

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 02. 28. 2026/03 VII. évf. 74. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

DR. DITRICH ERNŐ

A MÉRNÖK - KUTATÓ - FELTALÁLÓ ÉS
SPIRITUÁLIS TANÍTÓ MÖGÖTT AZ EMBER

MIÉRT JÓ TÉL VÉGÉN MÉG VÁRNI
A KERTI MUNKÁKKAL?

„ENNEK A TERÜLETNEK KOMOLY
MENTÁLIS TERHE VAN, AMELY FŐKÉNT
A FIATAL GENERÁCIÓKRA NEHEZEDIK.”

VEGÁN KALENDÁRIUM

AZÉRT VÁLLALKOZOL, HOGY FOLYTON
TÚLTERHELT LÉGY?

A SZAVAK MEGKOPOTT EREJE

AZ INFORMATIKA VILÁGA BŐVEN
SZÜL FURCSASÁGOKAT

FILMAJÁNLÓ - THE BEST OF 2025

ETIKETT: A TARTÁS ÉS A NŐI-FÉRFI
KAPCSOLÓDÁS MŰVÉSZETE A MODERN
VILÁGBAN

BIZTONSÁGTUDATOS ÉLET!

NEM TELJESÍTENI,
HANEM ÉREZNI KEZDÜNK

ÁLSZENTSÉG

A SZÜLŐI MAGÁNY

MESEPSZICHOLOGIA 5.

AZ EGO MŰKÖDÉSE

KVANTUMGYÓGYÍTÁS



26003

Csak

POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!



fino vegajo

Új Vegajó Vegaguntok a bélflóra támogatására



BARACKOS-VANÍLIÁS



MÁLNÁS-BODZÁS



NATÚR



ACIDO+BIFIDO

Bélflóra támogató probiotikus
baktérium tartalommal.



Szójamentes

Ca+

Hozzáadott
kalciummal



Gluténmentes

www.vegajo.hu

A képek csak illusztrációk.



Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

A jövőnk a természettel való szimbiózisunk megtanulása.

A március a megújulás hónapja. A természet lassan felébred, a nappalok hosszabbodnak, és a fény egyre határozottabban jelzi: új ciklus kezdődik. A tavasz azonban nemcsak esztétikai élmény, hanem felelősségre hívó üzenet is. Miközben rügyeznek a fák és zöldbe borulnak a mezők, nem feledkezhetünk meg arról, hogy bolygónk ökológiai egyensúlya egyre törékenyebb.

A felmelegedés üteme gyorsul, az időjárási szélsőségek mindennapossá válnak, és egyre gyakrabban tapasztaljuk a természet válaszait az emberi beavatkozásokra. A klímaváltozás már nem elméleti vita, hanem kézzelfogható valóság. Éppen ezért fontos, hogy ne a tehetetlenség érzése, hanem a tudatos cselekvés vezessen bennünket.

Az erdők megvédése kulcskérdés. A fák nemcsak oxigént termelnek, hanem szén-dioxidot kötnek meg, szabályozzák a víz-háztartást, élőhelyet biztosítanak, és stabilizálják a talajt. Egy erdő kivágása nem pusztán tájképi veszteség, hanem ökológiai láncreakció kezdete. Ugyanakkor minden elültetett fa remény. Minden felelős döntés – legyen szó papírfelhasználásról, tudatos vásárlásról vagy helyi termelők támogatásáról – hozzájárulhat az egyensúly megőrzéséhez.

Különösen aggasztó a vízkészletek helyzete. A tiszta, hozzáférhető ivóvíz a 21. század egyik legnagyobb kincse. A vízgazdálkodás kérdése ma már stratégiai jelentőségű: hogyan őrizzük meg a felszín alatti vízbázisokat, miként csökkentjük a pazarlást, hogyan támogassuk a természetes vízmegtartó megoldásokat? A víz nem csupán erőforrás, hanem az élet alapja – testi egészségünk, mezőgazdaságunk, ökoszisztémáink fennmaradása múlik rajta.

A Csak Pozitívan Magazin hitvallása szerint a környezetvédelem nem félelemből, hanem tudatosságból fakad. Nem elég aggódni – érteni, tanulni és cselekedni kell. Ebben a lapszámban olyan témákat hozunk, amelyek segítenek eligazodni a fenntarthatóság kérdéseiben, és megmutatják, hogy az egyéni lépések összeadódva valódi változást hozhatnak.

A tavasz az újrakezdés lehetősége. Legyen ez a március nemcsak a természet, hanem a szemléletünk megújulása is. Vigyázzunk az erdőkre, óvjuk vizeinket, és vállaljunk felelősséget közös jövőnkért – mert a pozitív jövő nem magától születik, hanem tudatos döntéseinkből.

Csak pozitívan – a Földért, egymásért, a jövőért.

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!

Czezon István
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Impresszum

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu

E-mail: hello@cspm.hu

Szerkesztőség címe:
Csak Pozitívan Média Kft.
2120 Dunakeszi
Erkel Ferenc u. 16/3
Telefon: 06 70/3210-420
06 20/2303-568

Czezon István
alapító-tulajdonos-főszerkesztő
czezon.istvan@cspm.hu

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czezon Vanda, Diana Meral Yamak, Dévényi Erika, 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, Mihaleczki Mária, 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: Czezon István

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

Magazinunkat szemlézi az Observer



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

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

Üdvözet az olvasónak >>>	3.
Farkasok nyomában >>>	6.
RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK >>>	8.
Szemléletváltást az erdőkezelésben >>>	9.
Fokozódik a behurcolás kockázata >>>	12.
Üdezöld pázsit a klímaváltozás idején – mennyire környezettudatos megoldás? >>>	13.
Miért jó tél végén még várni a kerti munkákkal? >>>	17.
Egyszerre érkező klímakockázatok >>>	20.
Gyorsabban melegszik a Föld, mint ahogy a modellek követni tudnák >>>	25.
„Ennek a területnek komoly mentális terhe van, amely főként a fiatal generációkra nehezedik.” >>>	28.
Dr. Ditrich Ernő a mérnök – kutató – feltaláló és spirituális tanító mögött az ember >>>	34.
Kortyokban a természet ereje >>>	42.



Mennyibe is kerül a fogpótlás? >>>	43.
Vissza a természet forrásához >>>	44.
A koreai bőrápolás mögötti tudomány >>>	46.
A hideg veszélyesebb a szívre, mint a hőség >>>	48.
Európai összefogás és AI a rejtőzködő, ritka betegségek ellen >>>	50.
Edzés és diéta előtt: miért a labor az első lépés az életmódváltásban? >>>	53.

Változások ideje, kilépés a komfortzónámból... >>>	57.
VEGÁN KALENDÁRIUM 2026 - TÉL >>>	63.
A Ford akár 25 százalékkal is csökkenti a korábbi modellek alkatrészárait >>>	72.
Azért vállalkozol, hogy folyton túlterhelt légy? >>>	73.
A szavak megkopott ereje – van még remény? >>>	76.
Miért nem a motiváció hiányzik, hanem a jó rendszer? >>>	79.
Tavaszi megújulás, nem csak nagytakarítás >>>	81.
A gyümölcsnap nem gyógyít és nem tart meg >>>	84.
Az informatika világa bőven szül furcsaságokat >>>	86.
Hotel Kőporos**** a Népművészeti Múzeumban >>>	90.



A kutyatartás új gondoskodási formát alakít ki >>>	91.
„Nem tartom magam ufónak attól még, hogy nem vagyok az ideális társadalmi metszetben” >>>	94.
FILMAJÁNLÓ – THE BEST OF 2025 >>>	98.
Mesepszichológia 5. – Mesekorszakok >>>	109.
ETIKETT: A TARTÁS ÉS A NŐI-FÉRFI KAPCSOLÓDÁS MŰVÉSZETE A MODERN VILÁGBAN >>>	113.
Biztonságtudatos élet! >>>	118.
Nem teljesíteni, hanem érezni kezdünk >>>	126.

Álszentség >>>	135.
Házas-ság >>>	136.
A szülői magány >>>	138.
Hazugságvizsgáló >>>	141.
MAAT ISTENNŐ HORIZONTJA >>>	142.
Háromszoros átokból felszabadulás >>>	144.
AZ EGO MŰKÖDÉSE >>>	148.
Frekvenciák 7. – Kvantumgyógyítás >>>	153.
Önsorsrontás helyett, válj az életed mesterévé! >>>	156.



Farkasok nyomában: Sikeres téli nagyragadozó-felmérés



Kifejlett farkas lábnyoma (Kép: Kleszó András)

A Bükki Nemzeti Park Igazgatóság (BNPI) területén idén a megmaradó hótakaró ideális feltételeket biztosított a nagyragadozók téli monitoringjához. A nagyszabású terepi munka során szakembereink a társszervezetekkel közösen gyűjtöttek kulcsfontosságú adatokat a hazai farkasállomány életmódjáról és területhasználatáról.

Kilométerek a hóban, genetikai minták a hátizsákban

A felmérés során a résztvevők 14 kijelölt mintavételi szakaszon összesen több mint 170 kilométert tettek meg gyalogosan. A dokumentáció nemcsak a nagyragadozókra, hanem zsákmányállataik jelenlétére is kiterjedt. Ahol a körülmények engedték, genetikai mintavétel is történt, amely nélkülözhetetlen a populáció létszámának és a rokonsági szálaknak pontos feltérképezéséhez.

Családi körkép: Mit mutattak a nyomok?

Az adatok elemzése után pontosabb képet kaptunk a régió farkascsaládjairól:

- Bükk: Megerősítést nyert, hogy a helyi farkascsalád legalább hat egyedből áll.
- Mátra és környéke: Három különböző család territóriumra érintkezik itt; az egyik Nógrád vármegyéből egészen a szlovák határig nyúlik.
- Határterületek: További két család jelenléte valószínűsíthető, amelyek élettere átnyúlik az Aggteleki Nemzeti Park Igazgatóság területére is.

Kommunikáció, játék és vadászat

A friss hó különleges betekintést engedett a ragadozók mindennapjaiba. A bejárások során több helyszínen azonosítottunk:

- Intenzív területjelöléseket: szagjelekkel jelölt kommunikációs pontokat.

- Felszabadult interakciókat: a hóban kirajzolódó nyomok a farkascsalád tagjainak közös játékáról árulkodtak.



A territoriális jelölések tömegesek voltak egyes helyszíneken (Kép: Kleszó András)

- Vadásztaktikai elemeket: megfigyelhető volt, hogyan használják ki a farkasok a terep



A farkas tipikus zsinórozó nyomképe (Kép: Kleszó András)

adottságait – például vízfolyásokat vagy kerítésrendszereket – a sikeres zsákmányszerzéshez.

Szakmai összefogás a tények mentén

A monitoring sikerét a széles körű együttműködés adta. A terepi munkában a BNPI munkatársai mellett részt vettek: a Magyar Agrárgazdasági Kamara szakemberei, az Északerdő Zrt. és az Egererdő Zrt. képviselői, az Agrárminisztérium tájegységi fővadászai, és a WWF Magyarország munkatársa.

Ez a közös munka kiváló alkalmat teremtett a gazdálkodók és természetvédelmi szakemberek közötti közvetlen tapasztalatcserére. Segített tisztázni a közelmúltban megjelent, olykor túlzó médiahírek és a terepen tapasztalt valóság közötti ellentmondásokat is.

A program a Kárpátok nagyragadozóinak megőrzését és az emberrel való együttélését támogató LECA (Interreg Central Europe) pályázat (<https://www.interreg-central.eu/projects/leca/>) keretében valósult meg.



Munkatársunk nyomolvasás közben (Kép: Kleszó András)

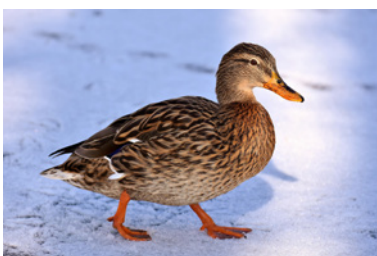


TUDDAD?

Így segíthetünk a Balatonon, és a tavainkon telelő madaraknak

A Balatonon hosszú idő után ismét igazi, zord tél köszöntött be. A nyári hajók és fürdőzők helyét felváltotta a jég és a hó - vele együtt pedig egy különleges, ritkán látható téli madárvilág is megjelent. A HUN-REN Balatoni Limnológiai Kutatóintézet (HUN-REN BLKI) kutatójának összefoglalójában választ kaphatunk a leggyakrabban felmerülő kérdésekre a téli madárvilággal kapcsolatban.

Sok természetkedvelőben merül fel a kérdés: hogy bírják a récék és hattyúk a jégen? A titok a testfelépítésben rejtőzik, egy olyan biológiai megoldással, amit a mérnökeink is megirigyeltek és megalkották a hőszivattyúkat, mondja a BLKI kutatója. A madárlábban az artériák és vénák szorosan futnak egymás mellett egy hőcserélő rendszert alkotva; a test felől érkező meleg vér átadja hőjének egy részét a láb felől érkező hideg vérnek. Így a lábuk épp csak pár fokkal melegebb a jégnél: ez elég ahhoz, hogy ne fagyjanak oda, de nem pazarolják a drága energiát a jég felesleges melegítésére. Ezzel együtt lágy szövetek alig vannak a lábukban, senki ne aggódjon tehát, nem fáznak „lábtól”.



Vajon miért nem vándorolnak? Már nyolc tél elmúlt egybefüggő, igazi jégtakaró nélkül a Balatonon. Egyre ritkábban látjuk ezt a csodát, és egyre rövidebb ideig tart - a szemünk előtt zajlik a klímaváltozás. Az élővilágnak rohamtempóban kell alkalmazkodnia - a szemünk előtt zajlik az evolúció is. Azok a fajok, amelyek korábban elvonultak, ma már gyakran áttelelnek a jégmentes teleken.

Ha mégis beáll a fagy, előhúzzák a régi trükköt: szárnyra kapnak, és odébbállnak a Duna vagy délebbi vizek felé táplálékot keresni. Ez nem kis csapatmozgás. Jégmentes időben 100.000-es nagyságrendben telelnek madarak a Balatonhoz kapcsolódó vizes élőhelyeken, ezeknek a tömegeknek a jég beálltával napok alatt szinte csak

RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK

Védelem a dezinformáció ellen az egész családnak

Az ELTE IK DRONE projekt átfogó oktatási anyagokat és útmutatókat biztosít, amelyek célja, hogy segítsék a szülőket, a kis-kamaszokat és az idősebbeket a digitális világ összetettségeiben való eligazodásban.

Ezek az anyagok a médiaműveltség és a kiberbiztonsági tudatosság fejlesztésére összpontosítanak, hogy megvédjék a fiatalokat a dezinformáció terjedésétől és az online manipulációtól. Miközben gyakorlati útmutatást nyújt:

- az álhírek azonosításához,
- a digitális lábnyom kezeléséhez,
- a mesterséges intelligencia (MI) felelősségteljes használatához,
- és a kritikus gondolkodáshoz.

Interaktív eszközöket, tényellenőrző módszereket és beszélgetésindítókat kínál a nyílt családi kommunikáció elősegítése érdekében. Képessé teszi a családokat a digitális ellenálló képesség és biztonság kialakítására egy egyre bizonytalanabb virtuális világban.

Cél, hogy MINDENKI nagyobb biztonságban érezze magát az online térben!

A korcsoportokra bontott anyag innen tölthető le: <https://tet.inf.elte.hu/tetkucko/dez-hu/>

hírmondója marad. Az ittmaradók ilyenkor a saját mozgásuk által jégmentesen tartott úgynevezett lihogóknál, illetve az emberi tevékenység miatt szadon maradt vízfelületeken, például a tihanyi révnél gyűlnek össze.

Hogyan segíthetünk, és hogyan ne ártsunk?

Először is tartsunk távolságot: ne zavarjuk fel a jégen pihenő madarakat, mondja a szakember. Minden repülés értékes energiát vesz el tőlük, ami a túlélésük záloga lehet.

Inkább ne etessünk, legfőképp ne kenyérrel - hangsúlyozza a BLKI kutatója. Ez többfelé betegséget okozhat, segíthet azok terjedésében. Ezen felül téves biztonságérzetet adva itt tarthatja a madarakat addig, amikor már késő lesz elvonulni, sőt megnövelheti az egyedek közötti agressziót, ami újabb energiavesztést okoz.

Szemléletváltást az erdőkezelésben

– ne égessük tovább erőművekben védett erdeinket!



Védett erdei élőhelyek pusztulnak – miközben a kivágott és erőművekben elégetett fa kétharmada nem az otthonok fűtését, hanem veszteséggént az utcák és a környezet melegítését szolgálja. A rendszerszinten rossz fakitermelési és fafelhasználási gyakorlat visszásságaira mutatott rá Lilla-füreden, a Bükk Nemzeti Park közepén az Erdőszeretet Szövetség, a Greenpeace Magyarország, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME), a Magyar Természetvédők Szövetsége és a WWF Magyarország 2026. február 4-én.

Magyarországon az erdőterületek mintegy 95%-án folyik faanyagtermelés, védett és Natura 2000-es területeken is. Az erdőkben elsődlegesen a faanyagot látó gyakorlat legnagyobb kárvallottjai Magyarország nemzeti parkjai. A Bükk Nemzeti Park közel fél évszázados fennállása ellenére területének jelentős részén ma is vágásterületek keletkeznek évről évre. A fakitermelésnek nem ritkán száznegyven-százötven éves, gazdag élővilágnak otthont adó tölgyesek, bükkösök is áldozatul esnek. Ezek az erdők pótolhatatlan élőhelyek – otthonai például a fokozottan védett fehérhátú fakopáncsnak, a parlagi sasnak, az uhunak, a hiúznak vagy a havasi cincérnek –, és

kulcsszerepet játszanak a klímaváltozás hatásainak mérséklésében.

A kitermelt faanyag több mint fele ráadásul nem tartós felhasználásra kerül: 100 kivágott fából 62-t eltüzelünk, közülük 20 biomassza-erőműbe kerül. Ez évente 1,4 millió m³ tűzifát jelent, ami közel négy Puskás Arénát töltene meg színültig rönkfával, beleértve a játékkeret és a nézőteret is. A tűzifa mintegy 60%-a értékes, természetes erdeinkből származik.

A pazarló felhasználási mód mellett ezek az erőművek Magyarország villamosenergia-fo-

gyasztásának csupán 2,7%-át fedezik. Egy kiegyensúlyozott nap- és szélenergia-mixben az évente felhasznált biomassa mennyiség mindössze 41 modern, megfelelően elhelyezett szél-turbinával és 570 MW többlet naperőművi kapacitással kiváltható lenne. Ez a jelenlegi hazai naperőművi kapacitás alig 7%-os bővítését jelentené.

A kialakult helyzet nem csupán egyes szereplők döntéseinek, hanem egy olyan erdőgazdálkodási, fafelhasználási rendszernek a következménye, amely hosszú időn át a faanyagtermelést helyezte előtérbe az ökológiai szempontokkal szemben.

A szakmai tudás és tapasztalat rendelkezésre áll – a kérdés az, hogy milyen szemlélet és milyen ösztönzők mentén hasznosul. Bár az erdészetek a jogszabályok szerint járnak el, a jelenlegi rendszer mégsem képes garantálni legértékesebb erdeink védelmét. Hiába beszélünk nemzeti parkokról, a gyakorlatban az erdőtervezési folyamatok és a szakmai egyeztetések során a természetvédelmi szempontok gyakran alulmaradnak a gazdasági érdekekkel szemben.

Ahhoz, hogy ez megváltozzon, egyértelmű állami és jogi döntésre lenne szükség: ki kellene mondani, hogy a nemzeti parkokban és a fokozottan védett területeken kizárólag a természet megőrzése lehet a cél. Jelenleg ugyanis az egyeztetések sokszor csak kényszerű alkuk, ahol a természetvédelem csupán jelképes módosításokat tud elérni a fakitermelési terveken, miközben az erdő eredeti funkciója és élővilága sérül. Így hiába „szabályos” egy beavatkozás, az gyakran nemhogy nem segíti a természet megújulását, hanem egyenesen szembemegy azzal.

Az erdők nem pusztán tüzelőanyagot jelentenek, hanem összetett ökológiai rendszerek. Hűtik a levegőt, párologtatnak, árnyékot adnak, csillapítják a szelet, és kiegyenlítik a szélsőséges időjárási hatásokat. Minél nagyobb és összefüggőbb egy erdő, annál erősebb ez a védelmi hatás. Ha a vágásterületekkel feldaraboljuk vagy eltüntetjük

őket, ezek a funkciók megszűnnek – és a következményeket mindannyian megérezzük.

A szervezetek szerint közös feladatunk megállítani az erdők további kizsákmányolását. Az erőforrás-pazarlás visszafogására, természetkímélőbb erdőgazdálkodási és -kezelési gyakorlatokra, hatékonyabb felhasználási módszerekre van szükség. Rámutattak, hogy ha csak annyival kevesebb fát vágnánk ki, amennyi jelenleg biomassa-erőművekbe kerül, máris egyötödével csökkenne a fakitermelés volumene, így a legér-



tékesebb védett területeink – köztük a nemzeti parkok legértékesebb idős erdei – a faanyagtermelés terepei helyett jelentős részben háborítatlan élőhelyekké válhatnának.

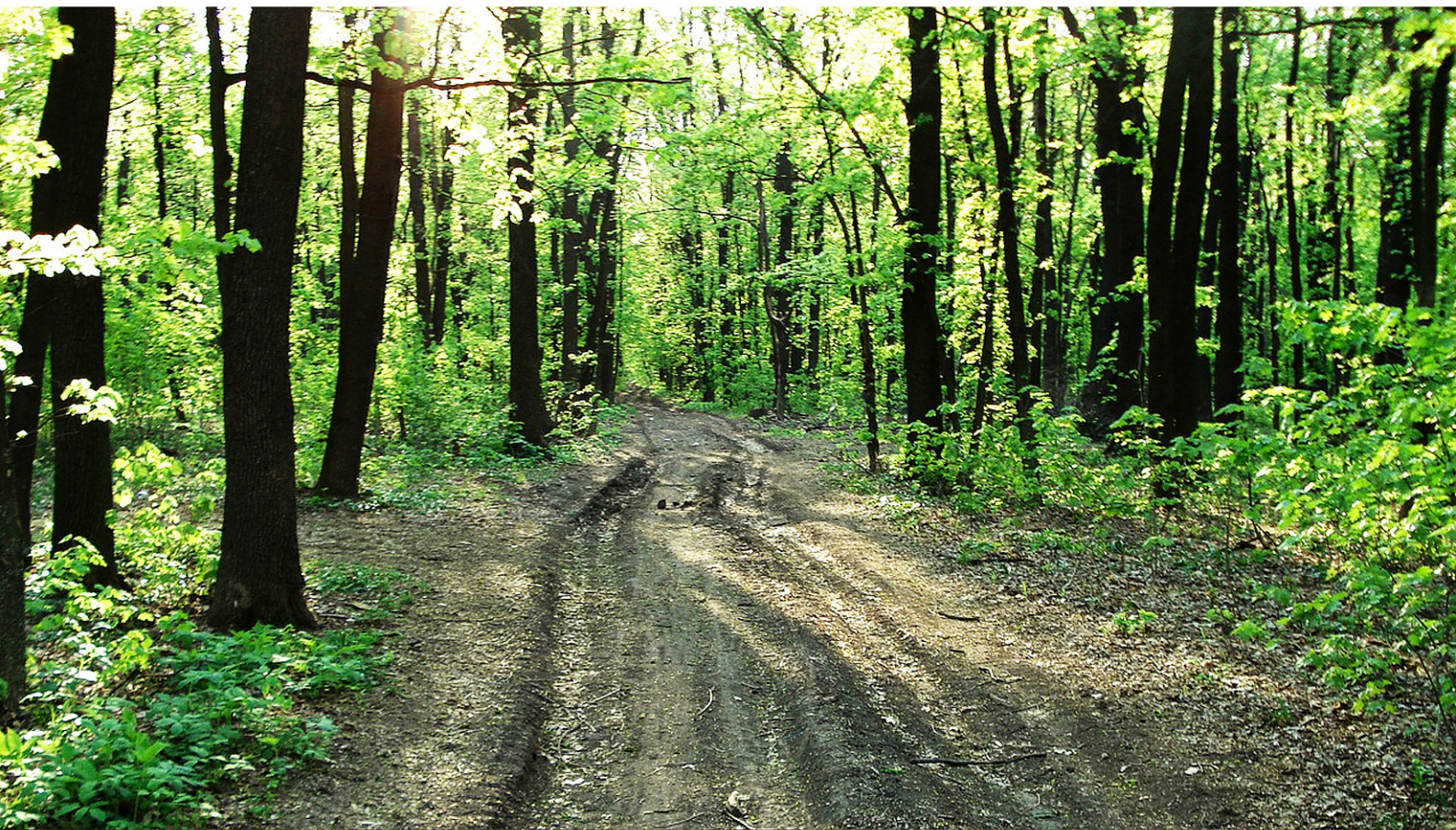
A szemléletváltás nem elméleti kérdés. Az ország erdőterületének egy kis részén már ma is működnek olyan, folyamatos erdőborítást biztosító kezelési módok, amelyek egyszerre óvják az élőhelyeket és hosszú távon is biztosítanak faanyagot. A tudás és a tapasztalat rendelkezésre áll – most a döntések ideje jött el.

A szervezetek a találkozóra arra hívták fel a figyelmet, hogy egy olyan erdőgazdálkodási szemléletre van szükség, amely az erdőt nem tüzelőanyagként, hanem élő rendszerként kezeli. Az erdők sorsa nem csupán természetvédelmi kérdés, hanem mindannyiunk életminőségének és jövőjének alapja.

Fotó: Turchányi Bálint - Greenpeace

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!

Fokozódik a behurcolás kockázata:

– már Horvátországban is megjelent a japán cserebogár



A kiemelt zárlati károsítók közé tartozó japán cserebogár (Popillia japonica) a szomszédos országok közül Ausztria és Szlovénia mellett már Horvátországban is megjelent. Ezzel jelentősen megnövekedett a „stopposként” terjedő kártevő behurcolási és a hazai növényvilágra gyakorolt növényegészségügyi kockázata. A szakemberek munkája mellett a lakosság együttműködése is elengedhetetlen. A kártevő hazánkba való behurcolásának és terjedésének megakadályozása érdekében tilos külföldről növényeket, növényi részeket vagy talajt behozni az ország területére. Emellett a japán cserebogár észlelése esetén haladéktalanul értesíteni kell az illetékes vármegyei kormányhivatalt, valamint a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatalt (Nébih).

A kiemelt jelentőségű zárlati károsítót Zágráb közgazgatási területén, a Maksimir erdőpark természetvédelmi területén elhelyezett feromoncsapdában észlelték. A **Popillia japonica** Horvátországban korábban nem fordult elő, jelenleg az illetékes hatóságok intenzív felderítést és célzott megfigyeléseket folytatnak annak megállapítására, hogy elszigetelt behurcolásról („stoppos terjedés”) vagy megtelepedésről van-e szó. A fertőzés forrása egyelőre nem ismert, a horvát növényegészségügyi intézkedések jelenleg nem érintik az Európai Unión belüli áruforgalmat.

A **Popillia japonica** rendkívül széles tápnövénykörrel rendelkező, jelentős gazdasági és ökológiai problémát okozó kártevő. Megtelepedése súlyos veszélyt jelenthet a hazai mezőgazdasági kultúrákra, valamint haszon- és dísnövényeinkre, ezért a hatóságok a környező országokban tapasztalt fejleményeket fokozott figyelemmel kísérik. A hazai növényegészségügyi szakemberek megelőzés céljából fajspecifikus csapdák kihelyezésével továbbra is nyomonkövetik a zárlati károsítók és a kiemelt zárlati károsítók, többek között a jelenleg fokozott figyelmet érdemlő japán cserebogár terjedését is. Mindez a korai észlelést, valamint a hatékony növényegészségügyi intézkedések meghozatalát segítheti.

A lakosság együttműködése különösen jelentős a japán cserebogár behurcolásának és terjedésének

megelőzésében. Rendkívül fontos annak figyelembevétele, hogy külföldi utazásból vagy nyaralásból hazatérve tilos növényeket, növényi részeket vagy talajt Magyarország területére behozni, továbbá javasolt a csomagok, járművek és egyéb felszerelések alapos átvizsgálása is. A **Popillia japonica** imágói ugyanis könnyen elrejtőzhetnek csomagokon, járművekben vagy növények között, és így észrevétlenül, „stopposként” áthurcolhatóak az országhatárokon. A károsító behurcolása és esetleges megtelepedése rendkívül nagy károkat okozhat a hazai növényvilágban.

A Nébih egyúttal felhívja a figyelmet, hogy a japán cserebogár észlelése, valamint **már a gyanú felmerülése is bejelentési kötelezettséggel jár.** A gyanús egyedek, illetve a feltételezett kártétel észlelésekor haladéktalanul értesíteni kell az illetékes vármegyei kormányhivatalt, valamint a Nébih-et. Az időben megtett lakossági bejelentések ugyanis kulcsszerepet játszanak a károsító hazánkba történő behurcolásának és további terjedésének megelőzésében.

A bejelentési kötelezettség alá tartozó károsítók listája a Nébih honlapján tekinthető meg: <https://portal.nebih.gov.hu/-/bejelent-es-kotelezett-karositok>

Forrás: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal



Ökotudatosan kertészkedünk!

Üdezöld pázsit a klímaváltozás idején – mennyire környezettudatos megoldás?

Avagy hogyan gondoljuk újra a kert egyik legmegszokottabb elemét

Sokáig azt vallottam, hogy egy udvar szépségét a rendezett, homogén pázsit adja, ez az alap. Erre jönnek a cserjék, fák, épített elemek, amik teljesen más összképet adnak, ha a zöld szőnyeg mutatós és gondozott. Ma is elragadónak tartom a tökéletes, gyommentes üdezöld kertrészleteket, de átformáltam a gondolkodásomat egy megengedőbb, kíméletesebb irányba is.

Az ápolt, rendszeresen rövidre nyírt pázsit sokáig a rendezett kert egyik legfontosabb jelképe volt. A kerttervezésben hosszú ideig magától értetődőnek számított, hogy ami nem burkolat és nem ágyás, az fű. De mi a különbség a pázsit és a gyepek között? A pázsit egy sokkal finomabb, egynemű, teljesen gyommentes, egyenletesre nyírt egységes felület. Nagyon esztétikus, halvány-vagy sötétzöld, szinte bársonyos hatású fűszőnyeg. A gyepek inkább funkcionális megoldás, lazább szerkezetű, robusztusabb zöldfelület, változatos fajokkal, vaskosabb leveleikkel. A gyepek jobban bírják a taposást, terhelést, mint az érzékenyebb pázsit.

Az üdezöld szőnyeg egy olyan korszakban született, amikor a víz még kellőképp rendelkezésünkre állt, az időjárás kiszámíthatóbb volt, és a környezettudatosság kevésbé volt fókuszban. A klímaváltozás hatásai ma már a saját kertünkben is egyértelműen megmutatkoznak, így elkerülhetetlenné válik feltenni a kérdést: valóban minden kertben, minden felületen szükségünk van pázsit fenntartására?

Hogy azt kapjuk, amit megálmodtunk, rendszeresen kell gondoznunk

Ahhoz, hogy egész szezonban egészséges és esztétikus maradjon, folyamatosan be kell avatkoznunk. A nyári hónapokban a **rendszeres öntözés elengedhetetlen**, különösen homokosabb talajokon vagy tűző napon fekvő kertekben. Öntözés nélkül a gyepek beburnulnak, kiszáradnak, minősége pár hét alatt erősen leromlik. Ez jelentős vízfelhasználással jár, ami a hosszabb aszályos időszakok és a csökkenő vízkészletek fényében egyre **kevésbé tekinthető fenntarthatónak**.

A pázsit gondozása gyakran együtt jár műtrágyák és növényvédő szerek alkalmazásával is. Ezek rövid távon látványos eredményt hoznak, hosszabb távon azonban a talajélet elszegényedéséhez vezethetnek. A talaj mikroorganizmusai, a gombák és baktériumok finom egyensúlya könnyen felborul, ami paradox módon még inkább függővé teszi a gyepeket a további beavatkozásoktól.

A rendszeres fűnyírásnak olyan hatásai vannak, amikre általában nem szoktunk gondolni. Energiafelhasználással jár, zajt kelt, és megakadályozza a fűfélék virágzását. Egy rövidre nyírt gyepek így **biológiailag szegény felületté válnak**, ami alig

kínál táplálékot és élőhelyet a rovarok számára. Képzeljünk el egy méhlegelőt, milyen nagy a különbség a kettő között. A méhlegelő fajok sokaságát fogadja be kis területen, ezzel növelve a növények és állatok sokféleségét, a homogénre nevelt



pázsit ezzel szemben túlságosan egynemű. Nem vonzza a beporzó rovarokat sem, holott állományuk világszerte csökken és a kertek nagyon fontos menedékhelyek lehetnének számukra.

A pázsit nem ellenség

Vannak olyan kerti funkciók, ahol kifejezetten indokolt és hasznos: játszófelületeken, aktívan használt pihenőrészekben, közlekedési sávokban. A probléma akkor jelentkezik, amikor a pázsit automatikus megoldássá válik minden olyan területen, amely éppen nem beépített.

A **klímatudatos kerttervezés** egyik alapelve, hogy a növényválasztás a terület funkciójához igazodik. Így jutunk el a kérdéshez: mit tehetünk azokon a helyeken, ahol ritkán járunk, ahol nem szükséges a taposástűrő, nyírható terület? Vannak izgalmas ötletek, melyekről korábban egész cikket írtam, most megemlítem őket rövidebben.

Vadvirágos rét - a természetes szépség újraértelmezése

A vadvirágos rét sokak fejében még mindig az elhanyagolt kert képével társul, pedig valójában **tudatos tervezés eredménye**. Egy jól összeállított vadvirágos felület alkalmazkodik a helyi adottságokhoz, kevesebb vizet igényel, és elegendő évente egy-két alkalommal kaszálni.

Virágzásával folyamatos táplálékot nyújt a beporzóknak, miközben vizuálisan is változatos, évszakonként más arcát mutató kertképet ad. Kü-

lönösen jól működik nagyobb, ritkán használt területeken, kertvégeken vagy kerítések mentén.

Való igaz, hogy a réti növények nem minden időszakban mutatják legszebb formájukat. Virágzáskor az ember megáll és csak csodálja, de a nyári hőségben akár gondozatlan hatást is kelthetnek, ha szabadjára vannak engedve és nincsenek kaszálva, öntözve. Ezért ez a stílus feltételez egyfajta tökéletlenséget elfogadó hozzáállást tulajdonosától.

A fehér lóhere, mint zöld kompromisszum

Azok számára, akik nem szeretnék teljesen elszakadni a zöld szőnyeg érzetétől, a fehér lóhere (*Trifolium repens*) kiváló alternatíva lehet. Alacsony növekedésű, jól zárja a talajt, és finom virágzása természetes, barátságos megjelenést kölcsönöz a kertnek. Gyorsan terjed, és több változata van. Előnye, hogy akár öntözés nélkül is zöldell, igaz, kissé visszahúzódik ilyenkor.



Kertészeti szempontból különösen értékes tulajdonsága, hogy nitrogénmegkötő növényként javítja a talaj tápanyag-ellátottságát. Ennek köszönhetően kevesebb trágyázást igényel, és szárazabb időszakokban is jobban viseli a környezeti stresszt, mint a hagyományos gyepek.

A mi udvarunkon „véletlenül” szaporodott el a fehér lóhere, így a saját tapasztalataimat is le tudom írni. Szeretem, hogy mindig szép zöld, akkor is, ha a gyepek már kezd barnulni, jobban bírja a szárazságot. Kerek levélkéi egységes mintázatot adnak. Hátránya, hogy virágzáskor rendkívül **vonzza a méheket**, s mert nálunk vannak gyerekek és én magam is minden évben rálépek meztláb egy darázsra, ezért virágzás előtt le szoktuk nyírni. Ha azonban olyan helyre ültetjük, ahol ez nem gond, akkor kifejezetten jól teszünk a méhekkal, poszméhekkal és lepkékkel.

Talajtakaró növények pázsit helyett

A ritkán taposott területeken számos talajtakaró növény képes átvenni a pázsit szerepét. Napos, meleg fekvésben különösen jól működik a **molyhos madárhúr**, amely igazán látványos hófehér virágszőnyegével nyár elején, a melegben azon-



ban visszahúzódik, nem annyira feltűnő. Félárnyékos vagy árnyékos részeken, ahol a fű gyakran foltosodik, a **kis meténg** (*Vinca minor*) stabil, zárt növényfelületet alkot. Nemcsak szép, hanem jól védi a talajt a kiszáradástól és az eróziótól is. A mi udvarunkon van egy kis domb. Még akkor került oda, amikor a ház vásárlása után a vályog melléképületet lebontottuk. A téglákból dombot raktunk és betakartuk termőfölddel. Nagyszerű játszótér volt a gyerekeknek. Oldalában szépen elszaporodott a kis meténg, mégpedig az árnyé-



kos részen, de a hatalmas füge bokrunk alatt is ez a növény él. A napos oldalban pedig a molyhos madárhúr terjeszkedik, nyár elején mindig nagyon fotogén, mert tele van virágokkal.

Talajtakarásra alkalmas lehet például a pünkösdi szegfű (*Dianthus gratianopolitanus*), a nagy meténg (*Vinca major*), a bőrlevél (*Bergenia* 'Jelle'), a borostyán (*Hedera*), a pázsitviola (*Aubrieta x cultorum*), a talajtakaró lonc (*Lonicera nitida*

'Golden Glow'), nyuszifül (*Stachys byzantina*) – más néven gyapjas tisztesfű. Ezeken kívül még számtalan évelő lágyszárú, kúszócserje, futónövény közül választhatunk, de akár a törpe cserjéket is használhatjuk talajtakarásra.

Kevesebb beavatkozás, előbb kert

A pázsitfelület csökkentése együtt jár a **fenntartási igények csökkenésével** is. Kevesebb öntözésre, ritkább nyírásra, kevesebb vegyszerhasználatra van szükség, miközben a kert élővilága gazdagabbá válik. A változatos növényfelületek jobban alkalmazkodnak a szélsőséges időjáráshoz. A természetes élőközösségek tudják hosszú távon a **legellenállóbb rendszert** alkotni. Ők a legéletképesebbek, legerősebbek.



Mi lehet egy új kertszemlélet a klímaváltozás korában?

A klímaváltozás idején a kert szépségét egyre kevésbé az egységes, tökéletesen kontrollált felületekben fogjuk megtalálni. Sokkal inkább abban, hogy mennyire tudunk együttműködni a természettel. Változik az értékrendünk. Ha már a termelésben, kertészetben is irányvonallá válik a talajregeneráció, a **permakultúra kiépítése**, a vegyszerek kiváltása, a vízzel való gazdálkodás, akkor a dísnövények és a háztáji kiskertek esetében is érdemes ezeket a környezettudatos megoldásokat kicsiben kipróbálnunk.

A pázsit visszaszorítása nem lemondás, hanem **tudatos választás**: annak felismerése, hogy nem minden felületnek kell ugyanúgy kinéznie, és a lazább, természetesebb, vagy vadabb variációk is lehetnek vonzóak. A szemléletváltás nem azt jelenti, hogy bizonyos növényeket törölnünk kell, hanem azt, hogy másokat jobban előtérbe helyezhetünk.



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

Miért jó tél végén még várni a kerti munkákkal?

Egy kis figyelmesség a kertben

A tél vége sok kerttulajdonosban ébreszt erős késztetést: amint kisüt a nap, előkerül a metszőolló, a gereblye, zsákok, gyufa az avarhoz. Érthető ez, hiszen sokáig voltunk bezárva és végre vége az unalmas szürke hétköznapiaknak. A kert „rendetlensége” ilyenkor zavaró lehet, és szakmailag is régóta él az a gyakorlat, hogy a vegetációs időszak előtt mindent elő kell készítenünk.

Mégis egy újabb irányt szeretnék leírni ebben a témában is: tél végén érdemes várnunk a nagyobb kerti beavatkozásokkal, nem hanyagságból, hanem tudatos döntéssel. Ezzel konkrétan kis élőlényeket, állatokat menthetünk meg a talajban, növényi részek között áttelelve, akik környezetünk hasznos lakói. A kert télen is él – csak csendesebben. Sok hasznos állatfaj ilyenkor még nyugalmi állapotban van: rovarok, katicák, fátylekek, vadméhek, lepkék bábjai, pókok, ászkák, százlábúak, kételtűek az avar és talaj védelmében, kisebb emlősök, amelyek búvóhelyként használják a kerti „rendetlenséget”. Számukra az avar, a száraz szármaradvány, az el nem hordott gallykupac nem szemét, hanem életmentő mikroélelőhely.



