önmagunk és mások gyógyítására, sőt sebesült bolygónk helyzetének javítására is.

- **ŐSI MÚLTUNKRA EMLÉKEZVE**

Hogyan hatott világunkra Atlantisz elsüllyedése?

- **FÖLTÁRUL A VILÁG TITKA**

Szagrális geometria, az Élet Magja, a tetraéder csillog, a hullámforma univerzum, Földünk pólusváltásai

- **A SÖTÉT OLDAL: SAJÁT JELENÜNK ÉS MÚLTUNK**

Veszélyeztetett világunk, a jégkorszak, a Világ története

- **MIKOR SZENVEDETT TÖRÉST EMBERI FEJLŐDÉSÜNK? A KRISZTUS-HÁLÓ KELETKEZÉSE**

Miként emelték magasabb szintre a lemúriaiak az emberi tudatosságot? A Marsról érkezettek végzetes elhatározása és a Planetáris rács

- **AZ EGYIPTOMIAK SZEREPE AZ EMBERI TUDAT FEJLŐDÉSÉBEN**

A halál, a feltámadás és a mennybemenetel, a csodálatos Ehnaton fáraó és a teremtés története

- **FORMA ÉS SZERKEZET JELENTŐSÉGE**

A tórusz, a labirintus, az Élet Tojása, a Platóni mértani testek, az élő kristályok

- **AZ EMBERI TEST GEOMETRIÁJA**

Leonardo da Vinci kánonja, a szabadkőműves ábrák misztériuma, az aranymetszés, a spirálok, a Fibonacci-számsor, a szent Pí

- **LEONARDO DA VINCI TUDÁSA AZ ÉLET VIRÁGÁRÓL**

A négyzetek és körök jelentősége az emberi tudatosságban, a nagy piramis terméinek felfedezése

- **EGYIPTOMI BEAVATÁS**

A feltámadás misztériuma, interdimenzionális fogantatás, ősi misztériumiskolák, egyiptomi tantra, szexuális energiák és orgazmus

- **MER-KA-BA MEDITÁCIÓ**

Csakrák és az ember energiarendszere, energia-mezők a test körül, a Mer-Ka-Ba meditáció tizenhét lélegzetvétele, az emberi fényttest szagrális geometriája

- **A MER-KA-BA HASZNÁLATA**

A szidhik, avagy a pszichikus erők, a Mer-Ka-Ba programozása, pránagyógyítás, véletlen egybeesések, gondolat és megnyilatkozás, helyszíni Mer-Ka-Ba létrehozása

- **KÉT KOZMIKUS KÍSÉRLET**

Lucifer kísérlete és a dualitás megteremtése, az 1972-es szíriuszi kísérlet és a Krisztus-háló újraépítése

- **MIT VÁRHATUNK A KÖZELGŐ DIMENZIÓUGRÁSTÓL?**

Felkészülés, túlélés a negyedik dimenzióban, az új kor gyermekei A szerzőről: Drunvalo Melchizedek saját átélésein alapuló írásai az áttörés enciklopédiái az emberi megismerés végtelen kalandjában. A kaliforniai Berkeley Egyetemen

tanult fizikát és művészettörténetet, ám meghatározó ismereteit elmondása szerint tanulmányainak befejezése után szerezte. Huszonöt éven át tanulmányozta hetven oktató segítségével az elérhető összes hitrendszert, remélve egy átfogóbb tudás elérését a kölcsönös megértés és együttérzés szellemében. Nem csupán elméjével összpontosított minderre, de szívével is. Közvetlensége, minden létező feltétel nélküli szeretete azonnali elfogadást és bizalmat ébresztett mindenkiben, akivel csak munkája során találkozott. Napjainkra elhozta gyönyörű és igaz látomását a világ számára az Élet Virága előadássorozat és a Mer-Ka-Ba meditáció formájában. E tanítás bejárja az emberi gondolkodás számtalan területét, elemzi az értelem bonyolult fejlődését az ősi civilizációktól napjainkig. Tiszta látásmódot ajánl a világ tudati fejlődéséhez.



Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Informálódj

több forrásból!

Az illúzió

és az Illuzionista



Majdnem három évtizede a 7 éves elvonulásom második vagy harmadik évében történt, és akkor már jó néhány csodának megélt tapasztaláson voltam túl, de még nagyon az új út elején, hogy elolvastam Richard Bach: Illúziók című könyvét.

A kíváncsi, játékra mindig kész gyermeki énem azonnal rákapott és nagy buzgalommal kezdtem próbálgatni, amiket olvastam.

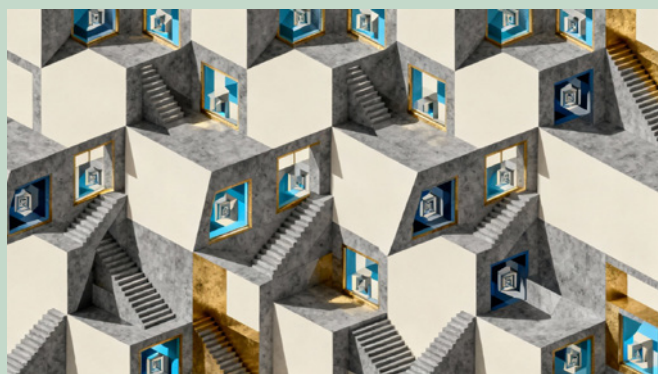
Remekül szórakoztam, miközben az állam esett le, ahogyan néztem, hogyan oszlanak el a kisebb-nagyobb felhők az égen a fókuszált figyelmem hatására, ahogyan felfedeztem és megcsodáltam az épp akkor virágzó angyaltrombita fám pulzáló energia mezejét, azután az orgonabokorét, a fűzfáét és az égbetörő hatalmas fenyőét, amiért csaknem a kert végébe kellett hátrálnom.

Játszottam, miközben észrevétlen változtam, ahogy tovább tárgult az új tapasztalatok nyomán a világképem, változott az addigi hitrendszerem.

Az illúzió

Minden illúzió.

Semmi nem az, aminek látjuk, ahogy mi sem vagyunk azok, akinek, aminek látjuk, gondoljuk, érzékeljük magunkat. Csak van valami tradicionális közmegegyezés szerű, nevezhetjük szabálynak, részben köznapi, részben természetfeletti, ami az illúzióban tart bennünket... egy ideig, vagy van, akit az élete végéig, de csak addig a pillanatig.



Bennem valahol mindig is ott lebegett egy kérdés, ki lehetek a valóságban, a sok rám rakódott és igaznak vélt információhalom mögött, vagy stílusosan inkább, alatt.

A buddhista tanítás szerint illúzió az egész éber földi életünk és „maya fátyla” választ el bennünket a valóságtól, ami az emberi lét számára a szenvedés forrása. És fel kell ébrednünk ahhoz, hogy ez a fátyol felemelkedjen és megszűnjön a szenvedés.

Hozzám a taoista szemléletmód közelebb áll, a valóság viszonylagosságára és az állandó átalakulásra utaló filozófiájával.

És mindig is voltak, vannak és lesznek is erre utaló jelek, mindenki életében, kérdés, mennyire tudunk megengedők lenni a bemerevedett szokások, elvek, ragaszkodások feladásával.

Ilyen jelek például az álmok. Ki az, aki nem álmodik? Senki, legfeljebb nem emlékszik rá. Ki nem ébredt még úgy egy álomból, hogy egy pillanat töredékéig nem tudta, melyik a valóság? Ahogy mondani szoktam: ugyan merre vagyok arccal előre?

Van egy számomra nagyon szeretett taoista tanmese,

Csuang Ce pillangó álma

Csuang-ce, a taoizmus egyik legnagyobb mestere egyszer azt álmodta, hogy pillangó, és

önfeledten csapongott. Amikor felébredt, nem tudta eldönteni: ő Csuang-ce, aki azt álmodta, hogy pillangó, vagy egy pillangó álmodja most éppen azt, hogy ő Csuang-ce.



Mindkét valóság ugyanolyan szubjektív és képlékeny, a tao bölcsessége pedig az benne, hogy a kettő közt a határvonal elmosódik és hogy mindkettő az Út része.

Ez a tanmese régi és sokféleképp kering a neten, még Szabó Lőrincet is megihlette:

https://youtu.be/G5rpR_PHWc4?si=l1zcxg-P97ILv7FAX

Nekem régebben gyakran voltak visszatérő repülő álmaim.

Azt álmodtam, hogy nekifutottam a hegytetőn, láttam, ahogy kiszalad a talpam alól, elfogy a talaj és a mélység kinyílik alattam, én pedig suhanok a levegőben, alattam messze lenn a táj...

Hihetetlenül jó érzés volt és nagyon valóságos, teljes mélységében, minden apró részletében fel tudom idézni.

Ez persze nem jelenti azt, ha lehetőségem nyílna egy sárkányrepülésre, önfeledten vállalkoznék rá, jóllehet inamba szállna a bátorságom. De az érzést azt jól ismerem.

Illúzió a teremtett világunk, ami szubjektív és képlékeny és benne az elkülönültségünk is az.

És akkor ki az Illuzionista?

Az Illuzionista

A hinduizmusban néhány ezoterikus iskolában az Illuzionista maga az Isten vagy az Univerzum, aki „játsszik” a létezéssel.

Lila-nak, Isteni játéknak nevezik, ami szerint a világ egy hatalmas színdarab vagy játék, ahol az Illuzionista azért hozta létre a formák világát, hogy elrejtőzzön benne, majd a teremtményein keresztül újra felfedezze önmagát.

És *Májá* erejével eltakargatja az egységet, hogy megtapasztalhassuk a sokszínűséget és az elkülönültséget.



Bennünk az igazi Illuzionista maga az elménk, ami olyan, mint egy mozigép, a tanult mintáinkat, a belső félelmeinket és vágyainkat vetíti ki a külvilágra, majd ezt a vetítést „valóságnak” nevezi.

Mindenki a saját belső illuzionistája által kreált világban él, nem a világot látjuk olyannak, amilyen, hanem olyannak, amilyenek mi magunk vagyunk.

„Mindenki a saját szemén keresztül látja a világot”.

Pszichológiai és szimbolikus értelemben az egónk az Illuzionista. Folyamatosan eltereli a figyelmünket a lényegről, a „most” pillanatról és a belső békéről, aggodalmakkal a jövőről vagy büntudattal a múltból.

Egyszóval mi vagyunk az Illuzionisták a saját életünkben és mi teremtjük a saját illúzióinkat is.

Hol érhető ez tetten?

A munkámban mindig törekszem rá, hogy elmozdítsam a klienseim nézőpontját - ha csak



kicsit is - egy számára fájdalmas, vagy nehéz, nyomasztó szituációban, ami látszólag megoldhatatlannak tűnik és ha valaki nem ragaszkodik a szenvedéséhez, legyen az lelki vagy fizikai, ez

mindig megtörténik. Egy kis elmozdulás is elég, hogy ha nem is objektíven és külső szemlélőként, „megfigyelőként”, de friss szemmel nézzen rá az egészre, ez elindíthatja a változást. És ez a változás nem visszafordítható, folyamattá növekszik.

A hitrendszerünk döntő meghatározók az illuzórikus világunkban, az, hogy mit tanultunk a környezetünkben és erősítettünk meg időről-időre.

Illúzió azt hinni, hogy elkülönültek vagyunk egymástól, fizikailag igen, de sem lélekben, sem energetikailag nem.

Közösen, kollektíven alkotunk egy energetikai hálót és közös a lélek, a **Világlélek**, ahogy *Paolo Couelho* nevezi *Az alkimista* című könyvében.

És gyakran elmondom: NÉLKÜLED EGYIK SE LENNE TELJES.

Hiszed vagy sem, így van.

Igen, mást mondtak. Egyedül gyenge vagy, porszemnyi, kicsi és irreleváns, „egy fecske nem csinál nyarat” ... mert így tudták... de mi a helyzet egy pillangó szárnyának egyetlen rezdülésével?

A káosz-elmélet szerint egy olyan apróság, mint egy pillangó szárnyának rezdülése, akár tájfun is okozhat a világ túlsó felén. A kis, észrevétlen cselekedetek (vagy azok hiánya) visszafordíthatatlan, hatalmas változásokat indíthatnak el, vagy befolyásolhatják a jövőt.

És ha ezt hittel és tudatosan teszem?

A hit ereje világokat mozgathat.

dr. Joe Dispenza a saját történetével példázta. Egy korai előadásában elmesélte, hogy fi-



atalon saját karate klubot vezetett és aktívan sportolt, az egyik kerékpár versenyén rossz felé

irányították és letérve a védett útvonalról egy figyelmetlen sofőr terepjárójának kerekei alá került. Csúnya baleset volt, a gerince több helyen szilánkosra tört.

Az orvosai a fémrögzítő műtétet javasolták egyetlen opcióként, de senki nem tudta garantálni, hogy valaha is járni fog, nemhogy sportolni.

Tudta, hogy ezt nem akarja. Hosszú hónapok kitartó munkájával újraépítette a sérült gerincét.

Amikor felépült, kutatni kezdett.

Olyan betegeket keresett, akikről lemondtak és mégis csodával határos módon meggyógyultak.

Különböző korú, nemű, felekezetű és ateista emberekben kereste, hogy mi a közös bennük.

A gyógyulásba vetett hitük volt az. Történt valami, aminek hatására felismerték, hogy létezik valami belső erő bennük és képesek rá.

Évekkel később dr. Joe tanítani kezdte a módszerét országszerte.

Mára már önként hozzá csatlakozó tudósokkal dolgozik együtt, eszközökkel méri a módszer eredményeit, a tudat gyógyító erejét, szerte a világon és olyan emberekhez fűzi szoros barátság, a közös célon és munkán túl, mint Dr. Bruce Lip-ton az epigenetika atyja és Gregg Braden.

Csak egy rövid gondolati tőle: <https://www.youtube.com/shorts/cZjv8MjR8n0>

És egy kicsit hosszabb a gyógyulás kétféle módjáról: <https://www.youtube.com/watch?v=qtTLsxqJkAw>

Mi a baj az illúziókkal és az Illuzionistákkal?

Nos, az én olvasatomban és hitem szerint röviden: semmi.

Ez az alapfeltétele az ittlétünknek, ez a közös játékunk, ezt vállaltuk.

És azt is, hogy erre szép lassan ráébredünk. Ahogyan a készségeinkre, a rejtett képességeinkre, amiket használni kezdünk.

Ez egy szép és ha tudatosan úgy döntünk, felelő folyamat, amit nem lehet siettetni, de történik. Most is, ebben a pillanatban is, mindenkivel.

És lehet nem dönteni is, az élet csak itt ér véget, mert végtelen.

És ne feledd kedves Olvasóm, ahogy fentebb mondtam: NÉLKÜLED NEM TELJES AZ EGÉSZ.

Jó egészséget kívánok!



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

Paulo Coelho

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.

Mindezekről bővebb információk a:

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

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:

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

Búza Judit

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

靈氣

Föld 2026: Menekülés a valóságból



„Nem azért vagyunk elveszve, mert hiányoznak a válaszok, hanem mert már nem állunk meg elég hosszú időre ahhoz, hogy meghallgassuk.”

Bevezetés

Föld, 2026. Minden eddiginél jobban össze vagyunk kapcsolódva, mégis furcsa módon távol vagyunk a saját életünkötől.

A fejlődés, a technológia és az állandó ingerlés zajának felszíne alatt csendes elmozdulás zajlik. Finom elszakadás a valóságtól – nem magától a fizikai világtól, hanem a jelenléttől, a felelősségtől és a belső tudatosságtól. Gyorsabban mozgunk, többet követelünk, végtelenül fogyasztunk, mégis egyre üresebbnek, türelmetlenebbnek és töredezetlenebbnek érezzük magunkat.

Ez nem erkölcsi ítélet, és nem is nosztalgikus sóvárgás a múlt iránt. Inkább mintázatok megfi-

gyelése: hogyan gondolkodunk, hogyan kapcsolódunk, hogyan döntünk – és gyakran, ahogyan elkerüljük a döntést. Sokan közülünk már nem vagyunk teljesen jelen. Menekülünk a rövidítésekbe, kölcsönzött identitásokba, tranzakcionális kapcsolatokba és megnyugtató illúziókba, miközben lassan elveszítjük a kapcsolatot az erőfeszítéssel, az értékekkel, a felelősséggel és a belső fejlődéssel.

Ez a cikk nem kész megoldáso-



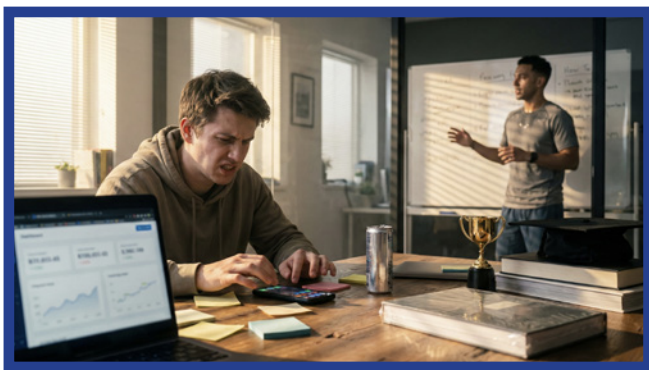
Luigino Bottega

kat vagy végső válaszokat akar adni. Inkább egy megállásra hív. Egy pillanatnyi őszinte reflexióra olyan viselkedésekről, amelyek egyre inkább normalizálódnak, mégis csendben erodálják a rezilienciánkat, a hitelességünket és az emberségünket.

A következőkben hat jelenséget osztok meg, amelyeket nap mint nap egyre tisztábban látok kibontakozni – nem vádként, hanem tükörként. Hogy mit kezdünk ezzel a felismeréssel, végső soron személyes döntés.

1. Mindent akarunk, az árát azonban nem

Az egyik legeggyértelműbb elszakadási jel, amelyet ma látok, az egyre erősebb elvárás, hogy erőfeszítés nélkül járjon a jutalom. Eredményeket akarunk folyamat nélkül, elismerést hozzájárulás nélkül, sikert áldozat nélkül. Maga az időérzékelés is eltorzult: a türelem elavultnak tűnik, a kitarást pedig gyakran a rövid utak keresése váltja fel.



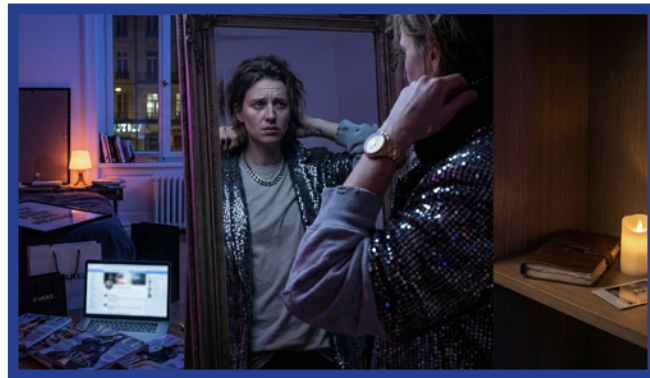
Ezt a gondolkodásmódot az a tévhit táplálja, hogy a beteljesülés azonnal megszerezhető. Valójában azonban nem az erőfeszítést kerüljük el, hanem a kellemetlenséget. A tanulás, a kudarc, a várakozás és a hűség kellemetlenségét akkor is, amikor az első lelkesedés elhalványul. Ahelyett, hogy rezilienciát építenénk, gyors győzelmekkel, külső visszaigazolással vagy folyamatos figyelemeltereléssel érzéstelenítjük a belső ürességet.

A paradoxon egyszerű: amikor megpróbáljuk elkerülni a küzdelmet, a fejlődést is elkerüljük. Súlylódás nélkül nincs erő. Áldozat nélkül nincs mélység. Ami marad, az egy törékeny énkép: könnyen frusztrálható, könnyen széteső, és egyre inkább külső körülményektől függően próbálja teljesnek érezni magát.

Ez nem a lehetőségek válsága. Ez a kitartás válsága.

2. Kölcsönzött értékek szerint élni

A valóságtól való csendes menekülés egy másik jele az a növekvő tendencia, hogy olyan értékeket veszünk át, amelyek valójában nem a mieink. Sokan már nem egy belső iránytűből élnek, hanem külső mintákból: társadalmi elvárásokból, anyagi siker-modellekből, ideológiai trendekből vagy mások által felkínált, gondosan felépített identitásokból.



Ebben a folyamatban a személyes értékek gyakran alkuk tárgyává válnak, felhígulnak, vagy feláldozódnak az elfogadás, a kényelem vagy a valahová tartozás érdekében. Hamis bálványok váltják fel a tartalmas elveket: cél helyett státusz, lényeg helyett látszat, lét helyett birtoklás. Amit követünk, az nem az igazság, hanem a kényelmesség.

Ha az értékeink kölcsönöztek, az identitásunk instabillá válik. Elkezdjük visszatükrözni a környezetünket, ahelyett, hogy kifejeznénk, kik vagyunk valójában. Ennek következménye egy finom belső törés: egy olyan élet, amely kívülről koherensnek látszhat, belül mégis szétesettnek és elszakítottnak érződik.

A hitelesség nem egyetlen döntésben vesz el, hanem apró kompromisszumok sorozatában. És idővel egyre nehezebb figyelmen kívül hagyni a távolságot aközött, akik vagyunk, és akként, ahogyan élünk.

3. A tranzakcionális életmód térnyerése

Egyre gyakrabban közelítünk kapcsolatokhoz és helyzetekhez egyetlen alapvető kérdéssel: „Mi van ebben nekem?” A kapcsolódások csereügylettekké válnak, az interakciók stratégiává alakulnak, az emberek pedig sokszor észrevétlenül személyes előnyök eszközeivé redukálódnak.

Ezt a tranzakcionális szemléletet az ego kontroll-, biztonság- és visszaigazolás-igénye hajtja. Minden találkozást nyereség vagy veszteség,

hasznosság vagy időpazarlás alapján értékel. Még azok a kapcsolatok is, amelyeknek bizalomra, gondoskodásra vagy közös jelentésre kellene épülniük, számítási szűrőn keresztül mennek át.



Ennek az életmódnak az ára finom, mégis mélyreható. Amikor minden tranzakcióból válik, eltűnik a mélység. A bizalom erodálódik. A valódi kapcsolódást a szerepjáték váltja fel, a jelenlétet pedig a pozicionálás. Lehet, hogy hatékonyságot nyerünk, de emberséget veszítünk.

Az az élet, amely a hozzájárulás helyett a „kivételre” épül, lassan elszigetelődik. És miközben a világot személyes előnyre próbáljuk használni, elszakadunk attól, ami valójában értelmet ad az életnek: a hiteles kapcsolattól.

4. Hatalom tisztelet nélkül a szabályok és mások iránt

Egy másik erősödő mintázat a szabályok selektív tisztelete, különösen azok részéről, akik előnyös pozícióban vannak. A szabályokat akkor követjük, amikor szolgálnak minket, és akkor hagyjuk figyelmen kívül, amikor korlátoznak.

Pedig éppen ezek a szabályok jöttek létre azért, hogy megőrizzék az egyensúlyt, a sokféleséget és a méltányosságot, különösen ott, ahol a hatalmi viszonyok egyenlőtlenek.

Amikor a szabályok tisztelete elhalványul, vele együtt halványul az emberek tisztelete is. Az erősebbek feljogosítva érzik magukat arra, hogy elhajlítsák a határokat, kihasználják a kiskapukat, vagy rákényszerítsék akarataikat a gyengébbekre, mindezt „hatékonyság”, „érdem” vagy „szükség-szerűség” címkéje alatt igazolva. A különbözőség nem megóvandó értékkel válik, hanem legyőzendő tényezővé.



Ez a dinamika csendes erőszakot hoz létre: nem mindig látványos, nem mindig illegális, de mélyen romboló. Aláássa a bizalmat, gyengíti a társadalmi szövetet, és normalizálja az egyensúlytalanságot. Közös szabályok nélkül az együttélés versengéssé, az együttműködés pedig dominanciává alakul.

A valódi erőnek nincs szüksége kizsákmányolásra. Tudja, hogy a szabályok nem a szabadság akadályai, hanem a méltóság védőkorlátai – különösen azok számára, akiknek nincs hangjuk.

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

5. Felelősség: a hiányzó láncszem

Az egyik legelterjedtebb hozzáállás ma a felelősségvállalás elutasítása. Mindig van valaki más, akit hibáztathatunk: a társadalom, a politika, a rendszerek, az intézmények vagy a körülmények. A felelősség nem erőforrássá, hanem elkerülendő teherre válik.



Ez a gondolkodásmód táplálja az áldozatszerp illúzióját: „nem az én hibám, tehát nem az én dolgom.” Könnyebb elfordulni, mint bevonódni, mert a bevonódás erőfeszítést, bátorságot és a kellemetlenség kockázatát igényli. Alapállapottá válik a várakozás, hogy majd valaki más megoldja.

Pedig valódi változás személyes felelősség nélkül nem történik. Nem nagy gesztusokkal, hanem apró, következetes cselekvésekkel. A fejlődés abban a pillanatban kezdődik, amikor abbahagyjuk annak kérdésését, hogy ki a hibás, és elkezdjük azt kérdezni: mi az én részem ebben?

A felelősség nem a büntudatról szól. Hanem a cselekvőképességről. Amikor visszavesszük, kilépünk a valóság passzív szemlélőinek szerepéből, és aktív résztvevővé válunk annak alakításában.

6. A belső fejlődés hanyatlása



A készségeken, az információn és a külső tudáson túl létezik egy másfajta fejlődés is, amely mintha egyre inkább háttérbe szorulna: a belső fejlődés. Az a készség és hajlandóság, hogy megőrizzük a kíváncsiságunkat, megkérdőjelezzük önmagunkat, és tudatosságot, valamint jelenlétet kultiváljunk – nem trendként, hanem élethosszig tartó gyakorlásként.

Sokan ma is tanulnak, de gyakran csak azt, ami hasznos, piacképes vagy azonnal alkalmazható. Ami elhalványul, az a vágy, hogy felfedezzük a tudatunkat, leüljünk a csenddel, és megfigyeljük a saját mintáinkat, félelmeinket és ellentmondásainkat. Belső munka nélkül a tudás halmozódik, de a bölcsesség nem.

A belső fejlődés lassítást igényel egy sebességhez szokott világban. Figyelmet kér egy szétosztott figyelemkorban, és őszinteséget egy teljesítménykultúrában. Éppen azért kényelmetlen, mert nem lehet kiszervezni vagy optimalizálni.

Amikor a belső fejlődés elmarad, az élet reaktív válik ahelyett, hogy tudatos lenne. Mozgunk, de nem vagyunk jelen. És jelenlét nélkül még a haladás is üresnek érződik.

Záró gondolat: Egyetlen gondolatnyi távolság



Ez a cikk nem kínál megoldásokat – szándékosan. Nincs univerzális képlet a fejlődésre, nincs végső állapot, ahová el kell jutni, és nincs egy tökéletes énkép, amely ránk vár az út végén. Az élet nem célállomás; egy utazás, amelyet a figyelem, a szándék és a választás formál.

Minden ember más utat jár be, más sebeket, kérdéseket és lehetőségeket hordoz. Ami értelmet ad ennek az útnak, az nem a tökéletesség, hanem a mozgás. Nem a megérkezés, hanem az irány.

Talán a legegyszerűbb – és egyben a legnehezebb – meghívás ez: ÁLLJ MEG. Lépj be a csendbe, akár csak rövid időre. Hallgass. Engedd, hogy a belső hangod megszólaljon megszakitás és ítélkezés nélkül. Aztán dönts.

Dönts úgy, hogy jelen vagy. Dönts úgy, hogy felelősséget vállalsz. Dönts úgy, hogy a saját utadon, a saját tempódban fejlődsz. A pusztán szándék önmagában nem változtat meg mindent, de szándék nélkül semmi nem változik.

Közelebb vagyunk, mint gondolnánk, egy teljesen más élethez. Néha a távolság nem több egyetlen gondolatnál.

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



Megúszásra törekszünk a kapcsolatainkban

- - Interjú Kocsis Gáborral II. rész

Sok mindent tanulhatunk az állatoktól és a természettől. Gyakran egészen alulról kell elkezdenünk a változást. A csodás az, hogy az életünk folyamán van lehetőségünk arra, hogy érzelmileg fejlődjünk. Gyakran a lehetőség épp fájdalom vagy kihívás képében érkezik meg hozzánk, és eldönthetjük, hogy a magunk javára fordítjuk-e.

Kocsis Gábor coach, harcművész mester, úrkutató mérnök, stroke túlélő a tapasztalatainkon alapuló fejlődéshez visz minket közelebb. Amikor fiatalon egy stroke rákényszerítette arra, hogy egymaga vívja meg saját lelki és testi harcát, akkor mély felismerései indították el őt az úton, amelyen ma másoknak is segít. Kutyái - Lord, Gréta és Gertrúd - rendszeresen részt vesznek a coachingokon és az inspiráló bejegyzésekből sem maradnak ki, melyeket Gábor közösségi média felületén olvashatunk.

Beszélgetésünk II. részében az emberi személyiségfejlődésről, felelősségvállalásról, a kereteink felállításáról lesz szó, ezek mind olyan alapok, amelyekkel érdemes elindulnunk egy teljesebb, boldogabb élet irányába.

Gábor, az embert szerinted mi motiválja abban, hogy jobbra akarjon válni?

Úgy gondolom, hogy van egy evolúciós motiváló erő, mely szerint minden élőlény folyamatosan fejlődik. Nálunk embereknel lelki és intellektuális téren sok változás történt, ezért érzelmileg is igényünk van a fejlődésre. Elkezdtünk gondolkodni azon, hogy miért vagyunk itt ezen a világon. Mindenki keresi a saját válaszát a kérdésre. Ha az állatokra gondolunk, például egy gnúra, ő éli az egyszerű életét, legel, szalad, amikor kell, nem foglalkozik ezzel a kérdéssel. A kutyák sokszor csak alszanak, pihennek, nézelődnek. Nekünk viszont ahogyan fejlődött az agyunk - főként a neocortex, ami a gondolkodás központja -, **elkezdtünk elmélkedni** azon, hogy kik vagyunk

valójában, és mi ez az egész, aminek részei vagyunk. Mit csináljunk? Mi lesz ezután? Honnan ered minden? Uralkodni, irányítani próbálunk, de nem megy. Az agyalás egyik következménye az, hogy **próbálunk onnan, ahol épp vagyunk valahová eljutni**. Ez jó, mert csodás dolgokat tudunk megvalósítani, de a világegyetem akkor is működne, ha nem akarnánk sehová sem eljutni, csak léteznénk, ahogyan az összes többi élőlény.

Az irányítási vágyunkkal gyakran csúnyán viszzaélünk és nagy károkat okozunk. Ezzel együtt jelenik meg bennünk az igény arra, hogy ezeket a károkat helyrehozzuk, legyen szó a sajátunkról, vagy azokról, melyeket embertársaink követtek el. Megtapasztaljuk a felelősségérzetet: rajtunk múlik a bolygónk sorsa. Ebben szerintem van egy kis arrogancia, mert a bolygónk jól élne nélkülünk

”

Én azt gondolom,
 hogy túl
 empatikus ember
 nincs. Van, aki
 nem tudja az
 empátiáját
 mederben tartani.

”



is. Mégis, ha már itt vagyunk, akkor sokakban felmerül az igény arra, hogy tegyünk is valamit.

Szoktuk hallani, hogy az az ideális, amikor az ember a saját maga útját járja. Nekem ez a gondolat kicsit olyan, mintha el akarnánk hárítani a saját felelősségünket. Mert az utunk sosem lehet csak a miénk. Folyamatosan hatunk másokra és egymásra, segítünk, vagy fájdalmat okozunk. Önálló személyek vagyunk, de nem tekinthetünk magunkra úgy, mintha egy elszeparált világban élnénk, mert apró, láthatatlan pillanatokban kapcsolódunk egymással. Mit gondolsz erről?

Azért szuper a kérdés, mert épp nagy divatját éljük az egymondatos, félmondatos álbölcsességeknek, amik bizonyos helyzetekben igazak tudnak lenni, máskor pedig nagyon nem. Ráadásul ezek még az egyszerűbb esetek, amikor nem egyértelmű, hogy egy állítás igaz-e, vagy sem, és ott kell rajta elgondolkodni! Pincarének van egy ide illő gondolata: **„Mindenben kételkedni és mindent elhinni egyaránt kényelmes álláspont. Mindkettő megkímél a gondolkodástól.”**

Mindenki a maga útját járja, de nem tudod a saját megoldásaidat ráerőszakolni másokra. Megpróbálhatod, de nem lesz jó eredménye. Amikor keresem, hogy hogyan lehetek boldog az életemben, hogy mi az én célom és feladatom a világban, akkor megpróbálhatok valakit egy az egyben lemásolni, de valószínűleg nem leszek elégedett. Ebből a szempontból igaznak tartom a mondást, hogy a saját utunkat kell járnunk. Ez érvényes magamra is, hogy ne akarjak másokat lemásolni, de őket se akarjam lerángatni arról az útról, amin járni szeretnének.

Az a gondolat, amit felvetettél, hogy hatunk egymásra, fontos. Ha valaki például egy szenvedélybetegséggel él, vagy valamilyen más destruktív mintát követ, és azt mondja, hogy „ne szólj bele, ez az én életem!”, ez rendben van. De ha van egy gyermeke, vagy párja, akkor már rájuk is kihat a viselkedése és az állapota. Ha van egy kis környezet, amiért ő felelős, vagy hatással van rá, akkor az ő destruktív mintája – amivel lehet, hogy azt gondolja, hogy csak saját magát rombolja – valójában tönkretelheti másoknak az életét is. De – és megint láthatjuk, hogy nem fekete vagy fehér a dolog – **mindenkinek van egy saját felelőssége**. Fontos tudni, hogy ha valaki 40-50-60 évesen is arra hivatkozva okoz szenvedést másoknak, hogy neki milyen nehéz gyermekkor volt, abban az ő felelőssége feldolgozni a múltat és tenni a változásért! Bizonyos traumákat iszonyatosan nehéz

feldolgozni, és vannak mentális sérülések, amik nem teszik lehetővé, hogy valaki elkezdhesse ezekkel dolgozni. Vannak olyan emberek is, akik egyszerűen csak nem kapnak ehhez megfelelő segítséget. Ezért is óvva intek mindenkit az ítélkezéstől! Sokan azért nem tudták eddig a felelősséget vállalni az életükért, mert nem volt hozzá eszközük, mintájuk.



A saját útjárása is olyan, mint a gyakori bölcsességek és álbölcsességek – vizsgáljuk meg több oldalról is! Egy japán mondás szerint: „a másik oldalnak is van másik oldala”. Nézzük tehát meg! Ne hagyjuk, hogy önjelölt guruk a közösségi médiában egy-egy mondattal olyan irányba toljanak el minket, ahol radikálisan vagy fekete vagy fehér minden. A világ ennél sokkal színesebb.

Mindenki ezeket a bölcsességeket hangoztatja, hosszú időn át.

Mert népszerűek. Nagyon **egyszerű megoldásokat kínálnak** akkor is, ha sokszor nem valósak. Épp itt van a veszélyük. Ha például egy kapcsolatban az egyik fél testileg, vagy verbálisan folyamatosan bántalmazza a másikat, akkor egy ponton túl már nem kérdés, hogy a kapcsolat nem folytatható, ha a bántalmazó nem változtat a mintáján. Ez például egy fekete-fehér kérdés. Nagyon óvatosnak kell lenni abban, hogy ne diagnosztizáljunk embereket és ne hozzunk döntéseket egy-egy mondat alapján.

Látom, hogy van feladat bőven, amikor megosztok egy írást és érkeznek időnként olyan kommentek, hogy „jó, de”. A „jó, de” arról szól, hogy az illető azt hiszi, neki az adott gondolataim alap-

ján kellene döntést hoznia az életéről. Én ekkora súlyt nem teszek magamra, ekkora felelősséget nem is vállalok, hogy valaki egy 500 szavas írásom alapján döntsön az életéről. A változás, változtatás egy folyamat, és ezt akarja megspórolni az embereknek egy jelentős része. Ezért ilyen népszerűek az instant bölcsességek.

Régóta foglalkozom önmagam érzelmi fejlődésével. Azt gondoltam, hogy a saját változásom magával hozza azt is, hogy a „környezetem is változik”. Mégis nagyon sok olyan ember jön az életembe, akik manipulálni próbálnak, tisztességtelen a hozzáállásuk, felelőtlenek. Miért lehet ez?

A spirituális megközelítés lehetne tipikusan az, hogy az univerzum letehet, hogy tényleg változol-e, tényleg jó ember lettél-e. Nem tudhatjuk, hogy ez a megközelítés valós-e. Én racionálisan azt látom, hogy amikor változol és elkezded átírni a saját mintáidat, akkor ezt időben később tudja követni a kapcsolatrendszered. **Először elveszítesz embereket.** Tipikusan amikor valaki elkezd a határait meghúzni, akkor a többiek nem értik őt, hiszen eddig azt tanította a környezetének, hogy bármit megtehetnek vele. Ezen a ponton megromolhatnak kapcsolataid, elveszíthetsz embereket, mert ők nem tudják lekövetni a változást.

Amikor azt mondod, hogy igyekszel jobba válni, az egy picit másabb helyzet, mint a határhúzás. Kedvesebb vagy, megértőbb, nem ítélsz mások felett. A karma törvénye szerint így sokkal jobb emberek kerülnek majd az életedbe. De valójában szerintem az történik, hogy nem tudsz minden területen egységesen fejlődni. Lehet, hogy azzal, hogy igyekszel jobba, kedvesebbé válni, **nem tudod még megfelelően meghúzni a határaidat**, nincs meg benned az a határozottság, hogy mások ne használják ki.

A másik ok pedig az, hogy ahol forrás van, oda jönnek inni. Sokan vannak, akik direkt, vagy tudat alatt keresik, hogy honnan kaphatnak energiát. Ha azt érzik, hogy tőled igen, akkor jönnek hozzád, akár az energiavámpírok, akik csak szívják az energiádat, ameddig van.

Amikor igyekszel jobba válni, akkor **egy bizonyos képességcsoportot fejlesztesz**. De van egy másik képességcsoport is, amit nem, például, hogy megtanulj kiszűrni olyan embereket, akik visszaélnék a jóindulatoddal.

Egy saját példámhoz hozom fel. Amikor elkezdtem a személyes konzultációval másoknak segíteni, akkor úgy döntöttem, hogy otthagynom a munkahelyemet és vállalkozó leszek. De attól, hogy tapasztaltabb segítő lettem, nem voltam jó vállalkozó. Ezt külön meg kellett tanulnom. Mondtam is magamnak, hogy amikor valamit ingyen adok az embereknek, akkor kell, ha pénzért adom, akkor már nem kell nekik. Közben csupán az volt a

„...Mert ha valaki nem felel meg tökéletesen az elvárásomnak, akkor keresek jobbat. Ezzel a gondolkodással egyébként el lehet menni nagyon messzire. ...Vagy nézzük meg a filmek által közvetített love storykat, ideális kapcsolatokat! Vannak olyan elképzelések, amik nem életszagúak.”

gond, hogy nem alakítottam ki jól működő marketinget. A tevékenységemhez egy másik területet is hozzá kellett fejlesztenem. Ugyanez történik



akkor is, amikor valaki igyekszik a saját értelmezésében jobba válni - ehhez olyan képességek fejlesztését is szükséges társítani, amik megvédik őt.

Ez az empátia és a határhúzás környékén mozog kicsit. Szerintem van, aki túlságosan empatikus.

Én azt gondolom, hogy túl empatikus ember nincs. Van, aki nem tudja az empátiáját mederben tartani. Az empátia végállapota szerintem ott van, ahol tényleg átérzed mindenkinek a szükségleteit, gondjait, érzéseit, de ez még nem jelenti azt,

hogyan azonosulsz is velük. Attól, hogy megértem, nem kell nekem is ugyanazt éreznem. Mert nem érezheted ugyanazt a fájdalmat, amit például egy gyermekét elvesztő anya érez. Szerintem nem lehet túl empátikusnak lenni. Viszont olyan lehet, hogy valaki nagyon empátikus, és mellette **magára veszi mások érzéseit** – ez már önbecsülési kérdés általában. Az empátia tök jó, de van, aki mögé még betuszkolja a saját megfelelési kényszerét, önértékelési problémáját, és azt mondja, hogy „én segítek neki, és neki és neki is”, közben pedig önmagát emészt fel. Nem érzi elég jónak magát, és mindig többet és többet akar adni. Ekkor kényelmes azt mondani, hogy „én segítőkész, empátikus, jó ember vagyok”. De nem gondol bele abba, hogy tönkre megy, vagy hogy a gyerekei milyen mintát fognak kapni. Amíg bizonyos frontokon vívja a saját harcait és próbál minél többet adni, addig máshonnan el kell vennie – önmagától mindenképp. Sokan tudat alatt összemossák ezt és picit betolják az empátia csomagjába a megfelelési kényszert és azt, hogy nem tudnak határokat húzni.

Vagy azt hiszik, hogy ezáltal szerethetőek? Ezek régi gyerekkori dolgok is lehetnek.

Igen, általában gyerekkorból ered. A saját értékességüket, szerethetőségüket szeretnék érezni és bizonyítani maguknak.

A határhúzás sok embernek nagyon nehéz, de van, amikor épp túlesünk a másik oldalra, túlságosan védekező mechanizmusba kapcsolunk át.

Abszolút. Most tekintsünk el azoktól az emberektől, akik arrogáns, törtető működésűek, mert nekik a határhúzás nem probléma, lehet túltolt, vagy agresszív is. Nézzük az egészségesebb lelkületű embereket: nekik általában miért nem sikerül a határhúzás? Aki túltolja, kezdetben **nem tud még nemet mondani**, de elkezd megtanulni azt. Mivel még önmagával nem stabil, mert a saját magával kapcsolatos érzései, magabiztossága nincs meg, önszeretete, **önbecsülése még nem mélyült el**, ezért úgy tud csak határt húzni, hogy azt érzelemből, agresszíven, vagy csapkodva teszi. Nem egy nyugodt erő jellemzi: „én tudom mit



érek, mennyit érek”. Helyette felháborodik, hogy már megint valaki át akarja lépni a határait, de már megtanulta, hogy ezt nem engedheti, azt viszont még nem tanulta meg, hogy hogyan tudja ezt nyugodtan, határozottan, békében megtenni.

Vannak, akik elkezdik elmélyíteni az önszeretetüket és önbecsülésüket – itt az önszeretet nem az egót jelenti, **az önszereteten benne foglaltatik az egész világ szeretete is** –, és ők megtanulnak



békében, nyugalomban határt húzni. Akik nem – ők sokan vannak, mert egy komoly belső munka eljutni ideig, hogy megtalálják a lelki békéjüket –, ők lehet, hogy agresszíven húzzák meg a határt, és még kapnak is egy sikerélményt, hogy jól leordították a másikat és az most csendben marad. Ők benne maradnak ebben az arrogáns szerepben.

Önismereti, vagy spirituális egonak lehet nevezni azt, amikor valaki felsőbbrendűnek gondolja magát azáltal, hogy elkezdett foglalkozni a személyiségfejlődéssel, miközben más nem. Ez a határhúzásnál is megjelenik.

Egy párkapcsolat indulásakor amikor jön egy kisebb krízis, feszültség, ez nagyon meg tudja mutatni az ember reakcióit, nyitott könyvet ad a másikról.

A párkapcsolati elakadásoknál gyakran nem értik a felek, hogy miért lehet az, hogy jól indult minden, és megváltozott a kapcsolat, a másik ember. Pedig **az apró jelek mindig ott vannak**. Mindig! Én azt szoktam javasolni, hogy ne azt nézd, hogyan beszél veled, hanem azt, hogy hogyan beszél a pincérrel, vagy azzal, akihez semmi érdeke nem fűződik. Hogyan viselkedik olyan szituáci-

ókban, amikor nem teljesül az, amit ő akar? Most ne menjünk bele abba, hogy egy pszichopata személylyel ez hogyan történik – volt benne tapasztalatom –, mert ott valóban ő rád hangolódik és egy olyan képet fest eléd, amit látni akarsz. De normál kapcsolatokban, ahol nagyjából egészséges lelkivilágú emberek kapcsolódnak – azért mondom, hogy nagyjából, mert olyat, hogy teljesen egészséges, még nem láttam –, ott is kiderül sok minden. Amikor nagy a szerelem mindenki a legjobb énjét próbálja mutatni. Természetes, hogy az elején még a lehető legjobban kezeli a párjával is a konfliktust. De **hogyan viselkedik ott, ahová nem fűződik érdeke**, ahol nincs ez az erős pozitív érzelmi eltolódás? Ez rengeteget megmutat az ember jelleméről. Mindig, amikor ide visszavezetem a mentoráltjaimat, mondják, hogy „ja, igen, már az elején voltak jelek”. Ezeket igyekszünk ignorálni, figyelmen kívül hagyni, elhessegetni azzal, hogy „amúgy meg tök jó ember”. A jeleket fel tudjuk idézni. Ez nem azt jelenti, hogy azonnal hagyjuk el azt az embert, akiben találunk valamit, ami nem tetszik. De jó, ha odafigyelünk, mert vannak olyan dolgok, amik már nem férnek bele.

Ezek a határok mindenkinél másak...

Igen, mindenkinek a saját értékrendje szerint kell történnie. Van erre egy klasszikus példám. Az egyik hölgy mentoráltam párkapcsolati válsággal keresett meg. Kiderült, hogy folyamatosan megcsalta a férje. Ahogyan dolgoztunk a problémán, az is világos lett, hogy korábban ő is megcsalta a férjét. Megkérdeztem tőle, hogy mi lenne valójában az ideális kapcsolat nekik? Ha magamból indulnék ki, akkor ezt meg sem kérdezném, hiszen nyilvánvalóan a megbecsülés, a tisztelet, azt jelenti számomra, hogy nem csapjuk be egymást. Nem kimenekülünk a kapcsolatból, hanem megoldjuk a problémákat, és tanulunk belőlük. De neki nem ez volt a válasza. Ő azt mondta, hogy az ideális kapcsolódásban egy-egy félrelépés belefér, de ez ne legyen folyamatos. Ha neki ez így jó, ez az ideális, akkor én nem ítélezhetek. Ezeket az értékeket viszont fontos letisztázni. Kinek mi az, ami belefér és mi az, ami felé tart? Milyen kapcsolatot szeretne?