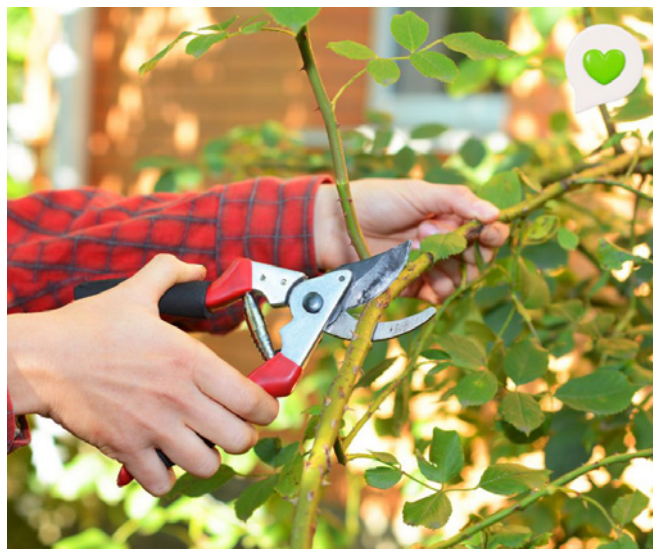
Az avarégetés gyors megoldás, de visszafordíthatatlan következményekkel járhat. Szakmailag ma már egyértelműen kerülendő. Nemcsak levegőminőségi kérdésről van szó, hanem ökológiairol is. Az avarban tel el sok hasznos rovarunk, és azok a fajok is, amelyek szabályozzák a természetes kártevőket. Az égetéssel egy pillanat alatt teljes életközösségeket semmisíthetünk meg, miközben a talaj szervesanyag tartalmát is



csökkentjük. **Az avar természetes védelmi hely.** Hőszigetelő réteggként védi a talajt és a benne élő állatokat a hőingadozásoktól, fagytól. Nedveségmegőrző közeg, nem engedi, hogy a talaj kiszáradjon, ezzel megvédi a rovarokat, gombákat, mikrobákat. **Tápanyagforrás és élőhely egyben.** Miközben lassan bomlik, értékes tápanyagokkal látja el a gyökereket és a talajban élő állatokat. Amíg az élet nem indul be teljesen, az avar összeszedése, beszákolása, eltávolítása megfosztja az élőlényeket ettől a védelemtől. Ha idő előtt összeszedjük – legyen ez kertészi célból, vagy esztétikai okból –, a talaj védtelenné válik. Egy váratlan tavaszi vagy kora őszi fagy a gyenge gyökereket könnyen károsíthatja, az élővilág pedig sérül, ami hosszú távon csökkentheti a növények egészségét és termőképességét. **Az avarra ne szemétként tekintsünk!** Ha tehetjük, és nem zavarja a tevékenységünket, akkor hagyjuk ott, ahová lehullott, esetleg még a levélhulláskor vigyük máshová, de később már ne bolygassuk. Én félre szoktam seperi, ha zavaró, általában a sövény, vagy nagyobb cserjék alá.

Korábban írtam egy cikket arról, hogy a régi paraszti gazdálkodásban semmilyen növényi hulladék nem velt kárba és mindennek megvolt a megfelelő hasznosítása. Ezzel ezek az anyagok természetes módon vettek részt a körforgásban.

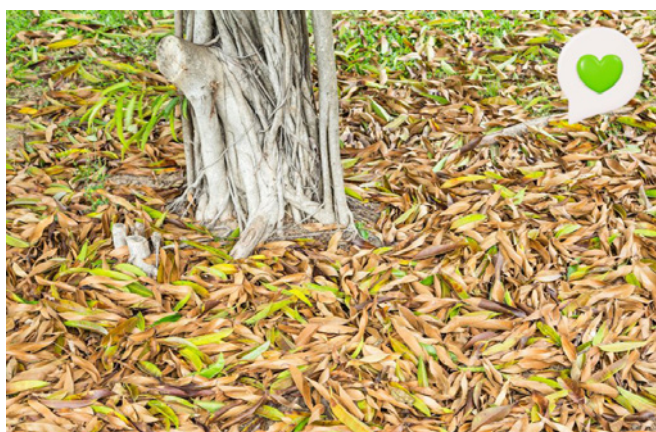
A lehullott leveleket például alomként használták fel szárítás után. Ahol nem tartottak állatokat, ott pedig a fák, bokrok alatt hagyták, hogy védje a gyökereket a fagytól, majd humusszá alakulhasson. Olyan volt, mint a természetes mulcs. Sosem tekintettek rá kidobni való hulladékként, hanem erőforrás volt. **A természetnek valójában nincs hulladéka.** Ma sajnos mindent sterilizálni akarunk, még a természetet is. Rendet, csupaszra gereblyézett földet hagyunk magunk után. Ez egyébként az előző generációknál is megfigyelhető volt: a fák nélküli udvarok, a cserjék hiánya, a szinte üres telkek főként az információhiányból születtek és abból, hogy akkoriban az udvar gyakran nem kapcsolódási, hanem használati, gazdasági céllal működött. Gyakran nem azért használták fel a növényi maradványokat, hogy visszaadják a természetnek, hanem hasznossági, takarékosági szempontok miatt.



Metszés: nem mindegy mikor és hogyan. A tél végi metszés sok növénynél indokolt lehet – de nem minden esetben sürgős. Különösen igaz ez a díszcserjékre és évelőkre. A száraz, látszólag élettelen ágakban gyakran hasznos rovarlárvák, peték, áttelelő imágók (kifejlett rovar) rejtőznek. Egy túl korai rendező metszéssel ezeket eltávolítjuk még azelőtt, hogy esélyt kapnának az aktivizálódásra. Ha szeretnénk őket megóvni, akkor várjuk meg a tartós 10-12 °C feletti nappali hőmérsékletet, figyeljük a rügyduzzadást, az első rovarmozgásokat, és a metszést fokozatosan, szelektíven kezdjük el.

Mikor jöhet el az ideje a kerti munkának? A természet jeleire, ritmusára érdemes figyelni, hiszen a klímaváltozás miatt évről-évre változhat a növények, állatok ébredése. A legfontosabb jel talán a talaj hőmérséklete. 8-10 fokos felmelege-

désnél már aktívabbak a talajlakók és ekkor már mi is kíméletesebbek lehetünk. A **talajhőmérséklet méréséhez** beszerezhetünk egy talajhőmérséklet mérő eszközt a szakkereskedésekből. Ne felejtjük el azt, hogy éjszaka még drasztikusan lehűlhet a talaj és reggel lassan melegedik fel. A vetéshez is ez a hő lenne a legideálisabb, figyelembe véve az éjszakai, hajnali lehűléseket.



Ebben épp az a jó, hogy az időpont passzol a talajlakó élőlények aktivizálódásához.

Mi lehet a megoldás akkor, ha mindenképp szeretnénk tél végén elkezdni mozgolódni a kertben? Érdeemes lehet előre gondolkodni és legközelebb már ősszel úgy hagyni az udvart, hogy tavasszal sokkal kevesebb munka legyen vele és lehessen egy kicsit várni. Az ősszel lehullott levelek sorsát még akkor döntsük el. Mennyi marad a helyén, mennyit seprünk a cserjék, sövény alá, és mennyi a tényleg felesleg, amit esetleg átadunk valaki másnak – mert ez is egy ritka, de hasznos megoldás. Amiről döntöttünk, azt már ne bolygassuk tavasszal, hagyjuk a helyén, addigra egyébként is elég jól elkorhad.

A mi udvarunkon egy 25 méter hosszú közönséges gyertyán (*Carpinus betulus*) sövény van, ami mára felnőtt több, mint 3 méter magasra. Ezt a sövényt **szeptemberben megmetszem** és tavasszal nem kell hozzányúlnom, legközelebb nyár eleje környékén érdemes. Az előkert jelenleg „kissé” rendezetlen. A kerítésre futtatott japán lonc (*Lonicera japonica* 'Halliana') levelei, elszáradt ágai ott díszlenek, de megvárom a munkával nagyjából az április elejét.

A kertészkedés mindenképpen behúzza az embert a **szakmai tudás fejlesztésébe**, ami nem csak a növényekről szól, hanem az egész élő



rendszer megértéséről. Ez egy izgalmas dolog is, mert minden évben új és új összefüggésekre ébredhetünk, gyakran saját magunktól, ami egy pozitív visszacsatolás és sikerélmény. Itt már elkezdődik a kísérletezés is, és a saját tapasztalatok megélése. Végsősoron pedig el fogunk jutni egy felismerésig: megtanulunk együttműködni a ter-



mészettel és tiszteletben tartjuk a folyamatokat, időszakokat, képesek vagyunk kivárni, nem pedig siettetni.

Ez a fajta figyelmes jelenlét az, ami a modern, fenntartható kertészet egyik alapköve.

Egyszerre érkező klímakockázatok: így tehetnénk ellenállóbbá Magyarországot

A klímaváltozás kockázatai nem külön-külön, hanem akár egyszerre is jelentkezhetnek – és éppen ez teszi őket nehezen kezelhetővé. A Green Policy Center szakpolitikai javaslatcsomagja arra figyelmeztet: az élelmiszer-, víz-, energia- és infrastruktúra-biztonság összekapcsolódik, így a problémák együttesen láncreakciót indíthatnak el. A kérdés már nem az, hogy lesznek-e ilyen helyzetek, hanem az, mennyire vagyunk felkészülve a többfrontos válságokra. Schaffhauser Tibor, a Green Policy Center társalapítójának és senior klímapolitikai tanácsadójának írása.

Mi történik, ha egy forró nyári napon egyszerre terhelődik túl az egészségügy, ugranak meg az élelmiszerárak, majd egy vihar után órákra – vagy napokra – elmegy az áram, a víz és az internet? Első pillantásra különálló problémáknak tűnnek. Valójában azonban ugyanannak a kihívásnak a különböző arcai: a klímaváltozásé.

A klímaváltozás ma már nem pusztán környezetvédelmi ügy. Nem egy távoli, „majd egyszer” bekövetkező krízis, hanem már most is határozottan érzékelhető veszélyforrás, amely Magyarországon is súlyos károkat és biztonsági kockázatokat okoz.

Az elmúlt évtizedben hazánkban a hőség és szélsőséges megleghullámok komoly egészség-

ügyi következményekkel jártak: 2012 és 2022 között több mint 8 200

többlethalálozást regisztráltak, amit a hóhullámok idéztek elő. Ugyanezen időszakban a hazai biztosítók több mint 72 milliárd forintot fizettek ki viharkárokra, és csak a mezőgazdasági károkra több mint 55 milliárd forintot. A tüzesetek is gyakorivá váltak: 2011-2021 között több mint 67 000 vegetációtűz történt Magyarországon. Gazdasági szempontból a szélsőséges időjárási események a 2005 és 2014 közötti időszakban évente átlagosan a hazai GDP 0,5-1 %-os csökkenéséhez járultak hozzá.

A klímaváltozás viszont nem önmagában idéz elő válságokat, hanem felerősíti a meglévő gyen-



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



**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**



geségeinket – a túlzottan központosított rendszereket, a széttagolt döntéshozatalt és a rövid távú gondolkodást. Éppen ezért a válasz sem érkezik egyetlen területről. A vízgazdálkodás, a mezőgazdaság, az energiaellátás, a területfejlesztés, az egészségügy és a katasztrófavédelem csak együtt adhat működő megoldást. Ezekre a kihívásokra ad javaslatokat a Green Policy Center legújabb szakpolitikai javaslatcsomagja.

A javaslatcsomag itt tölthető le:

https://www.greenpolicycenter.com/wp-content/uploads/2026/02/GPC-2026_klima-es-biztonsag-kotet_END_4-1.pdf

Amikor minden mindennel összefügg

A klímaváltozás hatásai láncreakciót indítanak el. A vízhiány élelmezési kockázattá válik. Az élelmiszerár-emelkedés társadalmi feszültséget gerjeszthet. Egy áramszünet megbénítja a vízellátást és a digitális kommunikációt is.



Ha ezekre a problémákra külön-külön reagálunk, könnyen előfordulhat, hogy az egyik területen javítunk valamit, miközben a másikon tovább növeljük a sérülékenységet.

A valódi kihívás tehát az, hogy a döntések ma még többnyire ágazati logika mentén születnek, miközben a klímakockázatok rendszerszintűek. **A megoldás az lehet, ha az ellenálló képesség – a reziliencia – minden jelentős beruházás és szakpolitikai döntés kötelező szempontjává válik.**

Az adatalapú, előrejelzésekre épülő kockázatelemzés és az erősebb társadalmi együttműködés nem adminisztratív többlet, hanem biztonsági befektetés. A megelőző, integrált tervezés mindig olcsóbb és hatékonyabb, mint a károk utólagos kezelése.

Az élelmiszer-biztonság: a válság „látható arca”

Magyarország mezőgazdasága különösen érzékeny az aszályra és a szélsőséges időjárásra. Az elmúlt évek termés kiesései nemcsak a gazdálkodókat, hanem a fogyasztókat is közvetlenül érintették az áremelkedéseken keresztül. A vízhiány, a talajomlás és a biodiverzitás csökkenése – például



dául a beporzók számának visszaesése – együtt gyengítik a termelés stabilitását. Az ökológiai rendszerek romlása először hozamingadozásban, majd árnyékosodásban jelenik meg, végső soron pedig társadalmi feszültségekhez vezethet.

A fenntartható, víztakarékos és diverzifikált mezőgazdaság ezért nem csak környezetvédelmi kérdés, hanem stratégiai érdekünk is. A vízgazdálkodás, az agrárpolitika és a természetvédelem összehangolása, a vízvisszatartás, a talajmegőrző gazdálkodás és az élőhely-helyreállítás egyszerre szolgálják a termelésbiztonságot és a környezeti stabilitást.

Jó példa

Az Országos Területrendezési Terv felülvizsgálata, valamint a Lechner Tudásközpont által készített barnamezős kataszter folyamatban lévő előkészítése lehetőséget ad arra, hogy a települési rendezési tervek figyelembe vegyék a komplex hidrológiai, környezeti, társadalmi szempontokat, a megfelelő tájhasználatot pedig az éppen megemelésre került zöldfelület visszapótlási kötelezettség tudja biztosítani.

Túl sok víz, túl kevés víz

Magyarországon ma már nem ritka, hogy ugyanaz a térség rövid időn belül árvízzel és aszályal is küzd. Ez nem csupán az időjárás szél-

sőségebbé válásának következménye, hanem annak is, ahogyan a tájat használjuk.

A gyors vízvezetésre épülő rendszerek, az árterek leválasztása és a vizes élőhelyek visszaszorulása jelentősen csökkentették a természetes vízmegtartó képességet. Így a víz gyorsan elfolyik, de a száraz időszakban nincs tartalék. Köz-



ben a mezőgazdaság, az ipar, a városfejlesztés és a természetvédelem ugyanarra a korlátozott vízkészletre tart igényt. A konfliktusok elkerüléséhez tájléptékű, integrált földhasználati tervezésre van szükség.

A víz helyben tartása, a természetes pufferterek megőrzése és az átlátható, részvételi döntéshozatal nemcsak környezeti, hanem társadalmi stabilitási kérdés is. A vízbiztonság valójában területfejlesztési és társadalompolitikai ügy.

Jó példa

A „Víz a tájban” program erre a kihívásra ad választ: célja a víz helyben tartása és tájba illesztett hasznosítása, természetes vízmegtartó megoldásokkal és az ágazati célok összehangolásával. A kezdeményezés országos szakmai koordináció mellett igyekszik erősíteni a vízbiztonságot és az alkalmazkodóképességet az egyre gyakoribb hidrológiai szélsőségekhez.

Ha a rendszer épp akkor omlik össze, amikor a legnagyobb szükség lenne rá

Az energia-, víz- és digitális infrastruktúrák ma már szorosan összekapcsolódnak. Egy áramszünet dominóhatást indíthat el: leáll a vízellátás, akad az információ, sérül az egészségügyi ellátás.

Hőhullámok idején nő az áramigény, miközben maga a rendszer is nagyobb fizikai terhe-

lésnek van kitéve. A viharok és extrém időjárási események pedig egyre gyakrabban okoznak regionális kieséseket.

A központosított rendszerek és az energiaátmenetből fakadó új komplexitás növeli a sérülékenységet. A jövőbiztos megoldás a decentralizált, megújuló alapú rendszerek, az energiatárolás és a térségi kockázatmegosztás erősítése lehet. A klímaszempontokat nemcsak az infrastruktúra-fejlesztésben, hanem a válságkezelési és védelmi tervezésben is érvényesíteni kell.

Jó példa

A MEKH (Magyar Energetikai és Közmű-szabályozási Hivatal) Kockázati Készültségi Terve előre rögzíti, hogyan kell reagálni természeti csapás, hálózati zavar vagy túlterhelés esetén. A rendszeresen frissített dokumentum uniós előírások alapján határozza meg a megelőzés és beavatkozás lépéseit, és mintául szolgálhat egy, a teljes hazai kritikus infrastruktúrára kiterjedő, összehangolt felkészülési rendszer kialakításához is.

A halogatás a legdrágább döntés

A klímaváltozás tehát nem egyetlen szektor problémája, hanem a nemzeti ellenálló képesség próbája. Magyarország biztonsága ma már azon is múlik, képesek vagyunk-e újragondolni a vízhez, az energiához, az élelmiszerhez és a tájhoz való viszonyunkat annak érdekében, hogy hazánk egy biztonságosabb, ellenállóbb és élhetőbb ország legyen.



A kérdés tehát nem az, hogy megengedhetjük-e magunknak az integrált, előrelátó felkészülést a klímaváltozás negatív hatásaira, hanem az: megengedhetjük-e magunknak, hogy tovább halogassuk a cselekvést.

Forrás: Másfél fok

Gyorsabban melegszik a Föld, mint ahogy a modellek követni tudnák

- a légszennyezés eddig elfedte a helyzet valódi súlyosságát



A globális felmelegedés üteme látványosan felgyorsult: a Föld átlaghőmérséklete már 1,4 Celsius-fokkal haladja meg az iparosodás előtti szintet - elkerülhetetlennek tűnik, hogy túlfussunk a 1,5 °C-os párizsi klímacélon. Egy nemrég kiadott jelentés szerint ezért nemcsak az üvegházhatású gázok felelősek, hanem egy eddig alulértékelt tényező is: a légköri aeroszol-részecskék mennyiségének gyors csökkenése. Szabó Péter és Pongrácz Rita, az ELTE Meteorológiai Tanszékének kutatói klímamodellezői szemmel mutatják meg, miért borul fel a Föld energiamérlege, miért maradnak le a modellek, és miért kerülhetnek veszélyesen közel a billenőpontok.

Az elmúlt két év rekordmeleg időszakai nem elszigetelt anomáliák, hanem egy gyorsuló trend részei. A probléma nem pusztán az, hogy melegszik a bolygó, hanem az, hogy mindez gyorsabban történik, mint ahogyan azt a korábbi forgatókönyvek alapján vártuk.

Egy friss, kockázatelemző matematikusok által készített jelentés szerint a Föld energiamérlege olyan ütemben borul fel, amely a jelenlegi kibocsátási pályák mellett akár már 2050 előtt egy 2 Celsius-fokkal melegebb világba sodorhatja az

emberiséget. Ez különösen súlyos figyelmeztetés, hiszen a biztosítási szektor nem elméleti modellekben, hanem pénzben mérhető kockázatokban gondolkodik.

A teljes jelentés itt tölthető le: <https://actuaries.org.uk/media/isvotyer/parasol-lost.pdf>

Eltűnőben a légszennyezés rejtett hűtőhatása

Az emberi tevékenység nemcsak üvegházhatású gázokat bocsát ki, hanem apró, szilárd vagy

cseppfolyós légszennyező ún. aeroszol-részecskéket is. Ezek a részecskék egészségkárosító hatásuk mellett évtizedeken át jelentős hűtőhatást fejtettek ki: visszaverték a napsugárzás egy részét, és elősegítették a felhők kialakulását. Ez a nem szándékolt „védőernyő” a becslések szerint nagyjából fél Celsius-fokkal hűtötte a Földet.

Az elmúlt években azonban a levegőminőség javítását célzó intézkedések – például a kénbocsátás energiatermelésben és a tengeri hajózásban érvényesített drasztikus csökkentése – gyorsan visszafogták az aeroszol-részecskék légköri mennyiségét. A döntések egészségügyi szempontból indokoltak voltak, ugyanakkor egy fontos következménnyel jártak: a klímarendszer egyik hűtőmechanizmusa rövid idő alatt jelentősen legyengült. Kevesebb aeroszol-részecske kevesebb visszavert napsugárzást jelent, ami gyorsabb felszíni felmelegedéshez vezet.

Az éghajlati rendszer érzékenyebb, a modellek nem tartják a tempót

A ELTE klímamodellekkel dolgozó kutatói, Szabó Péter és Pongrácz Rita szerint az egyik legaggasztóbb fejlemény, hogy a megfigyelések egyre inkább elszakadnak a korábbi modellszámításoktól. Az újabb, műholdas adatok azt mutatják, hogy az emberi tevékenységből származó aeroszol-részecskék visszaeséséhez kapcsolódó hűtéseszkövek erősebb hatással van a Föld energiaméregére, mint amit a legtöbb klímamodell feltételezett. Az évtizedenként $0,45 \text{ W/m}^2$ -rel növekvő hőfelhalmozás olyan gyors ütemben juttatja a többletenergiát az óceánokba, a jégta-
karókba és a légkörbe, amit a modellek egyik al-rendszer esetében sem jeleztek előre.

A megfigyelt melegedés üteme ma már a pesszimistább kibocsátási forgatókönyvekhez áll közelebb, miközben a tényleges kibocsátások ezeket még nem érték el. Ez arra utal, hogy a klímarendszer érzékenyebb, mint a kutatók korábban gondolták. A regionális klímamodellek Európa-szerte, különösen nyáron és Közép-Európában, következetesen alábecsülték az elmúlt évtizedek felmelegedését. A kutatók szerint ez nem a modellek hibája, hanem annak jele, hogy bizonyos – különösen a felhőkkel kapcsolatos – visszacsatolások hatását eddig következetesen alábecsülték.

A klímakockázat átbillenhet a kezelhető tartományon

Az 1,5 Celsius-fokos melegedési küszöb felett olyan billenőpontok válhatnak aktívvá, ahol az éghajlati változások már nem fokozatosan, hanem hirtelen és részben visszafordíthatatlanul zajlanak. A jégta-
karók gyorsuló olvadása, a fagyott talaj (permafroszt) felengedése vagy az amazóniai esőerdők stabilitásának megbomlása egymást is erősíthetik, tovább gyorsítva a felmelegedést.



Mindez súlyos gazdasági következményekkel járhat. A biztosítási és pénzügyi elemzések szerint a klímaváltozásból fakadó károk a század végére akár egyes országok éves GDP-jének felét is elérhetik. Már ma is érzékelhetők a hatások az inflációban, az élelmiszer- és vízellátás bizonytalanságában, valamint az energiabiztonság romlásában. Egyes régiókban megkezdődött a biztosítótársaságok kivonulása, ami további gazdasági sokkokhoz vezethet.

Mit tehetünk?

A gyorsuló felmelegedés fényében világos, hogy a jelenlegi válaszok nem arányosak a kockázattal. Gyorsabb kibocsátáscsökkentésre, célzott alkalmazkodásra és tudatos kockázatkezelésre van szükség, különösen a leginkább kitett térségekben és társadalmi csoportoknál. Nem járható út a korábbi „aeroszol-védőernyő” visszaépítése: a levegőtisztaság és az egészség védelme nem lehet alku tárgya.

Tanulságos lehet a 2008-as ingatlan- és pénzügyi összeomlás, amelyet szintén nem láttak előre a gazdasági modellek – de utóbb a döntéshozók tudtak rá rendszerszintű szabályozásokkal reagálni. Ebből kiindulva érdemes lenne életre hívni egy, a pénzügyi stabilitást védő testülethez hasonló nemzetközi intézményt, amely a Föld éghajlati biztonságát felügyeli. „A Bolygó Kapitányára” – nevezhetnénk akár így is – most nagyobb szükségünk van, mint valaha.

További információ: <https://masfelfok.hu/2026/02/02/gyorsabban-melegsik-a-fold-legszennyez-es-vedoernyo/>

*"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/>



„Ennek a területnek komoly mentális terhe van, amely főként a fiatal generációkra nehezedik.”

– interjú Dr. Szeberényi András kutatóval, egyetemi oktatóval



Mit tehetünk mi magunk a mindennapokban a környezetünkért, és miért érezzük sokszor mégis kevésnek a saját lépéseinket? Többek között ezekről beszélgettem Dr. Szeberényi Andrásal, a Budapesti Metropolitan Egyetem oktatójával és kutatójával. Szóba került a klímaszorongás, a fiatal generációk hozzáállása, az oktatás szerepe, sőt az is, hogyan jelenhet meg a fenntarthatóság a közösségi médiában vagy akár a mesterséges intelligencia világában. Egy őszinte, hétköznapi példákkal teli beszélgetés arról, hogyan lehet a tudásból valódi, apró, mégis fontos tettek sora.

Mi ösztönzött arra, hogy a marketinget és kommunikációt összekapcsold a környezetvédelemmel és a fenntarthatósággal?

Ennek a történetnek a kezdete egészen 2012-ig nyúlik vissza. Akkoriban Gyöngyösön, a Károly Róbert Főiskolán vettem részt egy TÁMOP-projektben (Társadalmi Megújulás Operatív Program), ahol marketingelemzőként erősítettem a

csapatot. A program célja az volt, hogy hallgatói és vállalati körben vizsgáljuk a környezettudatossággal és a megújuló energiaforrásokkal kapcsolatos attitűdöket és ismereteket. A kommunikáció és a pszichológiai szemléletű kutatások mindig is közel álltak hozzám, a környezetvédelem pedig régóta szívügyem. A projekt során ismertem fel igazán, hogy a marketing világában is jól kiismerem magam. Lehetőséget kaptam arra, hogy az



elemzések során gyűjtött adatokat felhasználva írjam meg a diplomamunkámat, majd később különböző tanulmányi versenyeken is előkelő helyezéseket értem el vele. Mindez kiváló alapot adott a doktori kutatásomhoz is. Az évek alatt azt a problémát vizsgáltam, hogy a környezettudatos információk nem megfelelő mértékben jutnak el az egyes generációkhoz. Ennek következtében az elméleti tudás egy részét ugyan elsajátítják az emberek, de a gyakorlatba már jóval ritkábban ültetik át. Itt kapcsolódik össze a terület komplexitása: hogyan találkoznak a kommunikációs eszközök, a közösségi média felületek használata a környezetvédelem, a megújuló energiaforrások és a fenntarthatóság kérdéseivel.

Érdekes, hogy említetted az elmélet gyakorlatba való átültetésének hiányát. Többször előke-
rült már ez a téma baráti beszélgetések során is, amikor például arról esett szó, hogy Ausztriában akár bírság is járhat azért, ha valaki nem a megfelelő szemetesbe dobja a hulladékot. Elsőre talán drasztikusnak tűnhet, mégis jól mutatja, mennyire fontos a szabályozás és a következetesség abban, hogy a tudás valódi cselekvéssé váljon a mindennapokban. Innen nézve különösen izgalmas kérdés, hogy a szemléletformálásban nemcsak a jogszabályoknak, hanem a kommunikációnak és az oktatásnak is mekkora szerepe lehet.

A kutatásaid között szerepel például a klímaszorongás, az egyetemisták környezettudatos hozzáállása és a megújuló energia marketingje. Mi motivál ezekben a témákban, és van-e valamilyen „nagyobb cél”, amit el szeretnél érni velük?

Őszinte leszek: kezdetben az volt a célom, hogy egyfajta lelkiismeret-furdalást ébresszek az emberekben. Tudom, marketing szempontból ez nem feltétlenül a legideálisabb megközelítés, de amikor valaki hosszú időn keresztül kutat egy témát, óhatatlanul személyes érzések is kapcsolódnak hozzá. Nálam a környezetvédelem kapcsán ez a lelkiismeret-furdalás szorongással társult. Az első lépés az volt, hogy felmérjem, a különböző generációk milyen szinten állnak a témában. Az évek során eljutottam oda, hogy már nemcsak a saját, Y generációmát vizsgáltam, hanem az X-et, a Z-t, sőt az alfa generációt is. Több mint egy évtized és négy generáció kutatása után elég tiszta kép rajzolódott ki arról, hol vannak azok a hiányosságok, amelyekre valóban érdemes odafigyelni. Számomra kifejezetten izgalmas felismerés volt például, hogy ma már a középiskolások történelemórán is tanulnak a fenntarthatóságról és a megújuló energiák fontosságáról. Ha visszagondolok a saját iskolai éveimre, nálunk ez még egyáltalán nem volt ennyire hangsúlyos. Hasonlóan fontos szerepet töltenek be a nyelvórák is, ahol szinte kivétel nélkül megjelenik a környezetvédelem és a fenntarthatóság témája. Ezek számomra új és meglepő eredmények voltak.

Kutatásaim másik fő iránya a környezettudatossághoz való attitűd vizsgálata. Ennek keretében több érdekes kérdés is felmerült, amely so-



rán arra kerestem a választ, hogy mely tényezők ösztönzik a fogyasztókat arra, hogy többet tegyenek a környezetért, illetve, hogy kik azok, akik különösen nyitottak a fenntarthatóság iránt. Ennek mentén elemeztem például az akciótervekben

való részvételi hajlandóságot, azt, mennyire követik a környezettudatos kezdeményezéseket, illetve személyesen mit tesznek a mindennapokban. Meglepő tapasztalat volt, hogy a 17–22 éves korosztályban egyre több influenszer ösztönzi aktív cselekvésre a követőit. Ugyanakkor jelen van egy



ellenpólus is: azok hangja, akik úgy érzik, már elégtünk, ezért nincs értelme erőfeszítéseket tenni. Ez a kettősség rendkívül markánsan kirajzolódott a kutatásaim során.

A klímaszorongás témája különösen összetett. Az elmúlt három-négy év kutatásainak egyik meghatározó fókusza lett. Egyre többet beszélgetek erről a diákjaimmal, és azt figyeltem meg, hogy maga a téma és a sok kérdés gyakran feszültséget kelt bennük. Amikor megkérdezem, mi nyomasztja őket a fenntarthatósággal kapcsolatban, szinte kivétel nélkül azt válaszolják, hogy szorongást éreznek, mert hiába próbálnak tenni valamit, úgy érzik, az kevés, ők maguk kevesek a változáshoz. Ekkor vált számomra igazán nyilvánvalóvá, hogy ennek a területnek komoly mentális terhe van, amely főként a fiatal generációkra nehezedik – ezért ezt a témát is aktívan, generációkra bontva kutatom.

Hogyan látod az oktatás szerepét abban, hogy a hallgatód ne csak jó marketingesek legyenek, hanem környezettudatos szakemberek is?

Oktatóként a legfontosabb szerepünk az edukáció, hiszen nemcsak ismereteket adunk át, hanem törekszünk arra is, hogy előadásaink kézzelfogható, gyakorlati útmutatót nyújtsanak. Olyan módszereket igyekszem bemutatni, amelyek azonnal beépíthetők a mindennapokba, és igény esetén a megvalósítás folyamatában is szívesen segítsek a hallgatóknak. Bár a Budapesti Metropolitan Egyetemen tanított tárgyaim többsége piac- és marketingkutatáshoz, kampánytervezés-

hez vagy kommunikációhoz kapcsolódik, valamilyen formában mindig megjelenik bennük a környezeti szemlélet is. Ezt egyszerűen nem tudom – és nem is szeretném – leválasztani a munkámról. Oktatóként számomra a legnagyobb érték a szemléletformálás: annak a gondolkodásmódnak az átadása, amely a kutatásaim során bennem is megerősödött, és amely a környezetünk védelmének fontosságára épül.

Miként látod, hogyan lehet a fiatalokat inspirálni a környezettudatosságra és fenntartható gondolkodásra?

A METU-n immár hatodik éve dolgozom. Az első egy-két évben még kevés rálátásom volt arra, mennyire aktívak a hallgatók a fenntarthatóság témájában, illetve egyáltalán mennyire nyitottak rá. Két évvel ezelőtt azonban a METU is csatlakozott a Magyar Egyetemek Fenntarthatósági Platformjához, röviden az MEFP-hez, ami ebben nagy változást hozott. A program keretében létrehoztunk egy egyetemeken átívelő kurzust, amelyet a résztvevő intézmények mind elindíthatnak. Minden egyetemen van egy koordinátor, a METU-n engem ért ez a megtisztelő feladat. A kurzus során a fenntartható fejlődési célok mentén készítünk videós tananyagokat, ezekhez feladatokat és szakirodalmat kapcsolunk, így a félév végére egy átfogó kép alakul ki a hallgatókban a környezetvédelemről, a fenntarthatóságról és arról, hogy ők személyesen mit tehetnek a bolygónk védelméért. Emellett jelenleg egy olyan online felület kialakításán is dolgozunk, amelyen keresztül a diákok konkrét környezetvédelmi programokhoz tudnak csatlakozni – például szemétszedési akciókhoz. Az ezekben való részvételért pontokat kapnak, amelyekkel később akár fa- vagy erdőtelepítési kezdeményezéseket is támogathatnak. A cél, hogy valódi, kézzelfogható élményeken keresztül, a „gyakorlatban a gyakorlat” szemléletét követve váljon számukra természetessé a környezettudatos cselekvés.

A kutatásaid, például az online kommunikáció környezettudatosság erősítő lehetőségei vagy a fenntartható energia marketingje azt mutatják, hogy a tudományos munka társadalmilag is hasznos. Mennyire érzed felelősségednek ezt a szerepet kutatóként és oktatóként?

Itt ismét az őszinteség kerül előtérbe. A kutatásaim legelején, több mint tíz évvel ezelőtt még nem volt reális lehetőségem elektromos autót

vásárolni, így benzines autóval közlekedtem. Egy idő után azonban azon kaptam magam, hogy ez egyre inkább zavar. Éppen egy légszennyezettséggel foglalkozó kutatáson dolgoztunk a kollégáimmal, és miközben írtuk a tanulmányt, belül erős frusztrációt éreztem amiatt, hogy én



magam is hozzájárulok ahhoz a problémához, amelyet éppen vizsgálunk. Ez a belső feszültség végül addig erősödött bennem, míg lecseréltem az autót egy hibrid modellre. Számomra innen ered igazán a társadalmi felelősségvállalás kérdése, abból a személyes motivációból, amely nem hagyja, hogy csak beszéljek a változásról, hanem cselekvésre is ösztönöz. Ahogy korábban is említettem, a belső nyomás, akár a lelkiismeretfurdalás formájában, képes olyan mély hatást gyakorolni, amely a mindennapi döntéseinkben is megjelenik. Kutatóként és oktatóként éppen ezért érzem fontosnak, hogy ne csupán elméleti szinten foglalkozzak ezekkel a kérdésekkel, hanem a saját életemben is igyekezzek hitelesen képviselni azt, amiről beszélek.

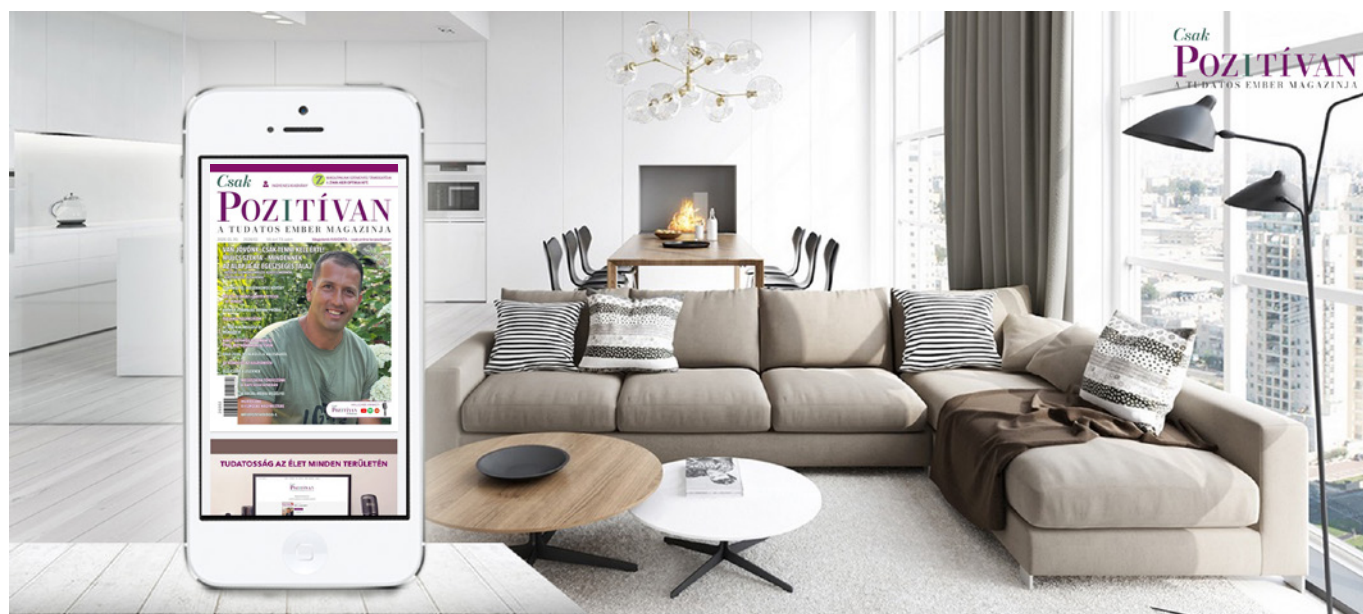
A jövőt tekintve merre szeretnéd tovább vinni a kutatásaidat vagy az oktatásodat? Van olyan konkrét cél vagy projekt, ami most különösen motivál?



A jövőt illetően sok időt töltök különböző becslések és előrejelzések elemzésével: mit mutatnak a trendek, mire lehet reálisan számítani. Már a 2010-es években is számos kimutatás készült környezetvédelmi projektekről – például arról, miként válhatnak országok karbonsemlegessé, hogyan csökkenthető a kibocsátás, és milyen lépések szükségesek ennek visszaszorításához. Aztán bekövetkezett a pandémia, és ami korábban tíz-tizenöt éves távlatban megvalósíthatónak tűnt, az sok területen két év alatt felgyorsult vagy részben meg is valósult. Ez jól mutatja, hogy ha valódi akarat és összefogás van, a változás meglepően gyors is lehet. Napjainkban hajlamosak vagyunk elfelejteni, milyen hatásai voltak a pandémiának, miközben a jövő továbbra is kiszámíthatatlanul áll előttünk. A médiában megjelenő dezinformáció pedig sokszor inkább nehezíti, mint segíti a tisztánlátást. Éppen ezért a fenntarthatóság kérdé-

sében különösen fontos a tudatos, körültekintő tájékozódás. Kollégáimmal azon dolgozunk nap mint nap, hogy hiteles kutatásokra és valós adatokra támaszkodva segítsük a társadalmat olyan felelős döntések meghozatalában, amelyek valóban egy fenntarthatóbb élet irányába mutatnak.

A jövőbeni projektjeink között kiemelt helyet kap a mesterséges intelligencia kutatása is. A klímaszorongás súlyos témája mellett szeretnénk egy inspirálóbb irányt is megmutatni: azt vizsgáljuk, hogy az MI mely területei kapcsolhatók be a fenntarthatóság és az energiahatékonyság kérdéskörébe. Célunk olyan új modellezési technikák és rendszerek kidolgozása, amelyek akár intézményi szinten – például egy egyetem működésében – is segíthetik az optimalizálást és a tudatosabb erőforrás-felhasználást.





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



Dr. ● Ditrich Ernő

a mérnök – kutató – feltaláló és
spirituális tanító mögött az ember

A műszaki tudományok doktora, a Pécsi Tudományegyetem Környezetmérnök Tanszékének oktatója, kutató, feltaláló, vezető tervező és műszaki szakértő, az emberek lelki rezgésszintjének emelkedéséért nap mint nap dolgozó ember.

Dr. Ditrich Ernővel először egy elvonuláson találkoztam, több, mint egy évvel ezelőtt, ahol én a különböző oldó-meditációk levezetésében és az emberek folyamatainak segítségével vettem részt. Számomra már ekkor megmutatkozott embersége, kivételes érzékenysége, nagyfokú empátiája és emberszeretete.

Dr. Ditrich Ernő neve sok más mellett az általa létrehívott Békemeditációkkal fonódott össze és vált egyszer s mind meghatározó és hiteles oktatóvá a tudatosság és személyiségfejlesztés területén is.

Ernővel készült riportom célja az, hogy valamennyire megmutassam mindezek mögött az embert.

”

Ahogy elkezdett egyre jobban kitisztulni az életem, azzal együtt elkezdett túlcsordulni bennem az erő vagy szeretet is...

”

Mi indított el afelé, hogy vízügyi mérnök legyél, hiszen ez nem egy olyan szakma, amit általában meg akarnának tanulni az emberek?

Már gyerekkoromban nagyon szerettem a természetet és ezzel együtt nagyon érdekelt a víz is. Jártam az erdőt és a környék vizeit, folyton kint „lógtam” a természetben. Így szinte az összes hobbim – a gombászás, az agancs gyűjtés, a pecázás – a természethez kötődött, kivéve a sakkot. Ezért egy olyan középiskolába akartam kerülni, ahol a vízzel kapcsolatos dolgokat tanítanak. Így

kerültem egy vízügyi szakközépiskolába. Azonban nem tudtam, hogy az egy matek-fizikás alapú képzéssel indul és emlékszem, hogy az első félévet majdnem végig bőgtem, mert sehogyan sem értettem, hogy mit keresek én itt, azt hittem, hogy majd a vízről, mint élőhelyről, a vízi növényekről, meg a halakról fogunk tanulni. Ehelyett viszont a mederrendezésről, a kövezéses medervédelemről, meg egyéb műszaki dolgokról tanulunk. Amik ugyan nem a vízről szóltak, hanem a vizes szakma műszaki részéről, én mégis beleszerettem.