Annyira más értékrendek szerint élnek az emberek. Össze kell passzolnunk, végül is szerencsés találkozásoknak kell megtörténniük.

Egyrészt igen, másrészt azt gondolom, hogy romanticizáljuk a párkapcsolat intézményét, de

az egy nagyon kemény műfaj. Ott kapjuk a legnagyobb tükröket a saját eltolt viselkedésünkre, mintáinkra, ott szembesülhetünk azzal, hogy bizonyos módszerek, amik nálunk működnek, azok másoknál nem. Ott tudjuk gyakorolni az elfogadást, és persze, van az a szemlélet is, hogy ha nem működik, akkor hagyd ott a másikat. Van olyan helyzet, amikor tényleg nincs más megoldás, és



nem érdemes összehangolni a két embert, mert az már egy olyan szintű önfeladás lenne, aminek nincs értelme. De **sok esetben érdemes befektetni azt a munkát**, amit az emberek jelentős része igyekszik megspórolni. Tehát fontos összepaszszolni, és az is, hogy akivel nagyjából összepaszszolsz, vele azokat a problémákat, amik károsak, munkával meg tudjátok oldani. Fektessétek bele azt az önismereti munkát, a másik megismerésének a munkáját, az elfogadás gyakorlását, amivel tényleg ideálissá válhat egy kapcsolat.

Manapság elég gyorsan eldobjuk a dolgainkat, a kapcsolatainkat, de a tárgyainkat is.

Igen, van is erről egy írásom, amiben pont ezt a hasonlatot említem én is, hogy a kapcsolatainkat gyakran úgy dobjuk el, mint egy papírpoharat. Mert igyekszünk a könnyebb végénél megfogni a dolgokat. A fogyasztói társadalom melléktermékeként megjelent az a jelenség, hogy **az embereket is eldobható dolgoknak tekintjük**. Ez nem csak a párkapcsolatokra igaz, hanem munkakapcsolatokra, barátságokra is. Könnyebbnek tűnik az, hogy keresek mást.

Az is ott van az emberekben, hogy mindig jobbat és jobbat, még jobbat akarnak?

Igen. Mert ha valaki nem felel meg tökéletesen az elvárásomnak, akkor keresek jobbat. Ezzel a gondolkodással egyébként el lehet menni nagyon messzire. Ott vannak például a szépségiparnak a mesterséges ideáljai, amikor modelleket nevezünk álomnőnek és a nők magukat, a férfiak a párjukat ezekhez a modellekhez mérik. Aztán ott van a pornóipar is, ami egy teljesen irreális képet fest arról, hogy hogyan kellene az intimitásnak működni. Vagy nézzük meg a filmek által közvetített love storykat, ideális kapcsolatokat! Vannak olyan elképzelések, amik nem életszagúak. Ezek is nagyon el tudják torzítani a képet és generálják bennünk azt az érzést, hogy „de én nem ezt láttam a filmben”. Csak ezt nem így mondják ki az emberek, de a tudatalattijukban dolgozik az, hogy ez nem az az ideális kapcsolat, amit velem elhitettek, hogy működik.

A harcművészet jelenleg is része az életednek? Mik azok a legfontosabb értékek, amiket belőle tanultál?

A harcművészet számomra nem egy hobbi, hanem egy életre szóló út. Egy külön könyv is kevés lenne ahhoz, hogy összegyűjtsem, mennyi mindent köszönhetek a taekwon-do-nak, a mestereimnek és az edzőtársaimnak, de ha csak egy fontos dolgot szeretnék kiemelni, akkor az az, hogy **megtanultam: amennyit beletelezek, annyit tudok kivenni belőle**. Ez nemcsak az edzőmunkára igaz – aminek az eredményességét vagy esetleges hiányosságait kiválóan megmutatja egy téglatorés, egy állóképességi feladat vagy egy küzdelem –, hanem összességében a testi, lelki és mentális egészségemre is. Az önmagunkkal és másokkal való kapcsolatainkban is pillanatok alatt megmutatkozik ez az alapelv, és a harcművészet egyik szépsége az, hogy nemcsak a fizikai fejlődésünkkel, hanem a személyiségfejlődésünk aktuális állapotával kapcsolatban is tiszta tükröt tart nekünk. A kérdés az, hogy merünk-e belenézni.

A Gáborral készült interjú I. részét előző lapszámunkban megtalálhatjátok! Ha szeretnétek Őt felkeresni, akkor az alábbi linkeket válasszátok:

<https://www.facebook.com/hasznaldfel>
<https://hasznaldfel.hu/mfk-eloregisztacio/>

**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





Olajcsere a léleknek

A hétköznapiak sokszor csendben tanítanak. Több mint tíz éve dolgozom emberekkel, és újra meg újra ugyanazt a jelenséget látom: mindannyian formálódunk – csak nem mindegy, hogy ki és hogyan tartja a kezében a „szobrászvést”.

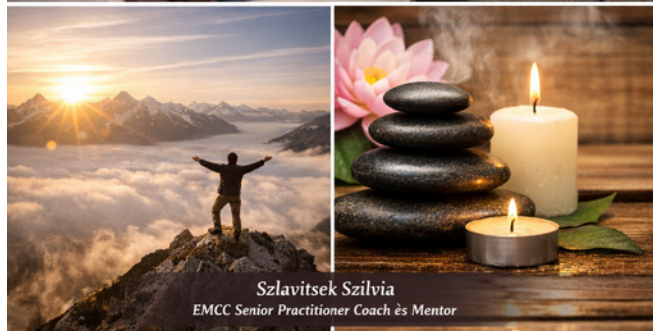
Úgy érkezünk erre a Föld nevű bolygóra, mint egy gyúrható anyag: meleg, puha, alakítható. A környezetünk – a családunk, az iskola, a mintáink, a kultúránk – természetes módon nekiáll formálni bennünket. Gyerekkorban ez intenzív és folyamatos: „gyúrnak”, alakítanak, igazítanak. Később, amikor elindulunk a saját utunkon, már ritkábban történik ilyen látványos külső formálás, de az alapminta addigra többnyire kialakul. Megszilárdul. És mi – sokszor észrevétlenül – ezzel az alapformával működünk tovább.

Aztán elkezdenek érkezni az új behatások. Olyan helyzetek, visszajelzések, tükrök, amelyek nem illenek az addigi képbe. Nem komfortosak. Nem „esnek jól”. Ilyenkor gyakran megszületik a kérdés: én látom rosszul magam, vagy a másik nem ért engem? És amikor őszintén belenézünk ebbe a tükörbe, néha azt is észrevesszük: a gyurma kiszáradt. Nem rugalmas. Bemerült a megszőkásba. Már nehezebb vele „játszani” – és mi magunk sem érezzük jól magunkat ebben a merev állapotban.

Amikor egyre több ilyen hatás ér, és ezek nem pattannak le rólunk, hanem átjutnak a felszínen – akkor kezdődik az önismeret. Ettől a ponttól a változás már nem kívülről történik. Nem mások gyúrnak minket. Mi kezdjük el belülről „felmelegíteni” magunkat, hogy újra formálhatóvá váljunk. És ami talán a legfontosabb: innentől a gyúrás már mi kérjük. Mert nem jó érzés az, amit látunk. Mert változtatni akarunk.

Ekkor születik meg az új forma. Egy olyan „gyurma”, amely már a saját választásunk. Mi leszünk a szobrászai önmagunknak.

Csakhogy a hétköznapiak ereje óriási. A mókuskerék, a rohanás, a régi környezet, a megszokott szerepek és elvárások lassan visszanyomhatnak a korábbi állapotba. Ilyenkor különösen résen kell lenni. Éberség kell, tudatosság, belső



Szlavitsék Szilvia
EMCC Senior Practitioner Coach és Mentor

erő – és annak tiszta ismerete, hogy ki akarok lenni, milyen értékek mentén akarok élni, és mikor kezdek eltávolodni ettől. Ez munka. Effort.

Éppen ezért lehet rendkívül hatékony, ha van mellettünk egy szakember, aki – akár már a „formálódás” időszakában is – kísért bennünket, és

havonta segít abban, hogy ne „száradjunk vissza” a régi mintákba. Valaki, aki tiszta tükröt tart. Aki emlékezik arra, hová szeretnénk jutni, mi fontos nekünk, mik az értékeink, és kérdéseivel visszaterel minket a választott formánkba.

Ezt hívom én lelki olajcserének.

Ahogy az autónk karbantartásánál nem várjuk meg, amíg teljesen „besül” a motor, úgy a belső működésünknel sem érdemes megvárni, míg újra merevvé, fáradttá, beszáradttá válunk. A rendszeres belső karbantartás megelőz, stabilizál, tisztít, irányt tart.

Idővel persze az a forma is „kiszáradhat”, és új formára lesz szükségünk. Ez nem kudarc, hanem fejlődés. A lényeg az, hogy a változás igénye már belőlünk jön, és a formát is mi választjuk meg.

Elképesztően nehéz hosszú évtizedek alatt betokosodott mintákat átírni. A rohanó világ óhatatlanul visszahúz a régi működésekbe. A tartós változáshoz akarat, kitartás, új szokások, cselekvés és gyakorlás kell – addig, amíg az új minta nemcsak „fejben” igaz, hanem sejtszinten is beépül. Az integrál pszichológiában nem véletlenül beszélünk integrálásról: valami új úgy válik a részünkkel, hogy megtartása egy idő után már nem folyamatos erőfeszítés, hanem természetes működés.

Minden váltás nehéz. Lelki szinten is. Ehhez is „lelki izmok” kellenek. Ahogy edzőterembe járunk a testünkkel, úgy a lelkünknek is szüksége van rendszeres edzésre és karbantartásra. Egyedül ezt végigvinni sokszor nagyon nehéz. Ha valakinek megy, az nagyszerű. Ha nem, akkor érdemes szakemberrel dolgozni, és „lelki személyi edzést” igénybe venni.

Megható látni a változás folyamatát: amikor felszabadul valaki, amikor közelebb kerül önmagához, amikor harmóniába rendeződik a belső világa és a kapcsolatai. Kísérni ezt az utat egyszerre felelősség és kiváltság.



Mert a végén mindenki megnyeri a saját olimpiáját. Megmássza a maga Everestjét. És ezt „edzőként” végig nézni elképesztően megtisztelő.



Ahogy időt szánunk a testünk egészségére, úgy kell időt szánnunk a lelkünk egészségére is. Meghálálja – egy szabadabb, örömtelibb, boldogabb élettel.

További információ és jelentkezés:

Szlavitsek Szilvia

EMCC elnökségi tag

EMCC Senior Practitioner Coach és Mentor

Az Accelium képességfejlesztő és felmérő központ vezetője

Az ITL H2Pro Akadémia vezetője

<http://h2pro.academy/hu/hu-integral-leadership-development/>

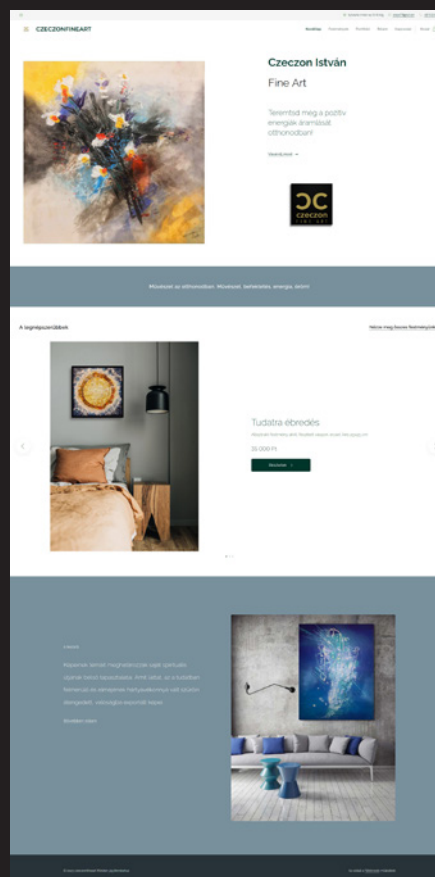
Vásároljon **festményt** az alkotótól!

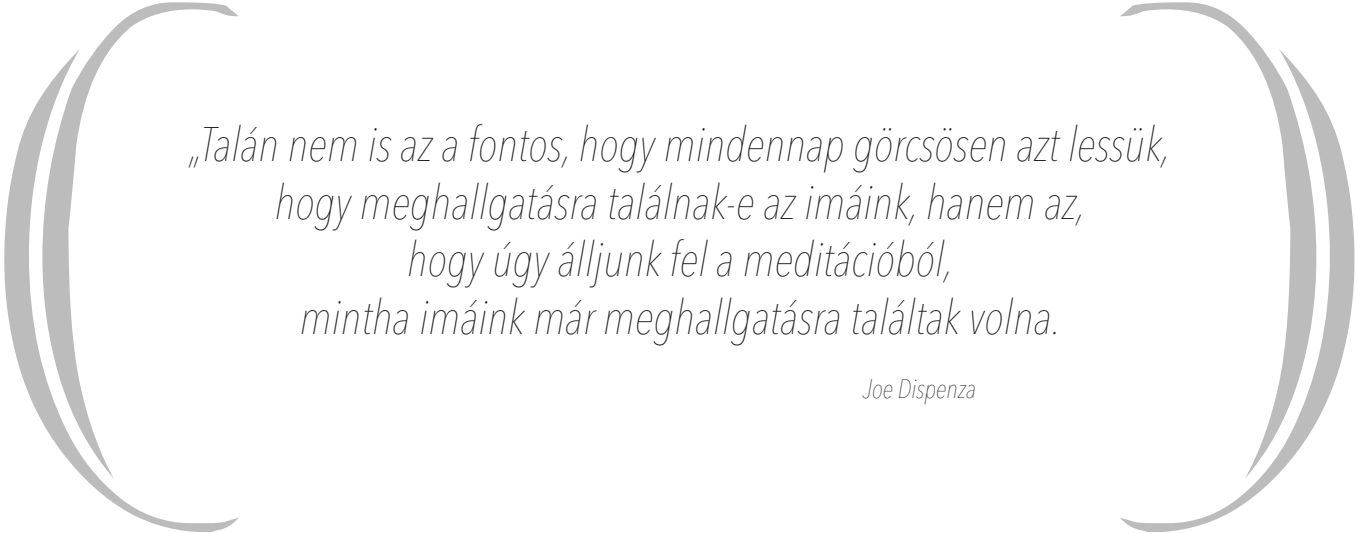


A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

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/>





*„Talán nem is az a fontos, hogy mindennap görcsösen azt lessük,
hogy meghallgatásra talál-e az imánk, hanem az,
hogy úgy álljunk fel a meditációból,
mintha imánk már meghallgatásra találtak volna.*

Joe Dispenza

Növekedett az ivás a közelmúlt válságidőszakában

okok: pénzügyi stressz és a státusorientáció



Bár nem indított el általános alkoholfogyasztási hullámot Magyarországon a koronavírus-járvány, de rávilágított arra, hogy bizonyos társadalmi csoportokban jelentősen többet ittak. Nagyobb eséllyel növelték fogyasztásukat a növekvő anyagi gondokkal küzdők, az idősek, a nők, a kisgyermeket nevelők és a vezetők – derül ki egy most megjelent magyar kutatásból. Azok, akik számára fontos a státusz és a befolyás, szintén nagyobb valószínűséggel ittak többet a válság alatt. A kutatók szerint a jólét növelésével hatékonyan lehetne csökkenteni az alkoholfogyasztást.

Mindössze a magyar felnőttek **3** százaléka számolt be fogyasztásának növekedéséről, **8** százalékuk csökkenésről, de ez az összkép elfedi a lényeges különbségeket, bizonyos társadalmi csoportokban jelentősen többet ittak – állapította meg felmérésük nyomán négy magyar közgazdász kutató. A válaszadók több mint fele, **53** százaléka egyáltalán nem fogyaszt alkoholt, a rendszeresen ivók többsége pedig a koronavírus-járvány alatt sem változtatott szokásain.

Az országosan reprezentatív, ezerfős vizsgálatot 2021 júniusában végezték, az összegző tanulmány nemrég jelent meg a Studies of Agricultural Economics folyóiratban, szerzői Bakucs Zoltán (KRTK, Óbudai Egyetem), Benedek Zsófia (KRTK), Fertő Imre (KRTK, Corvinus, CZU) és Fogarasi József (Óbudai Egyetem, PKE).

Az eredmények alapján a legtöbb alkoholt a fiatalok és a férfiak fogyasztották, de a meny-

nyiség növelésében mások voltak a leginkább veszélyeztetett társadalmi csoportok: a növekvő anyagi gondokkal küzdők, az idősek, a nők, a 14 év alatti gyermeket nevelők és a vezetők. A gyermekes háztartásoknál kettős hatás érvényesült: bár összességében ritkábban isznak a szülők, de azok, akik fogyasztanak alkoholt, a stresszhelyzetben az átlagnál nagyobb valószínűséggel növelték annak mennyiségét.

A teljesítményorientáció véd, a státusorientáció kockázat

A tanulmány az emberek értékrendszerét is vizsgálta: a túlzott fogyasztás legerősebb előre-



jelzője a „hatalom” – a **státusz, befolyás és kontroll iránti motiváció** – lett. A kutatók szerint ez arra utal, hogy a státuszhoz kötődő ivási rituálék mélyen beágyazódtak a mindennapi, különösen a szakmai életbe feszültségoldás vagy a státuszuk megerősítése céljából. Hasonlóan erős magyarázó tényező volt a pénzügyi stressz. Azok, akik a járvány alatt romló anyagi helyzetéről számoltak be, jóval nagyobb eséllyel ittak többet.

Ezzel szemben a teljesítményorientált válaszadók inkább visszafogták vagy stabilan tartották fogyasztásukat. Számukra a produktivitás, a fókusz és a célok elérése fontosabbnak bizonyult, mint az alkohol, mint megküzdési eszköz. Meglepő eredmény, hogy a hedonista értékek szintén enyhén csökkentették az ivás esélyét – ritkábban, de tudatosabban ittak, minőségi italokat választva.

Új alkoholpolitika: a jólét növelése, alkoholmentes munkahelyi kultúra

„A pénzügyi gondokkal küzdő családok, szülők támogatása közvetve alkoholpolitikai eszköznek is tekinthető. Ha csökken a gazdasági stressz, kisebb az esély arra, hogy az emberek az alkohol-

hoz forduljanak. A hagyományos, demográfiára vagy gazdasági tényezőkre építő alkoholpolitikai eszköztár ugyanis – például az adóemelés, a hozzáférs korlátozása vagy az általános felvilágosítás – önmagában nem elég. Az eredményes beavatkozásoknak figyelembe kell venniük az eltérő érték- és motivációs mintázatokat is” – mondja Fertő Imre, az ELTE Közgazdaság és Regionális Tudományi Kutatóközpontjának főigazgatója, a Corvinus egyetemi tanára, a tanulmány egyik szerzője.



A státuszorientált csoportoknál például a mértékletességet érdemes bemutatni a profeszionalizmus, a felelősségteljes vezetés és az önkontroll jeleként. A teljesítményorientáltaknál a fizikai és mentális teljesítmény megőrzése lehet a kulcsüzenet, míg a hedonisták számára alternatív élményforrások – kulturális, gasztronómiai vagy rekreációs programok – csökkenthetik a stresszvárt.

Hasonlóan fontos a munkahelyi kultúra átalakítása. Sok szakmai közegben ma is erős a státuszhoz kötődő ivás normája. **Alkoholmentes networking események**, prémium alkoholmentes italok és a vezetők példamutatása mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a társas siker ne automatikusan az iváshoz kapcsolódjon.

Az alacsony önkontroll lehet az ok: problémás okostelefon-használat

**Nem a személyiségjegyek, hanem a gyenge önkontroll és a közösségi élményekből való kima-
radástól való félelem (FOMO) állhat a problémás okostelefon-használat háttérében - állapította
meg a Semmelweis Egyetem kutatása.**

Az Acta Psychologica című folyóiratban közzétett tanulmány során a kutatók 18-35 év közötti egyetemisták bevonásával vizsgálták hogyan függ össze az okostelefon-használat a mentális és fizikai egészséggel, valamint a kognitív működéssel.

Az eredmények rávilágítottak, hogy a neuroticizmus - vagyis a szorongásra és negatív érzelmekre való hajlam - önmagában nem vezet függőséghez, a döntő tényező az, hogy valaki mennyire képes szabályozni a saját viselkedését, érzelmeit és impulzusait.

A vizsgálat három csoportot különített el: a kizárólag társas érintkezésre fókuszáló "szociális", a mérsékelt tartalomfogyasztó, valamint a napi **4-5** óránál többet görgető "erős folyamat jellegű" felhasználókat. Utóbbi csoportnál kognitív hanyatlást, romló emlékezetet, figyelem és alvászavarokat tapasztaltak.

"A kutatásunk legfontosabb eredménye, hogy a személyiség (értsd: magas pontszám a neuroticizmus skálán) önmagában nem tesz senkit telefonfüggővé. Vagyis nem arról van szó, hogy aki hajlamos negatív érzelmek átélésére, szorongásra, depresszióra, stresszre, az törvényszerűen függő lesz - a döntő tényező az, hogy mennyire tudja szabályozni a saját viselkedését, érzelmeit, impulzusait és mennyire tart attól, hogy lemarad valamiről" - emelte ki a közleményben Takács Johanna, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának tudományos főmunkatársa, a kutatás vezetője.

A kutatás szerint nem a telefonozással eltöltött idő a legnagyobb probléma, hanem hogy hogyan és mire használjuk a telefont.

Ha valaki főleg passzívan görgeti a közösségi médiát, akkor az agy folyamatos, gyors ingereknek van kitéve, ami kimeríti a figyelmet, rontja a koncentrációt, és hosszabb távon mentális megterhelést okozhat.



A kutatás fizikai következményekre is figyelmeztet.

Seregély Beáta szakértő szerint a folyamatos előrehajló fejtartás (úgynevezett "text neck") nemcsak ízületi kopáshoz vezethet, hanem egyensúlyproblémát is okozhat, mivel a nyaki idegvégződések megváltozott jeleket küldenek az agynak.

A szakemberek szerint a megoldás nem a tilásban, hanem a tudatosságban rejlik.

A kutatók javasolják az értesítések észszerű beállítását, a közösségi médiára szabott időkorlát beállítását, több mozgást, valamint az önkontrollt fejlesztő viselkedéstréningek alkalmazását a függőség megelőzése érdekében.

LOUPE Színházi Társulás

Írta: Vinnai András | Rendezte: Horváth János Antal

TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: WWW.LOUPE.HU



Lovas Rozi
Molnár Áron
Mohai Tamás
Rainer-Micsinyei Nóra
Rusznák András

LOUPE Színházi Társulás

A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNICA | LENGYEL TAMÁS

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS BEMUTATJA

BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



LOUPE Színházi Társulás

Dennis Kelly:

LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS

Fordította és rendezte:
Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



Lovas
Rozi

LOUPE Színházi Társulás

Lovas Rozi
Lengyel Tamás
Molnár Áron

ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



LOUPE Színházi Társulás

LOUPE Színházi Társulás

CSICSKÁR DÁVID · HORVÁTH JÁNOS ANTAL

AZ ÉJEL SOHA NEM ÉRNET VÉGET

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL

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



LOUPE Színházi Társulás

James
Fritz

Lengyel Tamás
Gryllus Dorka
Trill Beatrix
Váradi Gergely

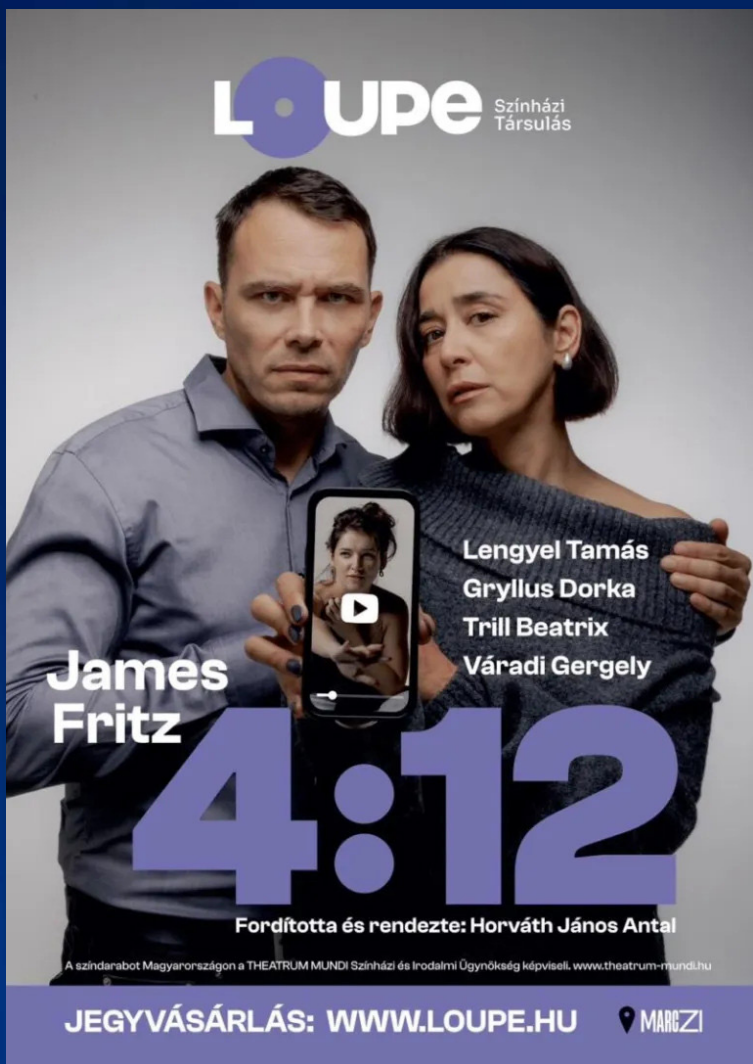
4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MARGZI



A social média **veszélyei**

– Ami nem eladó, nem tesszük ki,
avagy ne adj támadási felületet önmagad ellen!



Dr. Lippai Zsolt PhD. r. alezredessel a Nemzeti Közzolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar magánbiztonsági szakirány adjunktusával, a social média veszélyeiről beszélgettem, arról, hogy milyen felelőtlenül osztanak meg emberek mindenféle információkat magukról, a családjukról, gyerekeikről, amivel bármikor visszaélhet valaki, ha akar. Az interjú célja nem a félelemkeltés, sokkal inkább a figyelemfelkeltés!

Első kérdésem, hogy amit a social media felületeken a magánemberek megosztanak posztokat, azokkal kapcsolatban mire érdemes odafigyelni, mi az, ami megosztható, mi az, ami nem? Milyen veszélyeket rejt egy-egy felelőtlenül megosztott információ?

Amit egyszer feltöltesz vagy megosztasz az interneten, az jó eséllyel nagyon hosszú ideig – akár évtizedekig – ott is marad. Nem véletlenül mondják, hogy „az internet nem felejt”. Ha valaki hozzáfér a profilodhoz vagy egy adott felülethez, mindent

láthat, amit közzétettél, és ezek a tartalmak gyakran le is tölthetők, tovább menthetők. Bár beállítható, hogy kik lássák a bejegyzéseidet, a gyakorlatban szinte lehetetlen teljesen megakadályozni, hogy egy megosztott tartalom idővel szélesebb körhöz is eljusson, és kvázi közkinccsé váljon.

Azokat a képeket, amiket az ember elküld Messengeren, azokhoz is hozzá lehet férni? Tehát minden, ami bekerül az internetes körforgásba, az hozzáférhető?

Sokan gondolják úgy, hogy a Messengeren, WhatsAppon vagy Viberen elküldött fotók és üzenetek nagyobb biztonságban vannak. Ez részben igaz is, de fontos látni a kockázatokat. Számtalan példa bizonyítja, hogy fiókokat feltörhetnek, és ha valaki hozzáfér a telefonodon tárolt adatokhoz, a felhőhöz vagy bármilyen online tárhelyhez, akkor gyakorlatilag minden személyes tartalmad elérhetővé válik számára. Az adathalászat pontosan erről szól, és sajnos egyre több ilyen támadás történik.



Előfordulhat az is, hogy valaki nem szándékosan, hanem figyelmetlenségből ad hozzáférést egy alkalmazásnak vagy szolgáltatásnak, és ezzel megnyitja az utat a visszaélések előtt. Vannak, akik kifejezetten arra specializálódtak, hogy profilokat törjenek fel, személyes adatokat szerezzenek meg, majd ezeket pénzzé tegyék és továbbadják harmadik feleknek. Számos program és módszer létezik erre a célra.

A probléma egyik legnagyobb nehézsége, hogy amit egyszer közzétesz vagy megosztunk, az gyakran később is visszakereshető, hozzánk kapcsolható, és mások által felhasználható. Sok tartalom könnyen letölthető, tovább osztható, sőt, akár vissza is élhetnek vele. Itt kerül képbe a GDPR és a személyiségi jogok kérdése, csak hogy az adathalászattal és adatlopással kapcsolatos ügyek kezelése rendkívül bonyolult. Gyakran hosszú időbe telik, mire egy ügy végére lehet jutni, és még ha jogilag igazat is adnak az áldozatnak, addigra a keletkezett kár sokszor már nem tehető jóvá.

Ez felvet egy nagyon fontos kérdést: hol húzódik az egyéni felelősség határa? Ha valaki megoszt egy képet, és azt később kompromittáló módon használják fel, akkor mennyiben terheli felelősség az érintettet, és mennyiben azt, aki visszaélt az anyaggal? Vajon az, hogy valaki önként megosztott egy tartalmat, azt jelenti, hogy „benne van a pakliban” a visszaélés lehetősége is? Ezek már komoly jogi és polgárjogi kérdések, amelyekre nem mindig egyértelműek a válaszok, de egy biztos: a tudatosság és az óvatosság ma már alapvető fontosságú az online térben.

A nyilvánosan megosztott fotókkal mi a tapasztalatod, sokan visszaélnék?

Erre sajnos nagyon beszédes, valós példák is vannak. Az egyik volt hallgatónk egy vidéki magyar városban indult egy helyi szépségversenyen még 15-16 éves korában, és meg is nyerte a címet. Rendkívül csinos lány volt, a verseny után pedig a város plázája óriásplakátokon reklámozta vele az üzletközpontot. A képek nem voltak kompromittálóak: fürdőruhás fotókról volt szó, semmi meztelenség vagy botrányos tartalom nem szerepelt rajtuk. Egy idő után az egész történet feledésbe merült.



Évekkel később azonban a fotók új életre keltek az interneten – a lány tudta, és engedélye nélkül. Szépségversenyeket, rendezvényeket, különféle felületeket reklámoztak vele, pusztán azért, mert a képei szabadon letölthetőek voltak a neten. Közben ő elvégezte az egyetemet, több nyelven beszélő bankbiztonsági szakember lett. A munkahelyén azonban egy bankbiztonsági ellenőrzés során előkerültek olyan oldalak, ahol a képeit már egészen más kontextusban használták fel: szexuális tartalmú oldalakat, kétes szolgáltatásokat reklámoztak velük, mindenütt, ahol egy fotóval pénzt lehetett keresni.

A legmeggrázóbb az volt, hogy minderről hosszú ideig semmit sem tudott. Amikor szembesült a helyzettel, éveken át tartó küzdelem következett: jogi eljárások, kérelmek, levelezések, mire sikerült legalább részben eltávolíttatni a képeket. Ez az eset jól mutatja, mennyire kiszolgáltatottá válhat bárki, ha egyszer kikerül róla egy kép az internetre, még akkor is, ha az eredetileg teljesen ártatlan környezetben készült.

Mennyire nehezíti meg manapság a dolgot az, hogy létezik az AI?

A mesterséges intelligencia fejlődésével ma már gyakorlatilag bármilyen képből, hangból vagy videóból előállítható olyan tartalom, amely megtévesztően élethű. Sok esetben már nemcsak a laikusoknak, hanem még a szakembereknek is komoly kihívást jelent megállapítani, hogy egy felvétel valódi-e, vagy mesterségesen generált.

Erre jó példa a mai online tartalom áradat: egyre több olyan videó és kép jelenik meg a közösségi médiában és különböző platformokon, amelyek nem feltétlenül a valóságot tükrözik, vagy legalábbis úgy vannak szerkesztve, hogy elmosódik a határ a valós és a gyártott tartalom között. Emiatt egyre nehezebb eldönteni, hogy amit látunk, az hiteles információ, vagy egy ügyesen megalkotott digitális illúzió.

Sokszor nagyon felelőtlenek az emberek, és ezt azok, akik ebből élnek, maximálisan ki is használják, ugye?

Ez egy fontos szemléletbeli kérdés: minden éremnek valóban két oldala van. Attól, hogy valaki például a kocsijában szem előtt hagy egy laptopot vagy egy táskát, még senki sincs feljogosítva arra, hogy feltörje az autót – a felelősség mindig az elkövetőt terheli. Ugyanígy: attól, hogy valaki csinos, dekoratív, vagy úgy öltözik, ahogy neki tetszik, senkinek nincs joga őt bármilyen joghátrányos, bántó vagy visszaélésszerű magatartásnak kitenni. Ez alapelv.

Ugyanakkor tény, hogy a látható helyen hagyott laptop nagyobb kockázatot jelent: megnő az esélye annak, hogy valaki célpontnak tekinti az autót. A nagymamám mondása ide is tökéletesen illik: „Ami nem eladó, azt nem tesszük ki.” Vagyis mindenkinek érdemes mérlegelnie, mit, mikor és hogyan oszt meg magáról – az online térben is. Mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy ne tegyük ki magunkat felesleges kockázatoknak.

Gondoljunk csak arra, amikor valaki nyaralás közben kipoztolja, hogy az egész család külföldön van – ezzel gyakorlatilag azt üzeni, hogy az otthon üres. De ugyanilyen kockázatos lehet, amikor valaki a saját lakásában készít képeket, és a háttérben jól látható a nagy értékű tévé, a műszaki berendezések, egy páncélszekrény, a bejárati ajtó zárszerkezete vagy akár a riasztórendszer.

Egy hallgatóm például egyszer egy egész előadást épített arra, hogy nyilvános Facebook-posztokból bemutatta, mennyire felelőtlenek tudnak lenni az emberek. Olyan fotókat talált, ahol a család mögött tökéletesen kivehető volt a riasztó típusa, más képeken az ajtózár vagy a nyílászárók



részletei. Ezekből egy hozzáértő akár azt is megtudja állapítani, hogyan lehet egy ingatlanba bejutni. Sokan gyakorlatilag a teljes „értéktárukat” kipakolják az internetre, és ezzel akaratlanul is vonzó célponttá válhatnak. Ugyanez igaz a túlzott önmegosztásra is: ha valaki nagyon sok személyes, intim vagy kihívó tartalmat tesz közzé, óhatatlanul felkeltheti azok figyelmét is, akik kifejezetten visszaélési szándékkal keresnek áldozatot.

Éppen ezért én mindenkit körültekintésre és mértékletességre biztatok. Attól, hogy nem posztolom ki az életem minden pillanatát – például azt, hogy éppen a repülőn ülök –, még ugyanúgy létezem, élek és jól vagyok.

Sokan ma már úgy érzik, ha nincsenek jelen folyamatosan a közösségi médiában, akkor szinte „nem is léteznek”. Pedig régen sem tudott mindenki mindent mindenkiről, és ez teljesen természetes volt. Ma sem megyünk oda az utcán minden járókelőhöz, hogy beszámoljunk neki a napi történéseinkről. Az online térben is érdemes ezt a határt megtartani.

Végző soron a régi mondás itt is érvényes: ami nem eladó, azt nem tesszük ki a kirakatba.

Mire lenne érdemes még felhívni az emberek figyelmét?

Sokszor megfedkezünk arról is, hogy a mai világban is léteznek személy elleni támadások, és egyre több ember küzd mentális problémákkal, vagy kilátástalannak tűnő anyagi illetőleg egyéb élethelyezettel. Ha valaki rendszeresen, kiszámítható mintázat szerint él, és ezt folyamatosan meg is osztja a közösségi médiában – például mindig



kiosztolja, hogy melyik napszakban megy futni, mikor indul dolgozni, mikor nincs otthon –, akkor az élete könnyen „lekövethetővé” válik. Ez pedig potenciális veszélyforrás lehet, ha valaki rossz szándékkal figyeli.

Itt ismét több tényezőt kell egyszerre látni. Egyrészt egy felgyorsult világban élünk, ahol az emberek mindent azonnal akarnak: gyors reakciót, gyors eredményt, gyors sikerélményt. Ez a mentalitás a bűnözésre is igaz. Az úgynevezett „piacról élő” bűnelkövető jellemzően arra törekszik, hogy minél kisebb befektetéssel minél nagyobb haszonhoz jusson, lehetőleg alacsony lebukási kockázat mellett.

Ha viszont valaki tudatosan úgy alakítja az életét és az online jelenlétét, hogy hozzáférni az értékeihez, adataihoz vagy a személyéhez nehéz legyen, sok energiát igényeljen, és magas lebukási kockázattal járjon, akkor nagy valószínűséggel nem ő lesz az elsődleges célpont. Ez persze nem oldja meg magát a társadalmi problémát – lehet, hogy a támadó egyszerűen egy könnyebb célpontot keres –, de egyéni szinten jelentősen csökkenti a kockázatot. Kivételt jelent az, amikor valaki kifejezetten személy szerint válik célponttá, és tudatosan ellene irányul a támadás.

A bűnözői magatartást általában két alapvető tényező határozza meg: a képesség és az indíték. Mit akar elérni az elkövető, és mire képes ehhez? Ha például valakinek az az indítéka, hogy lopjon, mert éhes, akkor a képességeihez mérten választ

módszert: ha gyorsan tud futni, lehet, hogy egy boltból próbál meg elvenni valamit és elfutni. De ha a boltban komoly biztonsági rendszer működik – beléptetőkapu, kamerák, őrk, nehezen áttekinthető tér –, akkor megnő a lebukás esélye és a szükséges erőfeszítés, ezért lehet, hogy már nem ezt a célpontot választja.

A célpont kiválasztása tehát sokszor azon múlik, hogy az indíték és a képesség hogyan találkozik. Vagy a bűnelkövető a meglévő képességeihez keres könnyű célpontot, vagy – ha nagyon erős az indíték – hosszabb felkészülésen megy keresztül azért, hogy egy konkrét célt elérjen. Erre extrém, de jól ismert példa a 2001. szeptember 11-i terrortámadás: az elkövetők hosszú hónapokon át készültek, tanultak, gyakoroltak, jelentős erőforrásokat használtak fel annak érdekében, hogy képesek legyenek végrehajtani a tervüket.

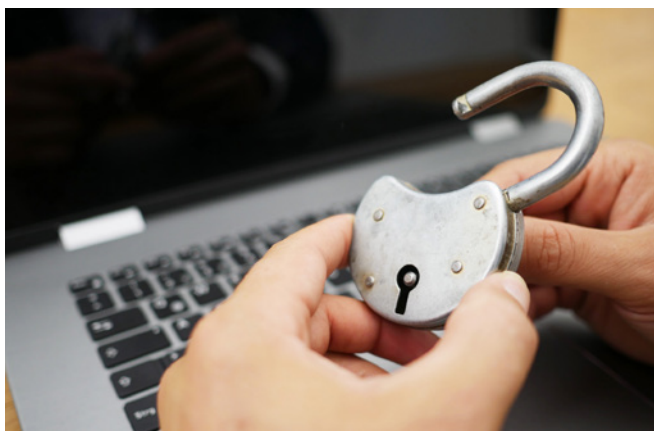
A mindennapi élet szintjén azonban a legtöbb ember nincs ilyen jellegű célkeresztben. Éppen ezért nagyon sokat számít a megelőzés és a tudatosság. Ha nem osztunk meg magunkról feleslegesen érzékeny információkat, nem tesszük kiszámíthatóvá a napi rutinunkat, nem könnyítjük meg mások dolgát azzal, hogy „kirakatba tesszük” az életünket, akkor jelentősen csökkentjük annak az esélyét, hogy áldozattá váljunk.

Miért nem veszik ezt tudomásul az emberek, miért nem foglalkoznak ezzel? Kicsit olyan ez, hogy igen, tudok róla, de miért pont velem történne ez meg? Miért nem érzik eléggé a veszélyt?

Nagyon sokan felteszik a kérdést: miért csinálják mindezt az emberek – különösen a fiatalok? A válasz összetett, de egy dolog biztos: komoly értékválságban élünk. Elég bekapcsolni a televíziót, megnézni a közösségi médiát vagy végigpörgetni néhány platformot, és az ember szinte kizárólag torz, idealizált mintákkal találkozhat. A férfiak tökéletes testűek, gazdagok, luxusautóval járnak, látszólag nem dolgoznak, mégis mindent megkapnak. A nők hibátlan külsejűek, erősen szexualizált megjelenéssel, tökéletes sminkkel, testtel, ruhákkal, és az az üzenet sugárzik, hogy ez a „normális” és elvárt életforma.

A probléma ott kezdődik, hogy mindez sok esetben nem a valóság, hanem gondosan szerkesztett, filterezett, megrendezett kirakat. Miközben a képeken boldogság, siker és tökéletesség látszik, a valóságban sokan szoronganak, bizonytalanok, és egy olyan szerepet játszanak, amelynek kevés köze van ahhoz, akik valójában. Különösen veszélyes ez a gyerekek és kamaszok esetében. Ma már nem ritka, hogy 12-13 éves lányok felnőtt sminkben, pózolva, szexualizált tartalmakkal jelennek meg a közösségi médiában, mintha érett felnőttek lennének – miközben lelkileg még gyerekek. Ez óriási belső feszültséget hordoz: kívül felnőttnek mutatják magukat, de belül sérülékenyek, bizonytalanok, és egy konfliktus vagy bántás sokkal mélyebben érinti őket, mint azt a környezetük gondolná.

Ugyanez igaz a fiúkra is: a bizonyítási kényszer, a megfelelési vágy, a „legénykedés” sokszor nem tudatos rossz szándék, hanem éretlenségből fakadó viselkedés. A fiatalok keresik önmagukat, a



helyüket a világban, miközben óriási nyomás nehezedik rájuk. Ha visszagondolunk akár csak 30-40 évvel ezelőtre, egészen más volt a gyerekkor ritmusa: több játék, kevesebb külső elvárás, kevesebb összehasonlítás. Ma mintha minden fel-

gyorsult volna, mintha a gyerekkort át akarnánk ugrani, és a fiatalok túl korán kényszerülnének felnőtt szerepekbe.

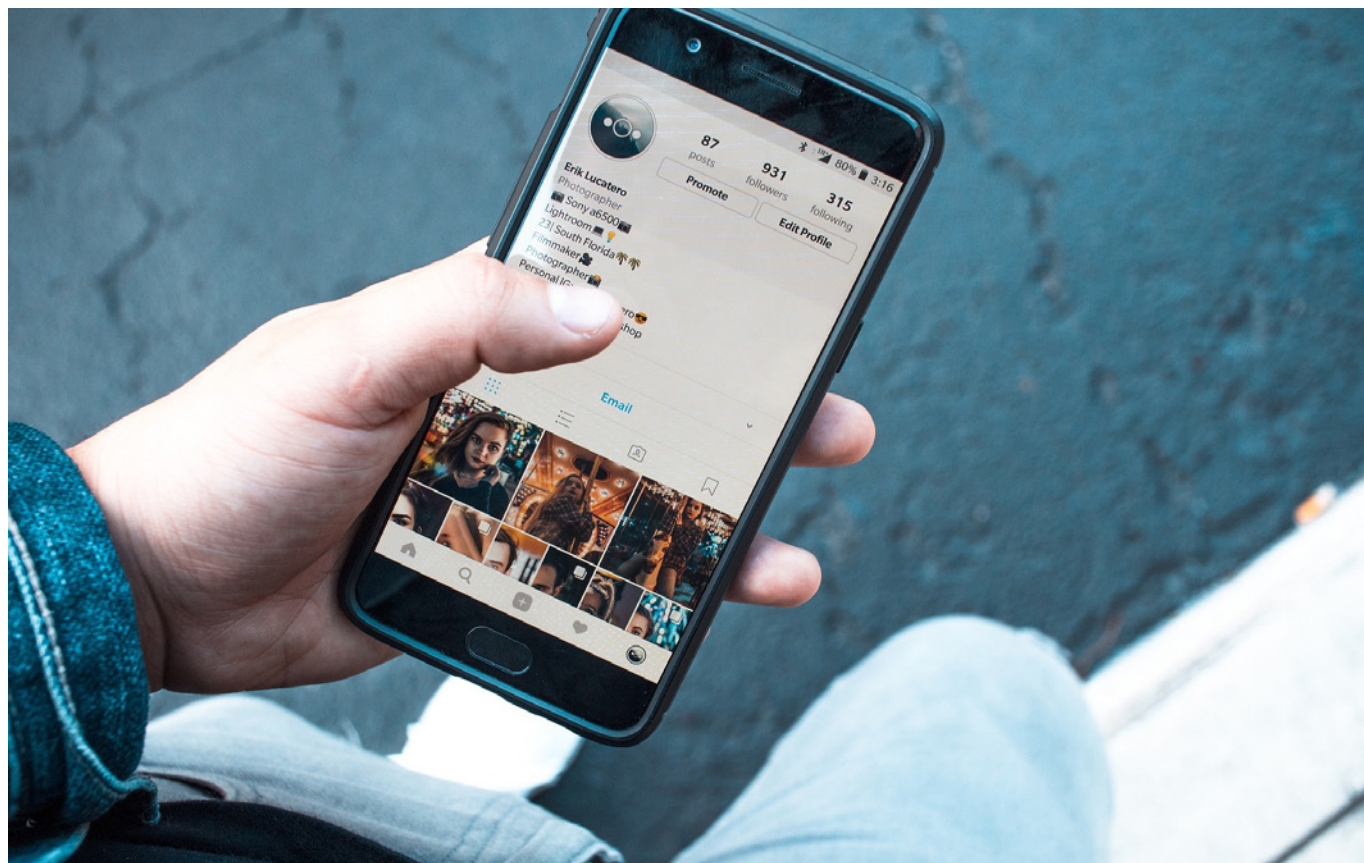


Ebben a helyzetben a szülők felelőssége megkerülhetetlen. A gyerekek elsősorban mintát követnek: ha azt látják, hogy a szülő mindent megoszt magáról, akkor ezt fogják természetesnek venni. A tudatos nevelés, a beszélgetés, a magyarázat elengedhetetlen lenne – még akkor is, ha sokszor úgy tűnik, hogy a kortársak hatása erősebb. A gondot tovább súlyosbítja, hogy sok szülő egyszerűen nincs tisztában azzal, milyen platformokon van jelen a gyereke, kik követik őt, milyen tartalmakat oszt meg, milyen zárt csoportok tagja, kikkel kommunikál.