Ezután szinte automatikusan jött az egyetem, majd ezzel együtt jöttek a kutatások és elkezdtem tanítani. Számomra mindig fontos volt a gyakorlati része is, ahol alkalmazni tudom a tanultakat, ezért már az egyetem alatt alapítottam egy céget. Ebben a cégben először csak egyedül voltam benne, mára viszont már egy kis cégcsoportként 25 alkalmazottal dolgozom együtt. Tervezünk, szakértői munkákat végzünk, kereskedünk, üzemeltetünk, szervizelünk és kivitelezünk. Emellett pedig kutatásokat végzek és tanítok mind a mai napig.

Így igyekeztem a szakma teljes spektrumában részt venni, ami egyfajta öngerjesztő spirállá vált. A tudományt be tudtam vinni a gyakorlati szakmába, ami segített abban, hogy gyakorlatiasabb, hasznosabb órákat tudjak tartani a hallgatóimnak. Ugyanakkor a kutatásaimba pedig be tudtam vinni a célorientáltabb gyakorlati-mérnöki habitust.

Ez a fajta hozzáállásod egy olyan színfoltja a mai egyetemi oktatásnak, ami egy átfogó mérnöki tudással gazdagítja a hallgatóidat.

Én is így érzem. Viszont ezzel kapcsolatban eszembe jutott, hogy a doktori munkásságom végén a házi védés értékelésekor az akkori tanszék-

vezető azt mondta: „Nekem van egy hipotézisem. Miszerint egy gyakorló mérnök képtelen arra, hogy a Műszaki Egyetemen ledoktoráljon, mert azt a távolságot, ami a gyakorló mérnökök és a tudósok között van, azt képtelenek megugrani. Azonban ezt most Dr. Ditrich Ernő megcáfolta.” Ez nekem akkor fantasztikusan jó érzés volt, mert a doktorálás óriási kihívás volt számomra.

Ez a gyorsnak mondható szakmai fejlődés, a több egész embert kívánó területen való helytállás és az egyre bővülő vállalkozásod nem okozott feszültséget a magánéleteredben?

De igen, mert ennek a gyors és erőteljes szakmai fejlődésnek megvolt a maga árnyoldala is. Egyrészt 16-18 órát dolgoztam hétfőtől vasárnapig, amire ráment a magánéletem és válással végződött az akkori házasságom. Másrészt meg annyira a racionalitásba voltam beleragadva, hogy ma már tudom, hogy ennek köszönhetően ez egy mély zuhanást is behozott az életembe. És a szakmájában elismeréseket szerzett, ledoktorált, minden kihívásra választ adni tudó vállalkozó ember megrogyott. Ez az összeomlás odáig ment, hogy egy hajszál választott el az öngyilkosságtól, mert már meg is terveztem hogyan fogom megtenni.



Ez a válságos időszak mikor volt az életedben?

11 éve. Ekkor pénzügyileg, egészségileg, érzelmileg, párkapcsolatilag, lelkiileg, azaz mindenhogyan és minden összedőlt. Vagyis az addigi életem szinte teljesen lenullázódott. A bank majdnem vitte a cégeim vagyonát, a házamat, nem tudtam se villanyt, se gázt fizetni, miközben az újszülött gyermekem majd megfagyott a házban. És gyalog jártam be dolgozni, mert buszjegyre sem tellett. Ekkor nagyon erősen megmérítkeztem a pokol bugyraiban és ahogy az előbb



is mondtam, tényleg csak egy hajszál választott el attól, hogy most ne tudjunk beszélgetni.

Mindezek hatására azonban történt bennem egy nagyon erőteljes változás és az akkori durván racionális emberként összetettem imára a két kezem és a következőket mondtam őszintén, tiszta szívemből: „Én egész életemben szorgalmas voltam, tanultam, képeztem magam, mindig logikusan, helyesen és jószándékkal cselekedtem, minden tőlem telhetőt megtettem, de Istenem belátom, hogy ezt nem tudom egyedül megoldani.”

Ezek után, hogy ezt így kimondtam, napokon belül megérkezett a semmiből a segítség egy ember személyében. És itt el kell mondjam, hogy ez segített hozzá a spirituális nyitáshoz. Bár én jobban szeretem a tudatosság felé nyitásnak hívni.

Ahogy saját magam is tapasztaltam, gondolom nálad is ez az önmagaddal való meghasonulás és aztán a felismerés, hogy van nálunk egy magasabb rendező elv, ez csak a kezdet volt?

Így igaz, mert ezek után az események után nagyon nehéz, rögzös, sokszor fájdalmas öntisztító évek következtek. Ugyanis volt mit kitisztítá-

ni, hiszen ahogy már említettem, munkaholista voltam és sok más függőségem is volt. Nem beszélve a többi mintámról és traumáimról. Így csak pucoltam, csak pucoltam, csak pucoltam, csak

„...azt kezdtem el érezni, hogy ha már nem adhatok, akkor „megfulladok”. Egyszerűen annyi fölösleges energia képződött bennem annak ellenére, hogy továbbra is sok dolgot csinálok és mellette még a tudatossággal kapcsolatos vonalat is viszem. Azt érzem, hogy túlcsordul bennem a teremteni, a gyógyítani, a segíteni akarás vágya...”

pucoltam. Csak takarítottam, csak takarítottam, csak takarítottam. És még mindig jöttek az újabb rétegek, hogy ez is én vagyok, ez is én vagyok, meg még ez is én vagyok. Ebben a mélyreható önmunkában rengeteg oldás, elvonulás és az önmagunkkal való szembenézés legváltozatosabb módjai voltak benne. Persze ez még most is tart, csak mára kicsit visszafogottabb lett a tempó.

Vagyis az, ahova mostanra eljutottál nem potylyant csak úgy az öledbe, hanem komolyan, következetesen és kitartóan kellett dolgoznod magadon. És ahogy ezen a több éves folyamaton végig mentél mi történt Veled?

Ahogy elkezdett egyre jobban kitisztulni az életem, azzal együtt elkezdett túlcsordulni bennem az erő vagy szeretet is, ki hogyan definiálja ezt az érzést, és azt kezdtem el érezni, hogy ha már nem adhatok, akkor „megfulladok”. Egyszerűen annyi fölösleges energia képződött bennem annak ellenére, hogy továbbra is sok dolgot csinálok és mellette még a tudatossággal kapcsolatos vonalat is viszem. Azt érzem, hogy túlcsordul bennem a teremteni, a gyógyítani, a segíteni akarás vágya és egy önző, csak magával foglalkozó, abszolút racionális karrieristából lett egy önzetlen, világot megmenteni akaró, vagyis, ha nem is megmenteni, de a világot jobbá tenni szándékozó ember.

A „világot jobbá tenni akaró emberré” válásodat követően született meg az első könyved?

Igen, amikor ez a feltétel nélküli adási vágy elindult bennem – 2021-ben –, akkor került nyom-



dába az első könyvem, ami azóta klíma témában Magyarországon bestseller lett (ezt nem én mondom, hanem több kiadó véleménye).

Jól gondolom, hogy a klímaváltozás megoldásáról írt, „A jövő neve élet” című könyved megjelenése nemcsak ennek a 6-7 éves önmunkának köszönhető?

Igen jól gondolod, mert több, mint 25 év alatt állt össze bennem ez a 6 programból álló megoldásrendszer. Már fiatalként (17-18 évesen) ott motoszkált egy kérdés a fejemben: „Mi a megoldás a klímaváltozásra?” És akkor még (a 90-es évek közepén) akárkinek szóbahoztam ezt a témát, hát finoman szólva is nem néztek normálisnak. Pedig már akkor láttam, hogy baj van, mert erdőbe jártam, állandó kapcsolatban voltam a természettel, a vizekkel és ott erőteljesen megmutatkoztak a problémák. Azt is láttam, hogy nemcsak ott van a baj, ahol lokális emberi szennyezés van, hanem a teljesen érintetlen természeti környezetben is komoly gondok vannak. Ez idő alatt nagyon sok ötlet, részmegoldás fogalmazódott meg bennem, illetve rengeteg dologról olvastam, tanultam. És a sok elmélkedés, tanulás majd az önfejlesztés eredményeként összeállt a fejemben egy rendszer, ami tényleg alkalmas arra, hogy kivezesse az emberiséget a történelme során eddig felmerült legnagyobb problémájából. Ez 7 éve történt, majd ezután 2 éven keresztül tanítottam és teszt-

teltem a rendszert úgy, hogy a hallgatóimnak az volt a feladata, hogy tegyenek fel olyan kérdéseket, amik bizonyítják, hogy a rendszer nem működik. Sőt azoktól is ezt kértem, akik a könyv kéziratát véleményezték. Ám senki sem tudott ilyen kérdést feltenni.

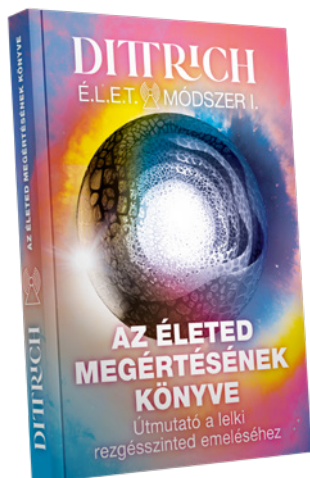
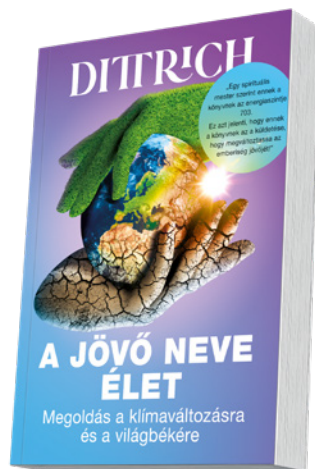
Ugyanakkor ez a megoldásrendszer valójában az emberről szól és úgy alakítottam ki, hogy bárki aktívan tehesse a klímaváltozás ellen, függetlenül attól, hogy mi a foglalkozása vagy mennyi pénze van. Ráadásul a rendszer bármely személy, cég vagy szervezet életéhez igazítható.

Mi több, a könyvből azt is meg lehet tudni, hogy milyen erő rejlik az emberi lélek és a klímaváltozás kapcsolatában.

Így van. Sőt a könyv segítségével még azt is meg lehet tanulni, hogy az élettámogató tevékenységek – ahogy én nevezem a Hawkins féle tudattérkép 200 feletti rezgésszintjeit – nemcsak a klímaváltozás ellen hatnak, hanem az egyén személyes boldogságát is fokozzák. És ennek a könyvnek az elkészülte után volt egy számomra rendkívül érdekes történet, ami összefüggésben volt a könyvben is szereplő Hawkins féle tudattérképpel.

Abban az időszakban az Evernessen találkoztam Szentgyörgyi Zoltánnal – a MAG fesztivál létrehozójával – és ők akkoriban működtettek egy

kineziológiai mérőcsoportot és könyvek rezgését is bemérték, mert csak olyan könyveket olvastak, amik a Hawkins féle tudattérkép 500-as rezgése fölött vannak. Én pedig odamentem hozzá tök szerényen, hogy most jelent meg egy könyvem



nyeként kialakult bennem egy rendszer, melyet É.L.E.T.-módszernek neveztem el. Az Élettámogató, Lélek, Elme, Test szavak kezdőbetűiből alkotott mozaikszóként fogalmazódott meg bennem. A könyvekben személyes példákkal is illusztrálom

a rendszert és a miértek-re adott válaszok mellett 21 gyakorlati módszert is bemutatok, amik a hogyanokat is megmutatják.

és megmérné-e az én könyvemet is. És persze kifizetem a mérés díját, ha van ilyen díj. Ő akkor azt mondta, hogy nem ígér semmit, mert most az előadások miatt nagyon fáradt, de küldjem el neki postán a könyvet és ha lesz rá idejük, akkor rámérnek. Majd eltelt néhány hónap és egyszer csak Zoli rám írt, nagyon lelkesen: „Hú! Kedves Ernő ráértünk a könyvedre és az a Hawkins skálán 703-as értéket mutatott” (ez a megvilágosodás alsó szintje).

És Te mit szóltál mindehhez?

Nekem leesett az állam, mert én saccoltam magamnak egy 200-as értéket és teljesen ledöbentem, hogy tudtam én ilyet írni. Ugyanis mindig kevesebbet gondoltam magamról, mint amit a külvilág visszajelzett, mert gyerekkoromban krónikus önbizalomhiányban szenvedtem.

Ennek köszönhetően az emberek nemcsak a klímaváltozás ellen tudnak tenni, hanem önmagukért is. Viszont az önmagukért tenni akaró embereknek írtál további két könyvet is az „É.L.E.T. - módszer I. Az életed megértésének könyve” és az „É.L.E.T. - módszer II. Az életed megváltoztatásának könyve” címmel. Ezek a könyvek is annak a fent leírt folyamatnak az eredményeként születtek meg benned?

Valójában ez is egy folyamat volt és persze szorosan kapcsolódik ahhoz az önmunkához, amiről korábban beszéltem. A sok év önfejlesztő munka, majd az ezt követő segítői munka eredmé-

Lesz(nek) további része(i) is az első két kötetnek?

Valószínűleg lesznek. Bár még billeg bennem, mert már írom a harmadik részt, de még nem látom, hogy bele fogok-e férni. Viszont ezzel párhuzamosan más témában is készül még könyv, de előbb mindenképpen az É.L.E.T.-módszer könyveket szeretném befejezni.

„Megint csak a Hawkins féle skálára térek vissza, mert az ottani legalacsonyabb rezgésszintű szegény mélységeiből hosszabb rövidebb ideig mindegyiket megéltem fel egészen a megvilágosodásig. Persze abban még nem tudok folyamatosan létezni. Ám fontos tudni, hogy ezen lelki rezgésszintek mindegyikén – ahogy Hawkins is leírja – más és más a valóságképünk...”

Ez nagyon jó hír az olvasóknak, viszont én még arra is kíváncsi lennék, hogy Te belülről hogyan élted meg azt az átváltozást – kicsit leegyszerűsítve –, ahogy az abszolút racionális emberből egy tudatosságot tanító emberré váltál?

Megint csak a Hawkins féle skálára térek vissza, mert az ottani legalacsonyabb rezgésszintű szegény mélységeiből hosszabb rövidebb ideig

mindegyiket megéltem fel egészen a megvilágosodásig. Persze abban még nem tudok folyamatosan létezni. Ám fontos tudni, hogy ezen lelki rezgésszintek mindegyikén – ahogy Hawkins is leírja – más és más a valóságképünk, mások az érzelmeink, másképp döntünk, máshogy viszonyulunk az emberekhez és más a tudásunk Istenről. Régen én is tele voltam előítéletekkel, félelmekkel, bűntudattal és egyéb korlátozó érzelmekkel. És soha nem voltam hálás, csak akkor, amikor megúsztam valami katasztrofális dolgot és akkor is csak rövid időre. Ám ahogy emelkedtem felfelé ezeken a lelki rezgésszinteken, úgy gyönyörűen végig éltem az újabb és újabb valóságképeket, amiket aztán később képes voltam tudatosítani is.

Ezért azt gondolom, hogy éppen amiatt tudok segíteni az embereknek, mert ezeket a szinteket végig élve és tudatosítva pontosan tudom, hogy mikor milyen lépésre van szükség ahhoz, hogy az adott állapotból ki tudjunk emelkedni. Így a hanglejtésből, a mondatszerkesztésből, vagy abból, hogy milyen problémái vannak a külvilággal, már tudom, hogy ki hol tart.

Ugyanakkor azokon a területeken, ahol dolgozom, igyekszem tudatosan is feszegetni az emberek határait, hogy nyíljanak, mozduljanak és merjenek változni.

Kedves Ernő! Nagyon köszönöm, hogy ilyen őszintén és nyitottan beszéltél önmagadról és arról a folyamatról, amin keresztül mentél. Meg tudnád fogalmazni, hogy miért érdemes ezt az utat elkezdeni és dolgozni magunkon?



Persze, örömmel. A belső munka során minél magasabb lesz a lelki rezgésszintünk, annál több lesz bennünk az erő, az önzetlenség, annál több lesz bennünk a tiszta szándék és az élettámogató megnyilvánulás. És annál kevesebb lesz bennünk a negatív, életellenes gondolat, érzélem, szokás és cselekedet. Vagyis levetjük magunkról azt a sok-sok negatív dolgot – mint kígyó a bőré – melyeket tudattalanul, a problémáinkkal szembeni



belső ellenállással hoztunk létre. Ilyenkor rengeteg energia szabadul fel és lesz belőle teremtőerő, ami belőlem is árad ki. Ráadásul ez a teremtőerő egyre önzetlenebb, ezért egyre kevésbé foglalkozom magammal. Azon fáradozom, hogy tudnék még többet tenni az emberiségért, mert egyre „sötétedik” a világ körülöttünk és itt az ideje Fényt önteni belé és megfordítani a folyamatokat. Úgy egyéni, mint társadalmi szinten. És ami még erősödik bennem az a végtelen hála.

Ez pedig innen egy öngerjesztő folyamat, mert minél több bennünk a hála, annál magasabb rezgésbe kerülünk és minél magasabb a rezgésünk, annál több bennünk a hála.



Nyilván tisztában vagyok vele, hogy egyedül nem fogom tudni megoldani, de bízom abban, hogy egyre többen vagyunk. Sőt látom is, hogy egyre többen vagyunk, akik ide eljutunk. Így egyre többen vannak olyanok is, akik hiteles segítők és tanítók, amilyenek Téged is tartalak.

Fotók: Új egyenlőség, Csontos Szabolcs, Ditrich Ernő



Friss YouTube adásaink!

Adásaink meghallgathatók Spotify-on is



Csak
POZITÍVAN
Podcast



Czeczon István interjú a CsPM-ről - Kik vagyunk, miben hiszünk, merre tartunk?

Hogy ez a több, mint hatéves magazin miért jött létre? Milyen elvek mentén működik? Kiknek szól? Milyen tervek megvalósítása előtt áll a szerkesztőség? Politika? Vallás? Digitális vs print? Czeczon Istvánnal Szanyi Roland beszélgetett.



„Találd meg a belső logikád!” - Inspiráló beszélgetés Loós Balázzsal

Ebben az inspiráló epizódban, a Hiteles segítők rovatunkban, Petkovics Alexandra vendége Loós Balázs, az AnaLog Módszer megalkotója, aki elmeséli, hogyan született meg ez az egyedi, logikára épülő önismereti rendszer.

Kortyokban a természet ereje

*Hogyan lesz a helyi gazdák összefogásából valódi, egészséges alternatíva a mindennapokban? Bánya Áron, a **Bácska Gyöngye Szövetkezet** vezetője arról mesélt, miként találkozik a friss alapanyag, a tudatos feldolgozás és az a szemlélet, amely közelebb hozza az emberekhez a természetes, minőségi gyümölcsfogyasztást.*

Hogyan fogalmaznád meg a Bácska Gyöngye szövetkezet küldetését az egészséges életmód szemszögéből?

A nevünk is árulkodó: egy szövetkezet vagyunk, amely a környékbeli gyümölcsstermesztők és gazdák összefogásából született. Bár hivatalosan 2022-ben indultunk, ezt megelőzte négy évnyi kitarató, alapozó munka, amely biztos hátteret teremtett a működésünkhöz. Küldetésünk, hogy a tagjaink által megtermelt zöldségeket és gyümölcsöket minél több formában, hozzáadott értékkel



gazdagítva juttassuk el a vásárlók otthonaiba. Nemcsak friss terményeket kínálunk, hanem feldolgozott termékeket is készítünk – többek között gyümölcsleveket. Ma már több mint 400 intézménybe, óvodákba, általános és középiskolákba szállítunk 100%-os almalevet, ami hatalmas felelősség, hiszen a jövő generáció egészséges fejlődéséhez járulunk hozzá. A mindennapokban nehéz lenne akár másfél kilogramm gyümölcsöt elfogyasztani, hiszen laktató, ugyanakkor a benne rejlő vitaminokra és tápanyagokra a szervezetünknek szüksége van. Ezeket a valódi, természetes gyümölcsleveken keresztül a legegyszerűbb bevenni. Elkötelezetten dolgozunk azon, hogy vitaminokban és rostokban gazdag termékeket állítsunk elő, és így hozzuk közelebb az emberekhez a gyümölcsfogyasztást – valódi, tápláló értékekkel teli formában.

Milyen szerepet játszanak a helyi alapanyagok a termékeitekben, és miként járulnak hozzá ahhoz, hogy a fogyasztók valóban egészségesebb alternatívát kapjanak?

Ebben a szövetkezeti működési forma is kulcsszerepet tölt be, hiszen a tagság szigorú szakmai és minőségi elvárások mentén jöhet létre. Kizárólag a tagok által megtermelt gyümölcsöket és zöldségeket használjuk

fel, ami önmagában is erős garanciát jelent a magas minőségre. Jelenleg 23 tagja van a szövetkezetnek, közülük 19-en helyben, **Jánoshalmán** gazdálkodnak.



Ez azt jelenti, hogy az alapanyagok szállításkor mindössze néhány kilométert utaznak – nem több százat –, ami óriási különbséget jelent frissességben és tápértékben egyaránt. Minden felhasznált alapanyag hazai, még a fekete berkenye is, amelyet szintén helyben dolgozunk fel és préselünk. A saját termesztés és a feldolgozás minden lépésére fordított kiemelt figyelem lehetővé teszi, hogy valóban gondosan, odafigyeléssel készüljenek el a termékeink. Ennek eredménye egy zamatosabb, édesebb, karakteresebb ízvilág, miközben a fogyasztók olyan természetes alternatívát kapnak, amely nemcsak finom, hanem valódi értéket és minőséget is képvisel az egészséges életmód támogatásában.

Mire figyeltek leginkább az összetevők kiválasztásánál?

Lesznek új kifejezetten funkcionális gyümölcslevek, zöldséglé és gyógynövény keverékeink, de összességében nálunk a természet alakítja a gyártást: mindig abból dolgozunk, ami éppen szezonálisan rendelkezésre áll – ha cékla vagy kajsziparack terem, akkor azok kerülnek a középpontba. Szeretjük ezt a fajta spontaneitást, mert így minden tétel egy kicsit más, mégis hiteles. Fontos számunkra, hogy semmilyen adalékanyagot nem használunk, így a valódi ízek, a természetesség és az egészségtudatos szemlélet marad a fókuszban. Ez adja a termékeink őszinte karakterét. A **Juicely** gyümölcslevek és a **Juicetea** igazi iceteák a Kifli.hu kínálatában lesznek elérhetők hamarosan.

(x)

Mennyibe is kerül a fogpótlás?

- Buktatók és jótanácsok fogpótlás előtt állóknak

Sokak életében szükségessé válik, hogy a hiányzó fogak pótlása miatt lépjenek. Ilyenkor elkezdjenek megoldások után kutatni és hol máshol teszik ezt, ha nem az interneten?

Az internetes hirdetési technológiák pedig úgy működnek, hogy amikor az ember begépel egy kulcskifejezést, akkor élesít minden platformot és minden hirdetési eszközt, így rövid idő után másról sem szól a közösségi oldalunk, mint arról, hogyan pótoljuk olcsón, gyorsan és fájdalommentesen a fogainkat.

Igazak ezek az ajánlatok?

Az azonnali fogpótlás és a fájdalommentes kezelés ma már nem álom és nem ígéretés. Napjainkban számos implantátum cég rendelkezik azonnal terhelhető rendszerekkel és a rendelők is a legmodernebb technológiákkal dolgozva, fájdalommentes kezelést tudnak biztosítani.



Nálunk pl. az Ép-Dent Fogászatnál azt valljuk, hogy nem csak a kezelést kell megélni fájdalommentesen, hanem azt is, ami utána vár ránk, ehhez mi pl. az éber szedáció mellett gyógyszeres támogatást adunk a szervezetnek.

Árak - mindenkinek a legfontosabb

Egy teljes állcsont rehabilitálás ára milliós tétel sajnós. Akik tudják, hogy teljes pótlás kell, azok látják, hogy az árazásban milyen nagy különbségek érkezőek? Hogyan lehetséges ez?

Nincsen rózsza tövis nélkül

Mondhatnánk erre is, bár nem a szólas eredeti értelmében. Az implantátumok önmagukban nem elegendőek, de sokan gondolják úgy, és tudjuk, mert így mondják, hogy nem korona kell nekik, hanem implant. De az implantátum csak egy csavar, a csontba helyezve

önmagában semmit sem ér, erre még sok minden kell, hogy felkerüljön, mire elkészül a fogpótlás.

Ha egy csavar több részből áll, akkor jön a gyógyulási csavar, a felépítmény, a végén a koronával. Ha azonnal terhelhető, akkor sokszor terápiás fogsorral kezdünk, amire kell majd valamilyen végleges pótlás, ami szintén költség. A hirdetések nem tartalmazzák a fogeltávolítás árát, vagy azt, hogy még milyen kezelések kellenek, mire kész a pótlás, csak az implantátumra fókuszálnak...



Mit tehet Ön?

Kérdezzen, kérdezzen és kérdezzen! Nézze meg a kezelési tervét, és már akár az állapotfelmérés előtt győződjön meg arról, hogy van-e rejtett ár? Kell még kezelésre jönni? Az ajánlat tartalmazza a foghúzásokat?



Kell felépítmény? Lesz végleges fogsor? Annak külön ára van, vagy benne van az eredeti ajánlatban? Miből készül a fogpótlás? Olcsó anyagból, vagy olyanból, amely akár 10-15 évet is kibír?

Ha ezekre rákérdez, már amikor konzultációra jelentkezik, akkor sok kellemetlenségtől kímélheti magát, a felesleges konzultációkról nem is beszélve, hiszen azoknak is lehet költsége, főleg, ha a képalkotásokért is fizetni kell!

(x)

Vissza a természet forrásához

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

Természetes védekezőképességünk alapja az immunrendszer, amelynek elsődleges védelmi vonala az emésztőrendszer. Egészségi állapotunk és a betegségek lefolyása szorosan összefügg bélrendszerünk állapotával, hiszen a bélflóra nemcsak az emésztésben, hanem az immunrendszer harmonikus működésében is kulcsszerepet játszik. Egyensúlyának megőrzése ezért a megelőzés egyik legfontosabb lépése. Mégis mennyire hangsúlyos ennek fenntartásához a prevenció az emésztési problémák esetében? És hogyan illeszthetők be a minőségi étrend-kiegészítők a mindennapi, egészségtudatos életmódba?

A stressz szinte mindent befolyásol az életünkben és alapvetően hat az egészségi állapotunkra. Az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, hanem testi-lelki egyensúlyt és valódi jóllétet. Az életmóddal összefüggő betegségek jelentős része megelőzhető, sőt sok esetben kezelhető tudatos életmódváltással.

Az életmóddorvoslás **6** alappillérre épül. Az első és talán legmeghatározóbb a **táplálkozás**: az elfogyasztott ételek minősége, összetétele és a mértékletesség alapvetően meghatározza egészségi állapotunkat. A második pillér a **rendszeres fizikai aktivitás**. A mozgás serkenti az anyagcserét, támogatja a szervezet természetes méregtelenítő folyamatait, javítja az állóképességet és az erőnlétet. Mindez hozzájárul a jobb közérzethez, fokozza az ellenállóképeséget, és elősegíti a **minőségi alvást**, amely a **stresszkezelés** egyik alapja. A pihentető alvás kulcsszerepet játszik a mentális egészség fenntartásában. A mentális egészség és a stresszkezelés szorosan összefüggenek egymással, a hatékony stresszkezelés támogatja a lelki egyensúlyt. Az egészségtudatos életmód része a **káros szenvedélyek kerülése** is, hiszen ezek rontják a regenerációs képességet és növelik a krónikus betegségek kockázatát. Végül, de nem utolsósorban, meghatározó az **emberi kapcsolataink** minősége. A támogató kapcsolatok erősítik az önértékelést, segítik a lelki

egyensúly megőrzését, és természetes védőhálóként támogatnak a mindennapok kihívásaiban.

A valódi gyógyulás a gyökereknél kezdődik. A kiváltó okok feltárásával és az életmód tudatos alakításával nem csupán a tüneteket enyhíthetjük, hanem a háttérben húzódó problémákat is kezelhetjük. A választás a mi kezünkben van: a természet erejére támaszkodva, tudatos öngondoskodással tehetünk legtöbbet egészségünkért.

Természetes emésztés támogatás a máj és a bél számára

A **Floradix Ga-lexír** egyik kiemelkedő előnye a folyékony állaga. A Salus-Haus gyógyszergyártó cég szakemberei szerint ez elősegítheti a készítmény



akadálytalan felszívódását, támogatva az emésztés hatékony működését és az egészséges bélflórát. A Floradix Ga-lexír természetes összetevőkből készült emésztést támogató étrend-kiegészítő, amely elsősorban értékes növényi keserűanyagokat tartalmaz. Fő összetevője az articsóka, amely hozzájárul a máj védelméhez és normál működéséhez. A gondosan összeválogatott növényi kivonatok között megtalálható a gyermekláncfű, a kamilla és a cickafark, vala-



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

Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!

A kávészület az elmének

című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

mint a gyömbér, az édeskömény, a kardamom és a kurkuma. A keserű anyagok támogatják a gyomorsav- és epetermelést, ezáltal elősegítik a zsírok hatékonyabb lebontását. A gyümölcskoncentrátumok kellemesebb ízt biztosítanak, miközben hozzájárulnak a felszívódás támogatásához.



A jellegzetesen kesernyés aroma nemcsak karakteres ízvilágot ad, hanem az emésztés természetes serkentéséhez is hozzájárul. Kíméletesen enyhítheti az étkezések utáni teltségérzetet és puffadást. Renyhe emésztés esetén támogatást nyújthat az epetermelés serkentésével, anélkül, hogy kellemetlen mellékhatásokat – például hasmenést – okozna. Alkalmazása kúraszerűen, napi rendszerességgel, főétkezések alkalmával javasolt. Hosszú távon azonban az étrend tudatos alakítása és a mértékletesség jelenti a kiegyensúlyozott étkezés alapját.

A keserű ízvilág miatt elsősorban felnőttek számára jelenthet segítséget. Emésztési panaszok – például reflux, puffadás, felszívódási zavarok vagy



A természetes táplálékkiegészítő készítmény önmagában nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

székrekedés – szinte bárkinél előfordulhatnak. Ilyen esetekben érdemes lehet kipróbálni, hogy a **Ga-lexir** természetes, emésztést támogató készítmény nyújt-e enyhülést. A tapasztalat egyéni: mindenki saját szervezete visszajelzései alapján döntheti el, milyen hatással van számára a termék.

Természetes gyógyhatású készítmények alkalmazása előtt elengedhetetlen a körültekintő tájékozódás, az egyéni állapot figyelembevétele és a felelős döntéshozatal.

<https://vashiany-verszegenyseg.hu>

(x)

A KOREAI BŐRÁPOLÁS MÖGÖTTI TUDOMÁNY

– NEM TREND, HANEM RENDSZER

A koreai bőrápolás az elmúlt években világszerte ismertté vált, és a piperepolcokon megjelentek az egyre izgalmasabb összetevők, valamint a több lépcsős rutinok. A K-Beauty azonban nem egy gyorsan múló divathullám, hanem egy következetes szemléletmód. Kiss Dorottya Zsóka, Magyarország K-Beauty szakértője szerint a koreai rendszer lényege nem a tízlépcsős rutin mechanikus követése, hanem a tudatos rétegzés és a bőr működésének aktuális állapotának pontos megértése. Teljesen jó lehet a rutinunk akár már 3-4 tudatos választással is.

A koreai formulák középpontjában a bőrbarrier támogatása áll. A hangsúly nem az agresszív reakciók elérése vagy a gyors, látványos beavatkozásokon van,

hanem a hosszútávú egyensúly megteremtésén. A koreai fejlesztések egyik legnagyobb erőssége a textúrák precíz kialakítása és a hatóanyag-szinergiák tudatos alkalmazása. Gyakran találkozunk jól ismert összetevőkkel, például Centella asiatica kivonattal vagy fermentált alapanyagokkal, miközben olyan innovatív megoldások is megjelennek, mint a PDRN vagy a többlépcsős hidratáló rendszerek, melyek leginkább a professzionális kezelésekből emelnek át, ezek a bőr természetes működését kívánják támogatni, nem pedig túlterhelni.

A modern koreai kozmetika ugyanakkor nem fél a technológiai újításoktól sem. A mikrotűs inspirációjú rendszerek vagy a professzionális hatásmechanizmusra épülő krémek azt mutatják, hogy a lakossági bőrápolás és az esztétikai szemlélet egyre közelebb kerül egymáshoz. A különbség azonban továbbra is abban rejlik, hogy a hangsúly a fokozatosságon és a bőr integritásának megőrzésén marad.

A koreai rendszer egyik legfontosabb üzenete, hogy nincs univerzális rutin. A bőr állapota folyamatosan változik az évszakok, a környezeti hatások, a stressz, a hormonális ingadozások és az életkor függvényében. A valódi szakértelem nem

egy „mindent megoldó” termékben rejlik, hanem abban, hogy képesek vagyunk értelmezni az összetevőket, felismerni a bőr aktuális szükségleteit, és ennek megfelelően alakítani a rutint.

Az évszakováltás különösen érzékeny időszak. A hőmérséklet-ingadozás, a szél, a csökkenő páratartalom vagy éppen a fűtött levegő gyengítheti a bőr védőrétegét. Ilyenkor érdemes visszafogni az intenzív hámlasztást, és nagyobb hangsúlyt helyezni a barrier-erősítő, lipidpótló összetevőket tartalmazó formulákra. A rétegzett, könnyebb hidratálás gyakran hatékonyabb, mint egyetlen, nehéz krém használata, különösen akkor, ha a bőr egyszerre vízhiányos és érzékeny. A nyugtató hatóanyagok ilyenkor segíthetnek csökkenteni az irritációt és támogatni a regenerációt.

A tudatos bőrápolás nem luxus, hanem prevenció. A cél nem a gyors korrekció, hanem egy hosszú távon stabilan működő, ellenálló bőr kialakítása. A koreai szemlélet ezt a fajta következetességet és önismeretet helyezi a középpontba, és éppen ez az, ami miatt a K-Beauty több mint trend: egy rendszerszintű gondolkodás a bőr egészségéről.

A tartalom a Skinexpresso szakmai együttműködésével készült. Kiss Dorottya Zsóka Magyarország K-Beauty szakértője közreműködésével. További szakmai tartalmak és válogatott koreai formulák: www.skinexpresso.hu

Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA MÉDIATÁMOGATÁSÁVAL

(x)



Az egészséges élet
a konyhában kezdődik.



@magicmills

www.magicmills.eu



- GLUTÉNMENTES
- ROSTBAN GAZDAG
- LISZTKEVERÉK
- GARANTÁLT

A hideg veszélyesebb a szívre, mint a hőség



A szélsőséges hőmérsékletek, különösen a tartós hideg mérhetően növelik a kórházon kívüli szívmegeállások kockázatát – derül ki egy átfogó friss magyar elemzésből, amelyben a Corvinus Egyetem matematikusa is részt vett. A hőség gyorsan és rövid ideig hat, a tartós hideg viszont több szívmegeállást okoz, hosszabb idő alatt.

Több mint 116 ezer szívmegeállásos esetet vetettek össze a hőmérsékleti adatokkal öt évre visszamenően a Semmelweis Egyetem, a Corvinus Egyetem, a BME, a Pannon Egyetem és az Országos Mentőszolgálat kutatói, az elemzést a Resuscitation Plus folyóirat januári számában [publikálták](#). Az eredmények szerint a hőmérséklet és a

hirtelen szívmegeállás közötti kapcsolat U alakú. A legalacsonyabb kockázatot

19 Celsius-fok körül mérték, ettől hidegebb és melegebb irányba is nőtt az

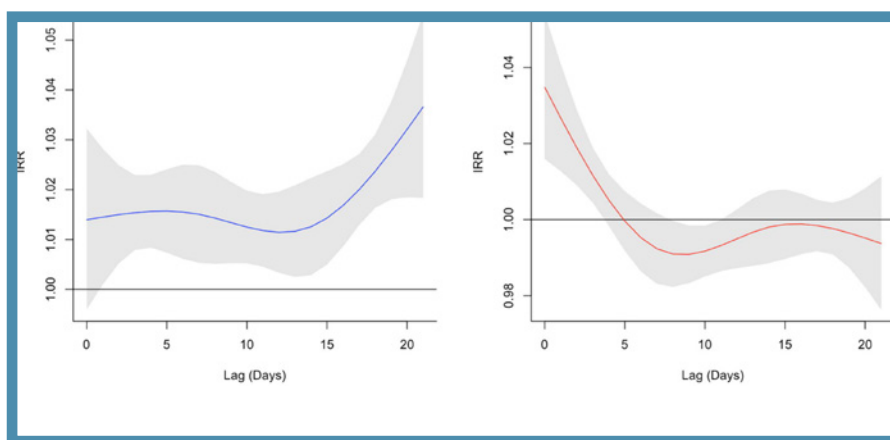
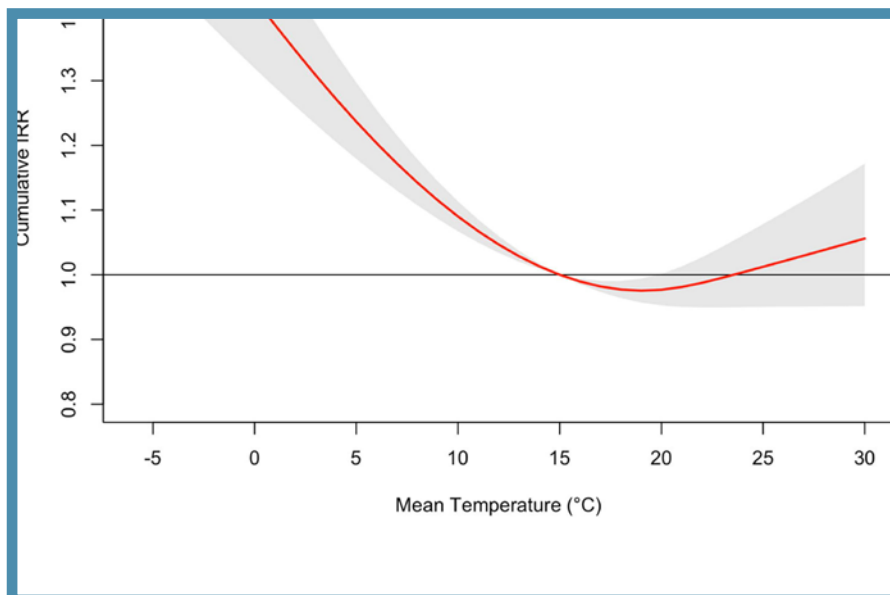


esetek száma. A legnagyobb kockázat-növekedés a legalább 3 napig tartó hideg időszakokhoz kötődött, de a tartós, 27 fok feletti hőhullámok is szignifikáns emelkedést mutattak.

A kutatók fontos különbséget azonosítottak a meleg és a hideg hatásmechanizmusa között. A hőség gyorsan és rövid ideig (legfeljebb egy hétig) hat, jellemzően a 3. napon belül tetőzik, majd lecseng. A -9 fok alatti, legalább 2 napig fennálló tartós hideg ezzel szemben késleltetett, általában három nap után jelentkező és hosszabb távú terhelést jelent, amely akár két héttel a hideg időszak után is növelheti a kockázatot.

„Számos korábbi tanulmánnyal ellentétben mi azt is kimutattuk, hogy a hőség-hullámokhoz (köznyelvben hőhullámokhoz) hasonló módon definiált hideg napok, amikor a hőmérséklet -10 fok alatt van, többletkockázatot hordoznak, ami rugalmasabb riasztási rendszereket tesz szükségessé. Korábban azt is igazoltuk, hogy a tartós hűvös napok hasonlóan növelik a kórházon kívüli szív-megállás kockázatát” – mondta Szilágyi Brigitta, a Corvinus Egyetem docense, a tanulmány egyik szerzője.

A háttérben eltérő élettani folyamatok állnak. A hőség kiszáradást, elektrolit- és szívritmuszavarokat válthat ki, míg a hideg érösszehúzódással, vérnyomás-emelkedéssel és fokozott trombóziskészséggel terheli a szerveze-



tet. A páratartalom, a napsugárzás vagy az elszigetelt forró napok önmagukban nem mutattak kapcsolatot a szív-megállások számával, és a hatások nem különböztek nők és férfiak között sem.

A kutatók szerint az eredményeknek gyakorlati következményei vannak. Hőség-hullámok idején gyors reagálás-

ra van szükség az egészségügyi ellátásban, míg hideg időszakokban hosszabb ideig fenn kell tartani a fokozott készséget. Egyénileg a melegben a megfelelő folyadékbevitellel, a fizikai terhelés mérséklésével, illetve a hidegben a vérnyomás ellenőrzésével és a hideg elleni védekezéssel tehetünk a legtöbbet a kockázatok csökkentésére.

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

SZÉLES SZANDRA
ÉPÍTSD ÚJJÁ A TESTED

Gluténmentes pékség és cukrászda
1212 Bp. II. Rákóczi F. út 144/A
(Karácsony Sándor utcai HÉV megállónál)
Nyitva: Hétfő-Szombat 9:00-18:00
www.kiarabakery.hu Tel: +36 30 236 5042

Márciusi akció
csak a CSPM olvasóinak!
3 tortaszelet vásárlásakor a 4. szeletet INGYEN adjuk a hirdetés felmutatásakor!