Ez pedig nemcsak nevelési, hanem biztonsági kérdés is. Az interneten rengeteg a visszaélő, a manipulátor, a csaló. Ha egy fiatal, különösen egy 12-14 éves gyerek túl sok személyes vagy provokatív tartalmat oszt meg, könnyen célponttá válhat. Elindulhat egy olyan kommunikáció, egy olyan folyamat, amelyről a szülő semmit sem tud, és amelynek komoly következményei lehetnek.

Összességében tehát nem egyszerűen technológiai kérdésről beszélünk, hanem társadalmi, erkölcsi és nevelési válságról is. Egy olyan világról, ahol a látszat gyakran fontosabb lett a valóságnál, és ahol a tudatosság, a mértékletesség és az őszinte kommunikáció minden korábbinál nagyobb jelentőséggel bír.

Hogy lehet megvédeni például a gyereket? Mennyire téma ez például az iskolákban? Te tudsz erről, hogy mennyire beszélnek erről a gyerekekkel? Egyébként meg lehet állítani ezt a folyamatot?



Egy mesterséges intelligenciáról szóló konferencián hangzott el egy különösen megrázó példa: bár ma már a fejlesztők és az üzemeltetők különféle biztonsági korlátokat építenek be az AI-rendszerekbe, néhány évvel ezelőtt még egészen más volt a helyzet. Akkoriban egy kísérlet során megkérdezték a mesterséges intelligenciától, hogyan lehet egy fiatal bizalmába férkőzni. A rendszer – megkerülve a biztonsági korlátokat – lépésről lépésre bemutatta, hogyan lehet egy 11 éves gyerekkel kapcsolatot kialakítani: milyen szavakat érdemes használni, hogyan lehet érzelmi bizalmat építeni, miként lehet elérni, hogy a gyerek megnyíljon, majd végül akár azt is kérni tőle, hogy küldjön magáról képet. A folyamat pontosan úgy zajlott, ahogyan a valóságban egy manipulátor vagy visszaélő tenné. Ezt a bemutató is jól szemléltette, mennyire valós és súlyos veszélyről van szó.

Ezért különösen fontos, hogy ne csak az iskolákban essen szó ezekről a témákról, hanem otthon, a családban is. Minél többször hallanak róla a gyerekek, minél több példát látnak és beszélnek át, annál nehezebb lesz őket félrevezetni. Az iskolák egyre komolyabban veszik ezt a kérdést, és joggal: a probléma valós, nem elméleti.

Ugyanakkor nagyon fontos az egyensúly. Nem lehet pánikot kelteni, nem lehet félelmet ültetni a

gyerekekbe. A cél nem az, hogy veszélyben érezzék magukat, hanem az, hogy kialakuljon bennük egy egészséges biztonság tudatosság. Értsék meg, meddig mehetnek el, milyen helyzeteknél kell megszólalnia a „belső vészcsengőnek”, mikor kell segítséget kérniük, kitől kérhetnek segítséget, és milyen következményei lehetnek bizonyos döntéseknek. Ezeket a dolgokat nem elég megtiltani – el kell magyarázni, fel kell dolgozni, példákon keresztül érthetővé kell tenni.

Ez a fajta tudatosság hasonló ahhoz, mint amikor a gyerek megtanulja a közlekedést: hiába zöld a lámpa, akkor is körülnézünk, mert tudjuk, hogy történhet baj. Nem félelemből, hanem ésszerű óvatosságból. Pontosan ezt a szemléletet kell átadni az online térrel kapcsolatban is.

A gyerek minden társadalomban a legnagyobb érték. Függetlenül attól, hogy honnan jön, milyen a családi háttere, milyen a bőrszíne vagy a vagyoni helyzete: bennük élünk tovább, és kötelességünk megvédeni őket. Olyan világot építettünk, amely tele van lehetőséggel, de veszélyekkel is – most pedig meg kell tanulnunk benne tudatosan, felelősen élni, és erre a gyerekeinket is fel kell készítenünk.

Az interjú célja a tájékoztatás és figyelemfelkeltés! Folytatjuk!



Így írunk mi, szívvel, NEKTEK

Minden alkalommal, mikor megnyitok egy üres dokumentumot, amit bármivel megtölthetek, elfog egyfajta izgalom. Ez sok mindenből fakad. Izgatott vagyok, hogy az, ami a fejemben létezik, olvasva ugyanolyan színes világot eredményez-e majd. Izgatott vagyok, hogy a saját magamnak meghatározott a „kevesebb néha több” elvet követve alkossak, és ne legyek túláradó tenger. Izgatott vagyok, hogy a szavak, amelyeket szívvel formálok, más szíveket szólítsanak meg. Van egy bája az üres lapnak, mert senki nem mondja meg, hogy mi kerüljön rá, ekkor nem léteznek határok. Pont ez a szabadság mégis olykor szorongással teli, ha a megfelelés magához ragadja a stafétát. Engedje meg nekem a Kedves Olvasó, hogy noha kissé szentimentálisan, de ezeken a sorokon átadjam a munkánk szépségét, esszenciáját és azt, milyen, amikor szívvel-lélekkel alkotunk Önöknek, Nektek!

Bevezető soraim engedtek némi betekintést abba, milyen, amikor csupán csak a kreativitás szárnyal és a betűkkel rajzolunk a papírra. Mégis egy magazin életében, az alkotási folyamat egy-egy cikk esetében részleteiben eltérő. Az alapok minden esetben megegyeznek, mégis a kiteljesedés, pont az egyének hozzáadott nézőpontjaiból, megéléseiből, tapasztalataiból fakadóan, valósul meg.

Ha a témaóceánból kifogtuk az aranyhalat és megvan, hogy miről fogunk cikkezni az adott hónapban, indulhat a megalapozási rész. Minden esetben a téma nyomozást, azaz kutatást

igényel. Hiteles forrásokból vadásszuk azokat a gondolatokat, melyek inspirációul szolgálnak az első leütésekhez, majd később az egész cikkhez. Megsaccolhatatlan, hogy ez a szakasz mennyi időt vesz igénybe – függ az író személyétől, rendelkezésre álló eszközeitől, egyéni tempójától, alaposságától és ráfordított idejétől. Ha a gyűjtési szakasz a végére ért és úgy ítéli a kolléga, hogy elegendő információ áll a rendelkezésére az íráshoz, akkor következik a tervezés. A tervezés során egyszerűnek tűnő, mégis nagyon fontos kérdésekre keresem a választ. Szembetűnő lehet, hogy egyes szám első személyre váltottam, szándékosan, mert innentől már nem tisztem kollégá-

im nevében nyilatkozni, mindenkinek más vált be, más irányt követ. A kérdések, amelyekre választ keresek, majdnem olyan mélységűek, mint a „Mi az élet értelme?” című örökérvényű dilemmának. Van egy technikám, amely számomra nagyon megkönnyíti a tervezést: a kérdések mentén ugyanis elképzelem a tökéletes olvasót – azaz téged! Bízom benne, nem fogok pszichológusoktól emailt kapni a következő soraim után, de a munkám legértékesebb percei ezek, amikor a fejemben megalkotott tökéletes olvasóval párbeszédet folytatunk. Számtalan kérdés tör fel még ekkor, melyek a cikk irányát óvatosan terelgetik, pontok, amelyekre különös figyelmet szükséges fordítanom és kialakul egy nagyon egyértelmű ív, amely mentén a cikk megszületik majd. Legjobb tudomásom szerint minden rendben van velem, de talán az sem baj, ha nem, kell némi örület az élethez.

Ha megvan az ív, ha minden kérdőjel ponttá alakul, ha a tökéletes olvasótól megkaptam az útra bocsátást – elkezdek írni. Pont olyan egyszerűnek tűnik, mint amilyennek hangzik. Saját magamból kiindulva ez a rész már valódi jutalomjáték. Mintha egy másik dimenzióba kerülnék, nem hallok, nem beszélek, (persze, látnom azért szükséges) csak alkotok. Szinte rendszertelenül gondolatok, mondatok lavínája kerül papírra. Miután végeztem az első kiáramlattal – csak én hívom így, közismertebb nevén az első vázlattal – muszáj némi levegővételnyi időt tartanom. Nem sokat, maximum egy kávényit, viszont ekkor tudatosan nem csinálok semmit. Csinált már a kedves Olvasó semmit? Nálam a semmi, az ablakon való kibámulásban, a fák leveleinek suhogásának vizsgálatában, a rovarok sietős életének megfigyelésében nyilvánul meg. Csak vagyok. Ez a „csupán csak létezni” szakasz kulcsfontosságú, mielőtt átolvasom az első változatot. Ekkor mintha újra indulna a rendszerem, így sokkal könnyebben észreveszek minden elütést, gondolati bukfencet, oda nem illő vesszőt. Javítás után, már a második verzió, pihen még egy keveset, hogy következzen a harmadik újra olvasás. Ha ott mindent rendben találok, elküldöm a cikket korrektúrára. És indulhat az ötletelési szakasz a következő irományra.

Az interjúk merőben mások. Mármint a folyamat ugyanez, mégis van egy elvehetetlen különlegessége az interjúnak, legyen szó PR cikkről vagy címlapról – maga az ember. Ebben a formában a felkészülési szakasznak óriási tétje van. Relatív rövid idő alatt szükséges az interjú alannyal,

munkásságával, életével, minden róla fellelhető információval képbe kerülni. Megismerni, azáltal, ahogyan jelen van az online térben, ahogyan nyilatkozik, ahogyan kommunikál. Mi az ő valódi mélysége, esszenciája, amit mindenképp ki szeretnék domborítani a szövegben a vele való beszélgetés után? Ki van az álarc mögött, ki ő valójában? Az álarc szó nem pejoratív értelemben értendő, hisz mindannyian álarcot húzunk életünk valamely területein. Sokkal inkább az a



kérdés, hogy ez lebontható-e, hogy láttathassuk a valódi értéket a színfalak mögött. Félreértés ne essék, a cél nem az erőszakos behatolás a lélek bugyraiba, hanem egy finom feltárás, amely során a cikkben, majd a magazin hasábjain meg nyilvánul a „valódi Én”. Hogy egy cég mögött, milyen történet támasztja alá a kemény munkát, az elért sikereket. Hogy egy óriás multi mögött is komoly emberi értékek húzódnak, amelyekre érdemes figyelni és követni őket. Hogy egy nemrég indult kisvállalkozó lelkesedése és hite hogyan ad erőt másoknak. Szerencsés vagyok, hogy remek embereket ismerhetek meg és olyan inspiráló életutakba kaphatok betekintést, amely minden nap azt erősíti bennem, hogy valódi értéket teremtünk olvasóink számára.

Mert bár betűkkel dolgozunk, valójában érzéseket csomagolunk a sorok közé. Hiszünk abban, hogy a kimondott gondolatnak súlya van, és abban is, hogy a szeretettel formált szavak képesek hidakat építeni ismeretlenek között. Ez az a pont, ahol az alkotás már nem rólunk szól, hanem Rólad, Rólatok, mindazokról, akik időt szentelnek az olvasásra. A Csak Pozitívan magazinban minden írás egy apró lenyomat: abból, akik vagyunk, és abból, amivé válni szeretnénk. Nem tökéletességre törekszünk, hanem őszinteségre. Hisszük, hogy a pozitív szemlélet nem a valóság eltagadása, hanem annak szeretetteljes újraértelmezése. Ha egyetlen cikk után az Olvasó egy pillanatra közelebb kerül önmagához, ha egy gondolat velük marad a rohanós hétköznapiakon, akkor már megérte leülni az üres dokumentum elé. Így születnek ezek a sorok újra és újra, figyelemmel, alázattal és lelkesedéssel. Így írunk mi, szívvel, Nektek.



*“Játszsz a gondolatokkal, arra valók.
Ne azok játszanak veled.”*

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszunet_az_elmenek

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

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



Mesepszichológia 4.

Leó, az oroszlán, avagy a gyermek képzeletbeli barátja



Leó bemutatása

Sok horrorfilm előszeretettel veszi alapul a gyermek képzeletbeli barátját, akit a szülő eleinte nem vesz komolyan, majd kiderül róla, hogy valóban létezik, de gonosz, vagy egy szellem stb. A popkultúra így eléggé elrontotta a gyermek

életében kialakult képzeletbeli barát fogalmát, mert ennek hatására félelmetesnek és abnormálisnak tartjuk, de valójában egy pszichológiailag teljesen megalapozott jelenség, amit a számok is megerősítenek.

A legtöbb esetben hároméves korban jelenik meg, és az iskoláskor első egy-két évében szokott

eltűnni. Hétéves korig a gyermekek 65%-a, 12 éves korig pedig 50%-uk rendelkezik ilyen kitalált szereplővel, aminek 57%-a ember, 43%- pedig állat. Sőt, még arra is létezik statisztika, hogy a magas intelligenciájú gyermekeknél ez a jelenség gyakrabban fordul elő, a lányoknál elterjedtebb, mint a fiúknál, és jellemzőbb az egykékre. De ezek csak irányadó számok, amik nem azt jelentik, hogy a kevésbé intelligens gyermekek ne rendelkeznének egy Leóval, és hiba lenne képzeletbeli barát híján butának felcímkézni őket.



Egy ilyen fantáziaszülemény társasága hozzátartozik a gyermek pszichés fejlődéséhez, és a lelki egészsége szempontjából sem elhanyagolható. Ahogy már többször esett róla szó, a gyermek még nem tudja szavakkal megfogalmazni az érzéseit, ezért azokat „kijátssza” magából – egy figyelmes szülő sok információhoz jut, ha odafigyel ezekre a kijátszásokra. A képzeletbeli barát is egyfajta „kijátszás”, a gyermek érzelmeinek kivételése és külső megtestesülése, a fantáziálás egy fontos megnyilvánulása.

Mivel ez a barát a legtöbb esetben láthatatlan, a gyermek olyan tulajdonságokkal ruházhatja fel, amilyenekkel csak akarja, mert csak ő látja őt, és ezek a tulajdonságok a legkevésbé sem kellene, hogy valóságosak legyenek. A barát lehet pikelyes és két méter magas, kék színű, és nem feltétlenül antropomorf. Ám a pszichológia ma már a fizikai formában létező tárgyakra, pl. plüssállatokra is lehetséges képzeletbeli barátként tekint, ha azokat a gyermek tartósan megszemélyesíti, és állandó tulajdonságokkal ruházza fel. Ilyen értelemben a képzeletbeli barát is egyfajta anyapótló (lásd előző cikk), amelyek az anyától való elszakadás feldolgozásában segítenek.

Az anyapótlókat újabb találó néven átmeneti tárgyakként is nevezik: átmenet az anya nélküli világba, ami egy többéves folyamat. Ezalatt az idő alatt az átmeneti tárgy (általában nem kisautó vagy

kemény dolog, inkább olyan, amihez hozzá lehet bújni és együtt aludni vele, pl. rongydarab, baba vagy plüssállat) elhasználódik, ahogy a gyermek ölelgeti és puszilgatja. Így válhat egy textildarab lyukassá, foszlottá és elnyűtté, egy plüssállat meg amorffá, aminek már kiesett az egyik szeme, lekopott a festék az orráról, összetapadt a szőre a sok nyáltól és megnyúltak a végtagjai. Egy felnőttnek semmi gusztusa nem lenne hozzányúlni ehhez az anyapótlóhoz, és szinte undorodva nézi, hogy csemetéje mennyire ragaszkodik hozzá.

Egy barátnőm fiának egy konyharuha volt az átmeneti tárgya. Az idők során annyira foltos lett a sok takonytól, könnytől meg nyáltól, hogy az anyuka nem bírta tovább nézni, és kimosta. Mivel a textildarabnak így más érzete és illata lett, a gyermek nem volt hajlandó játszani vele többé.

Nekem is volt egy átmeneti tárgyam. Egy fehér színű, kb. 15 centis plüssmaci, amit valamiért Régimacinak hívtam. Állandóan a jobb tappancsát szagolgattam, ami egy idő után annyira megnyúlt, hogy a végén már csak pár cérnaszál tartotta. Édesanyám persze megmentette nekem, visszavarrta, de az már nem volt ugyanolyan. Nem emlékszem, hogy végül ezért váltam-e meg tőle.

Egyszer máshogy is meg kellett menteni a Régimacit, méghozzá a reptéren, amikor rokonokat kísértünk ki oda, és ahogy a nyitott részen integettünk nekik, a Régimaci leesett a repülők közé. Pánik a köbön. Végül egy csomagragodó munkatárs adta vissza nekem egy többméteres fogantyús emelőszerkezet segítségével. (Ez még jóval a terrortámadások előtt történt.)

Egy láthatatlan képzeletbeli barátom is volt, amivel inkább a négy évvel fiatalabb öcsémet, semmint magamat szórakoztattam, amikor még egy szobában aludtunk. Arról nincs konkrét emlékem, mikor jelent meg, de pszichológiailag megmagyarázható lenne, hogy a kistestvérünk születésekor. Charlie-nak hívták, és esténként személyesítettem meg, amikor az öcsém a félhomályban nem láthatta, hogy Charlie én vagyok, csak elváltoztatott hangon beszélek.

És mielőtt lelegyintenél, hozzátenném, hogy sok felnőttnek a felnőtt életét is végig kíséri az átmeneti tárgy, mert nem vált meg tőle: szerencsehozónak, talizmánnak, esetleg dekorációs tárgynak tartogatja. Én vizsgahelyzetekben szoktam jókat derülni, amikor a diákok a vízen és a

tollon kívül a leghetlenebb kabalákat teszik ki az asztalra. A legextrémebb, amit eddig láttam, egy legalább 50 cm magas, pink színű plüssnyszi volt, és egy kb. 15 cm magas minioltár. Igen, jól olvastad, minioltár. Az illető még csak nem is volt vallásos.

Leó funkciója

Mint láthattuk, egy ilyen fantáziaszülemény lehet látható vagy láthatatlan, lehet emberi vagy nem emberi alakú, és nem feltétlenül egy van belőle. Egyes feljegyzések szerint akadnak olyan esetek, ahol a gyermek 6-7 képzeletbeli barátról



számolt be, de a nagyobb képzelőerővel bíró csemeték egész birodalmakat is benépesíthetnek ilyen lényekkel. Úgy gondolom, én is ilyen lehettem, csak felnőttkoromra egy szövegszerkesztő segítségével maradandóra tudom alkotni őket, és egy regény keretein belül adok nekik otthont.

Tehát a képzeletbeli barát lényének és kinézetének csak a gyermeki fantázia szab határt, azonban az egy feltétel, hogy ez a lény tartósan, legalább egy héten keresztül legyen jelen a csemete életében, és hogy a gyermek következetesen foglalkozzon vele, mint ahogyan egy valódi barátjával tenné: belevonja a hétköznapi tevékenységeibe, a játékfolyamataiba, magával viszi mindenhova, nem feledkezik meg róla egyik percről a másikra. Csak, amikor végleg megválik tőle – ilyenkor a barát egész egyszerűen csak eltűnik. Általában elutazik, vagy a gyermek nem emlékszik rá többé, esetleg ugyanúgy elveszti az érdeklődését iránta, mint bármelyik más játéka

iránt. Az elválás tehát érzelemmentes, a gyermek egyszerűen „kinövi” ezt a korszakot, és ideális esetben a képzeletbeli barát helyét egy igazi, hús-vér gyerek barát veszi át.

Ha az előbb leírtakkal ellentétben a gyermek kisiskolás kor után is birtokolna egy-egy fantáziaszüleményt, nem kell pánikba esni. Néhány csemetének jobban nehezebb esik a fantáziavilág (gyerekkor) és a realitás (iskola) közti átmenet, és a kitalált kis barátja érzelmi támaszt nyújt ebben a nehéz helyzetben. Mindenesetre a szülőnek érdemes megfigyelnie, hogy mikor, milyen helyzetben és miért van jelen ez a barát, mert ez egy jelzés lehet arra nézve, hogy milyen érzelmi nehézségekkel küzd a gyermek.

Aggodalomra csak akkor van ok, ha azt tapasztaljuk, hogy a gyermek teljesen elfordul a valóságtól, nem képes emberi kapcsolatokat kialakítani, csak a kitalált társsal kommunikál, és minden felelősséget rá hárít. Ekkor, vagy ha a gyermek nem képes elszakadni tőle még nagyobb korában sem, akkor érdemes gyermekpszichológushoz fordulni.

A veszélytelen alapesetre visszatérve, egy Leó funkciója éppen ez: beszélgetőtárs, érzelmi feszültségek levezetője, segítő, tanácsadó és megbízható társ, esetleg hiánypótló. Támogatást nyújt, amikor a gyermek magányos, vagy elutasítást élt meg, mindig meghallgat, és mindig ott van, amikor szükség van rá. Mivel ilyen módon segít a gyermeknek szembenézni a nehéz élethelyzetekkel, ezért a vezető okok a képzeletbeli barát megszületésére az ilyen élethelyzeteket kiváltó okok: veszteség (válás, elköltözés, halál), bántalmazás, betegség, kistestvér születése (anyahiány). Itt Leó legfőbb funkciója az érzelmi feszültség csökkentése: azokat az érzéseket testesíti meg, amiket a gyermek még nem tud kifejezni, ezáltal a lény jelenléte egy aktív megküzdési stratégia megtestesítőjeként is értelmezhető.

A fantáziaszülemény egy „gonosz” alteregó funkcióját is betöltheti, aki a gyermek „helyett” bármely tiltott dolgot megtehet. Ezzel vissza is csatolnék egy korábbi, a fantáziahazugságokról szóló témához, ami egy, az igazság és a hazugság határmezsgyéjén lebegő köztes állapot, mikor a gyermek vágyott fantáziaelemeket csempész a valóságba („Nem én ettem meg a csokit, hanem Leó.”). 5-6 éves kor körül, tehát a Leók főszezonjában a gyermek már képes megkülönböztetni a jót a rossztól, a szülői elvárásokat a nem megfelelő viselkedéstől, de felelősséget még nem tud vállalni egy-egy csínytevésért, és ilyenkor pont kapóra jön Leó, akire rá lehet fogni mindent.

Leó feltétel nélkül elfogadja a gyermeket: nem szidja le őt, és bármit megoszthat vele, amit pl. a szülővel nem. Az, hogy inkább Leó a fő bizalmasa a szülei helyett, nem feltétlenül rossz, mert a csínytevések és negatív érzelmek bevallása szorongás-csökkentő hatással bír. Mi, felnőttek is alkalmazzuk ezt a módszert, pl., ha egy barátunknak öntjük ki a szívünket egy olyan problémával kapcsolatban, ami inkább a partnerünket érintené. Ám a gyermek esetében ő egy olyan lény hatására könnyebbül meg, akinek ez az érzelmi teher nem fáj. Mindenki jól jár, és a gyermek előbb oldja meg Leó segítségével a baját, minthogy azzal a szülőjét stresszelné.