Kiara Bakery
Gluténmentes finomságok

Európai összefogás és AI a rejtőzködő, ritka betegségek ellen

Bár nevük alapján ritkának tűnnek, Magyarországon közel félmillió embert érintenek azok a különleges kórképek, amelyek diagnosztizálása és kezelése túlnő a nemzeti egészségügyi kereteken. Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesületének (AIPM) konferenciáján bemutatott európai referenciahálózatok és a betegek aktív közreműködése új esélyt kínál a rejtőzködő rendellenességekkel élőknek. A jelenleg is kiválóan működő ritkabeteg-centrumok mellett a jövő gyógyításában kulcsszerep jut az óriási adatbázisoknak és a mesterséges intelligenciának, amelyek segítenek a pontos diagnózis felállításában és a személyre szabott terápiák kidolgozásában.

A ritka betegségekben szenvedők sokszor szinte láthatatlanok a társadalom számára, és annak ellenére, hogy egy-egy betegségben társadalmi szinten kevesen szenvednek, a ritka betegségek által érintettek száma már jelentős: közel félmillió, azaz több városnyi emberről van szó.

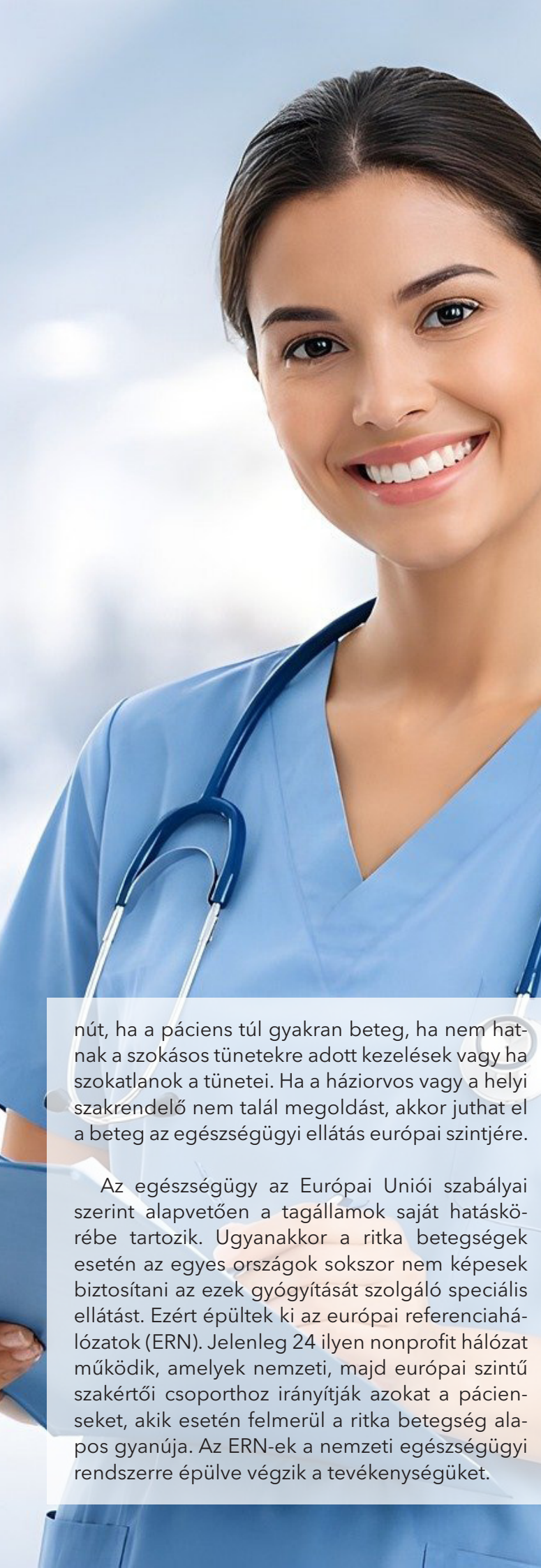
Az európai uniós tagállamok nemzeti egészségügyi rendszerei pedig sokszor egyedül nem tudják a leghatékonyabban ellátni őket. Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesületének (AIPM) konferenciáján kiderült, hogyan segíthető a gyógyulásuk egyedi helyzetük ellenére. „Erőtlen kettősség jellemzi a ritka betegségeket. Bár a név alapján ritka rendellenességekről van szó, mégis sok emberről van szó. Magyarországon például annyian lehetnek, mint Pécs, Debrecen és Szeged összlakossága együttvéve. A ritka betegségek elszórtan jelentkeznek, ennek megfelelően az ezekben szenvedők elszórtan élnek Magyarországon. Problémát jelent az is, hogy Magyarországon – ahogy más országokban is – sokan tit-

kolják, hogy ritka betegségben szenvednek, mert félnek attól, ha kiderül, akkor az például kockázatos lehet az állásukra nézve” – mondta Dr. Szalóki Katalin, az AIPM igazgatója.

Európai munkamegosztás épül ki a ritka betegségek kezelésére

A konferencián elhangzott, hogy a mai orvoslás arról szól, hogy az orvosok próbálnak kezelési protokollokat követve gyors ellátást biztosítani a betegeknek, ám a ritka betegségek esetén ez a módszer nem használható. Ebben az esetben nem alkalmazható a sokak által ismert frázis, hogy ha lódobogást hallasz, ne zebrára gondold. Itt a különleges eseteket kell keresni, amelyekkel nem találkozunk a mindennapi gyógyítás során.

Az orvostudomány meghatározása szerint a ritka betegségek azok, amelyek tízezer emberből legfeljebb ötnél jelentkeznek. Így a betegség felismerése az első probléma. Általában az kelt gya-



A betegek részt vesznek kezelések értékelésében

A ritka betegségek kezelésében kulcsfontosságú a betegek részvétele, mivel tapasztalataik alapján alakíthatók ki azok az adatbázisok, amelyek megkönnyítik a szakembereknek a betegség felismerését, diagnosztizálását és kezelését. Ezért olyan adattárházak is épülnek, amelyeket a betegek tölthetnek fel információkkal, illetve a betegek részt vehetnek előadóként szakmai képzéseken.

Emellett létrejött egy mérési rendszer, ami minősíti a betegek ellátásának színvonalát. Ez vizsgálja, hogy mennyi időt alatt jut el a beteg a diagnózisig és a kezelésig; megfelelőek-e a kórházi feltételek a betegsége kezelésére; hatékony-e a szakorvosok együttműködése a kezelés során; végül hogyan alakul a betegek életminősége a kezelés hatására.

Óriási adatbázis épül, amelyben a mesterséges intelligencia a „könyvtáros”

Az orvosi kezelések az adatgyűjtésnek és adatkezelésnek köszönhetően humán tudományból részben átalakulnak adatvezérelt, racionális tevékenységekké – hangzott el a konferencia egyik előadásában. A cél az, hogy ne csupán az orvosok tapasztalatain, megérzésein alapuljon a diagnózisok felállítása és a kezelések meghatározása. Az egészségügyi adatok részben a kórházak, rendelőintézetek feljegyzéseiből, a leletekből, zárójelentésekből keletkeznek. Emellett ma már a hordozható eszközök, az okosórák, az otthoni mérőműszerek szolgáltatják az adatbázisokat építő információkat. Az egészségügyi adatok mennyisége évente 36 százalékkal nő, ami gyorsabb a feldolgozóipar, vagy a pénzügyi szolgáltatási ágazat adatbázisainak bővülésénél.

Az adatbázisok „könyvtárosai” a mesterséges intelligencia modellek, amelyek kikeresik a szakembereknek a diagnózisok, kezelések lehetséges változatait. A felhalmozott adatok alapján képesek arra is, hogy digitális környezetben simulációkat készítsenek kezelési forgatókönyvek eredményeiről.

nút, ha a páciens túl gyakran beteg, ha nem hatnak a szokásos tünetekre adott kezelések vagy ha szokatlanok a tünetei. Ha a háziorvos vagy a helyi szakrendelő nem talál megoldást, akkor juthat el a beteg az egészségügyi ellátás európai szintjére.

Az egészségügy az Európai Uniói szabályai szerint alapvetően a tagállamok saját hatáskörébe tartozik. Ugyanakkor a ritka betegségek esetén az egyes országok sokszor nem képesek biztosítani az ezek gyógyítását szolgáló speciális ellátást. Ezért épültek ki az európai referenciahálózatok (ERN). Jelenleg 24 ilyen nonprofit hálózat működik, amelyek nemzeti, majd európai szintű szakértői csoporthoz irányítják azokat a pácienseket, akik esetén felmerül a ritka betegség alapos gyanúja. Az ERN-ek a nemzeti egészségügyi rendszerre épülve végzik a tevékenységüket.

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

Tisztelt Hölgem/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



Edzés és diéta előtt: miért a labor az első lépés az életmódváltásban?

Az év eleje sokaknál a nagy elhatározások ideje: több mozgás, tudatosabb étkezés, kevesebb rossz szokás. A SYNLAB szakértői szerint azonban az életmódváltás akkor lehet igazán hatékony és tartós, ha nem megérzésből, hanem kivizsgálás után kezdjük el. Egy átfogó laborvizsgálat és a hozzá kapcsolódó belgyógyászati konzultáció segít feltárni azokat a rejtett eltéréseket, amelyek akár gátolhatják is a fejlődést – még akkor is, ha látszólag mindent „jól csinálunk”.

Az Európai Unióban a halálozások közel 80 százalékáért krónikus, nem fertőző betegségek felelősek, amelyek jelentős része megfelelő életmóddal és korai felismeréssel megelőzhető vagy mérsékelhető. Magyarországon ugyanakkor továbbra is alacsony a szűrővizsgálatokon való részvétel: az OECD adatai szerint például a vastagbélrák-szűrésen a jogosult korosztály mindössze 8 százaléka vett részt 2022-ben, ami az egyik legalacsonyabb arány az EU-ban.

„A prevenció akkor működik igazán, ha nem egyszeri eseményként tekintünk rá, hanem tudatos döntésként beépül a mindennapokba” – hangsúlyozza Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB orvos-igazgatója. Egyes kutatások szerint a rendszeres szűrővizsgálatok bizonyos betegségek esetén 20–30 százalékkal is csökkenthetik a súlyos szövődmények kialakulásának esélyét, különösen akkor, ha az eltérések még tünetmentes állapotban derülnek ki.





Rejtett kockázatok, amelyek életmódváltáskor is gátat szabhatnak

Egy átfogó laborvizsgálat gyakran olyan eltérésekre világít rá, amelyek elsőre nem okoznak panaszt, mégis komoly hatással lehetnek a közérzetre és az életmódváltás sikerére. Ilyenek például a szénhidrát- és zsíryanycsere zavarai, a pajzsmirigy működési eltérései, a krónikus gyulladásos folyamatok, valamint a vitamin- és nyomelemhiányok.

„Sokan tapasztalják, hogy hiába sportolnak és figyelnek az étrendjükre, mégsem javul az energiaszintjük vagy a testsúlyuk. Ennek hátterében gyakran laborvizsgálattal kimutatható, addig rejtett eltérések állnak” – mondja Dr. Czuriga Izabella, az XMED360 belgyógyász szakorvosa. Hozzáteszi: a laboreredmények objektív alapot adnak ahhoz, hogy az étrend és a mozgás valóban az egyéni szükségletekhez igazodjon, elkerülve a túlzott terhelést vagy az indokolatlan megszorításokat.

Miért nem elég önmagában a laborlelet?

A szakértők egyetértenek abban, hogy a laboreredmények értelmezése önmagában félrevezető lehet. A referenciaértékek nem minden esetben tükrözik pontosan az egyéni kockázatokat, és egy „normál” tartományon belüli érték sem zárja ki egy betegség korai stádiumát.

„A laboreredményeket mindig szakmai kontextusba kell helyezni, azaz keresni kell az összefüggéseket a páciens esetleges panaszai, tüneteivel, fizikális státuszával. Az értelmezés meglehetősen komplex, sokrétű és széleskörű szakmai ismereteket igényel, ehhez a biztos alapot a szakorvosi konzultáció tudja nyújtani, amelyben az eredmények valódi klinikai jelentősége megítélhető. Az orvosi konzultációval kiegészített szűrések hatékonyabbak, csökken a felesleges további vizsgálatok száma és gyorsabbá válik a szükséges életmódbeli vagy terápiás döntések meghozatala” – mondja Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB orvos-igazgatója.

„A laborleletek csak a kórelőzménnyel, az életkorral, az életmóddal és az aktuális panaszokkal együtt adnak valós képet” – emeli ki Dr. Czuriga Izabella. A belgyógyászati konzultáció lehetővé teszi az eredmények klinikai összefüggéseikben történő értékelését, valamint azt, hogy a páciens konkrét, személyre szabott javaslatokat kapjon a további lépésekre vonatkozóan.

A nemzetközi tapasztalatok szerint az orvosi konzultációval kiegészített szűrések nemcsak hatékonyabbak, hanem csökkentik a felesleges további vizsgálatok számát is, miközben gyorsabba teszik az életmódbeli vagy terápiás döntések meghozatalát.

Tudatos életmódváltás szakmai alapokon

A SYNLAB komplex szűrőcsomagjai éppen ezt a szemléletet képviselik: az átfogó laborvizsgálatok mellé ingyenes belgyógyászati konzultáció társul, amely segít abban, hogy az eredmények ne csak adatként jelenjenek meg, hanem valódi iránymutatást adjanak az egészség megőrzéséhez.

„A cél nem pusztán a diagnózis, hanem a kockázatok előrejelzése és a személyre szabott megelőzés támogatása” – foglalja össze Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB orvos-igazgatója. Az év eleji életmódváltás így nem bizonytalan kísérletezésként, hanem megalapozott, hosszú távon is fenntartható folyamatként indulhat el.



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!**

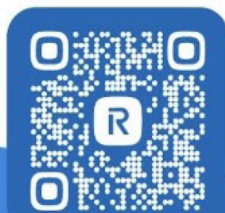
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM





Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikasalon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

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

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

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

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

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



Változások ideje, kilépés a komfortzónámból...



Sokáig hordoztam magamban egy határozott távolságtartást a network marketing világával szemben. Számomra ez a terület, a régi tapasztalatok alapján, egyet jelentett a tolakodó, rámenős, ügynök szemlélettel és a hangos, érzelmi befolyásolásra épülő csilli-villi rendezvényekkel.

Ez az ellenállás a jó tapasztalatok hiányából és ebből adódóan a téves megítélésből is fakadt.

Az ellenállásom falai mögött pedig egy olyan lehetőség várakozott, amely nem akar befolyásolni, csak hozzájárulni a munkámhoz.

Azok a kedves olvasóim, akik rendszeresen olvassák az írásaimat tudják, hogy az egészség tudatosságához segítő munkám során, elsősorban a megelőzésre helyezném a hangsúlyt, de az ritkán adatik meg. Nem része még az egészségkultúránknak, és sajnos az az általános és megszokott, hogy akkor kezdünk törődni magunkkal, ha már valami rákényszerít.

Bár a munkám során a holisztikus szemléletmódú elemzés és a használt elemző technológiák, itthon még sokszor keresik a helyüket a szabályozások útvesztőjében, számomra ez nem csupán eszköz, hanem felelősség is.

Nem állítok fel diagnózisokat - az orvosi feladatkörbe tartozik -, csak segítek az embereknek megérteni saját testük jelzéseit és megtalálni azokat a tiszta forrásokat, amelyek támogatják az egyensúlyuk visszaállítását és ha úgy szükséges, a megfelelő orvosi vizsgálatra, ellátásra is teszek javaslatot.

Ezekből adódóan gyakran megtalálnak különböző termékekkel, de jómagam is keresek újakat.

Csak rövid felsorolás, mindig elmondom, ami re érdemes figyelmet fordítani: gyártó elérhetősége, alapanyag, összetétel, ellenőrzöttség, minősítés, mert ugye a hétköznapi ember nagyon kiszolgáltatott és megvezethető a mai „csodaszerek” dömping piacának világában.

A kilépésem a korábbi hitrendszeremből annak megértése és elfogadása volt, hogy a network marketing ma már egy gyakori értékesítési forma és ha eredményt szeretnék, haladni kell.

Ma már egy valamirevaló éttrend kiegészítőket forgalmazó cégnek van web-áruháza.

Tehát nem ördögtől való megrendelni a neten bárkinek azt, amire szüksége van.

És még egy tény, ez a kereskedelem az egyik olyan szegmense, ahol a legtöbb jól hasznosuló, hatékony, gyógynövény alapú szert forgalmazzák. Miért nem a gyógyszertár? Nos, a kérdés költői...

Ami lényeges benne az az ajánlás.

A hitelesség a segítő szándékból, a lelkiismeretességéből és a szabadságból fakad.

Ahol nincs „kell”, csak „lehet”.

A network marketingben így működők nem ügynökök, hanem olyan információs csatornák, akik a saját nevükkel és szakmai tapasztalatukkal szavatolnak a tartalomért. Meghagyva a választás és a cselekvés szabadságát mindenkinek, mindössze az információt ajánlásként átadni. És elérhető maradni, ha segítségre, támogatásra lenne szükség.

Évekkel ezelőtt találkoztam egy természetes anyaggal, ami idősebb, mint az élet sokszínű kialakulása a Földön, a *spirulina kivonatával a fikocianinnal*. A felhasználási területe óriási lehetne az egészségvédelemben, de még kevesen tudnak róla és/vagy elmennek mellette, holott rengeteg kutatás, (klinikai is) zajlik jelenleg is a témában, az ATV műsorában is volt erről pár éve egy rövid riport egy biológus kutatóval, aki az Alzheimer elleni kutatómunkában bukkant rá:

<https://youtu.be/YVI2qulgh8w?si=Y-5le4JayuuLLjkbQ>

Jelenleg a tüdő kóros elváltozásaira való hatékonyságát is kutatják.



Étel és víz nélkül elvagyunk jó ideig. Levegő nélkül? Percekig.

Tudják ezt jól azok a sorstársak és világszeretők nagyon sokan vannak, akiknek gyakran, vagy csak időnként, de nem jut belőle elég.

Nem titkolom a személyes érintettségem, vagy két évtizede egy durva tüdőgyulladást követően diagnosztizáltak először közepes COPD-vel, majd sok évre rá már csak COPD-vel kevert asztmával, a szteroidok viszont nem szerepeltek a napi beviteli listámon, hiába fenyegettek, na jó... egy-két rövid ideig tartó alkalmat kivéve.

A jóga, a légző gyakorlatok, a gyógynövények viszont igen.

Ezért ezt a szert nagy örömmel üdvözöltem és használok is, jó eredménnyel.

Csak röviden a tényekről:

Fikocianin és a tüdő egészsége:

A fikocianin (C-PC) az egyik legintenzívebben kutatott molekula a légzőszervi védelem terü-

tén, mivel képes sejtszinten beavatkozni az oxidatív stressz és a gyulladás folyamataiba.

Dohányzás, krónikus gyulladás és COPD

A legújabb, 2024-es és 2025-ös kutatások szerint a fikocianin jelentősen javíthatja a tüdőfunkciót krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) esetén.



Hogyan segít? Csökkenti a dohányfüst okozta gyulladásos sejtek felhalmozódását és mérsékli a tüdőtágulat (emfizéma) mértékét.

Dohányzás utáni regeneráció:

Mivel a dohányzás sejtszinten károsít, a fikocianin antioxidáns védelme segíthet a tüdőszövetek „tisztításában” és a gyulladásos citokinek visszaszorításában.

(Itt azért megjegyezném, rengeteg COPD-vel diagnosztizált emberrel találkoztam, aki életében nem dohányzott, még passzívan sem.)

Asztma és a légutak átépülése

Egy 2024 júniusi tanulmány kimutatta, hogy a fikocianin képes gátolni az asztmára jellemző légúti átépülést (remodeling).

Hatásmechanizmusa:

megvédi a tüdőszövetet az oxidatív károsodástól és szabályozza az immunválaszt, így a légutak kevésbé válnak rugalmatlanná és gyulladtá.

Onkológiai Kutatások (Tüdődaganat)

A daganatos sejtekkel kapcsolatos kutatások (2024-es adatokkal frissítve) azt mutatják, hogy a fikocianinból származó peptidek ígéretes anti-tumor hatóanyagok lehetnek.

Programozott sejthalál: Laboratóriumi körülmények között a fikocianin képes beindítani a

rosszindulatú (NSCLC) sejtek pusztulását (apoptózis), miközben gátolja azok vándorlását és terjedését.

Kutatási beszámolók és források az alábbi kattintható linkeken:

[Asztma és Tüdő-regeneráció \(2024\)](#): Ez a friss tanulmány részletezi, hogyan akadályozza meg a fikocianin az oxidatív stresszt és a légúti gyulladást.

[COPD és Dohányfüst elleni védelem \(2024\)](#): A kutatás a tüdőfunkció javulását igazolta fikocianin alkalmazása mellett.

[Tüdőrák elleni peptidek \(2024\)](#): Új, fikocianinból származó bioaktív peptidek azonosítása, amelyek gátolják a daganatos sejtek növekedését.

[Általános összefoglaló a fikocianin kutatásáról \(2025-ös frissítés\)](#): Magyar nyelvű áttekintés a molekula történetéről és jelentőségéről.

A Fikocianin más alkalmazási területei: Hol segíthet még a „Kék Arany”?

A Fikocianin egyedülálló molekuláris szerkezete miatt a szervezet szinte minden öngyógyító folyamatába képes pozitívan beavatkozni.

Kiegészítő támogatásként a következő területeken mutatja a leglátványosabb hatékonyságot:

Immunrendszer és gyulladáskontroll:

Segít a krónikus és akut gyulladásos folyamatok (pl. ízületi panaszok, belső gyulladások) természetes csillapításában és az immunválasz finomhangolásában.

Vérképzés és vitalitás:

Szerkezeti hasonlósága a hemoglobinhoz támogatja az oxigénszállítást, így hatékony kiegészítő vashiány, vérszegénység vagy krónikus fáradtság esetén.

Daganatos folyamatok kiegészítő támogatása:

Erős antioxidáns hatása és sejtregeneráló képessége miatt világszerte kutatják és használják a hagyományos terápiák (kemoterápia, sugárkezelés) kísérőjeként, a szervezet ellenálló képességének megőrzésére.

Máj- és Vesevédelem:

Kiemelkedő méregtelenítő funkcióval bír; segíti a nehézfémek és toxinok kivezetését, védve a kiválasztó szervek sejtjeit a károsodástól.

Szív- és Érendszer:

Támogatja az érfalak rugalmasságát és segít az oxidatív folyamatok gátlásában, hozzájárulva a keringési rendszer egészségéhez.

Idegrendszeri védelem:

Neuroprotektív (idegvédő) hatása révén támogatja a kognitív funkciókat és segít a mentális kimerültség leküzdésében.

És szerintem ez még mindig nem minden, mert a kutatások változatlanul folynak.

Összegezve: a fikocianin nem gyógyszer, hanem egy *univerzális biológiai válaszmódosító*. Az a képessége, hogy a sejtek legmélyebb szintjén avatkozzon be az egyensúly helyreállításába, teszi nélkülözhetetlenné a modern, holisztikus egészségmegőrzésben.

A történet

Három hónapja baráti körből kaptam egy információt, hogy egy magyar cég, a fikocianint, magas hatóanyag tartalommal és megfizethető áron elérhetővé teszi mindenki számára.

Meghívtak egy termékismertető zoom-ra, amit elfogadtam.

Így ismertem meg a céget, a tulajdonos - vezető és a fejlesztő csapatának készítményeit.

Az első benyomásom róla, az emberről, a tiszta, erőteljes pozitív kisugárzása, magabiztos egyszerűsége, a tényszerű beszámolói bizalmat ébresztettek bennem. Nem tudtam semmit a háttéréről és róla sem, de bíztam a megérzésemben.

Kipróbáltunk a készítményeikből néhányat, amit indításnak én is javaslok ma már mindenkinek.

(A fikocianin készítmény akkor még az engedélyekre várt, egy hónapja már forgalomban van.)

Nos, ezek olyan készítmények, amiket a szükség hív életre és működnek, legyen az ideális testsúly elérése, visszaépülő izomzat, vagy egy régóta fennálló emésztési gond, anyagcsere zavar, bármi más, akár hagyományosan is kezelt, de eddig eredmény nélkül.

Használni kezdtünk egy tudatosan megalkotott por alakú sejt szintű táplálékot, ami számtalan formában alkalmazható (turmixokban, pudingnak, még palacsintának is) és a test és az egész szervrendszer egészére jótékonyan hat - ami összetételét és hatékonyságát tekintve bátran állítom, egyedülálló, nincs ilyen ezen kívül a piacon -, és néhány kapszulát.



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

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

靈氣

Mindezekről bővebb információk a:

<http://religio-spirituális-műhely.webmode.hu/> honlapon.

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:

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

Búza Judit

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

Ezek a saját, a családom és néhány bevállalós barátom rövid, 2 hónap utáni tapasztalatai:

Ami engem illet két hónap alatt 2 kg felesleges súlyt adtam le, de az érdekesség, hogy centiben szemmel láthatóan és mérhetően több, a forma pozitív irányban változó.

Az állóképességem javult, az izmaimat kezdem újra érzékelni, a teherbírásom fizikailag megnőtt és a sok-sok éve már megszokott emésztési gondjaim és a reggelre bemerevedett nyekergő, ízületi kellemetlenségeim is elmaradtak. Sokkal nyugodtabban és kiegyensúlyozottabban kezeltem a stresszes kihívásokat is.



A többiek tapasztalatairól nem tisztem beszélni, de van, akinél 5 és van, akinél 10 kg a fogyás, a fittség, az erő és az egyensúly megtartása mellett.

Javasolom azoknak is, akik valamiért veszítettek az izomtömegükből és egészségesen szeretnének „hízni”, a szép korúaknak, betegségből felépülőknek. A zsigeri zsírral így sem lesz kíméletes, de az ideális súly felépül, izomból.

És mivel teszteltem is, a felméréseim, a beszámolók is igazolták az állapot javulásokat.

A cég fejlesztései mögött egy szigorú, kutatói szemlélet áll, amely a szervezet öngyógyító folyamatait *szinergikus rendszerekkel* támogatja.

Jó szívvel javasolom mindazoknak, akik nemcsak a látásmódjukat, hanem a testüket is szeretnék áttanszformálni.

Ezért döntöttem úgy, hogy megadom a lehetőséget, megosztjuk az információkat a szakmai segítő közösségünkben és alkalmat teremtek a személyes találkozásra is, egy előadás keretében.

Egy tartalmas továbbképzés nap záróakordjaként érkezünk, erre tekintettel nem is terveztük hosszúra a programot. A teraszra kijött egy idősebb úr, amíg az előadót vártam, pilótadzsekit viselt, megakadt rajta a szemem, de a várakozás izgalmaiban átsiklottam felette.

Megérkezett a vendégem és ami átjött róla korábban a képernyőn, most a szemkontaktus és a kézfogás alatt, az újabb megerősítést nyert.

Befelé tereltem volna, ám a pilótadzseki látán lekövekelte. Kezet fogtak. Még egy energiatér, mint egy fényes burok, a beszélgetésüket nem is hallottam, csak annyit ő is repül...

Azért azt hiszem ez az ő számára is jel lehetett.

Engem meg elárasztott az érzés, amit korábban elnyomtam. Édesapám pilóta volt.

Akinek van a környezetében, baráti körében pilóta, az tudja, ők egy külön kasztja a Teremtésnek. Édesapám repülőgép szerelővé avanszált anyám zsaroló kérésének engedve, egy ideig a hangárakban szeretgette a „darabokat”. Négyéves voltam mikor elváltak, de a kerozin szagát és apámat is imádtam. Még kétszer nősült, de anyám utódai se értették a mondást: „nincs az a szerelem, ami kimoshatná a lelkünkéből a felhő szaga utáni vágyat”.

Én megértettem, amikor Nagykanizsán az utolsó éveiben elkísértem őt a repülőnapra és a régi tanítványaival találkozott. És azt is: „vannak dolgok, amiről nem beszélünk, mert kimondhatatlan, de ha mégis kimondanánk, holnaptól lehet, hogy nem ülhetnének vissza a darabba”.

És azt is, hogy a darabnak lelke van, (az öreg Skodájához is beszélt javítás közben) és amikor oktatott, aki nem köszönt a darabnak, az aznap nem repült.

Amiket én lelkesen és csodálattal fedeztem fel a nem látható világról, ő benne élt és hihetetlen rálátása volt a dolgokra. Daganata volt, de kigyógyult belőle. Nem kellett volna, rég nem, de a protokollt katonás fegyelemmel követte, negyedévente... én pedig láttam, hogyan harcol ellene a teste órákig.

Azt mondta nem megy el addig, amíg meg nem tanít repülni... én pedig túl sokáig halogattam.

A két pilóta megindult befelé, én meg követtem őket.

Mondtam pár köszönő, bevezető mondatot, mint szervező és átadtam a szót az előadónak. A terem végében a félkörbe rendezett székek közül az utolsó üres volt, onnan ráláttam mindenkire. Az egész napos továbbképzés után nem számítottam élénk aktivitásra, de láttam, ahogy haladtunk előre a programban, tévedtem. Mi mindent tartalmaznak a készítmények, mire és hogyan hatnak szinergiában egymással.

Mellettem egy onkológus orvos ült.

Láttam, ahogy az előadás alatt jegyzetel, figyelemmel követve minden mondatot. Amikor az előadás végén a kamera lekapcsolt, feltette azt a kérdést, ami azóta is a fülemben cseng:

„Ki vagy Te? Úgy értem, mi a végzettséged?”

A hangjában több volt szimpla érdeklődésnél. Ebben a néhány szóban, érzésem szerint benne volt minden elismerés. Mert az előadó nem egy cégtulajdonos, fejlesztő és termékeit „értékesítő” volt azon az estén, hanem egy olyan holisztikus látásmódú ember, akinek a tudása előtt a legszigorúbb akadémiai orvoslás is kíváncsian, és ugyanakkor elismerően fejet hajtott.

Az előadó nem a szokásos címkével válaszolt, hanem egy rövid történettel, amit idézni szeretnék. Orvos családba született. A tágabb családi körben is volt több orvos és egy fizikus-kutató is. Gyerekkorától kezdve pilóta akart lenni, ám ennek útját állta, hogy kiderült, szintévesztő. Az édesanyja holisztikus szemléletű, gyógynövényeket ismerő és használó orvos, aki kézbe vette, sok munka és kitartás árán az eredmény a hibátlan alkalmassági vizsga volt. Tanult Oroszországban, olyan képzéseken is részt vett, amiről hétköznapi embernek fogalma sincs és természetes gyógy módokat is tanult.

Addigra már senki sem ült a helyén, körbeveték, kérdezték, ő pedig ugyanolyan nyitott mosolygós befogadó és szerény módon és gondolkodás nélkül válaszolt minden kérdésre.

Az a kérdés is elhangzott, hogy – és ez mlmben működik?

A válasz egy mosolygós nem. Ez egy közösség, aminek a network marketing a gazdasági alapja.

És itt csatolnék vissza, hogyan lehet ezt magas szintre emelni mindenki meglegedésére, ez pedig megint egy széles horizontú rálátást tükröz.

Megtalálja a web-áruházat a neten bárki, de a vásárláshoz regisztráció szükséges, amihez a rendszer egy ajánló kódot kér. Onnantól pedig mindenki szabadon eldöntheti, hogyan szeretne együttműködni, vásárolni csak magáncélra, kis- vagy nagykereskedelmi áron kedvezményekkel, prémium vásárlóként, magánszemélyként vagy céggént, nincs titok, transzparencia, átláthatóság van. Aki pedig partnerként, tisztességes a jutalék-rendszer.

Nincs semmilyen kényszer, csak lehetőségek vannak.

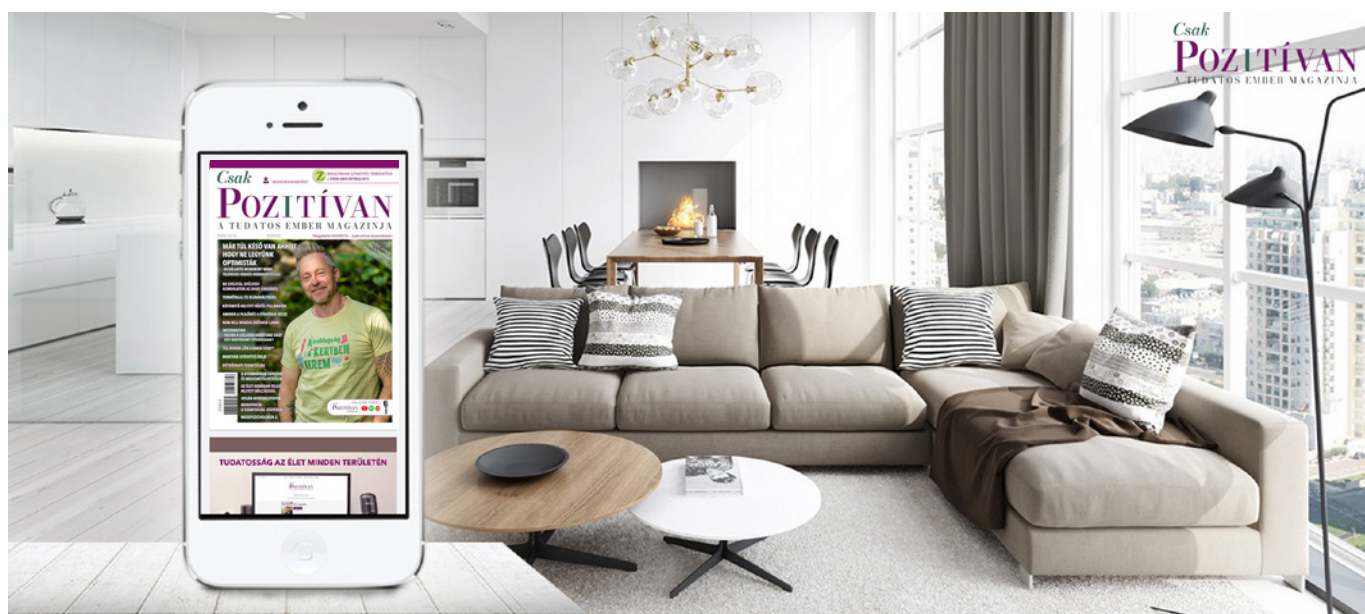
A gyógyuláshoz kiegészítőként, egészség-megőrzésre, testépítésre, segítségnyújtásra másoknak, és ami minden résztvevő számára közös meglegedettséget és bőséget hoz. Úgy tűnt számomra és mindenki számára a jelenlevők közül, ebben a rendszerben a tudás, az intuíció, a szabadság és az etika hiba nélkül fonódott össze.

Az én utam ebben a történetben az ellenállásból a felismeréshez vezetett és ma már pontosan tudom, a szabadsághoz nemcsak szárnyak kellenek, hanem a bátorság is, hogy végre elhiggyük: repülni ér.

Van hozzá felszállási engedélyünk és eszközeink is.

Neked is kedves Olvasóm.

Kívánok hozzá jó egészséget!



VEGÁN KALENDÁRIUM

2026 - TÉL



Rendhagyó téli kalendáriumot hoztam Önnek, Kedves Olvasó. Mert volt egy álmom. Szikrázó napsütés, meleg levegő simogatta bőröm, miközben egy tengerparton a finom homok óvatosan a lábujjaim közé folyt, de nem volt durva, inkább csak, mint egy nagyon finomra őrölt ásvány. A horizont szép volt, messzire láttam és ami rögtön feltűnt, mintha lejött volna minden stressz, ami mostanában nyomott. Nem hiába mondják, a tenger mellett élő nemzetek lányai és fiai sokkal egészségesebbek, mint azok, akiknek ez nem adatott meg. A jó levegő, a sós tenger vize, az erőtől, vitaminoktól duzzadó zöldségek és gyümölcsök, a helyi termelőktől beszerzett - vagy akár saját magunk által termelt és készített - finomságok, mind-mind a hosszú, egészséges és tartalmas élet velejárói. Pontosan tudom, hogy hol "jártam". Életem jelen szakaszában sokszor előkerül Spanyolország, van, hogy csak úgy szóba jön és már kezd annyira számottevő lenni, hogy arra kezdek gyanakodni, dolgom van vele. De ha arra gondolok, hogy jelenleg milyen életet élek, hogyan, mi módon élem a hétköznapokat, mit dolgozom, mennyire vagyok helyhez kötve, akkor mindig rájövök, hogy ez tényleg csak egy álom. Valami nagyon radikális módon kellene, hogy változzanak a dolgain, alakuljon az életem ahhoz, hogy nyugodt szívvel és lélekkel fogjam magam és elköltözzem Európa azon részére, ahol a telek sokszor 20 fokosak, ahol a hóakadályokat legfeljebb a híradókból, képekről, vagy az internetről ismerik. Pedig tudom jól, hogy a téli depresszió, rosszkedv és stresszes élethelyzetek nagy része azért van, mert az ember nem a megfelelő helyen él. Lehet, hogy a Sors ezt adta, de talán sosem késő átgondolni, vajon tényleg így kell, hogy vége legyen?

Nem adhatom meg magamnak azt, hogy egyszer - és aztán hosszú évekig - a tél ne arról szóljon, hogy mennyire vonulok vissza és gubózom be magam hónapokra? Jogom van-e az év leghidegebb évszakában ahhoz, hogy jól érezzem magam, annak minden kényelmetlen és rossz érzése nélkül? A válasz igen, van. De sokszor a körülmények azok, amelyek visszatartják az embert. Van, aki tud dolgozni azon, hogy változzon és van, aki sajnos nem. És van, akinek szerencséje van, valamint van, akinek álmai.

De most visszazökken minden a hideg, magyar valóságba, jöjjön a gyors tavaszvárás érdekében egy kis összefoglaló, pár érdekességel. Tartsanak velem most is.

MILLIÁRDOK ÉHEZÉS NÉLKÜL



Több milliárd ember jóllakhatna, ha a nagyipari állattartás takarmány termesztése helyett közvetlenül emberi fogyasztásra szánt növényeket termelnének. Kutatások szerint száz kalóriányi gabonából mindössze 3-25 kalória hús keletkezik. Akár kétmilliárd ember éves ételmezését lehetne fedezni azzal, ha a nagyipari állattartásban takarmányként használt gabonát közvetlenül emberi fogyasztásra fordítanák – írja a Compassion in World Farming állatjóléti szervezet friss jelentése alapján a Vegconomist. A dokumentum leszögezi, egyetlen más ágazat sem pazarol el annyi étel-miszert globálisan, mint a nagyüzemi állattartás. A jelentés szerint évi 766 millió tonna gabona megy kárba a nagyipari körülmények között tartott állatok etetése miatt. Ez márpedig több, mint amennyit az éttermek, a szupermarketek vagy a háztartások pazarolnak. Ráadásul minden 100 kalóriányi elfogyasztható gabonából, amit haszonállatok táplálására fordítanak, az emberek csupán 3-25 kalóriát kapnak vissza hús formájában. A fehérjével sem sokkal jobb a helyzet. 100 gramm

állati takarmányban lévő fehérjéből mindössze 5-40 gramm fehérjét tartalmazó hús keletkezik. A tej esetében a „fehérje átalakulási arány” a következő: 100 gramm takarmány fehérjéből lesz 43 gramm fehérje, tojásnál pedig 35 gramm.

Ha az ipari állattartást kiszolgáló gabonatermesztést leállítanák, akkor az Európai Unióban közel 15 millió hektár, az Egyesült Államokban pedig több mint 7 millió hektár szántóföld szabadulna fel emberi ételmezés előállítására. Globális szinten a felszabaduló földterület együttes mérete majdnem akkora lenne, mint Mexikó. A jelentés szerint, ha a jelenlegi fogyasztás és termelési trendek nem változnak, 2040-re az aktuálisan felhasznált gabonamennyiség körülbelül kétszeresére lesz szükség a haszonállatok etetéséhez. Botrányos, hogy miközben emberek százmilliói éheznek és egyszerre kell szembenézni a hármaskörű válsággal – vagyis az éghajlatváltozással, a biológiai sokféleség csökkenésével és a szennyezéssel –, évente több százmillió tonna ételmezés vesz kárba. Ennek oka, hogy azt nagyipari körülmények között tartott állatokkal etetjük meg – mondta Peter Stevenson, a Compassion in World Farming vezető tanácsadója.

A szójafogyasztást sokan tartják közvetetten környezetszennyező és etikátlan szokásnak amiatt, hogy közismert: rengeteg trópusi erdőirtás történik azért, hogy szója ültetvényt hozzanak a helyén létre. A jelentés azonban hangsúlyozza, tulajdonképpen ez is az állattartás számlájára írható. A globálisan megtermelt szója 77 százalékát ugyanis takarmányozásra fordítják. A fennmaradó mennyiség jelentős részét ipari célra vagy bioüzemanyagoknak használják fel – és a globális szójatermés mindössze 6 százalékát csatornázzák be közvetlenül az emberi ételmezési rendszerbe. A szervezet arra ösztönzi a kormányokat, hogy részesítsék előnyben az emberi fogyasztásra alkalmas ételiszerek termelését az állati takarmányokkal szemben. Emellett hangsúlyozzák, hogy a regeneratív gazdálkodásra való áttérés nemcsak környezetvédelmi szempontból fontos, hanem elengedhetetlen lépés a globális ételmezésbiztonság javításához is.