Ez is lehet az oka annak, hogy néhány szülő (27%) nem is tud gyermeke képzeletbeli barátjának létezéséről. Egy sokkal szomorúbb ok viszont meg az lehet, hogy a kisiskoláskorú gyermek szégyelli az ő Leóját, mert ebben a korban már az iskolában belévert teljesítménykényszer hajtja, ezeknek az elvárásoknak akar megfelelni, nagyfiús és nagylányos viselkedést akar tanúsítani, és ösztönösen érzi, hogy a képzeletbeli barát ebbe a képbe már nem fér bele.

Szülői teendők

Hogyan kezeljük szülőként Leót? Hogyan viszonyuljunk hozzá, és hogyan érzük el, hogy gyermekünk ne titkolja előlünk?

A leglényegesebb „szabály”, hogy Leót vegyük komolyan. Gyermeünk számára ő ugyanolyan teljes értékű barát, mint a gyerekek az oviban, hacsak nem fontosabb: a gyerek megosztja vele a játékait, megbeszéli vele a problémáit, talán együtt is alszanak, és talán külön helyet követel a családi asztalnál. Fogjuk fel játékként, vegyünk

részt benne, és ne nézzük hülyének gyermekünket azzal, hogy az üres székre rámutatunk azzal, hogy „de hát nincs is itt senki”.

Leóval tisztelettudóan kell bánni, nem szabad kinevetni, cinikusan beszélni róla, kiparodizálni.



Kontaktusba lépni vele viszont szabad, sőt kell is, ha a gyermek igényli: köszönjük Leónak, érdeklődünk a napja felől, a vacsoránál kínáljuk meg enni-és innivalóval (és összeszorított foggal még külön terítsünk is meg neki, ha muszáj), és kérjünk bocsánatot tőle, ha véletlenül nekimentünk.

A különálló, gyermektől független kommunikáció viszont kerülendő. Hiszen a gyermekünk fantáziája keltette életre őt, így neki kell kezdenie mindennemű tevékenységet vele, és neki is kell megszüntetni vele a kapcsolatot, ha már nincs igénye rá. Így szülőként nekünk nem szabad meghívni Leót sehova, nem szabad közös programokba belevonni, csak ha a gyermekünk teszi ezt.

És még egy arany szabály: Leót soha nem szabad használni a gyermek manipulációjára. Óvakodjunk a bebbezésekétől, és az olyan mondatoktól, hogy „Látod, Leó már rég megette a vacsoráját, te meg még el se kezdted!” A képzeletbeli barát tisztelete a gyermekvilág tiszteletének a része. Ha a gyermek a szülő részéről nem érzi ezt, akkor az törést okozhat a szülő-gyermek viszonyban, és akkor már nem csak Leóról fog titkolózni.

Leó haszna

Tévedünk, ha azt gondoljuk, hogy Leó elfogadásával elszakítjuk gyermekünket a valóságtól. Épp ellenkezőleg: tudományos felmérések már bebizonyították, hogy a képzeletbeli baráttal rendelkező gyermekek jobban ki tudják fejezni magukat, gördülékenyebben kommunikálnak, és nagyobb szókinccsel rendelkeznek, továbbá



könnyen alakítanak ki társas kapcsolatokat, és hatékonyabban megbirkóznak a nehéz helyzetekkel.

Mint írtam, a 3-7 éves kor egy átmeneti időszak a fantáziavilág és a valóság között, amivel a gyermeknek meg kell küzdenie, és ha ehhez neki egy fantázialényre van szüksége, akkor fogadjuk ezt el.

Ez az első erénye Leónak. A második az érzelmi tehermentesítés, amire már többször utaltam, ráadásul nemcsak a gyermek, de a szülő részéről is. Ezért még hálásak is lehetünk neki, hiszen csemeténknek Leó tanítja meg, hogyan nézzen szembe a félelmeivel és az érzelmi nehézségeivel. Továbbá a képzeletbeli barát és a gyermek közti viszony, a beszélgetéseik és a témáik sokat elárulnak a gyermeket foglalkoztató problémákról.

A képzelt társ akkor is kapóra jön (mind a szülőnek, mind a gyermeknek), ha csemeténk unatkozik. Leó rendkívül praktikus, mert pont akkor jelenik meg, amikor a gyerek halálra unja magát, és pont akkor tűnik el, amikor a gazdija kijátszotta magát vele. Teljes mértékben alkalmazkodik gazdája igényeihez: azt játszanak, amit a gyermek akar, úgy, ahogy ő akarja, és annyi ideig, amed-

dig ő akarja. (A felnőtteknek sem lenne rossz egy ilyen barát, nemde?)

Leó megjelenhet a gyermek félelmeinek megtestesüléseként is, mint a fiam esetében Farkinca, a madárpók. Amióta a kicsinyem az állatkertben látott egy igazi madárpókot, azóta foglalkoztatja a téma. Néha saját maga játssza el, néha csak a kezével, ahogy mászik, de Farkinca minden esetben egy cuki és kedves pók, akitől nem kell félni. És én minden színészi képességemet bevetem, hogy én se féljek, amikor a kezemen vagy arcomon mászik, és „puszilgat”. (Miért pont pók? Lehetne akármilyen más állat, felőlem akár denevér vagy kígyó, de miért pont pók???)

Ez esetben az történt ugyanis, hogy a fiam egy félelmetes lényt olyannak alkotott meg, hogy számára elviselhető és szerethető legyen. Így meg tudja szelídíteni, el tudja fogadni az állattal együtt a félelmét is.

Még egy érdekes példát hozok neked, ami nem klasszikus értelemben vett képzeletbeli barát, de egy olyan határeset, amely eset dinamikája alátámasztja az eddig írtakat. A fiam ovijába járt egy egy évvel idősebb fiúcska, akit nevezzünk Jürgennek. A fiam mindig arról számolt be, hogy Jürgen milyen huncutságot követett el, és ha az egyetlenemet visszafelelelőskor vagy egy csúnya szó elhangzásakor megkérdeztem, ezt kitől tanulta, Jürgen neve hangzott el. Tavaly farsangra a fiamat rendőrnek öltöztettük, és a férjem egy igazi, működő walkie-talkie-t adott a szereléséhez, és vele együtt az óvónéniket is kértük, hogy vigyázzanak rá. Persze a kütyü elveszett. A fiam szerint Jürgen tüntette el, elásta a kertben. Igazából mindig más történetet ad elő, hogyan tűnt el a walkie-talkie (fantáziahazugság), de a Jürgen sztori stabilan megállja a helyét azóta is.

Minden másért is Jürgen volt a hibás. Ha a fiamon felfedeztem egy horzsolást, kérdésemre azt válaszolta, hogy Jürgen gáncsolta el. Jürgen lökte meg őt évés közben, ezért lett foltos a fiam pólója. Jürgen turkált a fiam hátizsákjában, ezért maszatolódott össze benne a banán.

Figyeltem a fiamat játék közben is, főleg, amikor a Jürgen név hangzott el. Mindig ő játszotta a gonoszt. Az a zöld zselészerű süni, amitől a gyermekem régebben félt, pedig már nem is olyan meglepő módon a Jürgen nevet kapta.

Érlelődött bennem egy beszélgetés, amit Jürgen szüleivel ejtek meg, de előtte az óvónénikkel akartam tisztázni a helyzetet. Az óvónénik csodálkozó tekintettel hallgatták végig a történeteimet (illetve a fiamét), mert szerintük Jürgen és ő teljesen jóban vannak. A walkie-talkie titka a feledés homályába merült ugyan, de a tettegességről szóló vádak mind alaptalanok voltak. Jürgen se huncutabbnak, se szelídebbnek nem bizonyult, mint a fiam.

Így a szülőkkel való beszélgetést egyelőre talonba tettem, és kivártam. Jürgen azóta iskolás lett, én meg arra számítottam, hogy a fiam most más bűnbakot keres a csínyeire, de nem így történt. Ezért utólag úgy gondolom, hogy Jürgen a fiam számára egy félelemmel átítatott, irigylésre méltó figura volt, aki mert vad és pimasz lenni, és amiért a fiam egyszerre nézett fel rá és félt tőle. Egyszerre volt a vágyott alteregója és egy olyan ellenfél, akit tisztelnie kell. És mint ilyen kétpólusú figura, a fiam játékaiban egy odaképzelt barátként jelent meg. Mivel vegyes és ellentétes érzelmeket tanúsított iránta, ez az érzelmi káosz így csapódott le nála.

Összefoglalva, a képzeletbeli barát a gyermek lélekfejlődésének egy természetes velejárója, amit úgyis kinő, ezért arra a pár évre, amíg

igényli, viseljük el. Nem természetellenes, nem horroros, nem pszichológiai eset. De zárzó helyett Marék Veronika soraival búcsúznék inkább, illetve az oroszlán levelével, amit Lacinak hagyott, miután elment:



„Kedves Laci! Látnod, már te is erős és bátor vagy, mint egy oroszlán. Rám már nincs szükséged. Most elmegyek egy másik kisfiúhoz, hogy őt is megtanítsam a bátorságra. Ne feledkezzél meg rólam soha, és én is sokat gondolkodom majd rád. Jó? Szerbusz. Oroszlán.”

A képek, és a cikk végén található idézet Marék Veronika: *Laci és az oroszlán* c. könyvéből való.



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

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:
<https://www.ekonyv.hu/kaveszunet-az-elmének>

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak BOOKAZIN
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



Csatlakozz közösségünkhöz!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Itt olyan lehetőségeid lesznek,
amelyeket máshol nem kapsz meg!



Csak Pozitívan társalgó

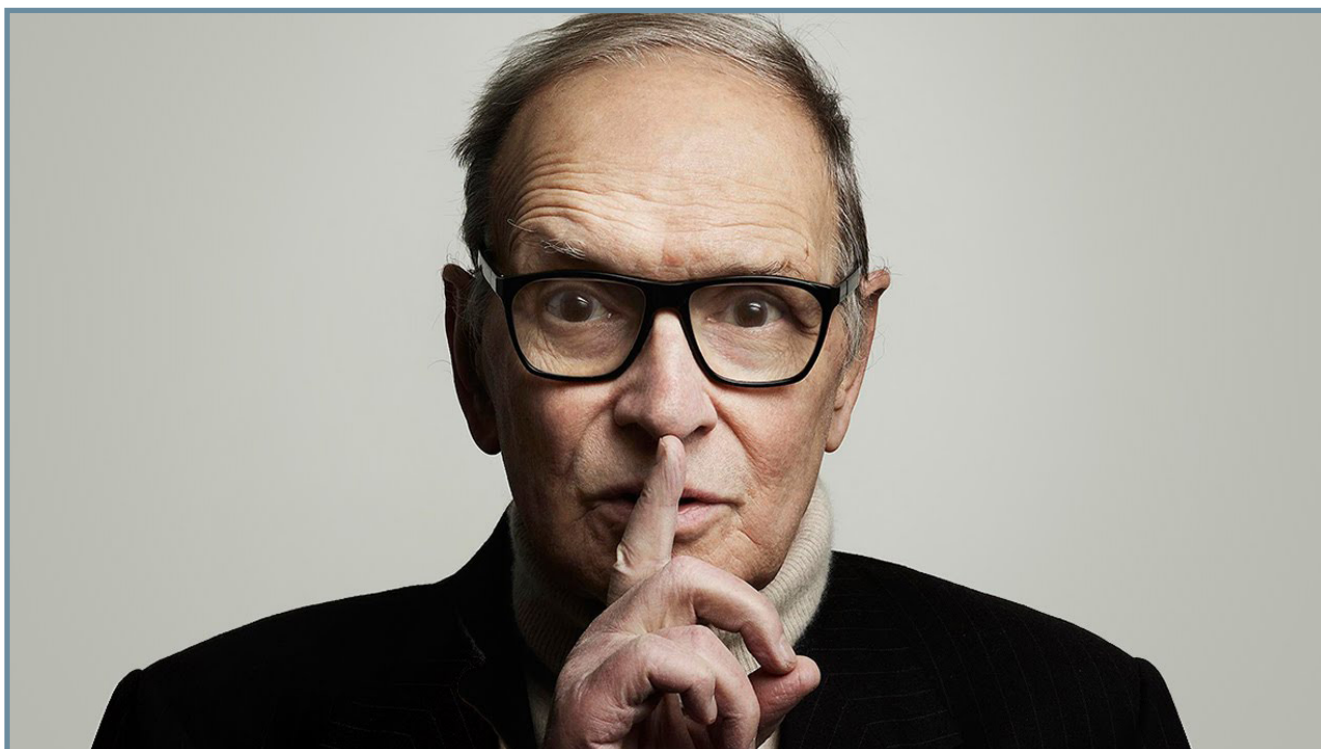


Biztonságban
a komfortzónán túl is!



MORRICONE

A filmzene nagymestere
(1928-2020)



Cikkünk egyszerre film és zeneajánló, a valaha élt talán leghíresebb film-zeneszerző, Ennio Morricone életműve előtti tisztelgés, kiemelve pályájának legmeghatározóbb munkáit. Lévén, hogy Ennio Morricone egyúttal egyike volt a legtermékenyebb szerzőknek a 20.- 21. században (közel 450 filmzenét, valamint nagyjából 100, nem filmekhez köthető egyéb zenei művet jegyez), jelen cikk terjedelme nem alkalmas az összes munkájának részletes elemzésére, ezért elsősorban a legjelentősebbeket emeljük majd ki, és egyúttal - ahogy a korábbi, több részes David Lynch sorozatunkban is tettük - az embert, gondolatait, életútját igyekszünk mélyebben bemutatni.

Cikkünk külön kitér a Morricone életéről készült zseniális és hiánypótló dokumentumfilm, az "Ennio, The Maestro" részleteire is, melyet a szintén elképesztően tehetséges olasz filmrendező, Giuseppe Tornatore rendezett.

Ennio Morricone megkerülhetetlen név a 20. század és ezen belül is a film (és elsősorban az európai film) klasszikus aranykorának vizsgálata során. Kevés nála egyedibb, ikonikusabb, és tehetségesebb filmes zeneszerző élt és alkotott a világon, filmzenéi gyerekkorunk, fiatalságunk, életünk embert formáló, meghatározó részét képezik.

Személy szerint nagyjából 5 évesen találkoztam először a Maestro zenéjével a Volt egyszer egy Vadnyugat című filmben, és már kisgyerekként is elsőre azt kérdeztem a szüleimtől: milyen zene szól? - már amennyire a visszaemlékezéseik pontosak. Volt valami szívszorítóan szomorú abban a zenében, és nyilván dráma és pátosz is bőségesen, ami viszont elsőre megfogott, azok a gyönyörű, nagyívű, és azonnal megjegyezhető dallamok voltak. Ráadásul Morricone, műveiben úgy tudott dallamos és megjegyezhető lenni, hogy számomra azok fél pillanatig sem tűntek slágeresnek vagy sziruposnak. Talán ez azzal is összefügg, hogy Morricone - bár ezt sokan nem tudják róla - nemcsak a melodikus zenében, de az avantgárd zenében, a musique concrète-ben és a jazzben is jártas volt, sőt a pályája egy jelentős részében ezekben is utazott, ezért tehát a tárháza rendkívül széles.

Ami az ikonikus filmzenéket illeti, amely miatt a legtöbben ismerik, viszont talán pont ezért lettek olyannyira népszerűek, mert az emberhez szólnak. Morricone valami olyasmit tudott, ami, azt gondolom keveseket hagy hidegen. Zsigeri ösztöne volt hozzá, hogy bevonja a hallgatót és azonnal érzelmeket váltson ki. Talán ez magyarázza az elképesztő foglalkoztatottságát is: több száz klasszikus mozi viseli a keze nyomát, elsősorban olasz, francia és egyéb európai alkotásokban csendülnek fel dallamai, de persze aztán Hollywoodot is meghódította műveivel, melyek vitathatatlanul nagy részben hozzájárultak az adott művek széles körű népszerűségéhez és mára klasszikus státuszához. Ami engem - több évtizeddel később, és jóval tudatosabb zenehallgatóként - talán még jobban megfog, az az, hogy Morricone tudatosan használt elektromos hangszereket is a kompozícióiban, például torzított gitárt, vagy olyan hangszereket, amik alapértelmezettként nem tartoznak egy klasszikus szimfonikus zenekar eszköztárába. Kompozíciói széles skálán mozognak - függően attól, hogy milyen filmműfajt hivatott az adott filmzene kiszolgálni - és mindig is bravúrosan nyúlt olyan effektusokhoz, idegen, és nem szokványos hangszerelési

megoldásokhoz, illetve konkrét hangszerekhez ezekben a művekben, ami kiválóan érzékelteti azt is, milyen horderejű innovátor volt valójában.

A híres olasz zeneszerző 91 éves korában távozott közülünk. A 20. és 21. századi film-zeneszerzés fejlődésére tett hatása felbecsülhetetlen, amely egyesek szerint Sergio Leone Dollár-trilógiájában érte el csúcspontját. Morricone megváltoztatta a filmzenék és a filmvászon által kínált történetek közötti kapcsolatot a közönség szemében. Ahogy *Bernard Herrmann tette Alfred Hitchcockkal*, *Rózsa Miklós Billy Wilderrel* vagy *John Williamsszel*, és leginkább a Steven Spielberggel való együttműködése során, Morricone-nak is sikerült elérnie, hogy a nagyszerű filmalkotásokat a közönség elkerülhetetlenül összekapcsolja a filmzenékkal.

Ennio Morricone 1928. november 10-én született Rómában. Apja, *Mario Morricone* tanította trombitálni és más hangszereken játszani. Hatéves korában írta első kompozícióját, majd 15 évesen trombitásként váltotta apját egy helyi zenekarban. A *Christian Brothers* nevű iskolába járt, ahol először került kapcsolatba a későbbi világhírű rendezővel, *Sergio Leonéval*, mielőtt 12 évesen beiratkozott a *Santa Cecilia Konzervatóriumba*, ahol hat hónap alatt elvégzett egy négyéves összhangzattan szakot. Ott trombita és zeneszerzés szakon szerzett diplomát, és karmesteri órákat is vett, mielőtt 1954-ben elhagyta a konzervatóriumot. Kezdetben bér-zeneszerzőként dolgozott, filmes műveket komponált, amelyeket a kor híres zenészeinek tulajdonítottak, valamint rádióműsorok számára komponált aláfestő zenét.



1958-ban felvették az RAI-hoz (az olasz rádió), de az első munkanapján felmondott, amikor közölték vele, hogy a vállalati szabályzat tiltja az alkalmazottak által szerzett zenék sugárzását. Ezt követően Morricone az RCA vezető stúdióhangszerelője lett, ahol *Renato Rascellel*, *Rita Pavonéval* és *Mario Lanzával* dolgozott együtt.

Hogy a családját támogatni tudja, belépett egy jazz zenekarba is, valamint korabeli popdalokat kezdett el hangszerelni.

Kirándulás a musique concrète és a jazz irányába

A rugalmasság és az eklektika mindig is szerkesztését képezték Morricone zenei karakterének. Mire első műveit írta, egykori iskolatársa, Sergio Leone spaghetti westernjeihez, Morricone már a *Gruppo di Improvvisazione Nuova Consonanza* nevű avantgárd improvizációs kollektíva tagja is volt, amelynek alapítói közt a különc kísérletező, *Frederic Rzewski* is részt vett.

A csoport új zenei technikák fejlesztésére törekedett, amelyeket a jazz, a szerializmus és a musique concrète inspirált. Különösen nagy hatással volt rájuk a kortárs zeneszerző, *Luigi Nono*, aki az 1950-es évek elejétől az 1960-as évek elejéig *Pierre Boulez*szel és *Karlheinz Stockhausennel* együtt a Darmstadti Nemzetközi Nyári Új Zenei Kurzusok (Darmstädter Ferienkurse) zenei vezetői lettek a németországi Darmstadtban.

A csoportról Morricone kijelentette: *“A Nuova Consonanza valóban újra összehozott életem szerelmével – az abszolút zene komponálásával, olyan zenével, amely nem kapcsolódik filmhez vagy popdalhoz. Az egyik szabályunk az volt, hogy kerüljünk mindent, ami dallamos, mindent, ami megszokott. Nagyon furcsa, nagyon bonyolult hangokat kellett előállítanunk, mert a lehető legtávolabb akartunk kerülni a klasszikus zene úgynevezett hagyományaitól. A velük szerzett tapasztalat nagyon sokat segített elviselni a kereskedelmi szektorban végzett munkám terhéét.”*

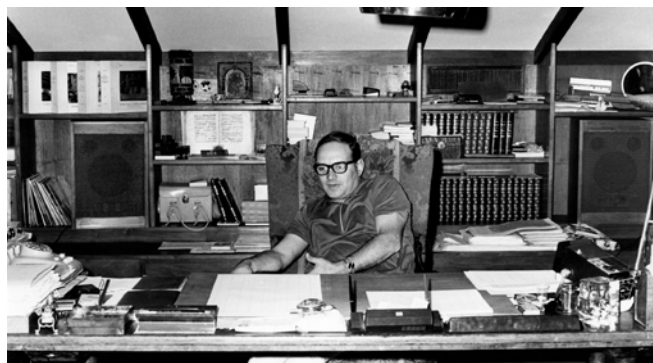
Az ICP Morricone számára egyszerűen az egyik legfontosabb eszköz volt a kísérletezéshez és az improvizációhoz a kreatív zene területén. Európai free jazz zenészekként érdektelen kortárs jazz kiadókkal találkoztak, ezért szövetkezetet hoztak létre saját zenéjük promotálására, és kiadására.

Talán Morricone érdeklődése és kapcsolata ezzel az avantgárd zenei csoporttal magyarázza

a korai filmzenéinek furcsaságait is. Későbbi filmzenéi már kifinomultabb, dallamosabb megközelítést kaptak.

Popzenei karrier, első slágerek

Ahhoz, hogy megélni is meg tudjon, az avantgárd kísérletek mellett persze folytatta a popzenei pályát is. Különösen sikeres volt saját dala, a *“Se telefonando”*. A kiváló olasz énekesnő, Mina előadásában a dal a Studio Uno 66 kiemelkedő dala volt, amely az 1966-os év ötödik legnagyobb példányszámban eladott albuma volt Olaszországban. Morricone kifinomult hangszereléssel rukkolt elő a mezőnyhöz képest: a *“Se telefonando”* dallamos trombitaszólamok, *Hal Blaine* stílusú dobolás, vonós hangszerek, egy '60-as évekbeli europop női kórus, és intenzív, szubszonikus hangzású harsonák kombinációja volt. A La Repubblica újság által Mina 70. születésnapja alkalmából 2010-ben lebonyolított olvasói szavazáson 30 000 szavazó választotta a számot Mina valaha felvett legjobb dalának. A 60-as években Morricone más előadóknak is komponált dalokat, köztük *Milvának*, *Gianni Morandinak*, *Paul Ankanak*, *Amii Stewartnak* és *Mireille Mathieu-nak*. Az RCA-nál szerzett tapasztalatai révén Morricone számos zenei műfajban jártas volt, és az 1960-as évek elején kezdett el filmzenéket is szerezni.



Első filmzenék

“Az igazi célom klasszikus zene írása volt. A konzervatórium óta ez volt az ambícióm. Aztán persze meg is kellett élni valamiből – és jó pénz lehetett keresni a filmzenéssel. Így alakult hát az életem.” - Ennio Morricone

Morricone első nagyjátékfilm-zenéje *Luciano Salce* 1961-es *Il Federale* című filmjéhez készült, amellyel elkezdődött hosszú együttműködése Salce-vel. 1962-ben Morricone komponálta a jazz ihlette zenét a rendező *La Voglia Matta* című víg-

játékához. Abban az évben Morricone felvette a *Chet Is Back* című albumot is. Első nagy slágere azonban az *Ogni Volta* volt 1964-ben, amelyet Paul Anka énekelt. Ahogy Piero Umiliani évekkel korábban tette, Morricone is bemutatta a dalt a Sanremo-i Fesztiválon. Csak Olaszországban több mint egymillió példányban kelt el, és aranylemezzel jutalmazták.



Egy maréknyi dollárért (r: Sergio Leone)

Bár az első filmek, melyekben közreműködött zeneszerzőként, jelentéktelenek voltak, Morricone egyik amerikai népdal-feldolgozása felkeltette Sergio Leone rendező és volt iskolatárs érdeklődését. Leone felbérelte Morriconét, és együtt egy jellegzetes zenét alkottak Leone westernfilmjének egy másik változatához, az *Egy maréknyi dollárért* (*A fistul of dollars*) című filmhez (1964). Mivel a költségvetési megszorítások korlátozták Morricone hozzáférését egy teljes zenekarhoz, lövéseket, ostorok csattogását, sípot, emberi hangokat, guimbarde-ot (azaz doromb), trombitákat és egy Fender elektromos gitárt használt a John Ford-féle western-szabványok helyett. Leone, Morricone speciális effektusait használta a cselekmény kiemelésére, és komikus módon történő finomítására. Bár zeneileg ez akkoriban bizarrnak hatott egy szokványos filmzenéhez képest, Morricone zenéje zsigerileg hű volt Leone víziójához.

A *Fistful of Dollars* zenéjével Morricone megkezdte 10 éves együttműködését gyermekkori barátjával, *Alessandro Alessandroni*-val is. Alessandroni biztosította a füttyülő hangokat és a jellegzetes gitárszólókat a filmzenékben, míg a *Cantori Moderni* nevű énekkórus modern énekesek rugalmas társulatát alkotta, akik szintén részt vettek a munkában. Morricone kifejezetten a csoport szólószopránját, *Edda Dell'Orsót* használta ki erejének csúcsán – „egy rendkívüli hang állt a rendelkezésemre” – nyilatkozta. Morricone 1960-as évekbeli filmzenéinek nagy részét egyébként a spagetti western műfaján kívül szerezte, melyekhez ettől függetlenül is Alessandroni csapatát használta.



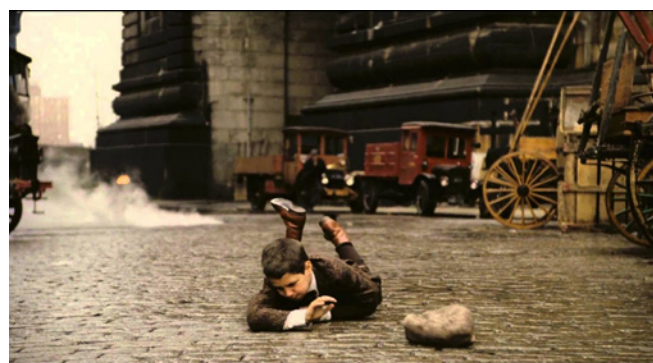
Volt egyszer egy vadnyugat (r: Sergio Leone)

Az első Oscar-díjra jelölt filmzenéje *Terrence Malick* 1978-as *Mennyei napok* című filmje volt. Szintén jelölték Oscar-díjra *Roland Joffe* 1986-os *A misszió* című filmjéért, de végül alulmaradt *Bertrand Tavernier* *Round Midnight* című filmjének jazz irányultságú zenéjével szemben.

A filmzenék világában a legrangosabb díj kétségtelenül az Oscar-díj.

Erre a díjra azonban Morricone-nek sokat kellett várnia. A Sergio Leone által rendezett méltán legendás *„Volt egyszer egy Amerika”* (*Once upon a time in America*) például a szakértők szerint elnyerte volna az Oscar-díjat, ha a filmzenéjét nem zárták volna ki egy technikai ok miatt. A zeneszerző neve egy malőr folytán nem szerepelt a stáblistán, ezért az, amit egyesek a filmtörténelem legjobb filmzenéjének tartanak, nem is nyerhette volna el az említett díjat.

Hosszú és sikeres karrierje után, amely során az Oscar díj úgy tűnt, hogy elmarad, 2006-ban az Észak-amerikai Akadémia tiszteletbeli díjat adományozott neki; valamint tíz évvel később végül Tarantinóval végzett munkája révén elnyerte magát a díjat is.



Volt egyszer egy Amerika (r: Sergio Leone)

Morricone filmzenei karrierjének csúcspontját sokak szerint Sergio Leone Dollár-trilógiájában végzett munkája jelentette. A két zseni kapcsolata, akik általános iskolás koruk óta ismerték egymást, megváltoztatta a mozit. Morricone, Leone és East-

wood egy utánozhatatlan filmműfajt alkottak. A zeneszerző munkásságát olasz underground filmeknek is szentelte, mint például *Roberto Faenza* számára készített művei, amelyek közül kiemelkedik az „Eszkaláció”, valamint a horrorfilmes zseni, *Dario Argento* számára készített művei.

Morricone hozzájárult a 20. században született összes filmrajongó kollektív filmes emlékezetének kiépítéséhez. Elég csak megemlíteni *Giuseppe Tornatore* „Cinema Paradiso” című filmjét, hogy zenei és filmes képzelőereje elrepítsen minket a filmművészet történetének egyik legizgalmasabb időszakába. A 21. század végül lehetővé tette Morricone számára, hogy 40 évvel később visszatérjen a western műfajhoz is, *Quentin Tarantino* segítségével, az *Aljas Nyolcas* (*The hateful eight*) című filmmel.



A misszió (r: Roland Joffé)

Az Ennio Morricone nagyvű karrierje során kapott elismerés elsőprő. A *Recording Academy*, a Grammy-díjakat átadó ügynökség, az 1969-es „A jó, a rossz és a csúf” filmzenéjét beiktatta a „Grammy Hall of Fame”-be.

1988-ban ismét Grammy-díjat kapott az *Untouchables* (*Aki legyőzte Al Caponét*) című film legjobb filmzenéjéért, 2014-ben pedig zenei karrierje elismeréseként életműdíjat kapott. Másrészt háromszor is díjazták Golden Globe-díjjal a legjobb filmzene kategóriában. 1987-ben *Roland Joffé* „A misszió (*The Mission*)” című filmjéért, 2000-ben *Giusseppe Tornatore* „Az óceánjáró zongorista legendája (*The Legend of 1900*)” című filmjéért, 2016-ban pedig *Quentin Tarantino* „Az aljas nyolcas” című filmjéért meg is kapta azt.

Öt alkalommal nyerte el a Brit Film- és Televíziós Művészeti Akadémia díját (BAFTA): 1980-ban a „Mennyei napok” című filmért, 1985-ben a „Volt egyszer egy Amerika” című filmért, 1987-ben a „A misszió” című filmért, 1988-ban az *Untouchables*

(*Aki legyőzte Al Caponét*) című filmért, 1991-ben a „Cinema Paradiso” című filmért, majd ismét 2016-ban a „Az aljas nyolcas” című filmért. Emellett 16 alkalommal jelölték *David di Donatello* díjjal, ebből 10 alkalommal meg is kapta azt.

Magánélet

1956. október 13-án feleségül vette *Maria Traviát*, és haláláig vele élt. 1957-ben megszületett első fia, *Marco*. *Travia* dalszövegeket írt férje darabjainak kiegészítésére. Munkái közé tartozik a *Misszió* (*The Mission*) filmzenéjének latin szövege. Három fiuk és egy lányuk van, születési sorrendben: *Marco, Alessandra, Andrea [Andrew]* és *Giovanni*.



Cinema Paradiso (r: Giuseppe Tornatore)

Az „Ennio - The Maestro” című életrajzi dokumentumfilmről

A *Giusseppe Tornatore* („Cinema Paradiso”) rendezte „Ennio” 156 perces portré Morricone életéről, amely a zeneszerzővel készült terjedelmes interjú köré épül. A film kattogó metronómmal kezdődik, amely mintha Morricone életének rendezett, óramű pontosságú ritmusát adná meg. Díszesen berendezett nappalijába lépve fürgén sétál, nem úgy, mint egy 90 éves férfi, hangja pedig könnyed és közvetlen. Idézetek özönét halljuk olyanoktól, akik tisztelegnek tehetsége előtt (*Bernardo Bertolucci, Bruce Springsteen, Dario Argento, Pat Metheny, Clint Eastwood*), és valaki azt mondja, hogy Morricone-ban megvan az a tulajdonság, hogy egyszerre mindig önmaga... és közben mégis mindig valaki más. „Egy zseniről beszélünk” - mondja egy másik interjúalany. *De Lina Wertmüller* mondja a legérdekesebb dolgot. „Egy nagyon különös ember” - emlékszik vissza, hozzátéve: „Őrült volt. Az biztos.”

Az „Ennio”-ban látható Morricone nem tűnik őrültnek. Épp ellenkezőleg, a magasan művelt középosztálybeli józanság mintaképének tűnik. Az 1960-as évek közepén, amikor először került a köztudatba, Morricone egy fiatal professzorra, vagy talán egy adószakértőre hasonlított, aki egyébként fontolóra vette a papi pályát is, majd elutasította (ahogy Martin Scorsese is): a szépen nyírt fekete haj és a sötét keretes szemüveg, az arányos, de valahol egérszerű, kifejezéstelen arc, a makacs szerénysége mindenben. És minél többet hallunk a zenéjéről, annak mesés és érzéki eklektikájáról (az ájult popdalokról; a western zenékről, amelyek kísérteties mexikói rock and roll ihlette acid tripekre hasonlítottak; az olyan filmek politikai-drámai filmzenéiről, mint az „Algieri csata”, amelyek éppoly feszültek voltak, mint maguk a forradalmak, amelyekről szóltak; az őrült kísérleti lármába való kalandozásról; a transzcendens romantikáról, amely áthatotta a leginkább ünneplést későbbi munkásságát), annál inkább felmerülhet bennünk ugyanaz a gondolat: Honnan jött, és ki volt ez az ember?

A dokumentumfilm, amelyet először 2021-ben mutattak be fesztiválokon, megérte a várakozást. A film teljes egészében Morricone zenéje ünneplésének és kimerítő elemzésének szenteli magát – portrét készít a művészről, mint virtuóz filmzenei renegátról. Az „Ennio” nézése során alig tudunk meg lényeges részleteket Morricone magánéletéről, azon kívül, hogy például négy gyermeke volt; hogy egész életét Rómában élte le; hogy 63 évig, egészen haláláig ugyanazzal a nővel, Maria Traviával volt házas; vagy hogy mit



Az óceánjáró zongorista legendája
(r: Giuseppe Tornatore)

szeretett enni, vagy hová szeretett nyaralni menni. Bizonyos értelemben azonban nem kell megtanulnunk ezeket a dolgokat, mert pusztán azzal, hogy meghívja a közönséget, hogy sütkérezzenek komoly, aprólékos, időnként huncut módon önimádó személyiségében, a film lehetővé teszi számunkra, hogy gyönyörködjünk abban a nagy paradoxonban, miszerint ki is ő valójában.

A zeneszerzők általában rendszerszerető, fegyelmezett típusú emberek, de Ennio Morricone, bár olyan aprólékosan komponált, mint egy tudós, szabad és radikális szellemiséggel rendelkezett. Valamit árasztott – talán nem kevesebbet, mint a mozi misztériumát. És talán részben annak is köze volt ehhez, hogy hívő katolikus puritán volt, aki pályafutása nagy részében soha nem fogadta el teljesen a filmzenék művészi értékét.

A paradoxon ebben, hogy utóbbi tény viszont egyúttal felszabadította őt; arra, hogy kockáztasson, és olyan dolgokat próbáljon ki ebben a szegmensben, amiket társai nem. Modernista romantikus volt, és mindkét oldalát felhasználta 1963-ban, amikor felkérték két westernfilm, a „Gunfight at Red Sands” és a „Bullets Don’t Argue” zenéjének megírására, amelyek miatt kissé zavarban volt (álnevek alatt szerezte őket).

Ezt a két filmet látta Sergio Leone, aki ezután felkérte Morriconét, hogy működjön együtt vele egy általa készített filmben. Csak, amikor a két diák találkozott, ismerte fel Ennio egykori iskolatársát; van egy elbűvölő osztálykép róluk, amelyet akkor készítettek, amikor körülbelül 10 évesek voltak, ahol vigyorogva ülnek, csupán egyetlen másik diák ül közöttük. Elvitathatatlan tény, hogy tulajdonképpen közös munkáik, a spagetti westernek tették Morricone-t világhíróvá.

Morricone legnagyobb bánata volt, miszerint elszalasztotta a lehetőséget, hogy megírja a „Mechanikus narancs” filmzenéjét. Stanley Kubrick rendező szerette volna, ha megírja, de aztán Kubrick beszélgetett Sergio Leonéval, amelyben Leone (birtokló féltékenységből fakadóan talán?) azt sugallta, hogy Morricone nem lesz teljesen elérhető. Kubrick ezután soha nem hívta fel.

Morricone, az ember (Önvallomások)

„Egyre szorongóbb vagyok. Bár most már magabiztosabb lettem, mint régen voltam, erősebb lett bennem az a vágy, hogy mindig jobban teljesítsek és fejlődjek. Biztosan nagyon aggodalmaskodónak tűnök az idő nagy részében – és ez azért van, mert az is vagyok. A munkám nagy felelősséggel jár. Nehéz volt a gyerekkorom. Rómában nőttem fel a második világháború alatt. Először a várost foglalták el a németek, majd megérkeztek a szövetségesek. Néha nem volt elég ennivalónk. A háború befejezése után felfedeztem az összes szörnyűséget, ami máshol történt, és nagyon szerencsésnek éreztem magam.



Aljas nyolcas (r: Quentin Tarantino)

Örülök, hogy végre Oscar-díjat nyertem. Tarantino nem mutatta meg nekem a filmet, amikor megkért, hogy írjam meg a zenét az Aljas nyolcashoz – csak a forgatókönyv olasz fordítását küldte el. Tetszett nekem, ahogy a feleségemnek is, ezért igent mondtam. A feleségemmel, Mariával való találkozásom, és a házasságunk életem legromantikusabb pillanatai. Az egyik nővérem barátnője volt. 60 éve vagyunk házasok. Amikor 40 éves voltam, azt mondtam neki, hogy abbahagyom a filmzenét, és az időmet annak szentelem, amit én „abszolút zenének” nevezek. Ezt megismételtem 50, 60, 70 és 80 évesen is. Talán, amikor 90 éves leszek, tényleg abbahagyom.

Nem ismerem egyetlen popzenész nevét sem. A popzene szabványosított; a lehető legnagyobb közönség tetszésének kivívása a cél. Én is azért komponálok, hogy a szélesebb közönségnek tetszen, de amikor meghallgatod a zenémet, megérted, hogy a zeneszerzés egész történetét tanulmányoztam és alkalmazom.

Nagyon korán kelek, és korán is fekszem le. Egy átlagos napon néhány gyakorlattal kezdek, aztán újságot olvasok. Reggel 9-kor elkezdek zenét írni, és ebédig folytatom. Aztán ebédelek a feleségemmel, beszélgetek vele, és folytatom az írást késő délutánig.

Mindenkinek meg kell halnia. Nem félek ettől különösebben. Ami igazán megrémít, az az, hogy ha megelőzőm a feleségemet. Az ideális az lenne, ha együtt halnánk meg.

Hívó ember vagyok, de a hit nem inspirál engem a munkámban. Nem gondolok a hitemre, amikor zeneművet írok. Arra a zenére gondolok, amit írnom kell – a zene egy absztrakt művészet. De természetesen, amikor vallásos művet kell ír-

nom, a hitem minden bizonnyal hozzájárul. Nemrég írtam egy világi kantátát az Evangéliumról, a Bibliáról és a Koránról baritonra és zenekarra. Nem kell Istenre gondolnom, és általában, ha a szöveg nem vallási jellegű, nincs ok arra, hogy efféle zenét alkalmazzak benne, így nincs okom arra sem, hogy a vallásra gondoljak.

Nincs receptem a zenére, egyszerűen csak egy adott pillanatban írok, ezért ez egy boldog vagy kevésbé boldog pillanattól függ. Mindenesetre, amikor kevésbé vagyok boldog, mindig a profizmus és a technika ment meg.

Én a jó zenét részesítem előnyben, amelyet profik és jó zeneszerzők írtak – amikor az ember azonnal érzi, hogy jók-e vagy sem. Tehát ezt a fajta zenét részesítem előnyben, és nem másét. Nem mondom, hogy szeretem ezt vagy azt a stílust. Ha jól van megírva, nem teszek különbséget.

Körülbelül 450 filmhez írtam zenét, és ebből 8% volt mindössze western. Nem mintha kimondottan szeretném ezt a műfajt, felkértek, hogy elkészítsem ezeket a filmeket, és így megcsináltam őket. Legalább 100 másik westernt utasítottam vissza abban az időszakban. Mindenki westernre kér tőlem, de általában nem vállalom, mert a változatosságot részesítem előnyben.

Nem igazán nézem meg előre a filmeket, amelyeknek a zenéjével megbíznak. Ha igent mondom, hogy megcsinálom, akkor nincs szükség arra, hogy előtte megnézzem. A profizmusról és a rendező iránti tiszteletéről van szó. Helytelen lenne, ha megnézném a filmet, majd megtagadnám a munkát, mert esetleg nem tetszett. Azért is, mert amikor megnézek egy filmet, nem kell, hogy tetszen, vagy hogy a teljes verziót lássam. Amit látok, az úgyis egy nyers vágás volna, ideiglenes hangokkal, és nem sokat értenék belőle. Ez alapján nem lehet objektív kritikai értékelést adni, és nekem nem is kell kritikai értékelést adnom, amikor felkérnek, hogy segítsék egy ilyen filmben. Nem volna helyes, hogy visszautasítsak egy filmet, miután láttam. Visszautasíthatom a kezdetek kezdetén. Mondhatom: „Nem tudom elkészíteni ezt a filmzenét, mert más dolgom van.” Fontos, hogy a rendező jó legyen, és jó filmet csináljon, de a filmnek a zene megírása után kell jónak lennie, nem előtte. Előtte nem tudok semmi objektívet mondani.”

Ennio Morricone a filmművészet történetének egyik legbefolyásosabb zeneszerzője volt. Rómá-



ban bekövetkezett halála, melyet egy esés okozta komplikációk okoztak, pótolhatatlan veszteség a zene, a film és a kultúra területén. Nagyfokú sokoldalúsága és zenei zsenialitása több mint 500 zeneművet, számtalan díjat, és mindannyiunk, a zene és a film szerelmeseinek nosztalgiáját hagyja maga után. Vérbeli innovátor volt a filmzene-szerzés területén, folyamatosan keresve a közönség szívének kegyeit.

John Williams mondta róla: "Ő a király, a különbözősége, az egyedisége, a kockázatvállalása, és a benne forrongó örökös újító szándék miatt, mely talán a legnagyobb erénye mind közül."

Ez utóbbi kijelentéssel mi sem tudunk vitatkozni.

A filmsymphony.es, a sunra.substack.com, a classiccat.net, a variety.com, a bfi.org.uk, és a Guardian.com cikkeinek felhasználásával.

Mit jelent ma *romantikusnak* lenni?



Már nem csak a művészetek világában él a meseszerűség, a románc. Vannak, akik szerint elvesztette értékét, lényegét, mások szerint csupán átalakult, de az érzélemvilága ugyanaz maradt. Van, aki menekül előle, és van, aki imádja. A stílusra, az érzésekre, az apró gesztusokra a mindennapok során ritkán figyelünk fel. Pedig mindenhol ott van körülöttünk - a filmekben, a könyvekben, a zenében, táncban, a hétköznapi apró mozzanataiban. Egy beszélgetésben, két ember közötti kommunikációban.

De mi teszi valójában romantikussá az embert, és hogyan él ma ez a fogalom a modern életünkben, a digitális világunkban, amikor az érzelmeket gyakran csupán egy rövid üzenettel vagy egy emoji-val közvetítjük? Lehet ily módon is átadni a varázst?

Mi hozza létre az érzést? Egy pillanat, egy tárgy, egy gesztus - mint emlékek, tanult szimbólumok?

A romantikának ma is van egy **különleges stílusnyelve**, ami finomságot és érzékiséget sugall. Néha harsány és tovakodó. Ezt nem lehet nem érezni. Viszont nem könnyű észrevenni. Talán azért, mert túl zajos a világ, tekintetünk be sem tudja teljesen fogadni azt a tömérdek ingert, táncoló képet, villogást, mozgást, amit látnunk kell.

A finomság jegyei nem harsányak, nem provokatívak, épp ellenkezőleg: lágyak, ízlésesek, harmonikusak és részletgazdagok. Gondoljunk a puha anyagokra, selyemre, bársonyra, csipkére, pasztell árnyalatokra, íves vonalakra. A nőiség finomságai jelennek meg: a szabásvonal, a részletek, az anyagok, amelyek a mozgást, a test vonalát kö-

vetik, mind hozzájárulnak a teljes élményhez. És ami a legérdekesebb: a romantikus stílus szabadságot követ, de nem túl harsány; pont az a varázsa, hogy **nem kiabál, hanem hívogat**, és pont az apró részletekben rejlik a szépsége. Amit érzünk, az egyfajta „mozgalmas nyugalom”. Mozgalmas, mert részletgazdag és díszes, nyugodt, mert nőies és finom.

A rohanó élet a romantikus gesztusokat is elrejt. Az udvarias közeledés, egy tiszteletteljes pillantás, előreengedés, ajtónyitás van, hogy fel sem tűnik. Egy szép mosoly, egy lágy simítás, egy elismerő tekintet. Nincs meg számunkra az az érintke, ami egyébként benne rejlik.

Hogyan érzékeljük ezeket a benyomásokat?

A romantika nem csupán külsőség; az élmény minden érzékszervünkre és érzelmeinkre hat. Vonz a fény, csalogat a zene, emlékeztet egy illat. Az anyag tapintását, az étel ízét átjárja egy különleges varázs. A hangulat. Apróságokban jelenik ez meg, pici összetevőkkel válik harmonikussá.



Mindez **nem csak az érzékszervi élményekről szól**, hanem a lélek finom rezdüléseiről is. Az érzékenység, apró örömök meglátása és megélése, az alkotó fantázia és az egyéniség tisztelete – mind része annak, amit romantikának nevezünk.

A vágyakozás hiányt, vonzalmat, sóvárgást teremt, a figyelemmel észrevesszük az apró szépségeket, amik hatással vannak ránk. Az öröm felszabadít, a szenvedély lendületet, mélységet és alkotói energiát ad. Az álmodozás továbbvisz a hétköznapi valóságon túlra.

Az ember képes álmodozni, figyelni a részletekre, és az érzelmeket szenvedéllyel megélni. Ahogy Alice Katherine Applegate írta: a romantika a **vágyakozásról szól**, arról, hogy észrevegyük, megéljük, és értékeljük a világ apró csodáit. Nem a látványos gesztusokról szól, hanem egy **belső élményről**. Egy meglepetés, egy apró figyelmeség, a másakra való odafigyelés, a jelenlét és az

„A digitális térben az érzelmek erősen táplálkoznak a képzelőerőből. A másiktól alkotott kép gyakran tökéletesebb, mint a valóság.”