LUXUSCIKKÉ VÁLÓ ÉLELMISZEREK

Bár hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a technológia minden problémára megoldást kínál, egy friss tanulmány szerint a gyorsuló éghajlatváltozás mellett még a legmodernebb technikai vívmányokkal sem lehet biztosítani a kávé,

csokoládé és bor fenntartható termelését. A kutatók szerint a termelők aktuális reménysége sem hozhat áttörést.



Reggeli kávé, esti nassolás, hétfégi borozgatás a barátokkal – mindezek szinte észrevétlenül, a rutin természetességével jelennek meg a mindennapjainkban. Ezek a szokások azonban a jövőben akár luxusnak is számíthatnak: az éghajlatváltozás ugyanis egyre nagyobb veszélybe sodorja e közkedvelt termékek jövőjét. A repedések már most is látszódnak az ellátórendszeren: a globális bortermelés hat évtizedes mélypontra került, a kakaó készletek az elmúlt tíz év leggyengébb szintjén állnak és a kávé ára is történelmi csúcsokat dönt. A kérdés ráadásul nem pusztán arról szól, le tudunk-e mondani ezekről a termékekről: a bor-, a kávé- és a kakaó ipar világszerte mintegy 175 millió embernek ad munkát. Az ő megélhetésük is veszélybe kerül a klímaváltozás miatt.

A vállalatok persze óriási összegeket fordítanak a fejlesztésekre, amelyekkel – reményeik szerint – mérsékelhetik a szélsőséges időjárás hatásait, és fenntarthatják a termelést. Kutatók szerint azonban mindez hasztalan lehet: még a legfejlettebb technológiák is kevésnek bizonyulhatnak ahhoz, hogy a szőlő-, a kávé- és a kakaótermesztés jövője hosszú távon is biztosított legyen – írja a Green Queen. Az Environmental Research Letters folyóiratban megjelent tanulmány kiemeli, ezek a növények csupán bizonyos éghajlati körülmények között termeszthetők. A bor előállításához használt szőlőfajták számára például rendkívül fontos a hőmérséklet, a csapadék és a talaj nedvességtartalmának pontos egyensúlya. A jobb minőségű arabica kávé kevésbé ellenálló a magas hőmérséklettel szemben, mint a robuszta. Valamint a kakaóbab is rendkívül érzékeny az extrém hőre, a csapadék mennyiségére és a páratartalom változására. A termelők közül sokan bíznak most abban, hogy a sztratoszférikus aeroszol befecskendezés (SAI) kiiktathatja a jövővel kapcsó-

latos bizonytalanságokat. Ez egy olyan geomér-nöki eljárás, amely során hatalmas mennyiségű, napfényt visszaverő apró részecskét juttatnak a Föld sztratoszférájába. A kutatók megvizsgálták, hogy a folyamat mennyire lehet hatékony az éghajlatváltozásból eredő környezeti hatások ellensúlyozására Nyugat-Európa, Dél-Amerika és Nyugat-Afrika főbb termőterületein. 18 régióban modellezték a 2036 és 2045 közötti éghajlati viszonyokat, és elemezték, hogyan befolyásolhatja a SAI a hőmérsékletet, a csapadékmennyiséget, a páratartalmat és a betegségek kockázatát. Arra jutottak, hogy a módszer hatásos lehet ugyan a felszíni hőmérséklet csökkentésében, de a terméshozam növeléséhez szükséges összetettebb feltételeket már nem tudja biztosítani. A 18 régióból mindössze hat esetben láttak esélyt némi javulásra a SAI segítségével. A kiszámíthatatlan csapadékmennyiség és a páratartalom szinten tartására azonban szerintük egyáltalán nem biztosít megoldást ez a technológia. "Egyes régiókban a SAI innovációja csupán átmeneti megoldást nyújt a hőmérséklet emelkedése ellen, és nem biztosít hosszú távú megoldást a luxus növénytermesztést érintő kihívásokra" – mondta Ariel Morrison, a tanulmány társszerzője. Hozzátette, a probléma megoldását lokális szinten kell kezelni. Kreatív megoldásokra pedig már most is van példa: számos vállalkozás fejleszt olyan növényfajtákat, amelyek ellenállóbbak a változó éghajlati körülményekkel szemben. A szingapúri Prefer nevű startup például babmentes alternatívákat fejleszt a kávé és a kakaó helyettesítésre. Ezek kevésbé érzékenyek az éghajlati változásokra és csökkentik a vállalat ökológia lábnyomát is. A Lindt & Sprüngli és a Mondelēz International csokoládégyártó vállalatok sejtalapú kakaó kutatásába fektettek, amely során a kakaó növényi sejtjeit laboratóriumban tenyésztik. Morrison ugyanakkor hangsúlyozta, a helyi mezőgazdasági innovációkon túl a sikerhez elengedhetetlen a globális együttműködés is.

NÖVÉNYI FORRADALOM HOLLANDIÁBAN

Van egy ország Európában, ahol a lakosság kevesebb mint fele fogyaszt napi rendszerességgel húst vagy halat. Ebben a bizonyos országban egyértelműen csökken a hús népszerűsége, és sokan még motiváltabbak lennének, ha több pénzt tudnának megtakarítani az állati élelmiszerek elhagyásával. Kitalálják, melyik országról van szó?

A hollandoknak mindössze 46 százaléka eszik húst vagy halat majdnem minden nap – derült ki a Markteffect piackutató friss felméréséből. 9 százalék többnyire vegetáriánusan étkezik és csak ritkán tesz kivételt, míg egy százalék teljes mértékben növényi alapú étrendet követ. Arra



a kérdésre, miért nem esznek több növényi alapú ételt, a Vegconomist szerint sokan az árat nevezték meg okként. A válaszadók általában úgy gondolták, hogy a vegetáriánus és növényi alapú termékek drágábbak az állati eredetű megfelelőiknél. Ez amiatt érdekes, mert több korábbi piackutató elemzés is azt az eredményt hozta, hogy Hollandiában átlagosan már olcsóbbak a növényi húskészítmények, mint az állatokból készült termékek. A húst fogyasztók 20 százaléka azt mondta: ha a kevesebb hús fogyasztásával pénzt tudna megtakarítani, akkor nagyobb motivációt érezne a változtatásra. Lehetséges ösztönző tényezőként a nagyobb választék és a környezeti szempontok is felmerültek. Egy 2024-es felmérés során arra jutottak, hogy Hollandiában az elmúlt néhány év leforgása alatt 16,4 százalékkal csökkent a hús vásárlási kedv. Azonban a The Protein Tracker adatai azt mutatták, hogy a növényi alapú lehetőségek továbbra is csak 39 százalékát tették ki az ország teljes fehérje fogyasztásának. Azok aránya ráadásul, akik havonta fogyasztanak hús alternatívákat, tavalyhoz képest csökkent: 53-ról 48 százalékra. A Holland Statisztikai Hivatal 2024 márciusában közzétett kutatása viszont arra jutott, hogy a hollandok csaknem 70 százaléka legalább heti egyszer húsmentesen vacsorázik. Azonban még így is jelentős az egy főre jutó éves húsfogyasztás: 85 kilogramm – ennek nagy részét a disznóhús és a halak teszik ki. Viszonyításképp: a skála egyik végén Portugália áll 98,4 kilogrammmal, míg a másik végét Etiópia 6,58 kilogrammmal. Magyarországon az egy főre eső éves átlag 76,6 kilogramm volt 2022-ben. Miközben a húsvásárlás láthatóan csökkenő tendenciát mutat, Hollandia továbbra is szilárdan

az Európai Unió legnagyobb húsexportőre. 2024-ben 8,8 milliárd euró értékben és 3,6 milliárd kilogrammnyi tömegben exportált húst.

SZÁNDÉK A FELSŐBB SZINTEKEN

Ígéretet tett a lengyel egészségügyi minisztérium arra, hogy az iskolákban és az óvodákban kötelezően elérhetővé teszik a növényi alapú fogásokat. Hasonlóra volt már példa Európában: a spanyol kormány lépte meg ezt tavaly. Közben Magyarországon sem teljes a mozdulatlanság: Budapesten már elindult egy nagyon óvatos irányváltás.

Évek óta kampányolt már Lengyelországban a Green REV Institute és a Safe Food Federation azért, hogy minden közintézményben elérhető legyen a tisztán növényi alternatíva. A szervezetek az egyenlő bánásmódra és az egészséghez való jogra hivatkoztak. Leszögezték, azok számára is biztosítani kellene a vegán menüt, akik etikai, egészségügyi vagy egyéb okokból mellőzik az állati eredetű élelmiszereket. Az eredetileg benyújtott jogszabálytervezet nem garantált hús- és tejmentes opciókat sem az iskolákban, sem a kórházakban. A civil szervezetek szerint ez diszkriminatív helyzetet teremtett a diákok és a betegek számára – írta a Vegconomist. A kritikák hatására a lengyel egészségügyi minisztérium módosításokat ígért. "Ez egy széleskörű összefogás sikere: civil szervezeteké, tudományos szereplőké, szülőké és aktivistáké. Ez egy hatalmas lépés a minisztérium részéről, és azt mutatja, hogy eljött az ideje a tudományon és az egészséghez való jogon alapuló megközelítésnek" – hangsúlyozta Anna Spurek, a Green REV Institute vezetője.

Na de mit vállalt az egészségügyi minisztérium? A tárca négy konkrét változtatást helyezett kilátásba: Növényi alternatívák a főételeknél: azokon a napokon, amikor húsos vagy halas étel kerül a menzára, az intézmények kötelesek lesznek növényi alapú főétel-alternatívát is biztosítani. A szabály minden étkezésre kiterjed: a növényi alternatívák biztosítása azokra az intézményekre is vonatkozik, amelyek kizárólag ebédet szolgálnak fel. A tejtermékek kiváltása: a gyerekek a napi kető tejtermék adagot helyettesíthetik növényi italokkal. Pontosabb jogi megnevezések: a minisztérium a korábbi, pontatlan kifejezések helyett az „állati eredetű tejtermékek növényi alternatívái” fogalmat vezeti be, hogy a szabályozás egyértelműen és végrehajthatóan működjön. A minisztérium jelezte azt is, hogy a kórházi étkeztetésnél

is figyelembe veszik a betegek világnézeti és kulturális igényeit. Ezek a bejelentések egyelőre ígéretesek, de semmiképp nem precedens nélküliek. Egy tavaly tavaszi rendeletnek köszönhetően a 2025/26-os tanévben már a spanyolországi iskolai menzákon kötelező eleme az ebédnek a gyümölcs és a zöldség, ahogy a vegán választási lehetőség is. Az újítás minden állami és magán általános és középiskolára vonatkozik.



És mi a helyzet Magyarországon? Nálunk egyelőre nincs olyan országos szabályozás, amely jogszabályi szinten garantálná a növényi alapú menü opciókat az iskolákban és az óvodákban. A menzákon a hús- és tejtermék-alapú étrend továbbra is az alapértelmezett, a vegetáriánus vagy vegán étkezés többnyire egyéni kérvényhez, intézményi rugalmassághoz kötött. Ugyanakkor Budapesten az elmúlt időszakban elindult egy irányváltás. Karácsony Gergely főpolgármester 2025 tavaszán jelentette be a fővárosi közétkeztetés reformját, melynek részeként fokozatosan bővítik a húsmentes, növényi alapú kínálatot az önkormányzati fenntartású intézményekben. A cél nem a hús teljes kivezetése, hanem az, hogy a növényi fogások valódi, versenyképes alternatívát jelentsenek a menzákon – ízben, állagban és tápértékben is. A kezdeményezés kísérlet arra, hogy a közétkeztetés a tiltás helyett a választásra, a fokozatosságra és a fenntarthatóságra épüljön.

A gyerekeknek ez biztonságos? Igen, megfelelő tervezéssel biztonságos. Egy 2023-as csehországi vizsgálat, amely 142 vegán, vegetáriánus és mindenevő étrenden élő gyermeket hasonlított össze, nem talált szignifikáns különbséget sem a növekedésben, sem a csontfejlődésben. A vegán gyerekeknel ugyanakkor kedvezőbb kardiometaabolikus mutatókat mértek, miközben az alacsonyabb jód szint arra utalt, hogy bizonyos tápanyagokra külön figyelmet kell fordítani.

Ezt erősíti meg egy friss, átfogó nemzetközi elemzés is, amely közel 49 ezer gyermek adatait

elemezte. Az eredmények szerint a növényi étrenden élő gyerekek több rostot és mikrotápanyagot fogyasztanak. Ugyanakkor a kutatók arra is rámutattak, a B12-vitamin, a D-vitamin, a kalcium, a jód és a cink bevitele pótlás nélkül nem mindig megfelelő. Hangsúlyozták: a jól megtervezett és szükség esetén kiegészített növényi étrend mellett a gyermekek fejlődése alapvetően megfelelő, sőt több esetben kedvezőbb szív- és érrendszeri mutatók is megfigyelhetők.

A tudatosság a kulcs. Magyarországon a szakmai ajánlások óvatosak, de nem tiltók. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a vegyes étrendet tekinti alapnak, ugyanakkor nincs jogszabályi akadálya a vegán gyermekétkeztetésnek. Fontos azonban azt is látni, hogy a hiánybetegségek nem kizárólag vegán étrend mellett léphetnek fel. A vashiány például gyakori probléma a magyar gyermekeknel vegyes táplálkozás esetén is, különösen akkor, ha az étrend sok „üres kalóriát” tartalmaz. A vegán gyereknevelést övező félelmek egy része nem a tápanyagokról, hanem a „lelki ártalmakról” szól. Szakács Liliána, a KidLife klinikai gyermek-szakpszichológusa korábban a Prove-nak azt mondta, ez nem törvényszerű: a döntés okait a gyermek életkorához és fejlettségéhez igazítva, hitelesen is át lehet adni – „érdekesen, nem sokkolóan”. Ez akár biztonságosabb is lehet a gyerek számára, mint a bizonytalan kerülgetés. A szülők egy része attól is tart, hogy a vegán étkeztetés miatt hatósági támadás éri őket – főleg, ha védőnő vagy gyermekorvos fenyegetőzik. Takács Ádám, a TASZ munkatársa azonban nem tartja valószínűnek, hogy egy gyermekvédelmi eljárásban önmagában a növényi étrend veszélyeztetésnek minősül. Szerinte az is segíthet megelőzni a konfliktust, ha a szülő már az elején jelzi: épp az ellenkezője igaz annak, amivel vádolják – az átlagnál tudatosabban figyel arra, mit eszik a gyerek.

NE VÁRJUNK A KERTI MUNKÁKKAL

Pár egyszerű, mégis kulcsfontosságú teendővel – metszéssel, vetéssel, talajtakarással és a kerti élővilág támogatásával – februárban megalapozhatjuk, hogy néhány hét múlva ne káosz, hanem üde hajtások és virágok, valamint életvidám madárhad fogadjanak a kertünkben.

Bár még elég kiszámíthatatlan, olykor kifejezetten zimankós az idő, mégis, ha van kertünk, itt az idő, hogy újra munkához lássunk. Amikor a hótakaró már eltűnt, de még nem igazán kezd

zöldülni a természet, a kertek gyakran rendezet-
lennek hatnak, és könnyű visszariadni a felada-
toktól. Mutatjuk, mi mindennel érdemes mégis
foglalkozni a kertben már februárban is.

Ebben a hónapban jellemzően elég olyan egy-
szerű feladatokra koncentrálni, mint a növények
rendbetétele, a vetés és a tápanyag-utánpótlás



– írja az nlc.hu. Így a tavasz beköszöntével renge-
teg gyönyörű virág és friss hajtás fog megjelenni.

Bizonyos virágokat késő télen kell metszeni,
mert hamarosan kilépnek a nyugalmi állapo-
tukból. Az elhalt ágak és a rothadó levelek el-
távolításával a növények több energiát tudnak
megőrizni. Ez azt jelenti, hogy nem pazarolják az
erőforrásaikat a halott részek fenntartására, ha-
nem inkább erősebb hajtásokat fejlesztenek. Így
tavasszal nagyobb eséllyel lesznek egészségesek
és erőteljesebbek. A rózsáknak most minden-
képp az első helyen kell állniuk a kertészek listá-
ján, de a klematiszokat és a nyári orgonát is febru-
árban kell metszeni. Általános tanácsként Monty
Don, a Mirror kertészeti szakértője azt javasolja,
„ne csipkedj összevissza, hanem közvetlenül egy
rügy, egy levél, vagy egy másik szár csatlakozása
fölött vágj”.

Vetés: üvegházban, egy melegebb fészerben
vagy akár a lakásban is elkezdhetjük a magok
ültetését. Tegyük a magokat tőzegmentes kom-
posztba egy vetőtálcán, takarjuk be őket egy
újabb vékony komposztréteggel, majd alaposan
öntözzük meg. Több zöltséget is elkezdhetünk
most nevelni: például paradicsomot, chilit, ruk-
kolát és lóbabot.

Talajtakarás (mulcsozás): a mulcsozás gyerek-
játék, csak takarjuk be a talajt a növények körül
komposzttal vagy más természetes anyaggal,
hogy megvédjük őket a tél hátralévő részében.
A mulcsozás egyszerre három fontos feladatot is
ellát. Egyrészt elnyomja az egynyári gyomokat,
illetve gyengíti az évelőket. Másrészt csökkenti
a párolgást, így segít megtartani a nedvességet.

Harmadrészt: mivel a giliszták a talajba dolgoz-
zák, javítja a szerkezetet és a tápanyagtartalmat
– magyarázza a kertész. Ügyeljünk arra, hogy a
mulcstréteg ne érjen hozzá a levelekhez vagy a
szárhoz.

A kerti élővilág támogatása: a tél vége a legke-
ményebb időszak a madarak számára, a bogycák
elfogynak, a sokszor még mindig fagyos talaj pe-
dig szinte lehetetlenné teszi számukra a rovarok
felkutatását. Mivel a költési időszak gyorsan köze-
ledik, ahogyan emelkedni kezd a hőmérséklet, a
táplálék biztosítása kulcsfontosságú a túléléshez.
Könnyen gerjeszthet azonban fertőzést a mada-
rak körében egy rosszul megválasztott madárete-
tő, illetve az sem mindegy, milyen étel kerül bele.
És ha már a madaraknál tartunk: fontos, hogy a
költési időszak kezdete, vagyis március előtt min-
denképp elvégezzük az alábbi kerti munkálato-
kat, sok tevékenység ugyanis március-áprilistól
veszélyt jelent az állatokra és a biológiai sokféle-
ségre. Februárban mindenképp tudjuk le a fák és
bokrok kivágását, az épületfelújítások kapcsán a
fecskéfészkek eltávolítását, valamint a sérült vagy
áramütés-veszélyes fahézagok-fészkek biztonsá-
gossá tételét. A fióka szezonban pedig a madárete-
tetőt már hagyjuk üresen! Áprilistól augusztusig
kifejezetten veszélyes a téli etetést folytatva mag-
vakat pakolni a madáretetőbe. Ez ugyanis a fiókák
kínhalálához vezet, hiszen nem tudják meg-
emészteni a magvakat.

VÉGE A MAGYAR TÉLNEK?



Néhány évtized alatt látványosan visszaszorult
a téli hó és a klímamodellek szerint a század vé-
gére a havazás nagy része eltűnhet. Kutatók azt is
elmondták, mi az oka ennek. Gyerekkorunkban
mintha természetes lett volna, hogy szenteste
ropogós hó borítja az utcákat. Ma már inkább az
esőkopogás vagy a szürke, latyakos idő a kará-
csony alaphangulata. De tényleg több fehér ka-

rácsonyunk volt? Az ELTE Meteorológiai Tanszékének éghajlat kutatóinak rövid válasza: igen.

Magyarországon néhány évtized alatt körülbelül 100-ról 70 alá csökkent a fagyos napok éves átlaga. Miközben télen is jóval több melegrekord dől meg, mint hidegrekord. Bár a téli csapadékösszeg kis mértékben nőtt. A melegedés miatt ebből egyre kisebb hányad hullik hó formájában, így összességében csökkent a hóesés mennyisége. Hasonló folyamat zajlik Európa nagy részén: az 1961–1990-es és az 1991–2020-as időszak összehasonlítása szerint Magyarországon évente mintegy 10 cm-rel, az Alpokban és a Kárpátokban 30–50 centiméterrel kevesebb téli hó esik. Növekedés csak Észak-Európa egyes térségeiben figyelhető meg. 1971 óta országos léptékben mindössze néhány évben (többek között 1977-ben, 1981-ben, 1991-ben, 1995-ben, 1996-ban, 1998-ban, 1999-ben, 2001-ben és 2010-ben) volt valóban fehér karácsony. Az elmúlt 40 év adatai szerint az utóbbi évtizedben az ország nagy részén csak 1–3 fehér karácsony volt, a Fertő-tó környékén és a Délkelet-Alföldön pedig 2015 óta gyakorlatilag egy sem. Ezzel szemben 1990 környékén csak a Budapest-Szeged-Pécs háromszög maradt többnyire hó nélkül. 1995 és 2004 között Budapesten tízből hat, az Északi-középhegységben és északkeleten akár 7–8 karácsony is havas volt.

A klímamodellek szerint Magyarország térségében a téli hóesés a század közepére, 2041–2060 között további 10–20 cm-rel csökkenhet. A század végére, 2081–2100 között az optimista forgatókönyv mellett is mintegy 20 cm-rel lesz kevesebb a hó a jelenlegi (1991–2020-as) átlaghoz képest. A pesszimista jóslatok esetén 30–50 cm-es visszaesés várható, ami a legtöbb évben a hazai téli havazás eltűnését jelentené. A jövőbeni hóviszonyok alakulása döntően az üvegházhatású gázok kibocsátásának mérséklésétől függ.

LEGYŐZHETŐ ÓVODAI BETEGSÉGEK

A biológiai sokféleség nemcsak a természet egyensúlyának záloga, hanem az emberi szervezet egészséges működésének is. Finnországban ezt felismerve olyan óvodai környezetet alakítottak ki, ahol a gyerekek erdősített játszó udvarokon tölthetik a délutánokat és kiderült, hogy ez mérhetően javítja a jóllétüket. Ez egy nem mindennapi óvodai reform Finnországban. Úgy határoztak, hogy összesen egymillió eurót (mintegy 381 millió forintot) fordít a kormány óvodai udvarok erdősítésére. A cél, hogy a gyerekek minél többet

érintkezzenek a természettel, és a biodiverz környezet által gazdagodjon a szervezetükbe kerülő jótékony baktériumok száma – írja a The Guardian. A biológiai sokféleség – más néven biodiverzitás – nemcsak a természet egészsége szempontjából fontos, hanem az emberi testben élő, létfontosságú mikroorganizmusok tekintetében is. A légutak, a bőr és a bélrendszer mind tele vannak baktériumokkal, gombákkal és egyéb mikroszkopikus élőlényekkel, amelyeket összefoglalóan mikrobiomnak nevezünk. Egészségünk szorosan összefügg



a minket körülvevő környezet ökológiai egyensúlyával. Különösen igaz ez az emberi élet első ezer napjára, amikor az agy és a test a leggyorsabban fejlődik. Ebben az ezer napban kiemelten fontos, hogy a gyerekek minél több természetes anyaggal érintkezzenek, mert ez hozzájárul az immunrendszer egészséges fejlődéséhez. E megállapítás mentén jött létre a projekt, ami arra épül, hogy a gyerekek fizikailag is kapcsolódjanak a természetben előforduló mikroorganizmusokkal.

Az óvodai erdősítés egy kutatás részét képezte, amely során azt vizsgálták, hogy a biodiverz környezet hogyan befolyásolja a gyerekek bőrének és nyálának mikrobiális összetételét. A vizsgálat során a gyerekek immunrendszerét is elemezték, valamint kérdőívekkel a fertőző betegségek előfordulását is kiértékeltek. A kiskerteket úgy alakítják ki, hogy növények termesztésére, komposztálásra és egyéb kerti tevékenységek végzésére alkalmas legyen. Komposztálóládákat kaptak, amelyekbe elhullott leveleket és gyomokat gyűjtöttek. A komposztot pedig később felhasználták zöldségek termesztéséhez: céklát, sárgarépat, uborkát, burgonyát, cukkinit és chilit neveltek. Erdei talajtakarót is elhelyeztek az óvodák udvarán, amelyen a különböző mohafélékkel ismerkedhettek a gyerekek. A kutatásban tíz óvoda vett részt, összesen 75 három-öt éves gyerekkel. Az erdősített óvodák vonatkozásában rögzített adatokat olyan intézményekből származó adatok-

kal vetették össze, ahol a gyerekek hagyományos óvodai környezetben töltötték mindennapjaikat. Egy év elteltével kiderült, hogy az erdősített óvodában játszó gyerekek bőrén kevesebb betegséget okozó baktérium – például Streptococcus – volt, és az immunrendszerük is ellenállóbbá vált. A bélrendszerükben csökkent a Clostridium baktérium mennyisége, amely több gyulladásos és fertőzőes betegséghez köthető. A gyerekek vérében nőtt azoknak a T-szabályozó sejteknek a száma, amelyek megvédik a szervezetet az autoimmun betegségektől. Az immunbetegségek visszaszorítása kiemelt jelentőségű, hiszen ezek kezelése rendkívül költséges. "Már a betegségek előfordulásának kisebb mértékű csökkentése is számottevően javítja a lakosság egészségi állapotát, és egyben kedvezően hat a gazdaságra is" – mondta Marja Roslund, a Finn Természeti Erőforrások Intézetének (Luke) kutatója. Azt egyébként már korábbi vizsgálatok is alátámasztották, hogy akár két hét alatt is javulhat a gyerekek immunműködése, ha olyan homokozóban játszanak, amelyet kerti földdel dúsítottak.

A természetben töltött idő nemcsak a fizikai egészségünkre van jó hatással, hanem lelki világunkra és mentális jóllétünkre is. Ez nemcsak a gyerekekre, de a felnőttekre is igaz. Tapasztalatok szerint a zöldközösségi terápiák résztvevőinek átlagos boldogságszintje, életigenlése és szorongási értékei is számottevően javultak a természetközeli, közösségi tevékenységek hatására. Az, hogy az emberek eltávolodtak a természettől, társadalmi és mentális egészségi válságot is jelez, nem csupán ökológiai krízist. A felnőttek természethez való kötődése döntően befolyásolja a gyerekek jövőbeli kapcsolatát a környezethez. Ha a szülők nem adják át ezt az élményt, akkor generációról generációra nő a szakadék. Éppen ezért különösen fontos a kisgyermekkorban jellemző természet iránti kíváncsiság táplálása – megfelelő intézményi programok, erdei iskolák és családi programok révén. Az, hogy az emberek ma már kevésbé nyitottak a természetre, meghatározó tényező a környezeti válság kialakulásában Miles Richardson, a Derby Egyetem professzora szerint. Ráadásul nemcsak a Föld ökoszisztémái szenvednek az eltávolodás miatt, hanem mi magunk is, hiszen a természet közelsége bizonyítottan javítja a mentális egészséget, csökkenti a stresszt és erősíti a közösségi összetartozást. Nemcsak újra kell kapcsolódnunk a természethez, hanem azt is meg kell akadályozni, hogy a következő generációk végleg elszakadjanak tőle.

SOSEM KÉSŐ ELKEZDENI - JEFF GOLDBLUM

Váratlan fordulatot hozott Jeff Goldblum számára a Wicked forgatása. A színész a film állatkínzással kapcsolatos témái és a rendezővel folytatott beszélgetések hatására teljesen elhagyta a húst. Nem ő az első hollywoodi híresség, aki a munkája során tapasztaltak miatt mond le az állati eredetű ételekről.



A filmrajongók többségének a Jurassic Park ugrik egyből be Jeff Goldblum láttán, az 1993-as alkotás sokak számára volt meghatározó élmény. Az amerikai színész számára azonban most egy másik szerepe volt igazán átütő élmény: még a hétköznapi döntéseit is befolyásolja. A Wicked című film hozományának tulajdonítja ugyanis azt az elhatározását, hogy áttért a peszkateriánus étrendre. Goldblum a This Morning című műsorban árulta el, hogy egyrészt a film állatkínzással kapcsolatos jelenetei, másrészt a Wicked rendezője, Jon Chu érte el nála ezt az áttörést. "Jon Chuval dolgozni lenyűgöző, megváltoztatott. A film forgatása után beszélgettünk az állatkínzásról, mire én felhagytam a húsfogyasztással" – idézi a hetvenhárom éves színészt a The Guardian. Hozzátette, „a világot úgy kell működtetnünk, hogy az minden embernek és minden élőlénynek jó legyen”. Ezt a véleményt a Wicked stábjából más hírességek is osztják: Ariana Grande és Cynthia Erivo is több mint tíz éve vegán.

Goldblum a filmekben Ózt, a nagy varázslót alakítja. Az első rész tavaly jelent meg, és tíz Oscar-jelölést kapott, a második pedig november végétől látható a mozikban. „Nem gyakori, hogy az ember ilyen hosszú időn át dolgozhat egy projekten és eközben egyre termékenyebb, izgalmasabb, érdekesebb és relevánsabb szerepeket kapjon ebben az életszakaszban” – mondta a színész az élményről.

Nem Goldblum az első színész, aki egy film felvétele közben döntött a hús elhagyása mellett. James Cromwell, aki ma már ismert vegán aktivista, a Babe című film forgatásán adta fel az állati eredetű termékeket – egészen pontosan a második forgatási napon. „Ebédszünetet tartottam a többiek előtt” – mesélte. „Az asztalon feldarabolva, sütvé feküdtek olyan állatok, akikkel aznap délelőtt dolgoztam. Akkor döntöttem el, hogy vegán leszek.”

Számos színész Woody Harrelson-t említi, mint aki a vegán útra terelte őket – köztük Sadie Sink (Az üvegpalota), Thandiwe Newton (Solo: Egy Star Wars-történet) és Liam Hemsworth (Az éhezők viadala). De a vegán vagy vegetáriánus hírességek közé sorolható még többek között Natalie Portman, Jessica Chastain, Robert Downey Jr., Tobey Maguire és Zendaya is. Szeretik is kihasználni a hírnevüket, hogy felszólaljanak az állatok védelmében. Joaquin Phoenix például 2020-ban

a legjobb színésznek járó Oscar-díj átvételekor a tejipar ellen kampányolt beszédében.

Ennyi információval tudtam most szolgálni Önöknek. Nagyon remélem, hogy szintén anynyira várják már a tavaszt, mint amennyire én számolom a napokat. Ez a tél - főleg hó szempontjából - elég hosszú és hideg volt. Meglepően sokáig láttuk a fehér, jeges csapadékot, az elmúlt évekhez képest legalábbis. Ez meglepő volt, de ahogy az idősek szokták mondani: "De hiszen tél van...". Ez minden élőlényt megvisel, itt van hát az ideje annak, hogy arccal a tavasz felé fordulva, felkészüljünk az egyre hosszabb és melegebb nappalokra és a szárazabb, melegebb időre. A Magazint is lapozzák bátran, sok jó cikkel és értékes információval készülünk 2026-ban is. Köszönöm megtisztelő figyelmüket.

Gyere tavasz, már vártalak!

FOTÓK: Dining Secrets Of Andalucia, Getty Images, Prove

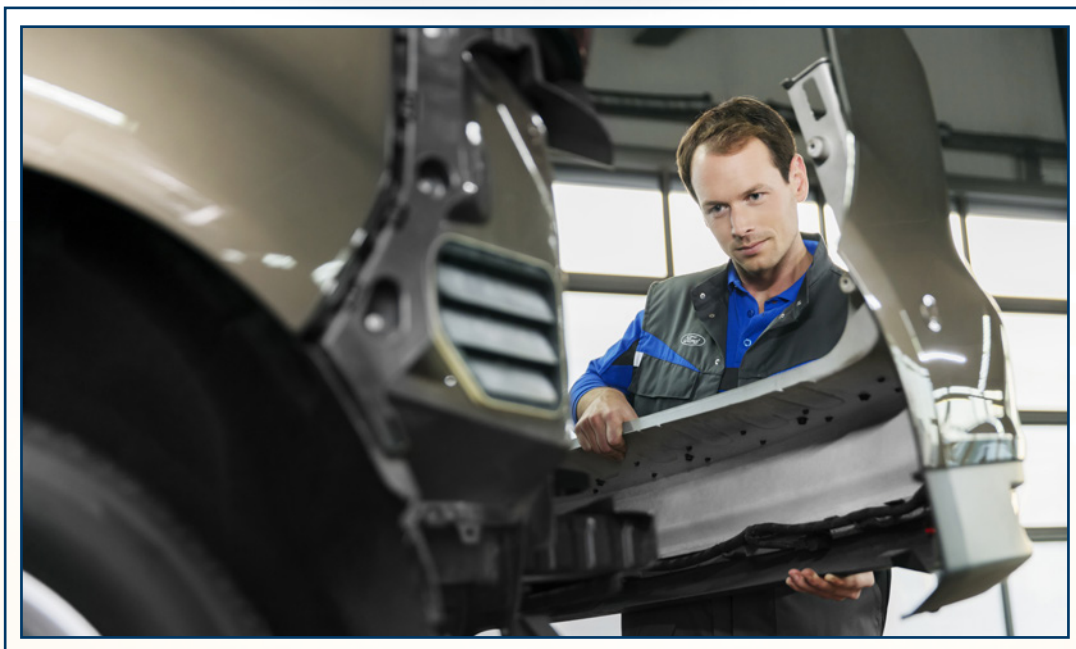


15 km² erdő tűnik el percenként





A Ford akár 25 százalékkal is csökkenti a korábbi modellek alkatrészárát



A Ford bejelentette, hogy akár 25 százalékkal is csökkentheti számos, az idősebb járműveihez való részegység fogyasztói árát, beleértve azokat az elemeket is, amelyek a leggyakrabban sérülnek meg a közúti balesetek vagy a koccnások során.

A Ford Ügyfélszolgálati Osztályának (FCSD) új, 2026 januárjától életbe lépő és a Ford eredeti gyári alkatrészeire (OEM) vonatkozó árcsökkentése kézzelfogható előnyt jelent több millió olyan Ford-tulajdonos számára, akiknek járműve 2019 előtt készült.

Az autósok, szakszervizek és a független műhelyek így továbbra is kiváló minőségű és teljesítményű, de kedvezőbb árú alkatrészekkel javíthatják az idősebb járműveket.

A csökkentett árú részegységek és alkatrészek listáján több mint 6000 különféle tétel szerepel, köztük ajtók, ajtóvédő burkolatok, lökhárítók és hűtőrácsok, valamint fényszórók és egyéb világítótest-elemek, még hozzá 35 Ford-modellhez. Ezek főleg a népszerű személyautók és pick-upok (többek közt a Fiesta, a Focus, a Mondeo, a C-MAX, a Kuga és a Ranger) korábbi modellgenerációi.

"Arra törekszünk, hogy az üzletágunkban elért költségcsökkentéseket megosszuk hűséges vásárlóink milli-óival, akik szeretik és megbecsülik idősebb Fordjaikat." - nyilatkozta Dr. Wolfgang Voss, az FCSD Europe alelnöke. *"Legyen szó akár a család kompakt autójáról, ami nap mint nap megbízhatóan hordja az iskolába a gye-*

reket, akár egy dédelgetett kedvencről, amivel csak különleges alkalmakkor állnak ki a garázból, az új alkatrészárak minden Ford-tulajdonosnak segítenek majd, hogy járműveik még éveken át csúcsformában legyenek."

A Ford számára kiemelten fontos, hogy az európai vásárlók az idősebb autókhoz is bármikor beszerezhessék a szükséges alkatrészeket.

Hogy ez milyen sok embert érint, arra jó példa, hogy a vállalat saját adatai szerint a 2008 és 2017 között gyártott Fiestákból jelenleg körülbelül 1,2 millió darab fut Európa útjain.

Nem kevés előnyt jelent, ha a vásárlók és az autószervizetek kedvezőbb áron juthatnak OEM alkatrészekhez:

A Ford OEM részegységei Európa-szer-
te megvásárolhatók a Ford hivatalos alkat-
rész-kereskedéseitől és a márka szerviz-
központjaiban. /PR/

Azért vállalkozol, hogy folyton túlterhelt légy?

Sikeres vállalkozás, elfogyó energia – de van belőle kiút

A vállalkozásindításról szóló történetek általában lelkesedéssel kezdődnek: új ötletek, szabadságérzet, saját döntések, egy olyan jövőkép, amelyben a munka végre nem csupán kötelezettség, hanem önmegvalósítás is. Sok nő számára a vállalkozás éppen ezt jelenti: lehetőséget arra, hogy a szakmai életét a saját értékei és ritmusa szerint alakítsa.



Az elején sokat kell dolgozni – de tényleg csak az elején?

És az első időszak gyakran valóban erről szól. A fejlődés látványos, az eredmények motiválóak, és minden új ügyfél vagy sikerélmény megerősíti, hogy jó döntés volt belevágni. A növekedéssel azonban együtt jár valami más is, amiről ritkábban esik szó.

Elfogadjuk, és normális is, hogy **egy vállalkozás beindítása sok munkát igényel**. De úgy tekintünk erre, mint egy átmeneti állapotra: majd, ha minden stabil lesz, akkor lazíthatunk. Csak aztán sokan csúszunk bele abba, hogy ez a pillanat nem akar eljönni.

Mindig van egy újabb belső "majd, ha..." újabb és újabb kitűzött célok, mérföldkövek, amiket, ha elérünk visszább lehet venni a tempót. Aztán valamiért mégsem sikerül, mert a vállalkozás már folyamatos jelenlétet igényel.



Megjelennek a döntési helyzetek, a felelősség, az állandó készenlét érzése.

A határok lassan elmosódnak munka és magánélet között, és a nap végén sokszor nehéz pontosan megmondani, mikor ért véget a munkaidő.

Amikor már fizikailag képtelenek vagyunk lassítani

Kívülről mindez a siker természetes velejárójának tűnik, és hajlamosak is vagyunk beletörődni, de ezt a folyamatos stresszt nem lehet örökké figyelmen kívül hagyni.

Egyre több vállalkozó tapasztalja meg azt az állapotot, amikor **a lelassulás már nem magától értetődő**. Amikor egy szabad délután sem jelent valódi pihenést, mert a gondolatok továbbra is feladatok, ügyfelek vagy következő lépések körül forognak.

A vállalkozói túlterheltség ritkán látványos. Nem feltétlenül drámai kiégés formájában jelenik

meg, hanem inkább tartós fáradtsággént, döntési bizonytalansággént vagy az állandó mentális zaj érzéseként.

A vállalkozás működik, az eredmények megvannak, mégis egyre nehezebb megélni azt a szabadságot, amely eredetileg a vállalkozás egyik legfontosabb ígérete volt. A következmény: csalódottság, frusztráltság, és egyenes út a kiégéshez.

De miért alakul ki mindez?

Ennek hátterében sokszor nem az időhiány áll, hanem **a szerepek összeadódása**: a vállalkozó egyszerre stratégiai döntéshozó, szakember, kommunikátor és problémamegoldó, miközben a magánéleti felelősségek sem csökkennek. A folyamatos döntéshozatal pedig olyan mentális terhelést jelent, amely hosszú távon észrevétlenül csökkenti az energiaszintet és a tisztánlátást.

Ezt sokan úgy próbálják orvosolni, hogy nagyobb hatékonyságot próbálnak elérni: új rendszereket vezetnek be, további képzéseket keresnek, vagy még több feladatot vállalnak annak reményében, hogy majd „utána könnyebb lesz”.

A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy **a valódi fordulópont gyakran nem új eszközökből, hanem új nézőpontokból születik.**

“Vállalkozói népbetegség”

Amikor vállalkozók megosztják egymással a tapasztalataikat, gyorsan kiderül, hogy **ezek a dilemmák korántsem egyediek**. A túlterheltség, a növekedéssel járó bizonytalanság vagy a következő szinthez szükséges döntések kérdése szinte minden vállalkozói életút része. Az ilyen felismerések gyakran már önmagukban is felszabadítóak: **nem egyéni hibáról, hanem egy természetes fejlődési szakasról van szó.**

Nem véletlen, hogy az utóbbi években egyre nagyobb hangsúlyt kapnak azok a szakmai közösségek és események, ahol a vállalkozásépítés nem csupán stratégiák és számok mentén jelenik meg, hanem emberi oldaláról is.

A **Női Vállalkozók Napján** például számos előadás és beszélgetés foglalkozik azzal, **hogyan lehet fenntartható módon fejlődni**, hogyan kezelhetők a növekedéssel járó kihívások, és miként maradhat hosszú távon is élhető az a vállalkozás, amelyet sokan szenvedéllyel indítottak el.

A siker fogalma ugyanis egyre inkább átalakul. Nem kizárólag a bevétel vagy a növekedés mértéke határozza meg, hanem az is, hogy **a vállalkozás milyen életminőséget tesz lehetővé annak, aki működteti**. Egy jól működő vállalkozás ma már nemcsak gazdasági eredményt jelenthet, hanem stabilitást, mozgásteret és valódi egyensúlyt is.

Talán ezért válik időről időre fontossá a **hátalépés és az újragondolás**: vajon a vállalkozás még mindig azt az életet támogatja-e, amelynek reményében megszületett?