őszinte érzelmek – bennük találhatjuk meg azokat a pillanatokat, amikben szeretünk elmerülni.

A romantika a mai világból nem eltűnt, hanem átalakult.

Más ritmusa van, más eszközökkel él, és egészen új kihívásokkal néz szembe. Egyszerre lehet intenzív és törékeny, közeli és mégis távoli. Az online térben minden azonnal történik. Egy üzenet, egy reakció, egy éjjeli beszélgetés pillanatok alatt intimitást teremt. A gyors kapcsolódás **izgalmas, felfokozott érzelmeket hozhat**, de könnyen felszí-



nessé is válhat. A romantika itt gyakran impulzusalapú: hirtelen fellobban, majd ugyanilyen gyorsan el is halhat. Az online romantika fő nyelve a **szöveg, a jel, a szimbólum**. Emojik, hangüzenetek, rövid mondatok hordozzák az érzelmeket. Egy jól eltalált mondat, egy figyelmes üzenet ma romantikus gesztus lehet – mert azt üzeni: *figyelek rád, gondolok rád*. Ugyanakkor a test, a hangulat, az érintés hiánya miatt az üzenetek könnyen félreérthetők.

A digitális térben az érzelmek erősen táplálkoznak a **képzelőerőből**. A másiktól alkotott kép gyakran tökéletesebb, mint a valóság. Ez fokozza a vágyakozást, az álmodozást, de csalódást is okozhat, amikor a későbbi találkozás nem egyezik a belső képpel. Az élmény ezért sokszor **vágyra épül, nem tapasztalatra és bármikor megszakítható**. Egy eltűnő beszélgetés, ghostingolás, egy válasz nélküli üzenet csendje erősebben hat, mint korábban bármi. Emiatt a kapcsolódás gyakran bizonytalan, lebegő érzést kelt – az élmény egyszerre közeli és kiszámíthatatlan.

A mai online romantika akkor válik valódivá, ha **átlép a képernyőn**: amikor a szavak tettekké, a vágyakozás találkozássá, a figyelem valódi kapcsolódássá válik. Mindez tudatos figyelmet igényel és valódi érdeklődést. Több figyelmet, őszinteséget és bátorságot kíván. Nem csak elérhetőnek lenni, hanem **jelen lenni** – még a képernyőkön keresztül is.

A romantikáról nekem egy **belső szabadságérzet** is eszembe jut: annak megengedése, hogy érezzünk, vágyakozzunk, örüljünk anélkül, hogy magyarázkodnunk kellene. Jó megélni, mert kiszakít a hétköznapi kontrolljából, a szerepekből és elvárásokból, és visszavezet ahhoz, ami természetes bennünk. Ne megfelelni akarjunk, hanem kapcsolódni.

Talán nem is az a kérdés, hogyan őrizzük meg, hanem az, hogyan **engedjük élni a mai világban**. Nem túlhangsúlyozva, nem elrejtve, hanem úgy, hogy valódi örömet adjon. Egy gesztusban, egy mondatban, egy érintésben, amely nem akar több lenni annál, ami. A romantika akkor működik igazán, ha nem teljesítmény, hanem jelenlét; ha nem elvárás, hanem ajándék.

A mai világban talán épp az a legromantikusabb, ha merünk **lassítani**, és teret adunk az érzéseknek. Ha hagyjuk, hogy az öröm finoman bontakozzon ki, ne legyen túl sok, de ne is maradjon észrevétlen. Mert ott érzi jól magát, ahol csendben, természetesen emlékeztet arra, milyen jó kapcsolódni egymáshoz.



Igazi szabadság, igaz szerelem

– Te milyen utat választasz?



Nagyjából két éve egy párkapcsolati tanácsadó ismerősöm megkérdezte tőlem, hogy milyen nő akarok lenni: igazi férfifaló, aki egyik férfit kapja meg a másik után, vagy az angyali nő. Amelyiket választottam volna, ő abban segített volna, legalábbis ezt ajánlotta. Én értetlenül álltam a dolog előtt: eszerint akár abban is támogatna, hogy „férfifalóként” esetleg átga-zoljak mások érzésein? Ez lenne a valódi szabadság?

Többé nem kértem tőle tanácsot, inkább figyeltem és hallgattam a szívem hangjára. Az utam nem volt könnyű, de hozott olyan felismeréseket, amelyekkel talán másoknak is segíthetek.

Az utóbbi években megfigyeltem, hogy a médiában, a reklámokban, a filmekben, számos modern regényben és néhány influenszer nézeteiben is megjelenik egy sajátos iránymutatás: egy bizonyos viselkedési mintát, irányt próbálnak mutatni a mai nőknek (egyébként a férfiaknak is).

Furcsa, de vannak olyan tanácsadók, véleményvezérek, akik szinte ki is mondják:

„Akkor leszel boldog nő, akkor valósítod meg önmagad, ha követed az ösztönös vágyaidat. Akkor leszel kiegyensúlyozott, ha bármit megteszel, amit csak megkívánsz, amelyik férfival akarod.” Szerintük a hűség régimódi és „bekorlátozó”. Tehát a férfit egyfajta használati eszközként érzékeltetik a nő szemében: „uraljuk, irányítsuk az érzéseiket különböző női praktikákkal”.

Amikor ezt konkrétan kimondják, akkor azért már sokan érzik ennek a veszélyét.

A művészeti alkotások viszont úgy tudják elültetni a tudatalattiba, hogy azt már nehezebb észrevenni, mégis hatnak arra, akire csak lehet. Vannak például olyan színházi előadások, regények, amelyek azt sugallják, hogy a megcsalás vagy a bármit megengedő életmód szinte természetes. Úgy alkotják meg, hogy a néző vagy olvasó elfogadja: a szereplőt a vágyai „jogosan” vezették erre az útra.

Számtalan film és regény a mélyebb érzelmek nélküli testi kapcsolatokat népszerűsíti burkoltan vagy nyíltan.

Amit a való életben látok: sokan tényleg ilyen utat választanak. Nem feltétlenül azért, mert ezt tartják a legideálisabbnak, hanem mert feladják a boldog szerelem megtalálását.

Nem szeretnék elítélni senkit. Rendkívül nehéz egyedül lenni akár évekig, vagy éppen egy boldogtalan, akár bántásokkal teli kapcsolatban élni. Ilyenkor nem könnyű megtalálni a megoldást arra, hogy az ember egy kicsit jobban legyen, hogy legyen elég ereje a feladatai elvégzéséhez.

Mégis úgy vélem, hogy érdemes tudatosan átgondolni, hogy mihez is kezdünk ilyen helyzetekben.

Szerintem a valódi forradalom az igaz szerelem érvényesülése lehet, igazi lelki szabadságot pedig a tiszta úton való járás eredményezhet, nem pedig a „tegyél bármit, amit az ösztöneid akarnak” típusú „szexuális forradalom”.

Természetesen az is káros lehet, ha az ember az érzéseket elnyomja, nem vesz róluk tudomást. De az erőltetett elfojtáson és az önző kiélésen kívül létezik egy másik út: a szeretet szolgálatába állítjuk az egészet.

Hogyan érvényesülhet a szeretet, ha boldogtalan a párkapcsolat?

Erről többszáz oldalt lehetne írni (és írtak is már sokan), hogy mit lehet tenni, ha gondok akadnak a párok között. Én csak röviden összefoglalva vázolnám a lényegét: ha lehet még menteni, akkor mentsük a menthetőt.

A kitartó, tiszteletteljes és egyben őszinte kommunikáció, a szeretetteljes törődés csodákra képes, ha mindkét fél nyitott rá.

Azonban nem mindig ilyen egyszerű a helyzet. Ha csak az egyik fél ad bele mindent, a másik pedig továbbra is lehúzóan viselkedik, akkor már nem sok remény van a javulásra.

A szeretet nem az, hogy a végtelenségig eltűrünk minden bántást, lelki vagy testi megalázást. Ha nem segít az intelligens (agresszió és bosszúvágy nélküli) kommunikáció, akkor elképzelhető, hogy a kapcsolatból való kilépés marad hátra, ami természetesen nem minden esetben könnyű.

Nem vezet jóra, hogy hagyjuk magunkat tönkretenni. Ilyenkor marad az egyedüllét, azonban ez élet nem áll meg. Jöhetnek még új lehetőségek, ha az ember nyitott rá.

Ezt kimondani könnyű, megélni kihívás. Sokan látjuk azt, hogy az új lehetőség, a boldog kapcsolat nem min-

dig jön könnyen, és nem is mindig azonnal. Nézzük meg, hogy mit tehetünk ilyen esetben!

Hogyan érvényesülhet a szeretet, ha át kell élni a magányt?

Az egyik legidegesítőbb kérdés, amit fel lehet tenni egy egyedülálló embernek: „Hogyhogy szingli vagy?”

A kérdező abból indul ki, hogy a jelentkezők közül feltétlenül választani kellene egyet.



Ha azonban ilyenkor olyan társat választunk, aki iránt nem őszinték az érzéseink, akkor lényegében hazudunk, és felhasználjuk a másik embert az érzelmi és testi igényeink kielégítésére. Eléggyé durván hangzik, de ez az igazság.

Ha ártunk valakinek, legyen az szerelmi hazugság vagy éppen a megcsalás esete, akkor valóban szabadok leszünk? Lehet ebből így igazi boldogság, ha valamilyen módon átgázolunk a másik ember érzéseire?

Azt tapasztaltam, hogy több jelentkező, akinek a közeledését visszautasítottam, nem sokkal később talált magának társat. Ha én valamelyiknek igent mondtam volna (úgy, hogy nem volt meg bennem az a bizonyos szikra irántuk), akkor nemcsak hazudtam volna, de fel is tartottam volna őket: nem hozta volna össze őket az élet a párjukkal, akivel talán jobban összeillenek. És saját magamtól is elvágnám a lehetőséget, hogy jöjjön valaki, akivel tényleg boldog lehetek.

Van még valami, amit figyelembe kell vennünk a döntések meghozatala során.

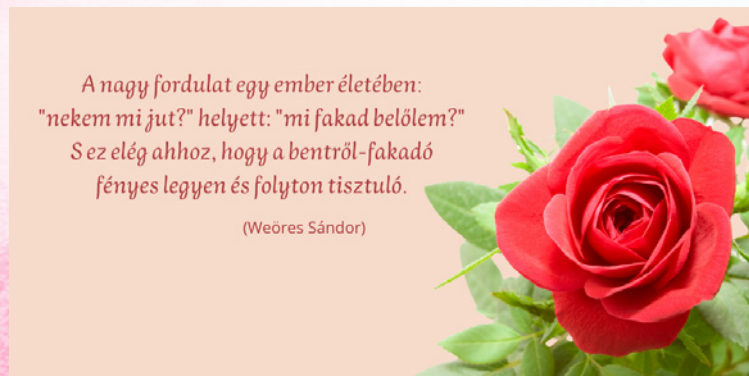
Lehet az valódi szabadság, hogy egy lazább kapcsolat kedvéért megkockáztatjuk a nem tervezett várandósságot, kiszolgáltatott helyzetbe hozva egy emberi életet?

Még egyszer hangsúlyozom: nem ítélni szeretnék, csak megvilágítani bizonyos tettek lehetséges következményeit. Valóban nem könnyű egyedül, de érdemes tudatosítani: a gyermek már a fogantatástól számítva él, benne lakik a lélek. A teste is a sajátja, nem pedig az anyáé: pár sejtes állapotban is egyedi genetikával rendelkező ember.

Természetesen lehet védekezni, de nincs biztos módszer, ezért érdemes előre gondolkodni: hogyan tudjuk vállalni a felelősséget, ha mégis bekövetkezik az, amire amúgy nem számítunk?

A valódi szabadság szerintem az, hogy élek a szeretet útjának a lehetőségével: úgy keresem a boldogságot, hogy közben nem gázolok át másokon.

Nyilván szabad akaratunkban áll egyéb utakat is választani... De hosszú távon azokkal valódi lelki béke nem érhető el. Így pedig rabok maradunk: árthatunk másoknak is, és saját lelkünknek is.



Úgy gondolom, hogy egy olyan társsal, akiben bíznunk, aki szeret és vállalná is a felelősséget mindenért, bátran együtt lehetünk.

Persze a valódi szerelem nem terem csak úgy minden bokrban, nem tudjuk bárki iránt érezni. Ezért a várakozás hosszú idő is lehet.

A szerelem érzését szavakkal jellemezni szinte lehetetlen. Nagyjából lehet csak körülírni: betölti az ember szívét-lelkét. Egy fontos dolgot mégis nagyon egyértelműen megfogalmazhatunk:

Ha igazán szeretünk valakit, akkor arra irányozzuk a tetteinket, döntéseinket, hogy az illető boldog legyen.

Ha erre törekszünk, akkor jó eséllyel örömforrás leszünk a társunk számára.

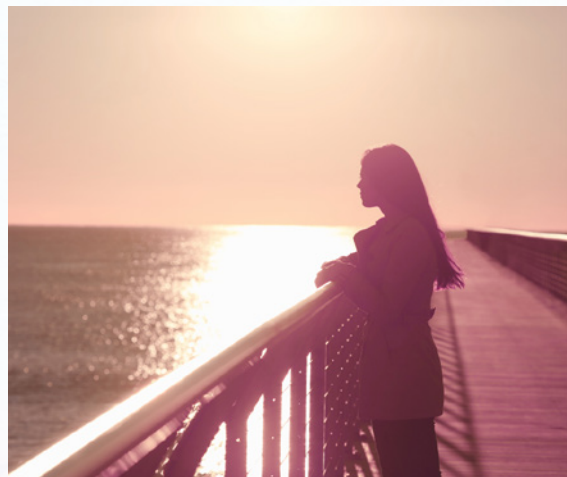
Előfordulhat olyan helyzet, amikor a másik fél boldogsága érdekében el kell őt engedni. Az elengedés nem azt jelenti, hogy onnantól már nem szeretjük, hanem azt, hogy tiszteletben tartjuk a döntését.

Ilyenkor érdemes tudatában lenni annak, hogy a sorsunk nem függhet egyetlen embertől: lehetséges, hogy idővel jön valaki más, aki iránt meglesz az a bizonyos szikra, amiből őszinte szerelem alakulhat ki. Persze az is lehet, hogy később az tér vissza, akit el kellett engedni.

Nem kell és szerintem nem is szabad mindent irányítani. ***Ha kérjük, és türelmesek vagyunk, akkor az isteni gondviselés idővel talál számunkra is megoldást, amit most talán még nem is tudunk elképzelni.***

Amikor azt hisszük, hogy már nincs remény

Leírni könnyű ezeket a biztató szavakat. De ha valaki éveken át csalódott, és legjobb törekvései ellenére sem kaphatta



még meg a boldog párkapcsolat örömét, az könnyen érezheti úgy, hogy talán már nem is fogja.

Ilyenkor érdemes tudatosítani magunkban:

Megvan annak az esélye, hogy valakit majd boldoggá tehetünk a szerelemmel. Ezért pedig érdemes kitartani.

Megváltozott értékrendek, magányba burkolózó emberek!



Ma Magyarországon közel 1 millió ember él egyedül. Sokkal több a válás, mint a nagyanyáink idejében. Mi az oka annak, hogy az emberek inkább egyedül maradnak?

Kezdjük azzal, hogy nagyon megváltoztak az értékrendek. Ha csak a socail media felületeket nézzük, azt láthatjuk, hogy mindenki csinos, mosolyog és boldog. Nyilván senki nem teszi szívesen közzé azt, ha nincs jó passzban, de így egy illúzióvilágot látnak sokan, és ennek akarnak megfelelni.

A sok szépségszeti beavatkozás mögött vajon milyen önbizalmi válság rejtőzik? Miért akarnak a legtöbben valakire hasonlítani, elvesztve azt a szépséget, ami bennük van? Elsősorban a nőkről beszélek. A plasztikai műtétekre költenek milliókat, de a szépség nem ebből születik. Miért nem hisszük el azt, hogy szépek vagyunk? Miért nem hisszük el azt, hogy a saját természetes szépségünkönél nincs ragyogóbb? Miért nem fogadjuk el önmagunkat?

A szépség belülről születik. A lélek és szív harmóniájából, a mosolyunkból, a mozdulatainkból, a sutaságainkból, a kócos hajunkból, az egyéniségünkől, a csillogó szemünkől. Az emberek azt látják bennünk, amit mi gondolunk magunkról.

Ha azt szeretnéd, hogy szépnek lássanak, akkor fogadd el, és szeresd magad. Tanulj meg harmóniában lenni önmagaddal, és éld meg azt, hogy semmi más nem kell tenned, csak mutasd

meg másoknak a belső szépségedet. Ne gondolkodj azon, hogy megfelelsz-e a trendeknek, felelj meg önmagadnak.

Ha tenni szeretnél bármit is azért, hogy még ragyogóbbá válj, akkor egyszerű dolgokon kell csak változtatnod.

1. *Fogadd el, hogy az emberi lét azzal jár, hogy korosodunk, de amíg a lélek fiatal, amíg megmarad benned egy rész játékoság, amíg tanulsz és fitten tartod az elméd, a test is lassabban öregszik. Fogadd el a természetes folyamatokat!*

2. *Étkezz jól! Ne egyél cukros ételeket, egyél mértéktaóan, fogyassz sok zöldséget és gyümölcsöt, igyál tiszta vizet. A belső hidratáció nagyon fontos!*

3. *Pihenj eleget, feküdj le 10-11 óra között, hogy a szervezetednek legyen elegendő ideje a pihenésre. Lefekvés előtt inkább olvass, és ne a mobiltelefonoddal feküdj le az ágyba!*

4. *Napi 10 percet szánj meditációra!*

5. *Ne feledkezz meg arról, hogy naponta beiktasd a mozgást az életedbe, nem csak a lelkednek és az agyadnak van szüksége a támogatásra, hanem a testednek is!*

6. *Tanulj új dolgokat, minden új tanulási folyamat az agyad más területeit huzalozza be, így szellemileg is frissen tudod tartani magad!*

7. *Építs ki rendszert, mert a rendszer, rendet teremt az életedben, és biztonságot ad!*

8. *Tanulj meg az élet ritmusában élni, és ne dolgozz semmiben önmagad ellen!*

9. *Vedd magad körbe olyan emberekkel, akik nyitottak az új dolgokra és pozitívan gondolkodnak!*

10. *Minden, ami mérgező: dolgok, emberek - azoktól válj meg mielőbb!*

11. *Teremts egyensúlyt életed minden területén!*

Az origótól kell elindulnunk ahhoz, hogy társat tudjunk találni! Ha saját magunkat nem tesszük rendbe, akkor csak olyan társat találhatunk, mint amilyen magunk is vagyunk, akire talán nem is vágyunk.

A mai világban, sajnos vagy nem, de tény, hogy nagy divat lett az internetes társkeresés. A kapcsolódásainkban egyre nagyobb teret kap az online tér. Az igazi kapcsolódások azonban, csak személyesen jöhetnek létre, mert a vonzalom, nem egy kép alapján dől el, hanem a személyes térben, amikor bele tudsz nézni a másik ember szemébe.

A home office, a gyors megoldások miatt, már online randevúkat is szerveznek ahelyett, hogy egy-egy program keretében személyesen kapcsolódnának az emberek.

Kicsit ellustult az egész világ, de ha őszintén magunkba nézünk, tényleg erre vágyunk? Ott-hon egyedül? Értem én, hogy sokan csalódnak,



sokakat átvernek, de nem veszíthetjük el a hitünket abban, hogy vannak normális értékrendet képviselő nők és férfiak is. Olyan emberek, akik képesek elköteleződni, akik képesek egymást támogatni, akik tudnak örülni egymás sikerének, akik képesek, akár 40-50-60 évesen is együtt közös jövőt tervezni, akik képesek szeretni.

A hitet, hogy megtalálhatjuk a megfelelő társat, soha nem szabad elveszíteni. Egy nő a férfi mellett tudja megélni igazán a nőiességét, a férfi pedig egy nő mellett tud igazán férfi lenni.

Most egy rövid pillanatra spirituális utakra evezek: A nő a Hold, a férfi a Nap, a Holdnak nincs természetes fénye, de ha a nő jól támogatja a férfit, akkor a Nap fénye egyre erősebbé válik, és a Holdat gyönyörűvé, ragyogóvá varázsolja. Így születik meg a first lady.



Két ember is így tudja emelni és támogatni egymást.

Talán érdemes lenne egy kicsit visszahozni azokat a szokásokat, amit ma már sok férfi elfelejtett vagy soha meg sem tanult, hogy a nőknek kinyissák az ajtót, felsegítsék a kabátot, olykor-olykor meglepjék a nőket egy-egy szál virággal. Ezek olyan apróságok, amikkel sokat tehetünk azért, hogy boldog kapcsolatban élhessünk. A nők pedig hagyják és fogadják el a férfiaktól ezt a kedvességet.

Egy párkapcsolatban az is fontos, hogy megtanuljuk egymás szeretetnyelvét, mert így még inkább egymás kedvében tudunk járni.

Szeretetnyelvek: 1. minőségi idő 2. érintés 3. elismerő szavak 4. szívességek 5. ajándékozás

Miért van mégis sok ember, aki a magányt választja a párkapcsolat helyett? A magány nem véd meg, csak elszigetel. A magányban nem kell kompromisszumokat kötni, de kevesebb élményt is ad. A magány passzív állapot, a kapcsolódás

cselekvés. A magány kényelmes, de a kapcsolódás nagyobb teret ad az élethez.

Aki most ebben a szent pillanatban, amikor ezt a cikket olvassa, egyedül él és szeretne kapcsolatot, azoknak azt javasolnám, hogy nyissanak a világ felé, mutassák meg azt, hogy milyenek ők valójában, fogalmazzák meg azt, hogy milyen nőre vagy férfire vágnak, és soha egyetlen pillanatra se adják fel a reményt, hogy a vágyott társ megérkezik az életükbe.

Azt látom, hogy azok az emberek, akik harmonikus párkapcsolatban élnek, szeretetben, azok esetenként sokkal hosszabb életet tudnak megélni, mint akik egyedül vannak.

Gyakran megfélelkezünk arról, hogy az élet véges, és nagyon értékes minden pillanata. Csak az élményeinket visszük magunkkal. Ezért nagyon fontos, hogy egyetlen értékes pillanatát se hagyjuk elveszni.

A választott magány helyett örömteli, boldog kapcsolódásokat kívánok!

A photograph taken from inside a spacecraft, looking out through a circular window. The window frame is visible, with some equipment and labels around it. Outside the window, the Earth's horizon is visible, showing a thin blue line of the atmosphere against the blackness of space. The Earth's surface below is covered in white clouds and blue oceans. The text is overlaid on the upper part of the image.

Sok űrhajós számolt be a napsütötte félgömb látóhatárán feltűnő finom, vékony, kékes ragyogásról, ami a földi légkör teljes vastagságának felel meg. A látvány hatására általában azonnal, spontán módon átérzik a légkör törékenységet és sérülékenységet. Elmondják, hogy aggódnak érte.

Nos, van rá okuk.

Carl Sagan

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.