A Női Vállalkozók Napja a legnagyobb, kimondottan vállalkozó hölgyeknek szóló konferencia – de valójában sokkal több ennél. **Egy tér, ahol a tudás, a támogatás és a kapcsolódás kéz a kézben jár.** Ahol a résztvevők érezhetik, hogy nincsenek egyedül a nehézségeikkel, és megoldásokat is találhatnak.

Ha Te is szeretnél idén ott lenni, a **CSPM2026** kuponkóddal **20% kedvezménnyel vásárolhatsz meg a jegyedet**. A kuponkód március 17-ig érvényes.

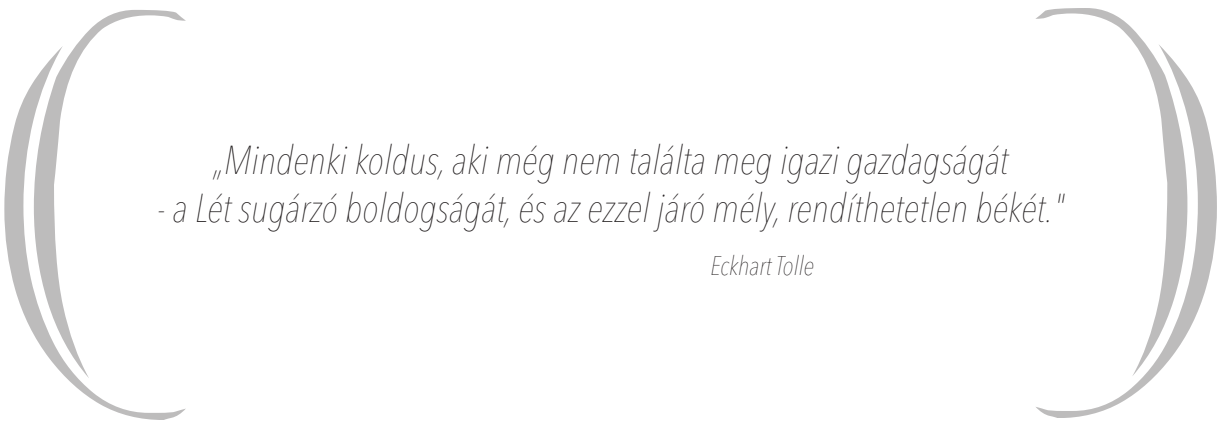
A vállalkozás valóban elhozhatja azt a szabadságot, amiért belevágtunk – de ehhez okosan kell építkezni. Ha tanulunk egymástól, mindez sokkal könnyebb.



TÖBB MINT 27 ELŐADÁS EGY HELYEN, EGY NAPON!

HOGY TANULHASS, INSPIRÁLÓDHASS ÉS NÖVEKEDHESS!
ZSOLT ORSOLYA, MÁTÉ KRISZTINA, SZABADOS ÁGNES, DR. ZOLNAY JUDIT,
AL GHAOU HESNA, JILLY KRISZTINA, KENDE-HOFHERR KRISZTINA,
OROSZLÁN SZONJA, – ÉS MÉG SZÁMOS KIEMELKEDŐ NŐI PÉLDAKÉP.

-20% KEDVEZTMÉNY Kuponkód: **CSPM2026**



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

Eckhart Tolle



A szavak megkopott ereje – van még remény?

Egyre többször tapasztalom, hogy az üzleti életben felelőtlenül tesznek komoly pozícióban lévő emberek kijelentéseket. Ismét egy erős felütés, de távol álljon tőlem a picsogás, újfent gondolkodni jöttem, témát feldobni, kihangsúlyozni azt, amit nap, mint nap tapasztalok. Régen egy kézfogás is elég volt vagy egy jelentőségteljesebb pillantás és üzletek kötöttek, ma már sokszor egy aláírt szerződés sem elég. Féltreértés ne essen, nem a régi korok üzleti morálját sírom vissza, hanem a felelősségvállalást hiányolom a kimondott szavak után. Értékhiányos világban élünk, ahol mindent a gyorsaság, az eredmény orientáltság és a stressz ölel át. És ennek mentén elfelejtettük mekkora jelentősége van a szavak erejének, majd az azon túl mutató tetteknek. Ahogy látom, ez a téma olyan mélységeket karol át, hogy talán egy komolyabb cikksorozatot is érdemes lenne szentelni neki, de kezdetben, ezen sorok mentén próbálok választ találni a kérdéseimre.

Mit jelent felelősen kommunikálni?

A nyelv, mint a gondolkodás és a kultúra alapvető hordozója, érzékenyen reagál a külső ingerekre, és a média a legerőteljesebb ilyen ingerek közé tartozik, befolyásolva szókincsünket, mondatszerkesztésünket, sőt, még az érzelmeink kifejezésének módját is. A média alatt értem a közösségi média felületeket is, lévén, hogy a névben is szerepel a bűvös szó. Minden platform úgy van kitalálva, hogy a lehető legtöbb időt töltsünk a használatával. Az egyik számomra kedves filmben, a Beépített szépség második részében

hangzik el a „pénisznyelő” kifejezés, amit az egyik szereplő édesanyja használ előszeretettel. Idős a hölgy, és a megfogalmazása nem épp a legtisztább, mert a pénznnyelőre gondol, ami egészen konkrétan a szerencsejátékot jelenti. Ez a vicces jelenet jutott eszembe a média kapcsán, amire szerintem kiválóan illik az idő- és léleknyelő kifejezések. Minden úgy van kialakítva, hogy túlstimulálja az agyunkat, amely által felgyorsult életünk átalakította befogadóképességünket és egymáshoz való kapcsolódási igényünket. Az ön-megvalósítás korában az okos eszközeink mögé

bújva létezünk. Mindig van tisztelet a kivételnek kategória, de ez valljuk be, kicsikre, nagyokra, cégvezetőkre, döntéshozókra és lényegében mindenkire egyaránt igaz. A tömegkommunikáció fogalma az idők során folyamatosan bővült és mélyült, tükrözve a társadalmi és technológiai fejlődést. Napjainkra a legnagyobb hatalmak egyike, mely olyan befolyással bír, hogy alapjaiban változtatja meg az emberek értékrendjét. Ez pedig komoly hatással van a kapcsolatokra, a felelősségvállalásra és az át nem gondolt szavakra, melyek elhagyják ajkunkat.

A tempó, az azonnali eredménykényszer és a folyamatos nyomás, ahogyan korábban említettem olyan közeget teremt, amelyben a szavak gyakran gyorsabban születnek meg, mint ahogy átgondolnánk őket. A kérdés ezek után nem csupán morális: vajon mi történik egy szervezetben, cégben, ha a kimondott szó elveszíti a hitelét? És mi történik velünk, emberekkel, ha a felelősség leválik a kommunikációról?

A kommunikáció elsődleges célja, hogy információt közvetítsen, viszont ezen túl más szolgálatra is hivatott. **Identitást, értékeket és normákat is közvetít** – különösen az üzleti életben. Ennek hiánya nem egyszerű félreértés, hanem valódi kulturális és etikai probléma. Amikor egy vezető ígéretet tesz, azzal nemcsak jövőbeli cselekvést vetít előre, hanem bizalmi kapcsolatot is épít – vagy rombol. Kutatások szerint az etikus, átlátható kommunikáció erősíti a szervezeti stabilitást és a hosszú távú bizalmat. Ezzel szemben a felelősség elmosása, a homályos megfogalmazások vagy az utólagos visszakozás aláássák a hitelességet. A szó tehát nem semleges eszköz, identitást formál és kultúrát alakít.

Mi a helyzet az üzleti életben?

A nemzetközi vizsgálatok egyértelműen rámutatnak, hogy a felelősségvállalás és az átláthatóság a szervezeti etika legfontosabb mutatói közé tartoznak. Azok a vállalatok, ahol a vezetők következetesen vállalják a kimondott szavaik következményeit, magasabb bizalmi szintet és erősebb reputációt élveznek. A bizalom nem „puha tényező”: mérhetően hat a teljesítményre, a munkavállalói elkötelezettségre és lehet meglepő, de a fenntarthatóságra. Bizonyára mindannyian éltünk már át olyan esetet, amikor feltétel nélkül megbíztunk valakiben, akinek egy nap a töre a hátunkba állt. Nem feltételezem, hogy szándékosan, bőven elég egy megszegett, aprónak

tűnő ígéret. „Találkozunk ma, hogy egyeztessünk a részletekről? Ne haragudj, ma mégse lesz jó, közbe jött valami, majd máskor.” Miközben lehet, hogy erre a találkozóra várunk hetek óta. Nem tűnik nagy dolognak. Mégis, rengeteg energiát emészt az újraszervezés, plusz ami belement már a találkozót megelőzően, illetve ne is beszéljünk arról, eközben súlyos napok, hetek olykor hónapok eltelnek.



Ha egy szervezet nem tartja be a kimondott vagy hallgatólagosan megígért vállalásait, az alkalmazottak úgynevezett „pszichológiai szerződösszegést” élhetnek meg. Igaz ez partneri kapcsolódásokra vagy baráti kapcsolatokra is. Ilyenkor nem csupán egy konkrét ígéret sérül, hanem a kapcsolat alapja is megrendül. A következmény gyakran motivációcsökkenés, bizalmatlanság vagy akár csendes ellenállás. A felelőtlenül kimondott szó tehát nem csak morális kérdés – szervezeti és üzleti kockázat is.

Közelítsünk belülről

Képtelen lennék kihagyni a spirituális nézőpont beemelését a képletbe és úgy érzem felelőtlenség is volna. Ugyanis a szavak ereje nem csupán üzleti kontextusban értelmezhető. Az emberi kapcsolatok mélyrétegében a kimondott



szó identitást és valóságot teremt. A kommunikációelméletek és az erőszakmentes kommunikáció szemlélete szerint minden megszólalás mögött szükségletek, értékek és kapcsolati szándék húzódik meg. Amikor felelősséget vállalunk a szavainkért, valójában önzonosságot vállalunk. Az önzonosság mára az egyik legbiztosabb túlélési eszközünké vált. Szeretném hinni, hogy közel a felébredés és amit tapasztalunk pusztán egy jól felépített filter vagy smink, ami egy kézmozdulattal letörölhető. Utópisztikus? Biztosan. De talán az önzonosság mellett a bizalom a másik biztos kapaszkodó jelen korunkban.

Szellemi nézőpontból a szó teremtető erő: kimondva irányt szab, elkötelez, sorsot formál. Nem véletlenül szól a mondás, hogy a kimondott szónak ereje van. Mindegyiknek. Ha a beszéd elszakad a belső integritástól, az ember saját hitelességét kezdi ki. A kérdés tehát nem csupán az, hogy betartjuk-e az ígéreteinket, hanem az is, hogy mennyire élünk összhangban azzal, amit kimondunk.

Olvasatomban, összességében ez azt jelenti, hogy a modern üzleti kultúrában a szó erejének visszaállítása tudatos döntést igényel. Egy vezető számára ez a következőkben nyilvánul meg, a teljesség igénye nélkül. Első sorban csak olyan ígéretet tesz, melynek betartását előzetesen mérlegelte és reálisan látja ennek lépéseit. Nem ke-

vésbé fontos pont, hogy érthetően kommunikálja a feltételeket és a határidőket. Emberek vagyunk, hibázni ér, mindenki számára. Viszont egy vezető (és remélhetőleg mindenki más is) hibázás esetén nyíltan vállalja a felelősséget és megoldási javaslatokat tesz. Nem utolsó sorban pedig következetesen összhangban és harmóniában tartja a szavait és a tetteit. Olyan ez, mint a keringő, a szavak a páros hölgy tagja, a tettek pedig a férfi-erő. Egymás nélkül egy keringőben aligha képesek működni. A felelősségteljes kommunikáció nem lassítja a folyamatokat – épp ellenkezőleg, kiszámíthatóságot és biztonságot teremt, amely hosszú távon gyorsabb és fenntarthatóbb működést eredményez. Olyan egyszerűnek hangzik, mégsem csináljuk. Jómagam sem vagyok feddhetetlen, mégis önmagam legjobb verziójára törekszem. Emiatt is írtam az elején, hogy közös gondolkodásra hívom az Olvasót.

A „*régen elég volt egy kézfogás*” gondolata nem pusztán nosztalgia. A mögötte lévő vágy a hitelesség iránti igény. A kutatások is azt igazolják, hogy a felelősségvállalás, az etikus kommunikáció és az átláthatóság nem csupán erkölcsi rétegek, hanem üzleti értékek. Ha a kimondott szó elveszíti az erejét, a bizalom omlik össze. Ha viszont visszaadjuk a súlyát – tudatos jelenléttel, következetességgel és integritással –, akkor nemcsak üzleti megállapodásokat, hanem emberi kapcsolatokat is stabilabb alapokra helyezhetünk.

grIndependent
Intézet

Kiegyensúlyozott élet, eredményes üzlet.

bakszilvia@bakszilvia.hu | 06-30/203-3376

Miért nem a motiváció hiányzik, hanem a jó rendszer?

Női vállalkozók tipikus tavaszi újratezdési csapdái

Minden tavasszal találkozom ugyanazzal a mondattal:

„Most új lendületet kaptam!”

Aztán két-három hét múlva:

„Nem értem, miért estem vissza.”

Ismerős? Nekem nagyon.

Sokáig én is azt hittem, a motiváció az, ami előrevisz. Ha elég inspirált vagyok, ha elég lelkes vagyok, akkor bármit meg tudok csinálni. És valóban: amikor jön az új évszak, több a fény, több az energia, több az ötlet. Tele vagyunk tervekkel, jegyzetfüzettel, új stratégiával.

Aztán jön egy sűrű hét. Egy beteg gyerek. Egy váratlan kiadás. Egy konfliktus. Egy fáradt nap. És az egész lendület szétesik.

Nem a motiváció hiányzik. Hanem a rendszer.

Vállalkozó nőként hajlamosak vagyunk érzelmi alapon működni. Ha jó napunk van, világot váltunk. Ha inspiráltak vagyunk, kampányt indítunk, új szolgáltatást tervezünk, edzéstervet írunk, étrendet váltunk. Ha viszont kimerültek vagyunk, minden megáll. És ilyenkor azt hisszük, velünk van a baj.

Pedig nem velünk van a baj. Hanem azaz, hogy nincs stabil struktúra alattunk.

Egy jó rendszer akkor is tart, amikor a lelkesedés csökken. Akkor is működik, amikor a gyerek beteg, amikor határidők torlódnak, amikor egyszerűen csak elfáradtunk. A rendszer nem érzelmi állapothoz kötött. A rendszer kapaszkodó.



A tavaszi újratekzdési csapda általában így néz ki:

- Új célok túl nagy lendülettel.
- Mindent egyszerre akarunk megváltoztatni.
- Nincs konkrét heti struktúra.
- Az első nehézség után jön az önkritika: „Nem ez sem megy.”

És itt kezdődik a belső leépítés. Nem azért, mert nem vagyunk képesek rá. Hanem mert nem építettünk alá rendszert.

Én évek alatt tanultam meg: nem motivációt kell hajszolni, hanem rendszert építeni. A motiváció hullámszik. Teljesen természetes módon. Főleg nőként, amikor az energiaszintünk is ciklikusan változik. Ha erre nem építünk tudatos struktúrát, mindig a hangulatunk fogja irányítani a vállalkozásunkat.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Fix időblokkok.

Reális vállalkozások.

Prioritások száma maximum három.

Heti tervezés konkrét feladatokra bontva.

Olyan célok, amik illeszkednek az aktuális életszakaszomhoz, nem egy idealizált verzióhoz.

A rendszer nem elvesz a szabadságból. Épp ellenkezőleg: biztonságot ad. Amikor tudom, mikor mivel foglalkozom, nem kell minden nap újra döntéseket hoznom. Nem kell minden reggel motivációt gyártanom. Egyszerűen teszem a dolgom.

A stabilitás nem látványos. Nem hangos. Nem posztolható annyira, mint egy nagy újratekzés. De hosszú távon ez hozza az eredményt.

Ha most tavasszal újratekzdenél valamit, ne azzal indulj, hogy „mától minden más lesz”. Inkább kérdezd meg:

- Mi az az egy dolog, amit rendszerbe tudok tenni?

- Mikor fogom konkrétan csinálni?

- Mi tart meg akkor is, amikor nem lesz kedvem?

A motiváció lendületet ad.

A rendszer irányt.

És az irány tartósabb, mint a lelkesedés.

Vállalkozó nőként nem az a célunk, hogy időszakosan legyünk erősek, hanem hogy stabilan építkezzünk. Hogy ne csak fellángolásaink legyenek, hanem kiszámítható haladásunk.

A tavasz lehet lendület.

De csak akkor válik eredményé, ha van alatta tudatos alap.





Tavaszi megújulás, nem csak nagytakarítás

Hogyan frissítsd fel az életedet, gondolkodásodat és céljaidat tavasszal büntudat és túlterhelés nélkül

Amikor megérkezik a tavasz, ösztönösen elkezdünk takarítani. Ablakot pucolunk, szekrényt szelektálunk, régi ruhákat pakolunk dobozba. De évek óta figyelem magamon és az ügyfeleimen is: a valódi megújulás nem a lakásban kezdődik, hanem a fejünkben.

Vállalkozó nőként, anyaként, feleségként pontosan tudom, milyen az, amikor a tavasz nem a frissességet, hanem a nyomást hozza. „*Most már igazán bele kell húznom.*” „*Most már tényleg rendet kell tennem.*” „*Most már ideje lenne végre...*” És már itt is a büntudat. A közösségi médiában mindenki új tervekkel, új projektekkel, új célokkal indul. Könnyű azt érezni, hogy ha nem pörgök fel azonnal, akkor lemaradok.

Pedig a tavaszi megújulás nem arról szól, hogy még egy feladatot rátegyünk a listánkra.

Én ilyenkor nem nagytakarítással kezdek, hanem kérdésekkel:

- **Mi az, ami már nem szolgál?**
- **Milyen gondolatot cipelek magammal, ami inkább visszahúz, mint előre visz?**
- **Milyen cél az, ami valójában már nem az enyém, csak megszokásból tartom?**
- **Kinek akarok megfelelni azzal, amit most hajszolok?**

A megújulás számomra azt jelenti, hogy leteзем a megfelelési kényszert. Nem kell egyszerre új üzleti terv, új edzésterv, új étrend és új identitás. Elég egyetlen tiszta döntés. Egyetlen olyan irány, ami valóban belőlem indul.

Tavasszal mindig átnézem a céljaimat. Nem azért, mert kudarcot vallottam volna, hanem

azért, mert változom. És ha én változom, a céljaimnak is változniuk kell. Ez nem gyengeség, ez tudatosság. Sokszor ragaszkodunk egy régi tervhez csak azért, mert egyszer kimondtuk. Pedig lehet, hogy az a cél már egy korábbi életszakaszhoz tartozott.

A legnagyobb hiba, amit látok: sokan a megújulást túlterheléssel kezdik. Új projektek, új vállalások, új határidők. Miközben a testük, idegrendszerük még a tél fáradtságát hordozza. Nem adunk időt az átmenetre. Nem kérdezzük meg magunktól: van-e kapacitásom arra, amit most be akarok engedni az életembe?

Én ilyenkor inkább ritkítok. Törölök egy feladatot. Elengedek egy irreális elvárást. Megengedem magamnak, hogy ne sprint legyen az indulás, hanem finom, fokozatos építkezés. Lehet, hogy kevesebbet vállallok, de azt stabilan. Lehet, hogy nem látványos a haladás, de fenntartható.

A **tavaszi frissesség** nem a tempóból jön, hanem a tisztaságból.

A tisztaság pedig abból, hogy őszintén ránézek: mi az, ami valóban az enyém, és mi az, amit csak cipelek.

Megújulni nem azt jelenti, hogy mindent lecserélek. Hanem azt, hogy tudatosan kiválasztom, mit viszek tovább. Gondolatot, szokást, kapcsolatot, célt. És amit nem, azt hálával elengedem.

Ha most úgy érzed, le vagy maradva, nem csinálsz eleget, nem haladsz elég gyorsan, állj meg egy pillanatra. Lehet, hogy nem több tervre van szükséged, hanem kevesebb zajra. Nem több vagy újabb célra, hanem tisztább fókuszra. Nem nagyobb lendületre, hanem mélyebb kapcsolódásra önmagaddal.

A **tavaszi megújulás** nem egy projekt. Nem egy újabb elvárás. Hanem egy belső rendrakás. És azt nem lehet siettetni.





Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Babahívogató Program

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.

A gyümölcsnap nem gyógyít és nem tart meg

- ezért nem működik a legtöbb vállalati well-being program



A legtöbb vállalati well-being program jó szándékkal indul, mégsem hoz valódi egészségügyi vagy üzleti eredményeket. Ennek oka nem abban keresendő, hogy „nem működik a well-being”, hanem a kezdeményezések gyakran kampányszerűek és nem a munkavállalók tényleges egészségi állapotára és szükségleteire reagálnak. Az Affidea Magyarország szakértői szerint a valódi megoldás ott kezdődik, ahol a well-being valójában eldől: a korai felismerésnél és a megelőzésnél, valamint egyedi igényekhez igazodó program elemeknél.

Egy országos kutatás szerint, amelyet az Affidea Magyarország készített a magyar munkavállalók közel háromnegyede (73 százalék) legalább közepesen stresszesnek érzi magát egy átlagos munkanapon. A munkahelyi stressz legfőbb okai az időhiány és a túlzott munkaterhelés (43 százalék), a tisztelet és igazságosság hiánya (32 százalék), valamint a túl magas elvárások (26 százalék). A megkérdezettek csaknem 40 százaléka még a hétvégén sem tud teljesen kikapcsolni. Ez azt jelzi, hogy a stressz nem időszakos, hanem krónikus állapot, amelynek már egészségügyi következményei vannak. Ez az a pont, ahol a well-being már nem HR, hanem egészségügyi kérdés.

Miért buknak el a vállalati well-being programok?

Az Affidea Magyarország szakértőinek tapasztalatai szerint a sikertelenség mögött jellemzően az alábbi okok állnak:

1. Nem személyre szabottak

A programok gyakran nem veszik figyelembe az életkort, a munkakört, a terheltséget és a meglévő egészségügyi kockázatokat. Állapotfelmérés és szűrővizsgálatok nélkül nem lehet hatékony és személyre szabott a vállalati egészségügyi szolgáltatás, így a dolgozók nem érzik magukénak a programokat, és alacsony marad a részvétel.

2. Nem mérhetőek

Sok vállalat nem méri fel a munkavállalók kiindulási egészségi állapotát, és nem követi nyomon, hogy változik-e például az egészségügyi

állapot, a stressz-szint, a hiányzás vagy a munkateljesítmény. Így a programok egészségügyi és üzleti hatása sem bizonyítható.

3. Nem egészségügyi alapúak

Motivációs tréningek, gyümölcsnapok és közérzetjavító programok jelennek meg, miközben a munkavállalók krónikus stresszel, alvászavarral, vagy akár szív- és érrendszeri kockázatokkal küzdenek. Ez tünetkezelés, nem megelőzés. Az Affidea Magyarország kutatása szerint a válaszadók



43 százaléka úgy véli, hogy van olyan egészségügyi problémája, amelyet a tartós stressz válthatt ki, és 61 százalék már fordult orvoshoz panaszával.

4. Gyenge kommunikáció és felsővezetői elköteleződés

Ha a well-being kötelező HR-elemnek tűnik, nem pedig valódi segítségnek, a dolgozók szkeptikussá válnak. A vezetői példamutatás hiánya, a munkaidőn kívülre szervezett programok és az alacsony bizalmi szint tovább csökkentik a részvételt.

Amikor a stressz egészségügyi problémává válik

„A tartós munkahelyi stressz akkor válik egyértelműen egészségügyi problémává, ha állandósul, és tüneteket, illetve akár szervi elváltozásokat okoz, hozzájárul azok kialakulásához” – mondja Dr. Hernád Mária, az Affidea Magyarország foglalkozás-egészségügyi szakorvosa, munkaegészségügyi szaktanácsadó. „Ilyenkor nemcsak pszichés problémák, mint a szorongás, depresszió, alvászavar vagy kiégés jelenhetnek meg, hanem pszichoszomatikus betegségek is, például magas vérnyomás, gyomorfekély, irritábilis bél szindróma, ekcéma vagy mozgásszervi panaszok. A tartós stressz továbbá jelentősen növeli a szív- és

érrendszeri betegségek kockázatát is – egy friss nemzetközi metaanalízis szerint mintegy 26 százalékkal” – tette hozzá.

A szakértő szerint a munkahelyi egészségfejlesztés akkor hatékony, ha beépül a vállalat mindennapi működésébe, és nem kampányszerű akcióként jelenik meg. „A primer prevenció, vagyis a betegségek megelőzését célzó programok hosszú távú elköteleződést igényelnek – ez az, ami a legnehezebb, de egyben a legfontosabb cél is.”

2026-ban a jóllét stratégiai tényező

A munkahelyi jóllét ma már nem csupán HR-trend, hanem versenyelőnyt adó stratégiai tényező. Azok a munkáltatók, amelyek továbbra is másodlagos kérdésként kezelik a dolgozói jóllétet, komoly versenyhátrányba kerülhetnek a munkaerőpiacon. Egyre nagyobb szerepet kap a rugalmasság, a testi és a mentális egészség támogatása a munkavállalók megtartásában és vonzásában.

Mi lehet a megoldás?

Az Affidea Magyarország szerint a well-being akkor működik, ha stratégia, nem juttatás – és ha egészségügyi adatokra, szűrésekre és megelőzésre épül.

„Egy sikeres well-being program sosem pusztán HR-feladat. Ha valóban működni akar, az első perctől stratégiai kérdésként kell kezelni, felsővezetői elköteleződéssel és példamutatással” – mondja Garamvölgyi-Veréb Emese, az Affidea Magyarország operatív igazgatója. „A tapasztalataink szerint ott a legaktívabb a munkavállalói részvétel, ahol több éve tudatosan építik az egészségkultúrát, és folyamatos az ezzel kapcsolatos kommunikáció. Országszerte több mint 30 telephelyen nyújtunk vállalat-egészségügyi és szűrési szolgáltatásokat, ami évente több mint 100 ezer orvos-beteg találkozót jelent. Ez jól mutatja, hogy valós igény van a megelőzésre épülő megoldásokra és egyre nagyobb igény van az egészséggedukációs támogatásra” – tette hozzá.

Az egészséges és elégedett munkavállalók eredményes és sikeres vállalatot építenek. A megelőzésre és szűrésekre épülő well-being nem gyors megtérülésű eszköz, hanem hosszú távú befektetés: az egészségnyereség jellemzően 3-5 éves távlatban hoz mérhető egészségnyereséget és fenntartható versenyelőnyt – amennyiben valódi egészségstratégiaként működik.



Az informatika világa bőven szül furcsaságokat

Mikor gyerekfejjel az informatika mellett köteleztem el magam, még nem tudhattam arról, hogy milyen ez a terület. Az életről sem tudtam akkor még sok mindent, így mondhatjuk azt, hogy kicsit naivan álltam a jövőhöz. De az igazság az, hogy nem naiv voltam, csak éreztem, hogy a számítógépek által más lehet majd a világ. Részben igazam lett, viszont a potenciál maximalizálásától még kellőképpen messze vagyunk. De most nem a potenciálról, hanem az iparágat átható érdekes, olykor zavarba ejtő dolgokról gondolnék néhány szót ejteni.

'94-ben kaptam meg az első számítógépemet, és innentől nem volt megállás. Bár az én nagy vágyam volt, hamar az egész család a gépezésre fókuszált. Két évvel később már másoknak segítettünk az első számítógépünk összerakásában, és a digitális világban történő kezdeti lépések megtételében. A saját masinánkat folyamatosan fejlesztettük, hogy meg tudjuk mutatni másoknak, mik a lehetőségek, merre lehet haladni, ha szeretnének.

Már ebben a korai időszakban megláttuk azt, amit én sosem szerettem volna megtapasztalni: hogy végső soron ezt az iparágat is csak olyan emberek mozgatják, mint a többi. Ekkor még dolgozott bennem a remény, az ifjúkori lelkesültség, de azért nem voltam vak, éreztem, hogy nem kerek a sztori.

Például akkor, amikor valakinek építettünk egy gépet. Ugyanattól a gyártótól megrendeltük az alaplapt és a videókártyát, összeraktuk az egészet, ám nem indult be. Vakartuk a fejünket, teszteltünk, **végül kiderült, hogy hiába azonos a márkajelzés a két eszközön, nem kompatibilisek egymással.** Ez valamikor a '90-es évek második felében volt. Ekkorra már azért láttunk ezt-azt, de az ilyenek mindig meg tudták lepni az embert. (Érdemes tudni, hogy sokszor vannak a háttérben gyártók, akik a nyers terméket létrehozzák, és vannak „gyártók”, akik csak ráteszik a saját logójukat. Ebben ez esetben is lehetett akár erről szó, innentől pedig egyenes út vezet a nem tökéletes kompatibilitáshoz.)

A **Windows 95** megjelenése is okozott ráncokat a homlokunkon. Ennek az operációs rend-

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

Gyarpítsd tudásod 1 éven át 10% kedvezménnyel.

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

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

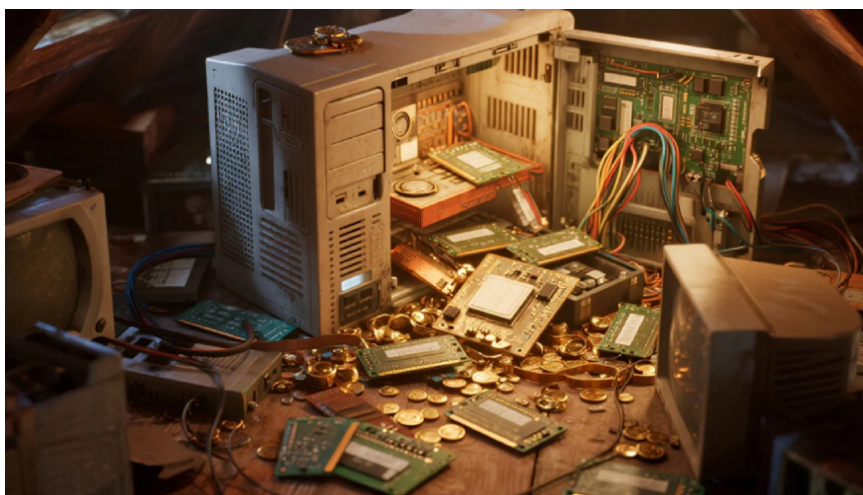


szernek az egyik nagy ígérete az volt, hogy megfogod az új eszközt, beleteszed a gépedbe, és láss csodát, minden kínlás nélkül működőképes lesz. Ezt nevezték el „plug and play”-nek. **Az igazság az, hogy még 2 évtizeddel később sem mindig volt igaz**, hogy mindig, minden körülmények között ennyire egyszerű egy új összetevővel árnyalni az asztali számítógépet.

Sosem fogom elfelejteni, hogy mennyit szívtunk a faxmodemek beüzemelésével, a márka még évtizedek után is azonnal beugrik, amit a pokolba kívántunk a sokadik problémás alkalom után: Conexant. Elvileg csak be kellett volna tenni a gépbe, a plug and play logikának köszönhetően a Windows-nak azonnal működtetnie kellett volna. **Nemhogy ez nem sikerült, a gyártó által CD-n adott meghajtóprogram (driver) sem mindig volt működőképes.** A végén már volt vagy fél tucat Conexant telepítő lemezünk, és sorra próbálgatni kellett őket, hogy vajon melyik lesz jó az adott modemhez; és olykor az sem volt mindegy, hogy milyen módon akartuk „megetetni” a Windows-zal a meghajtóprogramot.

Pont ugyanezt a küszködést éltük meg a nyomtatókkal, és a sors ironiája, hogy manapság is lehet szívni velük, különösen akkor, ha egy Apple számítógépen szeretnéd működésre bírni egyik-másik papírt okádó sárkányt. Néhány éve történt, hogy egyik ismerős kérte a segítségemet, mert az új közepesen nagy Xerox nyomtatóját az istenért nem tudta beüzemelni az Apple laptopján. Próbálkoztam, nem sikerült. Felvettem a kapcsolatot a gyártó honi képviselőjével, és kiderült, hogy nem egyedi esetről van szó. Mesélt egy érdekességet az ügyfélszolgálatos kolléga.

Sokszor megesik, hogy a nyomtató gyártója felveszi a kapcsolatot az Apple-lel, hogy megbeszéljék, miként tudnák a legtökéletesebb élményt nyújtani az új készülékkel az almás gyártó gépein. Mindent átvesznek, ám mire elkészülnek a meghajtóprogrammal, az Apple gépeire kijön



egy újabb verzió az operációs rendszerből, és ott vagyunk, ahol a part szakad. Ez többször is előfordult az idők során, így aztán olykor hónapokig nem lehetett tökéletesen vagy egyáltalán használni az Apple gépeivel pl. a Xerox nyomtatókat. Az említett két gyártó a saját területén a globális top 10-es listán van, szóval, ha valakiknek, nekik aztán érteniük kellene a dörgést. De nem, sajnos a sor végén álló végfelhasználó szív még ma is azért, mert ők olyanok, amilyenek.

És ez a hanyagság nem csak a hardverek, hanem a szoftverek világában is megmutatkozik. Az említett Windows 95 egy új korszakot nyitott a PC-k felhasználói számára, mert a parancssoros módban működő DOS után elhozta a grafikus felhasználói felületek elsőre csodásnak tűnő világát. A külsőn igazán kellemes volt a szemnek, ám az ember idegszálaait jócskán tudta feszíteni, amikor a rendszer stabilitásával vagy a kompatibilitással kapcsolatban problémái adódtak. Voltak különö-

sen rosszul sikerült Windows verziók, ezek közé tartozik a Windows Me, azaz a Windows Millennium Edition, vagy a lényegében a Windows 7 béta-verziójának tekinthető Windows Vista. És hogy



ne csak az évtizedekkel ezelőtti helyzetről beszéljünk, a legújabb Windows, a 11-es is képes olyan helyzetek elé állítani a felhasználókat, amikben a pokolba kívánják ezt az új, egyébként csak a Microsoft által erőltetett változatot. Igen, az emberek minden hibájával együtt végül nagyon jól elvoltak a Windows 10-zel, de nem, kellett megint pörgetni egy kicsit az üzletet, ezért jött a Microsoft és kiadta a Windows 11-et.

A tapasztalataimat alapul véve el is érkeztünk az egyik legfontosabb megállapításomhoz. Az informatika világa tele van kapzsi pénzemberekkel, akiknek a nap végén nem az számít, hogy elégedett vevőik, felhasználói vannak, hanem az, hogy a következő negyedéves jelentésben is tudnak-e majd mutatni egy olyan grafikont a részvényeseknek, amin az aktuális negyedév pálcikája magasabbra kúszik, mint a korábbiak.

Igen, van abban valami finom ironia, hogy az iparág, amivel tényleg csodát lehetne tenni a Földön, mára a világunk egyik leghatékonyabb pénztermelő rendszerévé változott. **Napi szinten vannak harcaim pl. informatikai szolgáltatók ügyfélszolgálatával**, mert a pénzért árult megoldások nemhogy nem tökéletesek, hiányosságokkal, hibákkal, anomáliákkal vannak tele. Ezek meglétét olykor kendőzik, máskor egyenesen tagadják. Így történhet meg, hogy nem az a dolgunk manapság felhasználóként, hogy a számos

jó lehetőség közül azt válasszuk ki, ami ott és akkor a legjobban passzol az igényünkhöz, hanem azt, ami a legkisebb bosszúságot okozza.

Kiemeltem néhány dolgot az évtizedek tapasztalatából, és talán úgy tűnhet, olyan fénytörésben látszódhat a véleményem, mintha megkeseredett vénemberként vágnék vissza egy talán soha nem is létezett tapasztalásba. De az igazság az, hogy nem személyes fásultságról van szó, hanem arról a tényszerűségről, hogy a gyártók évtizedeken át a vevők arcába röhögtek, és ennek ma egyre inkább isszuk a levét.

Félreértés ne essék, csodás dolgokat ad nekünk az informatika és a rokon iparágak, de **nem lehet elmenni amellett, hogy sokszor nem, vagy még csak félig sem igaz az, amit a gyártók mondanak vagy sugalmaznak.** A 21. század minden eddiginél nagyobb figyelmet és felkészültséget kíván meg az emberektől. Annyira könnyű ma már

látványosan prezentálni a termékeket, annyira könnyű kíváncsúnak láttatni a(z online) szolgáltatásokat, hogy aki nem figyel, könnyen rossz döntéseket hozhat. Ha a személyes helyzetünkről van szó, akkor is tudnak ezek fájdalmasak lenni, amikor viszont céges vagy állami közegben ütik fel a fejüket a furcsaságok, nagyon komoly gondokkal szembesülhetünk. (Korábban például kiderült, hogy évtizedek óta lappangó tervezési hiba miatt biztonsági hiba van a processzorokban. Megoldás csak szoftveresen adható, ami akár 40-50%-os teljesítménycsökkenést is eredményezhet...)

Ma is hiszem, hogy van értelme a számítógépekkel, az internettel mélyebben foglalkozni. Ezért térek vissza a korábbi, 25 évvel ezelőtti létállapotomhoz. Kutatom a lehetőségeket, mit mire és hogyan lehet használni, aztán megmutatom az átlagembereknek, hogy ők is meg tudják csinálni, ami a rendelkezésre álló eszközökkel nekem (már) megy.

Sokszor keserédes a tapasztalás az informatika világában, de ettől még meg lehet találni benne a szépséget. Szakemberként már nem tudok része lenni ennek a világnak, ahhoz túl sokat csalódtam. Lelkesült felhasználóként viszont újra jól tudom érezni magam. A rossz tapasztalatok bár ott és akkor kellemetlenek, később valami igazán jóhoz vezethetnek...

tudasomgyarapitom.hu

A black and white photograph showing a person falling from a dark, rocky cliff edge into a vast, misty valley. The person is in mid-air, with their arms and legs outstretched. The valley below is filled with dense, dark vegetation and is shrouded in thick white mist or smoke that rises from the forest floor. The sky is a uniform light gray, providing a stark contrast to the dark landscape and the falling figure.

„Az élet titka: "a halál előtt meghalni", és rájönni, hogy nem létezik halál."

Eckhart Tolle

Hotel Kőporos**** a Népművészeti Múzeumban

2026. február 14-én, Valentin-napon különleges hangulatot tárt elénk az Imagine Wedding Show Budapesten. A rangos kiállításon idén is számos prémium szolgáltató mutatkozott be, köztük a Tokaj-hegyaljai borvidék gyöngyszeme, a **Hotel Kőporos**** Hercegkút**, amely exkluzív esküvői helyszíneként debütált a fővárosi közönség előtt.



Tokaji romantika a főváros szívében

A **Hotel Kőporos****** standja már első pillantásra magával ragadta a látogatókat. A letisztult elegancia és a természetközeli hangulat tökéletesen tükrözte a hercegkúti szálloda karakterét: dűlőkkel ölelt panoráma, történelmi pincesorok, és az UNESCO világörökségi környezet páratlan atmoszférája.

A bemutatkozás középpontjában a „borvidéki esküvő” koncepció állt, amely egyre népszerűbb a meghitt, mégis exkluzív ünneplésre vágyó párok körében. A számos hangulatos fotó és a minőségi tokaji borok sok érdeklődőt csalogattak a standunkhoz.

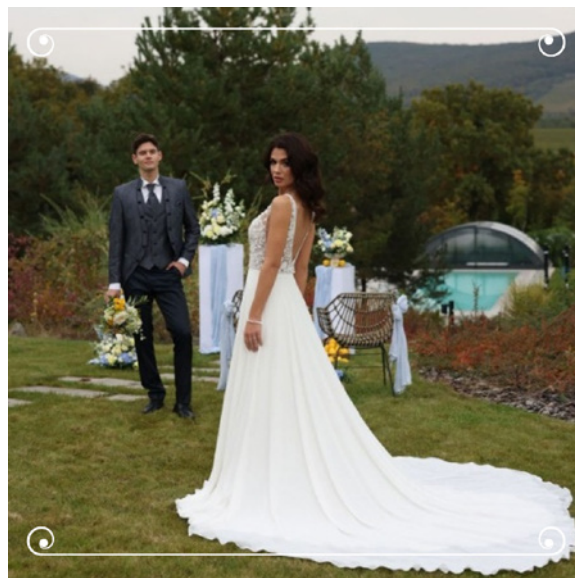
Esküvő, ahol a táj is díszlet

A **Hotel Kőporos**** Hercegkút** különlegessége a természet és az elegancia harmonikus találkozása. A szabadtéri szertartásokhoz a csodás panoráma biztosít lélegzetelállító háttérrel, míg az

exkluzív rendezvénytér modern, mégis meleg atmoszférája tökéletes helyszínt kínál a vacsorához és a hajnalig tartó ünnepléshez.

Az eseményen hangsúlyt kapott, hogy célunk nem csupán egy helyszín biztosítása, hanem egy többnapos, élményalapú esküvő megteremtése.

Az **Imagine Wedding Show** eseményén közel 100 kiállító közül a **Hotel Kőporos** a nagyvárosi helyszínekkel szemben a természetközeli, exkluzív „destination wedding” élményt kínálta Magyarországon belül. A tokaji borvidék nemcsak a gasztronómia és a borkultúra fellegvára, hanem az egyik legizgalmasabb hazai esküvői desztináció is.



A Valentin-napi rendezvényen számos jegyespár érdeklődött a hercegkúti lehetőségek iránt, különösen azok, akik 2026-2027-re tervezik esküvőjüket, és egy különleges, mégis elérhető luxuselményt keresnek, ajánlatkérés:

info@hotelkoporos.hu

A kutyatartás új gondoskodási formát alakít ki

Sok nő él meg a kutyatartásban olyan érzelmi kötődést és új gondoskodási szerepet, amely hasonlít a szülőséghez, de egyben el is különül tőle. A kutyához kapcsolódó teendők többet jelentenek számukra, mint az énidő, de kevesebbet, mint a gyereknevelés. A kutya igényli a napi rutint, felelősséggel jár, de cserébe érzelmi támaszt is ad, és hagy pihenni is - állapítja meg egy magyar tanulmány, amely a Corvinus Egyetem kutatóinak bevonásával készült.

Reggeli séta, esti altatási rituálé, születésnap tortája és karácsonyi ajándék. Sok magyar háztartásban ezek a jelenetek nem kisgyerekekhez, hanem kutyákhoz kötődnek. A kutyatartás egyre több magyar háztartásban nem pusztán szabadidős vagy érzelmi kérdés, hanem a mindennapi életet strukturáló tényező. Egy friss kutatás ezért annak járt utána, hogy a kutyagondozás hogyan illeszkedik a napi rutinba, és miként viszonyul mindez a gyermekvállalás tapasztalatához vagy hiányához és a szülői szerephez.

Az ELTE, a Budapesti Corvinus Egyetem a KSH KKI és a londoni London School of Hygiene and Tropical Medicine kutatóinak vizsgálata 28 női kutyatartóval készült mélyinterjúkra épült, az eredményeket összefoglaló tanulmányt az Ani-

mals című nemzetközi folyóiratban publikálták. Mindegyik vizsgált résztvevő legalább egy éve élt együtt kutyával. A csoport nagyjából felének legalább egy, 14 éven aluli gyermeke volt, a többieknek nem volt gyerekük.

A két csoport sok mindenben hasonlóan beszélt a kutyájáról: társnak, érzelmi támasznak, örömforrásnak, sokszor pedig családtagnak nevezte, valamint a napi rutinjaik alakítójaként számoltak be róluk. Különösen a gyermektelen nők beszéltek arról, hogy a kutya központi szerepet, folytonosságot, napi rutint és érzelmi biztonságot ad az életükben.

A kutyák mindkét csoportban szülői érzelmeket és viselkedésmódokat váltottak ki, de a fajok és a szerepek közötti különbségek továbbra is fontosak maradtak. A legtöbb gazdi pontosan érzi a határt kutya és gyerek között, és akinek gyereke van, az egyértelműen fontosabbnak tartja a gyermekei szükségleteit a kutyájukhoz képest.

A gyereknevelés felelőssége mindent megelőz



Az anyák hangsúlyozták, a kisgyermekneveléssel nagyobb, egész életen át tartó felelősség jár, míg a kutyák élete rövidebb és önállóbb, és gyakrabban beszéltek a gyermekek és a kutyák igényeinek egyensúlyáról. A gyermektelen nők gyakran úgy írják le a kutyát, mint „aki” szimbolikus próbaként szolgál a lehetséges anyaságra, vagy a kényeszerű gyermektelenség kezelésének egyik módjaként, de tisztában vannak vele, hogy nem helyettesítik ezzel a gyermekvállalást.

„Ez nem vagy kérdés. Az eredmények arra utalnak, hogy a kutyák és a gyermekek gondozása

ugyanazon érzelmi alapokon nyugszik, amelyek a kötődésben, a felelősségben és a társadalmi jelentőségben gyökereznek” – hangsúlyozza Szalma Ivett, a tanulmány egyik szerzője, a Corvinus egyetemi docens szociológusa. „A kutyák és a gyerekek más szerepet töltenek be, de mindket-



tő fontos lehet ugyanannak az embernek az életében is. És bár egy kutya nem lesz felnőtt, nem költözik el, és nem viszi tovább a család nevét, sokak számára mégis otthont, kötődést és értelmet ad a mindennapoknak.”

A kutya viszontgondoskodik és társas kapcsolatokat ad

A kutyák ugyanakkor nemcsak gondoskodást igényelnek, hanem érzelmi támaszt is nyújtanak pl. gyász, betegség, magány idején. Ez a kölcsönös gondoskodás tovább magyarázza a kutyatartás fontos szerepét a gazdák érzelmi életében.

A kutyatartás gyakran új ismeretségeket hoz: parkban, kutyaiskolában, online csoportokban. A kisgyermekes lét ezzel szemben sokaknál inkább beszűkíti a társas életet, kevesebb szabadidőt jelent, és a spontaneitás rovására megy.

A kutyatartás felelősséggel jár és napi rutint igényel, de jóval kisebb elköteleződéssel jár, mint egy kisgyermekről való gondoskodás, és közben több autonómiát, szabadságot is hagy a gazdák számára.

Nem pótlék, hanem új szerepkör

„Mindez nem azt jelenti, hogy a kutyák „helyettesítik” a gyerekeket. Inkább arról van szó, hogy a gondoskodás fogalma tágul, gazdagodik, és új formái jelennek meg a változó társadalomban. A

kutyatartás olyan kapcsolatot kínál, amely mély érzelmi bevonódást ad, miközben nagyobb szabadságot hagy, mint a szülőség” – mondja Szalma Ivett.

A kutatás arra is rámutat, hogy a kutyákhoz fűződő erős gondoskodási kapcsolat társadalmi reakciókat is kiválthat. A résztvevők beszámolóí szerint egyesek értetlenül vagy kritikusan fogadják, ha valaki sok figyelmet, időt és érzelmi energiát fordít a kutyájára – különösen akkor, ha ezt a környezet inkább a gyermekneveléshez kapcsolódó szerepnek tekintené. A gyermektelen nők közül többen arról számoltak be, hogy megjegyzéseket kaptak amiatt, hogy kutyájuk központi szerepet tölt be az életükben, míg az anyák inkább azzal szembesültek, hogy „túlzottan elkényeztetik” az állatokat,

vagy megosztják figyelmüket a kutyák és a gyerekek között.

A tanulmány szerzői Udvarhelyi-Tóth Kata Mária (ELTE TTK Etológia Tanszék), Szalma Ivett (Corvinus, ELTE TK), Pélyi Ló-



ránt (ELTE TK), Udvari Orsolya (Corvinus, ELTE TK, KSH KKI), Kispeter Erika (London School of Hygiene and Tropical Medicine), valamint Kubinyi Enikő (ELTE TTK Etológia Tanszék).



HA ELTŰNNEK AZ ERDŐK, HOZZÁD KÖLTÖZHET?

Védd meg inkább eredeti élőhelyét
adód 1%-ának felajánlásával!



„Nem tartom magam ufónak attól még, hogy nem vagyok az ideális társadalmi metszetben”

- egy generáció problémájának dala a kívülállásról, szorongásról és önazonosságról



Szakmári Anna és barátnője, Dobos Mercédesz általános iskolában ismerkedtek meg. Barátságuk több mint 13 éve töretlen és hamar kiderült, hogy közös kapocs köztük még a zene is. Mindketten évekig kórusban énekeltek, majd 2019-ben megalapították a PAMI duót. A lányok eleinte hobbiból feldolgozásokat készítettek, amiket 2022-től kezdtek megosztani szélesebb közönséggel is, az utóbbi időben pedig saját dalokon dolgoznak. Decemberben jött ki első nagylemezük, aminek címadó daláról az „UFÓ VAGYOK”-ról Anna mesélt bővebben.

Egy dalszöveg, amely egy sötét szobából indul. Egy mondat, ami először a matekfüzet szélére kerül. Egy énekes, aki több évig cipeli magában a társadalmi elvárások terhét. És egy dal, ami megszólaltatja a mai fiatalok egyik legnagyobb problémáját.

Vannak szövegek, amelyek nem csupán gondolatokat közölnek – hanem érzéseket idéznek elő. A szám nem hősként, hanem sebzetten, mégis őszintén beszél a kívülállóság élményéről, miközben megkérdőjelezi a normalitás fogalmát is.

A dal szerzőjével beszélgettünk, hogyan lett a gyerekkori ufóparából társadalmi önvallomás, miért zárják ki az emberek a „másmilyeneket”, és a generációs szorongásokról.

A dalotok első sorai szinte szuggesztív filmsnittként hatnak: az éjszaka, az ablak, az ismeretlen figyelő, majd a tehetetlenség, az izzadó tenyér...

Ez a jelenet egyszerre valóságos, de szimbolikus is. Már rögtön a dal első soraiban konkrét félelmet keltetek a hallgatóban, és ehhez még hozzájárul az elég misztikus hangzásvilágú zene is. Hol kezdődött ez benned, mikor lett ezekből a félelmekből dalszöveg?

Huh, hát ez egy elég hosszú történet (nevet). Igazából talán oda vezethető a legjobban vissza, hogy gyerekként nagyon féltem az ufóktól. Ha egy repülő világított, és az ablakból láttam a sötétben, meg voltam róla győződve, hogy valahonnan figyelnek engem. Ezekből a képekből indult a dalszöveg első része, nagyon vizuálisan él bennem még

mindig ez az egész, és tudtam, hogy ezekkel a képekkel más is biztosan fog tudni azonosulni. Nyilván célunk volt például a klipnél, hogy kicsit félelmet keltsünk, és ezt érzékeltesük, de semmiképp nem akartuk túltolni.



Ezek a gondolatok számomra nemcsak gyerekkori félelmek, hanem a hétköznapiakban is hasonlóak az érzéseim: amikor az ember érzi, hogy bármennyire próbálja kontrollálni a saját életét, valami mindig megfigyeli, értékeli, minősíti őt.

Igen nagyon gyakoriak napjainkban ezek a fajta kritikák. A dalszövegben szerepel is egy különösen találó kifejezés: „nem vagyok az ideális társadalmi metszetben.” Mintha kimaradnál a reprezentatív mintából. Kire gondoltál, amikor ezt írtad? A társadalomra, iskolai közegre, vagy valami általánosabb nyomásra?

Egy matek doga előtti napon, amikor épp az ADHD-mal küszködtem, és semennyire nem ment a koncentráció (nevet). Komolyan "halmazok" volt a téma, és azon gondolkodtam, hogy miért vannak olyan számok, amik egyszerre több halmazba is tartoznak – vagy éppen sehova. Ez az egész valahogy annyira hasonlított arra, amit az életben is érzünk sokszor. Hogy nem tudod, hova tartozol, csak azt, hogy nem ott vagy, ahol „kéne”. Akkor írtam le a refrén, első sorát: „Nem tartom magam ufónak attól még, hogy nem vagyok az ideális társadalmi metszetben.”

Azt mondd magadnak: „Nem vagyok ufó, normális vagyok, csak más.” De közben ott van benned az a sok visszajelzés, az a rengeteg apró, néha nem is szándékos reakció a környezetből, ami ezt cáfolja. Így válik a mondat egyszerre állítássá és kérdéssé. Ismételtetni kell, hogy ne felejtse el, és hogy legalább te higgy benne. Nem ironikus, hanem nagyon is komoly.

Ez a „társadalmi metszet” inkább egy érzés, mint egy konkrét hely vagy közeg. Olyan, mint egy láthatatlan sablon, amibe mindenkinek illeszkednie kell, mert ha nem teszi, előbb utóbb megbélyegzik, és kirekesztik a közösségből. Én egész életemben valahogy a metszeten kívül voltam, de nem mondanám, hogy direkt. Nem azért, mert

lázadni akartam. Egyszerűen az introvertált természetem miatt, nem úgy reagáltam dolgokra, ahogy elvárnák, ezért nagyon sokszor érzem a kiszorítottságot. Közben én egyébként szeretek egyedül lenni, de ha ez már átmegy olyanba, hogy: „direkt egyedül hagyunk, csak, hogy érezd a kívülállóságod”, akkor az már hosszú távon elég rossz hatással van a mentális egészségre. Idővel rájöttem, hogy nem biztos, hogy mindenáron meg kell változnom mások miatt. Viszont ez egy nehéz folyamat volt, és ezek a negatív dolgok erősen benne maradnak az emberben.

A refrénben megjelenik egy központi kérdés is – „És akkor mi van?” – elsőre lehetne dühös kiáltás, de inkább tűnik halk, fáradt kérdésnek. Egy utolsó mondat, ami már nem is válaszokat vár. Mit jelent ez neked?

Pontosan ezt: ez már nem düh, hanem inkább fáradtság. Egy olyan kérdés, amit már százszor feltettél magadnak. Amire nem jön válasz, vagy csak újabb bírálatok. Ez a refrén talán nem is a kívülágnak szól, hanem saját magadnak. Egy ponton már nem próbálsz bizonygatni az igazadat – csak annyit kérdezel: „És akkor most tényleg mi van?”. Gondoljon mindenki azt, amit akar. Mindegy. Csak az a lényeg, hogy te mit gondolsz. Sokszor nem tudjuk, hogyan kellene „jó” lenni ebben az életben, és csak jól érezni magunkat azokként, akik vagyunk, mert mindig másoknak akarunk megfelelni, miközben ez teljesen az önbecsülésük rovására megy. Szerintem ez egy nagyon komoly probléma.

Talán meglepő lehet sokaknak az a sor a dalban, amelyben konkrétan megneveztek egy mai magyar zenekart: „aki nem hallgat Carson Comára...” – ilyen direkt utalással. Miért pont ők? Egyfajta közös nyelv ez, amit csak egy bizonyos generáció ért?

A Carson Coma nekem nem csak egy zenekar – hanem egy életérzés. Azt jelképezi, hogy lehet bátor módon önazonosnak lenni, miközben nem

veszíted el a kapcsolatot a közönségeddel. Ők nyitottak, szabadok, és nem ijednek meg attól, ha valami nem illik a megszokott témákba, mernek beszélni ezekről nyíltan, és nem érdekli őket az, hogy nem biztos ez mindenkinek meg fog így felelni. Ebben példaképek is, és én is nagyon felnézek rájuk, Micivel kedvenc zenekarunk. Ez a sor nem szó szerint azt jelenti, hogy csak az érti meg az elfogadás kérdését, aki őket hallgatja, hanem inkább azt, hogy ha va-



laki alapból bezár, elutasít, kirekeszt, azzal nagyon szűklátókörűvé válik, és nagyon sok sztereotípiát generál olyan emberekkel szemben, akik egyébként egyáltalán nem érdemelnék meg.

Van a dal második verzéjében egy ilyen sor: „Lehet inkább mégis igazodni kéne?” Ez egy megválaszolatlan kérdés marad a dalban.

Hát igen, ez talán a legbelsőbb mondata az egész szövegnek. Biztos azért is, mert a dalszövegnek ezt az egy sorát nem én írtam hanem Mici (nevet).

De viccet félre téve. Nem hangzik dacosnak, inkább szomorúan belátónak, és míg az elején voltak fenntartásaink ezzel a résszel, az utóbbi időben rájöttem, hogy nagyon jó és elgondolkodtató, hogy nyitottan maradt ez a kérdés, tehát végül is örülök, hogy belekerült.

Ez elbizonytalanodás vagy inkább ironikus reflexió?

Inkább elbizonytalanodás, egy gyenge pillanat, ami minden embernél előjön akkor, ha már túl sok negatívát kapott. Amikor az ember folyton falakba ütközik, előbb-utóbb eljut odáig, hogy felteszi ezt a kérdést. „Tényleg megéri különncnek lenni?”, „Nem lenne könnyebb, ha beállnék én is abba a sorba?” „Akkor nem lennék kirekesztve.”

És még ha nem is akarjuk igazán, valahol ezek a gondolatok mégis mindig megfordulnak bennünk.

Ha egyetlen mondatot mondhatnál azoknak, akik magukra ismernek ebben a dalban - akár mert ők is „ufónak” érzik magukat -, mi lenne az?

Azt üzenném: nem vagytok egyedül, és nem vagytok kevesek. A világ próbálhat ránk aggatni címkéket, de ezek nem határoznak meg minket. A „más-ság” egyáltalán nem probléma, hanem lehetőség. És lehet, hogy most úgy tűnik, kilógsz - de az is lehet, hogy egyszer majd te leszel az, aki miatt mások mernek önmaguk lenni! És ha valaki azt érzi, hogy ettől a daltól talán csak egy kicsit is, de könnyebb neki, akkor már megérte megírni.



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

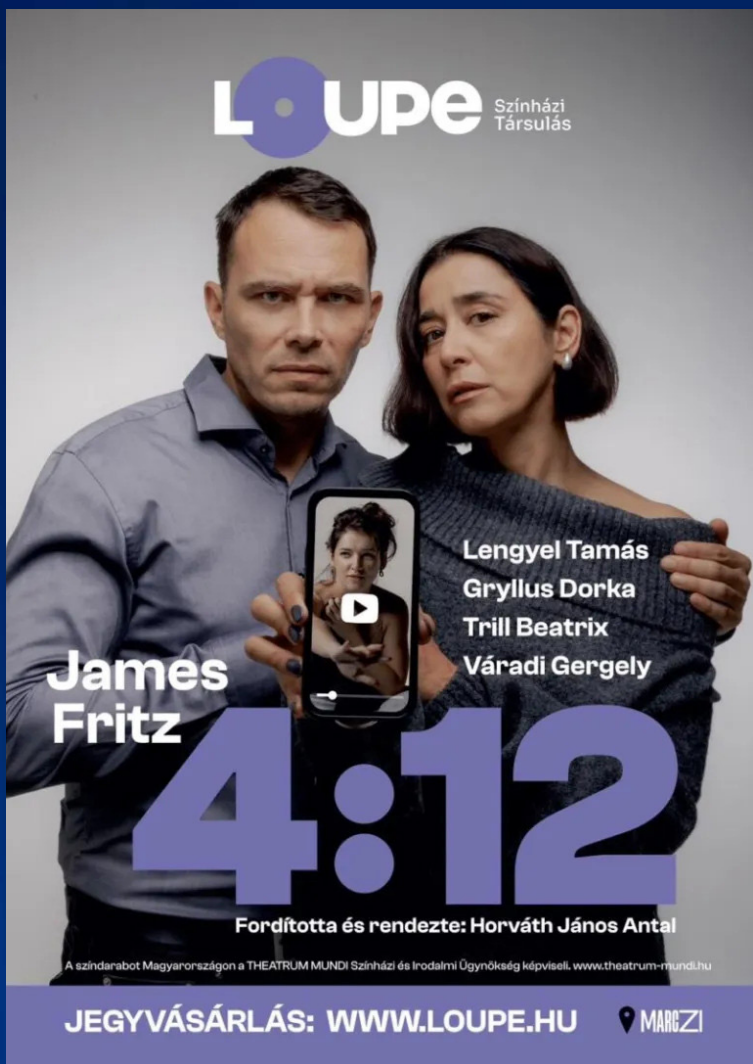
4:12

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





FILMAJÁNLÓ - THE BEST OF 2025

(Szerintünk)



Ahogy a tavalyi és tavaly előtti év ezen időszakában, idén is két filmes témájú cikkel jelentkezünk az Oscar gála környékén: az első, azaz jelen cikk a szerintünk legjobb 2025-ös filmeket veszi szemügyre, majd az Oscar gála után taglaljuk az Akadémia által díjazott alkotásokat. Átfedés természetesen elképzelhető, habár a tavalyi év épp arról adott tanúbizonyságot, hogy az Akadémia, és az általunk méltatott művek listája gyakorlatilag köszönőviszonyban sincs egymással.

Sebaj, ettől csak még érdekesebb. Másrészt nyilván jelen cikkünkbe olyan filmalkotások is bekerültek, melyeket nem is jelöltek, vagy jelölhettek volna Oscar díjra. Tekintve az európai filmek iránti szeretetünket, és azt a tényt, hogy talán rengeteg értékes darab teljesen ismeretlen marad a filmrajongók többsége előtt, tekintve az Akadémia, Hollywood és az USA dominanciáját a filmpiacon, ez a megközelítésünk továbbra is így marad. Szeretnénk, ha a nagyközönség nemcsak a blockbusterekre lenne kíváncsi, hanem esélyt adna pár független, európai remekműnek is.

Ezért mindjárt két ilyen gyöngyszemmel kezdjük az ismertetőt, melyek témája nagyon hasonló, és szinte kísérteties, hogy két ilyen film is született a 2025-ös termés részeként. Az pedig különösen, hogy ráadásul mindkettő kimondottan erőteljes, emlékezetes darab.



Broken voices (Megtört hangok, eredeti cím "Sbormistr")

A cseh író-rendező, Ondrej Provaznik ismerős témát dolgoz fel művészi finomsággal és mély érzelmi intelligenciával.

A kiváló coming of age drámát a híres cseh ifjúsági kórus, a Bambini di Praga (Prágai gyerekek) igaz története ihlette, mely kórus vezetőjét 2008-ban több tucat tizenéves lány szexuális zaklatásáért ítélték el.

A film meglehetősen előre látható utat követ, de azt hitelesen, mély őszinteséggel és szívvel teszi.

A történet, ahogy a valóságban is, a kilencvenes évek elején játszódik, amikor a Cseh Köztársaság a kommunizmus utolsó maradványaival leszámolt, és fokozatosan nyitni kezdett a Nyugat felé. A film hitelesen tárja fel, hogy a szovjet uralom alatt született gyermekek hogyan voltak hajlandók szinte bármit megtenni, hogy végre felfedezzék a hazájukon kívüli világot. A két lánytestvér, Karolina (Katerina Falbrova) és Lucie (Maya Kintera) számára ez azt jelenti, hogy A-listás énekesnek választják őket egy híres kórusba, amely három nagy amerikai városban készül turnézni.

A bökkenő az, hogy ünnepezt kórusukat Vitek (Juraj Loj), egy nagyravágyó, és rocksztár-kinézetű karmester vezeti, aki – függetlenül attól, hogy ez szándékos volt-e a filmkészítő részéről, vagy sem – úgy tűnik, hogy eleve a „szexuális ragadozó” prototípusa.

Ez az érzés hamarosan igazolódik, amikor látjuk, hogy Lucie egy éjszaka zavartan, és támoilogva ér haza, miután találkozott Vitek-kel egy partin, világossá téve, hogy néhány kórlista lánynak magas árat kell fizetnie a sikerért, vagy egyáltalán azért, hogy beválasszák a szerencsések közé.

Ezen a ponton az idősebb Lucie a kedvenc, és Karolina a lelkes, de tapasztalatlan kezdő. Azonban ahogy az előbbi visszahúzódik a háttérbe a Vitek-kel való találkozása után, az utóbbi a tanár fókuszpontjává válik. Mire mindkét nővér New Yorkba ér, Karolina lett Vitek, a szexuális ragadozó új célpontja. És habár Karolina tisztában van vele, hogy mire vállalkozott, ezen a ponton már túlságosan megfélemlítették ahhoz, hogy elkerülje sorsát.

Provaznik elsősorban Karolina szemszögéből meséli el a történetet, amely egy ártatlan lányról szól, aki

lassan megadja magát a körülötte lévő nyomasztó erőknek. Ezen erők közé tartoznak a szülei is, akik bár sejtik a háttérben zajló történeteket, szemet hunynak, mert számukra a legfontosabb, hogy a lányukat kiválasszák; Lucie és a többi énekes, akik neheztelnek Karolinára, amiért a "tanár úr kedvence" lett, és emiatt kiemeltebb pozíciót is kap a kórusban (ezért később bosszút is állnak); és persze Vitek, aki nyilvánvalóan hosszú ideje bántalmazza a lányokat, és Karolinát jelöli ki a következő áldozataként.

A filmet 16mm-es celluloidra forgatták, hogy jobban megragadja a korszak hangulatát, a rendező, drámáját a kor társadalmi, és kulturális valóságában tartja.

A film nagy része két lenyűgöző helyszínen játszódik: egy távoli síközpontban, ahol Vitek elzárja a kórust egy kéthetes kiképzőtáborra a nagy turné előtt, intenzív gyakorlásnak vetve alá őket, kiegészítve koedukált látogatásokkal a helyi szaunában; majd egy előkelő szállodában Manhattanben, ahol végül behálózza Karolinát.

Bármennyire is sötétnek tűnik a film, tele van a harmonikus boldogság pillanataival is, bár ezek elsősorban zenei jelenetek, amikor a lányok fellépéseit mutatják. Utóbbiak egy olyan jelenetben csúcsosodnak ki, amely Karolinát egyszerre ábrázolja bátran, valamint szomorúan és kétségbeesetten, ezzel érzékeltetve, hogy egyetlen választása van, amit egy lány tehet a helyzetében - belső erőt gyűjteni, és legalább mentálisan ellenállni, a behódolás kegyetlen világában.



Little trouble girls

A szlovén rendező, Urška Djukić elegáns és titokzatos debütálása, kiváló zenéjével és atmoszférájával újra feltalálja a katolikus lány szexuális ébredésének talán kissé közhelyes ötletét. A film narratívája szerint egyetlen tanár sem lehet olyan kegyetlen és bántalmazó, mint egy zenetanár. Már láttuk JK Simmons-t rémisztő jazz tanár szerepben Damien Chazelle Whiplash-ében és Isabelle Huppert által alakított sérült lelkű zongoristát Michael Haneke A zongoratanárnő című művében;

hozzájuk hasonlóan a szlovén színész és zenész, Saša Tabaković, egy igényes, mégis alattomos kórusmestert játszik, aki egy tehetséges, sebezhető tizenéves lányokból álló csoportot irányít. A film nem mellékesen lecke és figyelemfelhívás minden tizenéves számára: ha egy zenetanár arra kér, hogy ülj mellé a zongoraszéken, úgy, hogy kettőtökön kívül más nincs a szobában, és azt mormogja: „Bízatsz bennem” ... ne tedd.

Az angol cím a Sonic Youth zenekar Little Trouble Girl című dalára utal, bár szlovén eredeti cím a Kaj Ti Je Deklica, ami azt jelenti, hogy „mi a baj veled, lány?”. Lucija (az újonc Jara Sofija Ostan) egy félénk 16 éves, aki tagja katolikus iskolája női kórusának; szexi, világi, kihívó stílusú legjobb barátjával, Ana-Marija-val (Mina Švajger) csatlakozik a kórus különleges utazásához az olasz határon egy hétig Cividale del Friuli-ban, Trieszt közelében.

A kórusmester legnagyobb bosszúságára a kolostorban éppen építési munkák folynak, melyek intenzíven zavarják az általa levezényelt próbákat, és elsőtétítik, bonyolítják a hangulatát. A lányok álomszerű kábulatban leskelődnek a félmeztelen építőmunkások után, akiket úszás közben is meglesnek.

A film kórusjelenetei csodálatosak, és a próbák folyamata, a zene darabokra bontása és ahogy aztán az egységes egész művek megszólalnak, lenyűgöző hatású. Tabaković kórusmestere briliáns és igényes karakter, született zenész, de érezhető, hogy a karakter mélyén rejtőzik valami sötétebb. A film hangrögzítés része egészen kifinomult a szekvenciák alatt, amikor halljuk a lányok légzőgyakorlatait, melyek maguk is egyfajta hátborzongató kórus elemmé válnak, amely mintha a tudattalan szexuális izgalmat utánozná.

Lucija és Ana-Marija bátran megkérdezik egy kedves apácától, Magda nővértől (Saša Pavček), hogy mihez kezd az életben fizikai örömök nélkül. A nővér őszintén próbál válaszolni, és kifejti, hogy a Krisztus iránti odaadás egyfajta beteljesülés. Ez történik a kórusban is? Ez az, amit a film sugalmaz nekünk? Miszerint a lányok szexuális fejlődését, vágyait és ösztöneit szisztematikusan elnyomják, majd áttranszformálják a vallási zenébe? Vagy lehet, hogy a szexualitás csupán a fennkölt zene nem hiteles, éretlen változata?

Aztán ott van a végzetes, bensőséges találkozás a kórusmester és Lucija között; a Mester arra kéri, hogy bízson meg abban, ami zavarja őt, és Lucija elhamarkodottan olyan választ ad, amely mély elégedetlenséget és csalódást okoz a tanárnak, szörnyű eredményekkel. Ezt aztán egyfajta epifániás kóda váltja fel, mely rejtélyes módon Lucija életének következő szakaszába visz minket. A Little trouble girls egy a nézőt teljesen magával ragadó, és kiemelkedően eljátszott film.



Szentimentális érték (Sentimental value)

A Sentimental value egy lendületes, bőbeszédű, öntudatos film egy idősödő és egomán filmrendezőről és két felnőtt lányáról; a film a norvég filmrendezőtől, Joachim Triertől származik, aki 2021-ben Cannes-ban bemutatta a csodálatos romantikus drámát, a Világ legrosszabb emberét, a díjnyertes Renate Reinsve főszereplésével, aki ebben a filmben is szerepel. A film hangulatok és ötletek széles skáláját vonultatja fel, és végül a címben sejtetett szentimentalizmusból is jócskán visszaad egy adagot; ez egy apás problémákról és filmes kalandokról szóló film Fellini és Bergman stílusában.

Stellan Skarsgård alakítja a kérkedő Gustav Borg rendezőt, akinek karrierje hanyatlóban van; sok évvel ezelőtt elhagyta feleségét, Sisselt, a pszichoterapeutát, és két kislányát, valamint a családi otthonát – azt a házat, ahol egykor maga is felnőtt. Most, hogy az édesanyjuk meghalt, Gustav lánya, Nora (Reinsve), a híres színész, aki a Babaház című darab egyik produkciójában szerepel, pánikrohamoktól szenved.

Nora húga, Agnes (Inga Ibsdotter Lilleaas) egy kicsit nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb, boldogan költözik be férjével és kisfiával, bár kissé összezavarja az emlék, hogy egyszer egy kis gyerekszínészi szerepet játszott Gustav egyik filmjében – és a forgatás vége után elhagyatottnak érezte magát. Épp, amikor a két nő átnézi a ház tartalmát, hogy érzelmi értékkel bíró holmikat keressen, amelyeket esetleg meg szeretnének tartani, mielőtt eladnák a házat, megdöbbenve veszik észre, hogy az elviselhetetlen Gustav valójában még mindig birtokolja az ingatlant, és most egy életrajzi film helyszínéül szeretné használni édesanyjáról, aki a háború alatt, a náci kínzásai okozta trauma miatt öngyilkos lett ott.

Ráadásul Gustav könyörög Norának, hogy játssza el saját nagymamája főszerepét, abban a reményben, hogy Nora, akit élete nagy részében elhanyagolt, színpadi hírnevét felhasználva újraéleszti lankadó karrierjét. Még Agnest is arra kéri, hogy hadd használja kisfiát gyerekszínészként, ahogyan egykor őt is használták. De miután Nora dühösen visszautasítja, a szerepet a hollywoodi szupersztár, Rachel Kemp (Elle Fanning) veszi át, aki egy filmfesztiválon beleszeretett Gustav

gazember bájába, és hatalmas összegű befektetést is hoz magával. Így Nora újra féltékeny és ideges lesz.

A filmben bőven akadnak mozis poénok, melyet elsősorban a film és mozi örültek fognak értékelni. Például amikor Agnes fia a 10. születésnapját ünnepli, Gustav egy felháborítóan alkalmatlan ajándékot visz a szegény fiúnak: néhány vadonatúj DVD-t borzasztóan sokkoló filmekkel, mint például Michael Haneke Zongoratanáránője és Gaspar Noé Visszafordíthatatlan című filmje – de Trier megmutatja, hogy a végső ironia az, hogy nincs is DVD-lejátszójuk. A technológiai változások megfosztották ezeket a filmeket a sokk-faktortól. Természetesen egy megnyugtató befejezés felé tartunk, amelyben Gustav nagyon is valós tehetségét elismerik, a lányai iránti zavaros, hibás, öregemberes vonzalmával együtt.

Ez egy laza vígjáték, szentimentális olyan módon, ami nem teljesen szándékos, viszont annál értékesebb.



Nürnberg (Nuremberg)

A James Vanderbilt által írt és rendezett Nürnberg a második világháború végét követő események legújabb feldolgozása, amikor a nagy világhatalmak szembesültek a náci szörnyű bűneinek teljes mértékével. Jack El-Hai: A náci és a pszichiáter című könyvén alapul, és Douglas Kelley katonai pszichiáter szemszögéből vizsgálja a pereket, akit azért vontak be, hogy megfigyelje és tanulmányozza a vádlottakat – köztük leginkább Hitler egykori első számú emberét és egyben a legrangosabb, még életben maradt náci: Hermann Göringet.

Míg a korábbi drámaadaptációk a pereket egészében próbálták vizsgálni, vagy – mint az Ítélet Nürnbergben (1961) esetében – kitalált karakterek segítségével mesélték el az eseményeket, ez az új változat szinte teljes egészében Göring (Russell Crowe) és Kelley (Rami Malek) interakcióira összpontosít, szinte a bárányok hallgatnak-szerű thrillerként operálva, ahogy mindketten megpróbálják kijátszani a másikat. A film során láthatjuk, ahogy Kelley fokozatosan egyre bizonytalanabbá válik önmagában, miközben lassan kapcsolatot, sőt barátságot is kialakít a magas rangú náccal. Ez a nézőpont vitathatatlanul a film legnagyobb erőssége, ugyanakkor a legnyilvánvalóbb

problémája is. Crowe már széles körű elismerést kapott Göring alakításáért. Őszinte bájt és szimpatikus-ságot kölcsönöz a karakternek, és azok a jelenetek, amelyekben a sebezhetőbb oldalát látjuk, vagy ahol találkozunk látszólag kedves és normális családjával, segítenek valódi komplexitás-érzetet teremteni a karakterben, amelyből Kelley saját belső konfliktusa is fakad. Ugyanakkor azonban az a döntés, hogy szinte teljes mértékben erre a dinamikára összpontosítanak, azt jelenti, hogy a többi érintett személy közül sokakat nagyrészt felszínesen kezelnek. A film talán túlságosan is arra hajlik, hogy ezeket az eseményeket úgy mutassa be, mintha valójában egy thriller lenne, Göringet pedig valamiféle főszereplőként mutatja be, aki mint ha akár szabadon is távozhatna, szemben azzal, hogy a valóságban mindössze arról volt szó, hogy kötél általi halálra ítélik-e, vagy sem.

Maga a tárgyalás valójában csupán néhány, erősen leegyszerűsítettnek tűnő jelenetre szorítkozik, olyannyira, hogy az egész ítélet látszólag néhány rövid párbeszeden alapul; az ügyészség látszólagos vereségétől a nap megnyeréséig tartó átmenet néhány perc leforgása alatt, egyetlen kérdés alapján történik. Malek karakterét és a Göring pszichológiájába tett betekintését sokkal fontosabbnak ábrázolják az ügy kimenetele szempontjából, mint ahogy az a valóságban történt. Számos olyan párbeszéd van, amelyek meglehetősen mesterkéltnek, sőt, nagyon hollywoodinak érződnek, ahogy Kelley a kezdeti arroganciától a látszólagos vereségig jut, majd hirtelen újra motiváltnak érzi magát, miután ráébred a tárgyalás fontosságára. Eközben az ügyet úgy ábrázolják, mint amely teljes egészében Göringgel és sorsával kezdődik és végződik.

Néhány másik vádlott, például Julius Streicher és Rudolf Hess, csak villanásnyi ideig szerepel, míg más fontos vádlottak, mint például Rudolf Höss vagy Albert Speer – aki vitathatatlanul megúsza – teljesen kimaradnak a narratívából. A film gyakran hajlamos a klisé és kiszámítható pillanatokra: a zsidó katonatiszt, aki kijelenti, hogy a háború után rágyújt, majd a film végén végül elővesz egy cigarettát, vagy a bíró, aki valamilyen oknál fogva úgy érzi, hogy csak úgy tudja hangsúlyozni a náci gonoszságairól szóló állítását, ha Kelley-t az éjszaka közepén elviszi Hitler gyűléseinek helyszínére. Ezek mind olyan jelenetek, ahol szinte érezni lehet, ahogy a forgatókönyvíró gépel mögöttük. A filmben ettől függetlenül továbbra is rengeteg tagadhatatlanul erőteljes pillanat van. A szereplőgárda szinte kivétel nélkül lenyűgöző, különösen emlékezetes Michael Shannon és Richard E. Grant alakítása, akik a két főügyészt játsszák.

A Nürnbergi ítélethez hasonlóan ez a film sem riad vissza attól, hogy valódi felvételeket mutasson be a koncentrációs táborokról – olyan felvételeket, amelyek ma is ugyanolyan sokkolóak. De talán éppen az ilyen tartalom miatt érződnek más jelenetek kissé mesterkéltnek, vagy akár súlytalannak.

Végső soron a film olyan, mintha azon a feltételezésen alapulna, hogy a közönség nagyrészt tudatlan a történetek nagy részével kapcsolatban, a dolgokat olyan módon fogalmazza meg, ami nem tűnik természetesnek, és ami túl gyakran leegyszerűsíti a ténylegesen ábrázolt személyeket és eseményeket. Az üzenet, amivel a film véget ér – hogy ez újra megtörténhet, és hogy nem feltétlenül ismernénk fel, mert az elkövetők nem ugyanazokat az „ijesztő egyenruhákat” viselik –, egy fontos üzenet, amely sajnos túlságosan is aktuálisnak tűnik, de a film többi részéhez hasonlóan ez is olyasmi, amit a szóban forgó szereplők nyíltan kimondanak, ahelyett, hogy a néző intelligenciájára bíznák.

James Vanderbilt nürnbergi per ábrázolása a szóban forgó események egy lenyűgöző, új oldalára összpontosít, Kelley és Göring kapcsolatára helyezve a hangsúlyt. Különösen Crowe érdemel dicséretet a briliáns, összetett alakításáért. A film azonban eltúlozza ennek a dinamikának a fontosságát, és leegyszerűsít néhány releváns momentumot, néhány esetben párbeszéddel és olyan pillanatokkal, amelyek nem úgy alakulnak, ahogy az egyébként a film kaliberét tekintve elvárható volna.

Mindezzel együtt is, a Nürnberg - saját kategóriájában - egy igen erőteljes, és a klasszikusok közé való darab - még ha nem is feltétlenül időtlen mestermű.



A szobalány (The housemaid)

Frieda McFadden ponyvaregény-bestsellere, a The Housemaid könnyen elképzelhető filmként. A könyv egy fűrge, szemérmetlen thriller, a cselekménye nevetésre fakaszt, miközben egyre merészebb fordulatokat vesz. A Paul Feig (Freaks and Geeks, Bridesmaids, Szellemirtók) rendezte filmadaptáció hű ehhez a bohóckodáshoz. Amanda Seyfried és Sydney Sweeney, mint egymással párbajozó főszereplők nagyszerű alakítást nyújtanak. Kapcsolatuk eltorzult dominancia-harccá fokozódik – a szőke ártatlanság halálos agresszióvá változik, amelyet a szexuális intrikák, a manipuláció és az uralkodási vágy hajt. Feig, aki néhány brutálisan vic-

ces vígjátékot is készített, fokozza a feszültséget, de figyel a komikus lehetőségekre is. Rebecca Sonnenshine forgatókönyve egy nyíltan sötét bohózat a polgári képmutatásról, az osztályról és a privilégiumokról; addig feszegeti a történet egyre borzalmasabb elemeit, amíg a szórakozásunk kellemetlen, ideges nevetésbe nem torzul.

Sydney Sweeney Millie Calloway-t alakítja, egy nőt, aki az autójában él és nyilvános mosdókban mosakszik. Nehéz múlttal a háta mögött, egy szerencsétlen tévelygő, aki épp feltételes szabadlábon van (végül kiderül, miért). Kétségbeesetten munkát keres, ezért egy bejárónői állásra jelentkezik egy túlságosan is elbűvölő háziasszonynál, a Seyfried által alakított Nina Winchesternél. Nina, bár kételkedik Millie alkalmasságában, gyorsan (és váratlanul) felveszi egy viszonylag könnyű állásra – mely egy házvezetőnői állás, és Millie kap egy saját mobiltelefont is. Ahogy mondani szokás, ha valami túl szépnek látszik ahhoz, hogy igaz legyen, általában nem igaz.

A két nő úgy néz ki, mint szőke hasonmások, akiknek a pszichéje összeillik – mindkettőjüknek van egy sötét oldala, ami arra vár, hogy előtörjön. Nina viselkedése hamarosan követelőzővé és bántalmazóvá válik, és erre válaszul Millie kétségbeesetten próbál passzív engedelmességet fenntartani. Szüksége van a munkára; szüksége van egy helyre, ahol lakhat. További probléma érkezik Nina férje, Andrew személyében. Andrew egy jóképű férfi és a szexuális intrikák korán elkezdődnek. A Brandon Sklenar által alakított Andrew 100 wattos mosollyal, lefegyverző bájjal, türelemmel és doromboló, csábító hanggal rendelkezik. Andrew örökölte apja sikeres bizniszt, így a Winchesteréknek semmire sincs szükségük. Eltűri Nina ésszerűtlen kirohanásait, és nem flörtöl a szobalányával. De a felszín alatt szexuális hév foryog. Nem segít, hogy Millie évek óta cölibátusban él, és hogy Andrew jóképű és megközelíthető.

Ezután A szobalány váratlan narratív fordulatokat vesz, amelyek rendkívül izgalmasak. További baljós karakterek is megjelennek. Andrew sápadt és jeges anyja, akit a szinte felismerhetetlen Elizabeth Perkins alakít, értékes, örökségként megmaradt tányérokkaal érkezik. Csehov pisztolyának hagyományai szerint ezeknek a tányérokkaal végül el kell törniük. Egy szótlan olasz kertész, Enzo, akit Michele Morrone alakít, baljós pillantásokat vet Millie felé. Amikor odamegy hozzá, tagadja, hogy tudna angolul. Eközben egy csapat látogató szülői munkaközösségi hölgy szórakozottan beszélget apróságokról – amíg Nina el nem hagyja a szobát. Ezután udvariasságuk hátbaszúrós pletykákba és kínos titkok felfedésébe fullad.

A film vonzerejének nagy része abból fakad, hogy találgatni lehet, merre tart egy jelenet – amíg az ördögien ferde fordulatot nem vesz. A műfaji játszma egyiké sem működne Sweeney és Seyfried nélkül. Az

előbbinek erős éve volt. A Christy című filmben a nő bokszolóként Sweeney acélos elszántságot testesített meg, amely ellenállt az ijesztő fizikai kihívásoknak. Az Édenben az anyai türelem és elszántság megtestesítője volt. Millie szerepe mindkét szerep tulajdonságaira épít, amit Sweeney jelentős szexuális vonzereje fokoz. A színésznő egy erős ellenfelet alkotott, aki fej-fej mellett száll szembe Seyfried örült kedvességével.

A Housemaid befejezése az egyetlen jelentős változtatás, amit a film a könyvhöz képest eszközöl. De ez rendben is van, mert a díszes anyag jó kezekben van. Sweeney, Seyfried és Frieda McFadden író, a producerek, Feig-gel az élen egy kielégítő, időnként kínos gótikus thrillert alkottak, amelynek a társadalmi erkölcsöket feszegető éles szatírája egyúttal olyan feminista üzenetet tartalmaz, amelyet nehéz nem észrevenni.



Apa (Father, eredeti cím: Otec)

Egyetlen emberi hiba kegyetlen könnyedséggel élő purgatóriummal változtathatja bárki életét. Egy hirtelen autóbaleset vagy egy súlyos esés drasztikusan felforgathatja az ember létezését. A valós események ihlette, nehezen nézhető, mégis rendkívül meghatározó szlovák film egy véletlen hanyagság okozta tragédia utóhatásait mutatja be. Tereza Nvotová író-rendező legújabb filmje, amely lesújtó tanulmányként vizsgálja az emésztő büntudatot és a kialakuló gyászt, erőteljesen foglalkozik a megbocsátás bonyolult természetével, nemcsak azzal, amit mások adnak nekünk, hanem azzal is, amit mi magunktól keményen megtagadunk.

Hosszú, megszakítás nélküli felvételek pillantanak be egy tehetős család életébe, amely hamarosan széthullik. A virtuóz operatőr, Adam Suzin kamerája a terveknek megfelelően feltűnésmentesen mozog a teremben, végül pedig a szereplők körül piruettozva tudatosítja bennünk jelenlétét. Az első ilyen díszlet egy átlagos reggelbe repít minket, amikor Michal (Milan Ondřík), egy magazin vezetője befejezi napi futását, zuhanyozik, és készülődik az irodába indulásra, miközben a város a kánikulára készül. Ezen a látszólag hét-

köznapi reggelen azonban felesége, Zuzka (Dominika Morávková) megbízza Michalt, hogy vigye el lányukat, Dominikát (Dominika Jajcz) a bölcsődébe.

De néhány órán belül a megbeszélések és telefonhívások közben – melyek betekintést nyújtanak Michal lelkiállapotába, beleértve a fizikai megjelenésével kapcsolatos aggodalmait is – rémálommá válnak a megszokott tevékenységek. Bár élénken emlékszik Dominika kiszállására az autóból, a kislány már órák óta a tűzforró járműben ül. „Megöltem!” – sikoltja Michal katatón állapotban, miközben a fürge kamera körülötte lebeg. Ondřík alakítása szinte eget rengető, a stresszes dolgozó férfi közönyös viselkedésétől a gyermek elvesztésének felismerése teljes és azonnali lelki összeomláshoz vezet, amit súlyosbít az a tudat, hogy ő a felelős a szörnyű eseményért.

Az, ahogyan Nvotová és társszerzője, Dusan Budzak kezelik Zuzka reakcióját a kimondhatatlanul traumatikus eseményre, a legfontosabb elem a narratív döntéseik között. Bár Zuzka saját szívfájdalma kezelhető, visszafogottsága és együttérzése Michal iránt szinte emberfelettiének tűnik. Látni, ahogy még mindig fogja a kezét, és – bár nem harag nélkül – kijelenti, hogy megérti, és pontosan tudja, hogy a férfi soha nem veszélyeztetné szándékosan a lányukat. A visszafogott szomorúság, amellyel a csodálatos Morávková Zuzkát alakítja, erős ellentétben áll Ondřík intenzitásával, mintha Zuzka ereje önként vállalt kötelesség lenne, hogy megakadályozza Michal átlépését a határon.

Nvotová filmje nem szentimentális ridegséggel működik. Amikor a rendőrség visszaadja az autót, amelyben a fiatal Dominika meghalt, Michalnak ki kell hajtania vele az őrsről, de mindössze néhány mérföldnyire előntik a bénító érzelmek. Szörnyű látni, ahogy vigasztalhatatlanul sír a volánnál, pontosan azért, mert reakciója spontánnak, jogosnak tűnik és egy pillanatig nem fordul melodrámba. Az „Apa” szerepe azon a zsigeri őszinteségen alapul, amelyet Ondřík alakítása mindvégig fenntart a képernyőn. A színész olyan kendőzetlen realizmussal ábrázolja Michal szívszaggató terhét, hogy nyugtalanító nézni – és ez minden bizonytalansággal dicseri a kaotikus nyersesség közvetítésére való képességét. Ez az a fajta leleplező alakítás, amelyet lehetetlen figyelmen kívül hagyni, és még nehezebb lerázni magunkról. A tárgyalás során Michal, aki most dús szakállt visel, tapintható kimerültséget áraszt, talán inkább lelki, mint fizikai kimerültséget, ami illik a kétségbeeséssel átszőtt párbeszédekhez. Amikor azt mondja, hogy az eljárás kimenetele nem érdekli, mivel semmi sem hozza vissza a gyermekét, az ember nem tudja nem elhinni minden szavát. Egyszer a kamera elszáll a szobában tartózkodóktól, és egy magas ablakon keresztül néz. Kint gyerekek játszanak egy közeli parkban, az emberek pedig a napjukat élik, mit sem sejtve a pár lépésnyire zajló

elviselhetetlen bánatról. A kamera mozgása nem tűnik hatásadászatnak, inkább olyan, mint egy kecses tánc. Vajon egy élők között keringő lélek szemszögéből figyelhetjük az eseményeket? Talán maga Dominika is felülről figyel, néma tanúként.

Ez az egyébként odaadó családapa egyetlen pillanatnyi ítélőképesség-kihagyás áldozata, amit feltehetően az autopilóta üzemmódban működő agya okozott. De mégis, hogyan felejtheti egy szerető apa a gyermekét egy forró autó hátsó ülésén? Racionális szinten el lehet fogadni, hogy Michal nem rosszindulatból cselekedett. De a közvélemény és az eset által kiváltott érzelmek megnehezítik az objektív értékelést. Létezik-e olyan világ, amelyben potenciálisan felmenthető lenne – nemcsak jogilag, hanem morálisan is? És éppen, amikor az embernek az lenne a benyomása, hogy a film más hangvételt vesz fel, ahogy Michal és Zuzka egy pillanatra megadják magukat egy reménysugárnak, kihúzzák alóluk a szőnyeget, és rájönnek, hogy mások mindig is bűnösnek fogják látni őket.

Nvotová kiemelkedő rendezése, amely a spontaneitás és a nagy jelentőséggel bíró zenei aláfestés tökéletes összhangját képviseli, minden fordulatában izgalmas bravúrt eredményez.



Bugonia

Yorgos Lanthimos rendező művei nem tartoznak a könnyen emészthető, kellemes és szívmelengető alkotások sorába. Provokatív, gondolatébresztő, sok helyütt elborzasztó társadalomkritika és kíméletlen ábrázolásmód jellemzi.

Személy szerint talán a Szegény párák, és a Szent szarvas meggyilkolása című filmjei kivételével nem is tudom igazán értékelni, legalábbis nem érzem magaménak a valahol már személyes véleményem szerint is túlzottan elrugaskodott munkáit.

Azonban a Bugoniával véleményem szerint most sikerült elkapnia a fonalat, még ha a legelvetemültebb keményvonalas rajongói pont ezért a filmért fogják is elmarasztalni.

Pedig ez a film megelőzi a korát. A Bugoniát még sok éven át fogják nézni a jövőben, és többször fognak arra hivatkozni, milyen szinten tökéletesen tükrözi az amerikai társadalmat. Talán ez az oka annak is, hogy a kritikusok (és főként az amerikai kritikusok) nagytöbbsége lehúzza, vagy félreérti. Az is érdekes, hogy hogyan kaphatott Oscar jelölést, amikor részben pont a Hollywood által propagált művi módon polkorrekt, DEI által szabályozott szép új világ kritikája fogalmazódik meg benne többek között.

Bár olyan korban élnénk, amikor a művészeknek lenne szemük látni és bátorságuk kimondani a fentiek visszasságait (Hollywoodban nem teszik).

Hollywood magának készíti filmeket, filmeket az identitásról, olyan filmeket, amelyek kioktatják a közönséget arról, hogy mit kellene akarniuk, vagy gondolniuk szemben azzal, hogy mit akarnak, vagy gondolnak valójában.

Első pillantásra Bugonia úgy néz ki, mint egy film egy őrült összeesküvés-elmélet hívőről, aki elfogja Emma Stone-t, mert azt hiszi, hogy földönkívüli.

A film azonban sokkal mélyebbre megy ennél, egyenesen megkérdőjelezi a status quót, és okos, burkolt módon kommentálja a világunkat.

Will Tracy forgatókönyvíróval együttműködve Lanthimos újrafilmesítette a 2003-as koreai Mentsük meg a zöld bolygót! című filmet, megváltoztatva a vállalati szereplő nemét. A közönségnek a gúnyos, baljóslatú fejezetcímek, vagy akár M. Night Shyamalan széles körben kigúnyolt 2008-as krimi drámája, a The Happening is eszébe juthat.

A cím egy mítoszra utal, amelyben a méhek egy döglött ökörből kelnek ki; forrongó antihősünk, Teddy, akit Jesse Plemons alakít, méhészt, akit lesújt a méhpopuláció fokozatos csökkenése, és ezért az ökológiai erőszakot okolja, amelyet egy hatalmas kiskereskedelmi/gyógyszeripari konglomerátum okoz, mely a hideg tekintetű jégkirálynő, Michelle (Emma Stone) vezetése alatt áll. Michelle cége súlyosan tönkretette Teddy problémás édesanyját, Sandyt (Alicia Silverstone) kísérleti opioid-elvonó gyógyszereivel. A mainstream médiával szemben bizalmatlan Teddy saját kutatásokat végzett az interneten a kapitalizmusról és az elitista összeesküvés-elméletekről, és most úgy véli, hogy Michelle egy gonosz úrlény. Szellemileg visszamaradott, ártatlan unokatestvérével (Aidan Delbis) elhatározza, hogy elrabolja és megkínozza Michelle-t a pincéjében, amíg a lány és andromédai társai meg nem ígérik, hogy békén hagyják a földieket.

Mi lenne, ha egy „felébredt” idegen faj lejönne a Földre, hogy megpróbáljon mindannyiunkat jobbá tenni? Jobb emberek, (pol)korrekt emberek, befogadó emberek, JÓ emberek - szólna a fáma, és mondjuk va-

laki – talán egy heteroszexuális fehér férfi – észrevenné ezt, és feltenné a kérdést: jó-e ez így? A film elmondja az igazságot egy élesen megosztott, polarizált világról, amelyben két, többnyire online jelenlévő emberi törzs létezik: erényjelzők, és trollok. Ezután Lanthimos egy kísérteties képet tár fel a lehetséges világ végéről, a földi valóságunkról, teljes pompájában és nyomorúságában. Ostoba életünk, szex, heverészás a tengerparton, szemben a mélyszegénységgel, szemétkben turkáló emberekkel – a harmadik világgal. Dolgozunk, játszunk, tanulunk, eszünk, imádkozunk, szerte a világon. „Mikor tanulnak már?” – kérdezik a dalban a film végén. Soha. Soha nem leszünk tökéletesek. Mindannyian nap mint nap küzdünk a jobb angyalainkkal, a tőlünk telhető legjobbat tesszük, hogy túléljünk.

A film egyszerre űz gúnyt a baloldal utópikus emberiség-felfogásából és a jobboldal haragjából a dolgok változása miatt.

A Bugonia egy nagyon jól elkészített film, és bár nem volna igazságos azt állítani, hogy kevesebb, mint a részeinek összege, mégis kevesebb, mint az utolsó és nagyon erőteljes rész. Ari Aster legutóbbi, Eddington című filmjéhez hasonlóan ez a film is megmutatja, milyen nehéz érdekessé tenni az internetes összeesküvés-elméleteket.

Lanthimosnak itt viszont véleményem szerint sikerült.

Sokatmondó, hogy egy görög alkotótól származik egy film, amely Amerikát használja helyszínként, és az idegenek megítéléséről szól, miközben azt állítja, hogy egyetlen erő sem olyan pusztító, mint az emberi önzés. És ha nem tudunk megszabadulni ettől az egoizmustól, akkor talán fajként egyszerűen megérdemeljük, hogy kihaljunk.



Nagyik (Nonnas)

Susan Sarandon, Lorraine Bracco, Talia Shire és Brenda Vaccaro alakítja azokat a nőket, akiknek receptjei és történetei életre keltik a valódi Enoteca Maria étterem ihlette filmet. Az alapanyagok egyszerűek, a főzési folyamat lassú, a történelmük pedig gazdag.

Az olasz ételek, amelyek előtt Stephen Chbosky rendező szentimentális „Nonnas”, azaz Nagyik című dramedyjében tisztelt, nem profi szakácsoktól, hanem olasz származású nagymamáktól erednek, akik ízeiket generációk során tökéletesítették. Minden egyre való falat ízletes tisztelgés a származási helyük, és az őket szerető emberek előtt. És a film néhány eleme valóban hiteles: Liz Maccie forgatókönyve kitalált módon mutatja be, hogyan nyitotta meg Jody Scaravella az Enoteca Maria-t, egy valós olasz éttermet, ahol nagymamák főznek.

Az MTA munkatársa, Joe (Vince Vaughn) nemrég veszítette el édesanyját. A nyitójelenetben gyerekként figyel, ahogy édesanyja és „nonna” (vagyis a nagymamája) lakomát főznek a barátaiknak és a családjuknak. Ezek a boldog napok éteri fényben pompáznak, hogy nosztalgiát közvetítsenek. A jelenben, miután mindenki hazament a temetésről, az általuk készített ételek maradnak csak meg, szeretetük ehető megnyilvánulásaként. Mégis, a nagymamája vasárnapi mártása az az íz, ami a legjobban hiányzik neki, egy olyan sajátos íz, amely a recept nélkül megismételhetetlennek tűnik. Joe-nak nem kell sok idő, hogy kinyilvánítsa, a főzés a szeretet kifejezése, ami a gyakran szirupos, de egyébként megható történet nem túl eredeti központi témája. És amikor élethosszig tartó barátja, Bruno (Joe Manganiello) és felesége, Stella (Drea de Matteo) azt javasolják, hogy használja fel anyja biztosítási pénzét az életének megváltoztatására, Joe négy nagymamából álló csapatot szerződött, hogy legyenek a szakácsok egy új étteremben, amelyet Staten Islanden tervez megnyitni: az Enoteca Mariában, családjá női tagjainak tiszteletére. Ott van Roberta (Lorraine Bracco), anyja mogorva bolognai legjobb barátnője. Egy Craigslist-hirdetésből Teresa (Talia Shire) egykori apáca és Antonella (Brenda Vaccaro), egy komoly szicíliai nő szerepel. Ami a desszerteket illeti, Joe meggyőzi anyja fodrászát, Giát (Susan Sarandon), hogy kölcsönözze tehetségét a vállalkozásnak. Ezen nők szereposztása önmagában is az olasz-amerikai kultúra ünneplése, mivel néhányan közülük számos, ezt a konkrét etnikai közösséget bemutató filmben és sorozatban szerepeltek: Bracco a „Goodfellas” és a „Maffiózók” című filmekben játszott, míg Shire a „Keresztapa” és a „Rocky” filmekben. Antonella mellett megjelenik szomszédja, Olivia (Linda Cardellini), aki Joe középiskolai szerelme volt, hogy tovább édesítse a cselekményt egy romantikus szállal, amely úgy hat, mintha erőszakkal illesztették volna be, hogy Vaughn karakterének másodlagos, bár fantáziátlan motivációt adjon az anyja iránti szívből jövő odaadása mellett.

Bár Vaughn párbeszédeit végig közhelyek övezik, a színész mindennapi passis őszintesége a lehető leg-hitelesebbé teszi a szöveget. Az ember egy átlagos, fizikai munkásnak hiszi, akinek lágy szíve van egy improvizációs alakban. Másutt Maccie forgatókönyve úgy

tűnik, hogy a film végére az összes laza mellékszálát egy természetellenesen rendezett egésszé integrálja, beleértve egy levelet, amelyet Joe anyja hagyott hátra neki, és azt a gondolatot, hogy a Staten Island-i helyiek esetleg nem örülnének egy kívüllállónak, aki éttermet nyit ott. A megpróbáltatásokat szinte az elejétől a végéig klasszikus olasz nyelvű dalok, valamint angol nyelvű számok tarkítják, amelyek a New York-i bevándorlók tapasztalatairól szólnak.

A „Nonnas” leghatásosabb és legszórakoztatóbb pillanatai azok, amikor a tapasztalt színésznők megosztják a képernyőt, hogy vitatkozzanak Olaszország azon konkrét régióiról, amelyeket hazájuknak tekintenek, vagy elmélkedjenek a múltbeli hibáikon. A „Nonnas” ismételten hangsúlyozza a házilag főzött étel egyesítő erejét, mint a közösség megtestesülését, és még ha túl is zsúfolja a narratív edényt túl sok felesleges, a keverékben elvesző fűszerrel, az eredmény nagyon is ehető.

Vasárnapi lélekmelegítőnek - egy kiadós és kiváló ebéd után, kiváló vörösborral karöltve - kiváló választás.



A társ (Companion)

A filmben lévő csavar miatt, melyre épül, az alábbiakban csak nagyon vázlatosan érintjük a cselekményt.

A Drew Hancock rendező által készített Companion mesterien keveri a műfajokat, hiszen romantikus vígjáték-elemek is jelen vannak, miközben a horror és a sci-fi is képviselteti magát. Ha az egészét nézzük, egy lebilincselő pszichológiai thriller lenyűgöző karakterekkel és kellő mennyiségű feszültséggel, amely friss megközelítést kínál a mesterséges intelligenciával kapcsolatos témájához. Sophie Thatcher lenyűgöző alakítása Iris szerepében és a figyelemre méltó történet széles körű elismerést váltott ki.

Egy izgalmas találkozás megalapozza Iris (Sophie Thatcher) és Josh (Jack Quaid) szerelmi kapcsolatát. Nemsokára egy hétvégi kiruccanásra indulnak Josh barátaival. Ami egy kis faháznak tűnt az erdőben, az

valójában egy hatalmas birtok, amely Sergey (Rupert Friend) tulajdonában van, aki Josh közeli barátjának, Katnek (Megan Suri) az új szerelme. Úgy tűnik, nem kedveli Irist, amiről utóbbi is tud, de az okok titokzatosnak tűnnek. Szintén jelen vannak a partnerek, Eli (Harvey Guillén) és Patrick (Lukas Gage). Az első nap/éjszaka jól telik, még ha Iris feszültnek is tűnik, Sergey kissé háborzongató karakter, és általános feszültség uralkodik. Aztán másnap Iris kint napozik a parton, amikor Sergey rátámad. Amikor vérben ázva visszaérnek a házba, mindenki más is rájön, hogy valami nagyon rossz történt. Azonban, hogy pontosan mi és miért, az nem az, amire számítanánk. Itt kezdődik a film második fele, amiről egy szót sem fogunk elárulni.

Sophie Thatcher kiváló ebben a meglepően igényes, és összetett szerepben. Folyamatosan fejlődik a film során, rengeteg emberséget és komplexitást kölcsönözve a karakternek.

A film középpontjában a sötét humor áll (kissé a Black Mirror stílusában, de eszünkbe juthat az Ex Machina is), amit a rendező sosem téveszt szem elől, még akkor sem, ha sci-fiként vagy pszichológiai thrillerként tekintünk rá. Hancock végig kézben tartja a filmet, és mindig leköti a közönséget, akár tudjuk, mire készül, akár nem. Ez egy okos konstrukció, amit igen jól megvalósít, egy olyan világot építve fel, amiben rengeteg lehetőség van a nézőt magával ragadni.



Frankenstein

Van egy olyan vicc, amit egyes kritikusok szeretnek terjeszteni, hogy a művészeknek valójában kerülniük kellene az „álomprojektek” megvalósítását, mert bármilyen végeredményt is érnek el, az nemcsak, hogy nem fog egyezni az álmukkal, de csalódást fog okozni annak a közönségnek is, amelynek az álmat bemutadják.

Guillermo Del Toro „Frankenstein” című filmje lélegzetelállító siker, felvillanyozó viszontválasz a fenti, álomprojektekéről szóló hagyományos „bölcsségre”. Az író-rendező valami szinte teljesen újat, és határozottan gazdagot és különösét alkot egy olyan történetből, amelyről mindannyian azt hittük, jól ismerjük. A 21.

századi film ezt úgy teszi, hogy szorosan ragaszkodik a 19. századi forráshoz. Nem egészen szorosan – Mary Shelley regénye 1818-ra készült el, a film pedig 1857-ben játszódik, ami jóval a szerző halála után van. A történet viktoriánus korba helyezése feltehetően a kortárs néző számára ismerősebb korabeli kellékekbe ágyazza azt; lehetővé teszi a látnoki (legalábbis eleinte) tudós, Victor Frankenstein (Oscar Isaac) számára, hogy hitelt érdemlőbben bocsássa rendelkezésére az elektromosságot, amikor teremtményét életre keltette.

Del Toro forgatókönyvét azonban teljes mértékben az eredeti ihlette. A film a regény vége felé kezdődik, az Arktiszon, ahol az alkotó és az alkotás a vadász és a préda szerepét cseréli. A rendező azonban úgy forgatja a történetet, hogy a film ne csak megrázó és ijesztő legyen a legjobb horror hagyományoknak megfelelően, hanem szívszaggatóan megrendítő is, kiterjesztve azt az emberi megközelítést, amelyet James Whale a klasszikus 1930-as évekbeli „Frankenstein” filmjeiben, a „Frankenstein”-ben és a „Frankenstein menyasszonya”-ban elért. A horrorrajongók felismerik a vizuális jelzéseket Whale-től és Hammer Frankenstein filmjeiből is, de Del Toro nem ragaszkodik túlságosan a filmes hagyomány iránti csodálatához. A film nem kacsint vissza; hisz a történetben, amit elmesél, és elhatározza, hogy elmélyül annak minden filozófiai és spirituális vonatkozásában.

Egy emberi „lsten”, aki teljes engedelmisséget követel tőle, fizikailag bántalmazza ijesztő, de sebezhető teremtményét, aki nyomorúságba születik. De amint Victor Frankenstein alkotása nemcsak érzékelésre, hanem írástudásra is képessé válik, kálváriája akkor kezdődik el csak igazán. Eltűnődik, hogy ki is ő, és hová tartozik. Egy nagyon sajátos értelemben szörnyeteg-

nek ítéli magát: örök kívülállónak, sehol sincs otthon, mindenki félreérti és megveti.

Oscar Isaac Victorjának természetesen van egy mániákus vonása is. Nemcsak, hogy leköti a tudományos kutatás, hanem megszállottan próbálja bebizonyítani társainak és családjának, hogy ez az út morális és helyes. A hétköznapi etika nem feltétlenül érvényesül, ha az örök életről van szó. Ezért adta Mary Shelley regényének az „Avagy egy modern Prométheusz” alcímet. Victor úgy véli, hogy egy végső jót teremt. Isaac néha átlép egy vonalat, és belép a hagyományos „őrült tudós” szerepébe, de soha nem ereszkedik le a táborba. Christoph Waltz az egyik legőszintébb alakítását nyújtja rejtett indítékokkal rendelkező mentorként, Mia Goth pedig hű a nevéhez Victor unokaöccsének menyasszonyaként, akiről kiderül, hogy osztozik lehetséges leendő apósa morbid aggodalmaiban. Del Toro tervezői érzéke, amelyet a zseniális produkciós és jelmeztervezői, köztük állandó munkatársai, Tamara Deverell és Kate Hawley valósítanak meg, folyamatosan meglepő vizuális megoldásokkal kápráztatják el a nézőt.

Évekkel ezelőtt Del Toro azt mondta Edward Douglas filmkritikusnak: „Arról álmodozom, hogy megalkotom a valaha volt legnagyobb Frankensteint, de ha egyszer megcsinálom, akkor megcsináltam, és vége. Akár nagyszerű, akár nem, kész. Többé nem álmodhatok róla. Ez egy filmrendező tragédiája.”

Del Toro megnyugodhat, ez egy diadal, nem pedig tragédia. És az ember mindig álmodozhat újra.

A Hollywood reporter, a The Guardian, az Independent, az artfuse.org, a Variety, az awardsdaily.com, a rogerebert.com és az awardsradar.com cikkeinek felhasználásával.

The banner features four logos for 'Csak Pozitívan' on the left side, arranged in a 2x2 grid. The top-left logo is 'Csak Pozitívan A TUDATOS EMBER MAGAZINJA'. The top-right logo is 'Csak Pozitívan Podcast' with a microphone icon. The bottom-left logo is 'Csak Pozitívan A TUDATOS EMBER MAGAZINJA Társalgó'. The bottom-right logo is 'Csak Pozitívan BOOKAZIN A TUDATOS EMBER MAGAZINJA'. On the right side of the banner is a photograph of a smiling woman with long dark hair, wearing a dark blue sleeveless top, giving a thumbs up. In the top right corner of the banner, there is a website address 'www.cspm.hu' and a row of social media icons for Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, and Twitter.

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Informálódj

hiteles forrásból!



Mesepszichológia 5.

Mesekorszakok



A korhatárbesorolás nemcsak a vizuális mesék esetében fontos, hanem az olvasottak esetében is. Egy egyéves gyermeket ugyanis egészen más tempójú és tematikájú történetek kötnek le, mint egy ötévest, vagy mint egy kisiskolást. Sőt, ha a gyermeknek nem a korának megfelelő mesét olvasunk, hanem pl. a felfogóképességéhez képest túl bonyolultat, akkor a gyermeknek nem lesz türelme végighallgatni azt, ugyanakkor szorongást vált ki belőle a happy end hiánya. Ha meg a gyermekünk számára túl „éretlen” meséhez nyúlunk, gyerekesnek fogja tartani azt, és nemcsak attól az egyetlen kifejezett mesétől, hanem úgy az egész mesélés intézményétől könnyen elmehet a kedve. Ezért fontos, hogy a csemeténk értelmi szintjéhez megfelelő történeteket válasszuk ki. Íme, egy kis útmutató.

A fogantatástól kb. egy éves korig

Mára közismert tényré vált, hogy a magzat már az anyaméhben is hallja és érzékeli a külvilágot, ezért már ebben a korban is érdemes kommunikálni vele. Az a tény viszont talán már kevésbé ismert, hogy a méhen belüli környezet

nagyobb arányban felelős az intelligenciát alkotó képességek fejlettségéért, mint a genetikai tényezők. Ma már rengeteg kapcsolódási kurzus közül választhatunk, a mozgásos fajtától a meditációs technikákig, de aki nem élt vagy élne vele, annak se legyen lelkiismeret-furdalása: a legtöbb anya ösztönből is beszél a pocakjában növekvő

csöppséghez, énekel neki, és simogatja őt a hasán keresztül.

Ha semmi extrát nem teszünk, a baba a születése után akkor is fel fogja ismerni édesanyja és édesapja hangját. Ezt teljes mértékben alá tudom támasztani: mikor a frissen kibújt és teljes torkaszakadtából ordító csecsemőmet odaadták nekem, ő egyből elhallgatott.

A csecsemőkorszak a téma szempontjából még egyáltalán nem a képeskönyvek időszakáról szól, de ez nem azt jelenti, hogy ne lenne érdemes mesélni is újszülöttünknek. A magzati korban elhangzott mesék és dalok ebben az időszakban válnak igazán fontossá, mert az ismerős dallamok megnyugtatják a síró babát, biztonságérzetet adnak neki, ezen kívül a rendszeres éneklésnek és mondókázásnak a kötődés kialakításában is nagy szerepe van.

A „meseintelligencia” kialakításának az első nagy lépése a bölcsődal, vagyis azok a dallamok, amiket az anya dúdol lefekvéskor a kicsinyének. Az anya hangja, az ismerős ritmus és a ringatás az anyaméhben átélt élményeket idézi fel a babában, ezáltal segít neki ellazulni és elaludni.

Nem kell, hogy operaénekeseket megszégyenítő orgánummal rendelkezünk, és maga a dallam sem lényeges: egy hamisan dúdolt Taylor Swift-számra csecsemőnk ugyanúgy meg fog nyugodni, mint egy hagyományos altatódalra. Számára az élményegyüttes a mérvadó, nem az, mennyit ért a szövegből (semmit sem).

Ebben a korszakban nem az a fontos, hogy el tudjunk mesélni a babának egy történetet az elejétől a végéig, számára maga a mese a kommunikáció. Ezt énekléssel, zenével, ölbeli játékokkal, ritmikus mozgásokkal és mondókákkal érhetjük el leginkább. Amikor meg már tud egyedül ülni, állni meg járni, jöhetnek a tapsoltatások, csiklandozások, na meg a döcögtetők és lovagoltatók. A hangsúly itt még mindig a mozgás, a dallam és a ritmus egységén van, meg a testi közelségen. Továbbá fontos a dallam, a szöveg és a mozgás monotonitása, az ismétlődés, a halkítás meg a lassítás, és ne legyenek benne éles váltások.

Itt kétszemélyes, önfeledt játékokra gondolj, ahol a baba testközelben és szemtől szemben helyezkedik el az anyukájával. A közös játék érzelmi töltete a fontos a babának, mivel nagy az igénye az érintésre és a testi kontaktusra. És amíg ez a játék tele van puszilgatással, öleléssel, döngönyözéssel, összebújással, csiklandozással és magasba röpítéssel, addig igazából mindegy, mit is játszunk pontosan.

De ha pontos megnevezésre vágnánk, a kapcsolatteremtő játék elnevezést javasolnám – nem én találtam ki, de nem is szorul magyarázatra. Ezek az érzelmi intelligencia fejlesztésének eszközei, amelyben a főszerep az egymásra figyelés és a szeretet. De ezekkel a játékokkal fejleszthetjük gyermekünk szókincsét, beszédértését, kifejezőkészségét és serkenthetjük a mozgásfejlődését is. Mennyi létfontosságú készség pár csikizésben és dobálásban, és még egy darab képeskönyvet sem vettünk a kezünkbe.

Az 1 és 4 éves kor közötti időszak

Amikor a gyermek már érdeklődést mutat a tárgyak iránt, és nem tépdesi a papírkönyveket vagy nyálazza agyon a kartonkönyveket, akkor érdemes a kezébe adni egyet. Minél különlegesebb textúrájú és interaktívabb, annál jobb: a szivacskönyvbe belebújtatott állathangutánzó síp, vagy a „simogatós”, esetleg hangutánzó, nyomógombos könyvek serkentik a gyermek érdeklődését az irodalmi élmény iránt. Ne adjuk fel a reményt, mikor azt látjuk, hogy a harmonikaszerűn kihajtogathatós, közlekedési járműveket ábrázoló könyvből a gyermek inkább garázst épít a kisautóinak. (Hármat találhatsz, honnan ered ez a sztori.)



Ám akárhogy is veszi szemügyre a könyveit, az ábrákra mindenképpen felfigyel a csöppség. Az egyszerű és leegyszerűsített képek sikerélményt okoznak neki, ha felismer benne egy tárgyat vagy egy állatot. A számára még ismeretlen ábrák felé is érdeklődést mutat, megtanulja a nevüket, rögzíti a szavakat, ezáltal egy új módszert fedez fel a világ megismerésére. A közös képnézegetés egy-

aránt fejleszti az auditív és vizuális memóriát, és nem utolsósorban beszéd-és szókinccsfejlesztő.

Én ezeket a tevékenységeket napközben műveltem a fiammal, mert azt vettem észre, hogy az esti „meseolvasás” kisebb korában nagyon felpörgette még, és túl sok információval látta el, amitől nem tudott elaludni. Ezért összebújtunk a félhomályban, és kétfajta mesét mondtam neki, könyv nélkül. Az egyik fajta a kisfiam napját mesélte el, E/3-ban, pl. „Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy szőke kisfiú...” – a gyerekek imádják a róluk szóló történeteket. A másik nagy kedvenc meg a „Ki alszik?”-mese volt. Ekkor felsoroltam az összes ismerősét, aki éppen nyugovóra tér, és a helyszínt is mondtam hozzá. Az autótokat külön meg kellett említenem, típus szerint, és a háziállatokról sem feledkezhettem meg. Így a nagyszülőktől kezdve a közös barátok kocsján át az alsó szomszéd idegesítően ugató csivájáig senkit sem hagytam ki.

A klasszikus, olvasólámpás-ölbevevős meseolvasást kétéves kor körül érdemes elkezdni, amikor a gyermek már képes végighallgatni egy pár perces történetet. A vele egykorú gyerekekről vagy éppen róla szóló történeteken kívül a kisálatos mesékkel lehet lekötni a gyermeket leginkább. A részletes, hétköznapi tevékenységek és történetek érdeklik őt leginkább, a fantáziadús és csodálatos elemekkel tarkított betétek még túl idegenek és bonyolultak neki. A gonosz szereplős meséket is érdemes mellőzni ebben a korban.

A három-négyéves óvodásnak már preferenciái, kedvenc történetei és kedvenc mesekönyvei akadnak, ilyenkor már ő választja ki, mit akar hallani lefekvés előtt. Ilyenkor már nem elég a monoton, pár perces történet: ő váltakozó párbeszédre, megváltozott hangsúlyokra és pörgős szófordulatokra vágyik. A világ könnyebb megértése szempontjából azonban nem szabad kihagyni az ismétlődő elemeket és a hétköznapi történéseket sem, ám a komplex cselekményt és a varázsmeséket még ebben a korban sem érdemes erőltetni.

A mesei kettős tudat kialakulásának időszaka

A négy-ötéves kor mérföldkő a mesei érdeklődés szempontjából. Ekkorra tudja megkülönböztetni a gyermek a mesei elemeket a valóságtól. Képes beleélni magát a szereplő helyzetébe, képes drukkolni neki, de már nem téveszti össze magát vele, tudatában van a valóságnak. Ezt nevezzük mesei kettős tudatnak, ami egész felnőttkorunkban megmarad: a moziban eltakarjuk

a szemünket egy félelmetes jelenetnél, pedig tudjuk, hogy az csak egy film, mégis beleborzongunk. Talán napokig nem is tudunk utána aludni.

Ez az az „igazi” mesekorszak, amikor jöhetnek a tündérmesék, a csodálatos elemekkel teleszótt történetek, ahol nem kell óvatoskodni a jó és a rossz szereplőkkel, és ahol a fantázia már nem szabhat határt.

A mesék már lehetnek összetettebbek és hosszabbak, de azért maradjanak áttekinthetők. A jellemábrázolás maradjon egyszerű, egyértelműen meg lehessen különböztetni a jót a rossztól, és a történetnek mindig boldog befejezése kell, hogy legyen. Hat-hétéves kor körül már próbálkozhatunk terjedelmesebb és bonyolultabb tündérme-



sékkal, esetleg eseménydúsabb történetekkel, mert ebben a korban csemeténk már rendelkezik akkora szókinccsel, hogy a komplexebb eseménysorokkal is megbirkózzon.

Az átláthatóság kedvéért igyekeztem életkorokra felbontani a mesekorszakokat, de azt hozzá kell tennem, hogy ebben az időszakban a legnagyobb a szórás. Némely gyermek még mindig leragad a korai gyermekkorabeli meséinél, némely gyermek meg már a koránál érettebb meséket is követel. Szülőként érdemes odafigyelnünk gyermekünk érdeklődési körére, fejlettségi szintjére és preferenciáira, hiszen a mesekönyvek korhátárbesorolójánál is jobban ismerjük őt.

Hangulat-és érzelemfüggő is lehet a meseválasztás ebben a korban. A kisfiam egy-egy megerőltetőbb nap után szívesebben kér egyszerűbb, több képpel rendelkező mesét, és olyan mesekönyve is akad még a könyvespolcon, amiből „hivatalosan” már kinőtt, mégsem hajlandó megválni tőlük, sejtésem szerint az érzelmi értéke miatt.

A kisiskolás kor

Ez a korszak a meseintelligencia szempontjából is meghatározó korszak. Ekkor alakul ki az

irodalmi érdeklődés és az ízlés, és ekkor tanul meg a gyermek olvasni, hogy aztán később már a szülő nélkül is fogyaszthassa a történeteket. Eleinte szívesen nyúl vissza a régi, megszokott meséihez, hogy az ismerős szöveg segítse őt át-küzdeni az olvasási nehézségeken, ám nyolc-ki-lenc éves kor körül a tündérmese egyszercsak ciki lesz. A gyermek nem tűr el semmilyen csodálatos elemet a történeteiben, mert az szerinte a kicsiknek való, helyette sokkal népszerűbbek lesznek számára a vele egykorú gyerekekről szóló, valós történetek, és szívesen olvas/ hallgat igazi állatokról szóló meséket is.

Az érdeklődés megváltozása összefügg a gyermek lelki és értelmi érésével: iskolás korára már reálisabban látja a világot, sokkal jobban érdeklik a való világban zajló események, főleg a mindennapostól eltérő, rendkívüli fajták, természetesen mesebéli elem nélkül. Érdeklődik a kortársainak a történetei iránt, a pletykákra is fogékonyabb. A kettős tudat úgy alakul át, hogy megéri a nézőpontváltásra, egy történetet már több szempontból is tud értelmezni. Itt már nem a mesebéli elemeket különíti el a valóságosaktól, hanem a valóságosakat a lehetségesektől.



Éppen ezért ekkorra már megéri arra, hogy saját történeteket találjon ki, és játssza el azokat a játékaival. Én így tettem a Barbie-babáimmal. Barbie és Ken minden akadály ellenére egymásra talált, és a végtelent is átszelő szerelmük indította el bennem az inspirációs forrást a regényíráshoz. A játékbabák ruházkodása meg egy olyan külön mesevilágot alkotott számomra, ahol jómagam is különböző kollekciókat terveztem és varrtam nekik. Az élet úgy alakította, hogy nem a divat irányába orientálódtam tovább, de ha így lett volna, azt a Barbie-knak köszönhettem volna. Úgyhogy lányos anyukák, figyelem: ne becsüljük alá eme játékbabák erejét!

És hogy ez a meseintelligencia-korszak meddig tart? A hivatalos szakirodalom szerint a kamaszkor kezdetéig, amikor a gyermek elveszíti az érdeklődését a mesék iránt, mert azokat túl gyerekesnek tartja. De mi jön utána? Meghal a mese?

A mese átalakulásának korszaka

Amikor a „mesélés” szót halljuk, egy esti lámpafénynél ülő anyukát képzelünk magunk elé, ölében egy vagy több kisgyerekekkel és egy képeskönyvvel, amint közösen lapozgatják azt. A „mese” szót egyre kevésbé kapcsoljuk a kamaszokhoz, a felnőttekhez meg még kevésbé. Pedig ők is igénylik ezt a fajta történetvezetést, csak a lelkük más típusú történeteket kér.

A kamasz nem kívülről, anyától vagy apától akarja hallani a mesét, hanem belül akarja megélni. Nem egy kívülről megalkotott hősről akar hallani, hanem ő akar lenni a hős, ő akar lenni a főszereplő a saját maga történetében. A tündérmesét átveszi a fantasy és a mítosz, a fekete-fehér erkölcsi világ helyét a morális ambivalencia, a happy end helyett a nyitott, elgondolkodtató vég következik.

Felnőttkorban meg a romantikus regény lesz a párválasztási mese, a thriller az árnyainkkal való küzdelem története, a spirituális irodalom az önmagunkhoz való hazatalálás útjáról szóló történet, a pszichológiai regény pedig az identitás meséje.

A szakirodalom szerint a mesehallgatás intenzív szakasza pedagógiai szempontból valóban lezárul kiskamasz korban, reálisan nézve azonban nem mondhatjuk azt, hogy a tinédzser „kinő” a meséből. Az ő meséje a képeskönyvekből átköltözött a Netflixre, a videójátékokba, és a fanfictionbe. A mese nem hal meg soha. Az az ember hal meg lelkileg, aki ezt nem fogadja el.





ETIKETT:

A TARTÁS ÉS A NŐI-FÉRFI KAPCSOLÓDÁS MŰVÉSZETE A MODERN VILÁGBAN

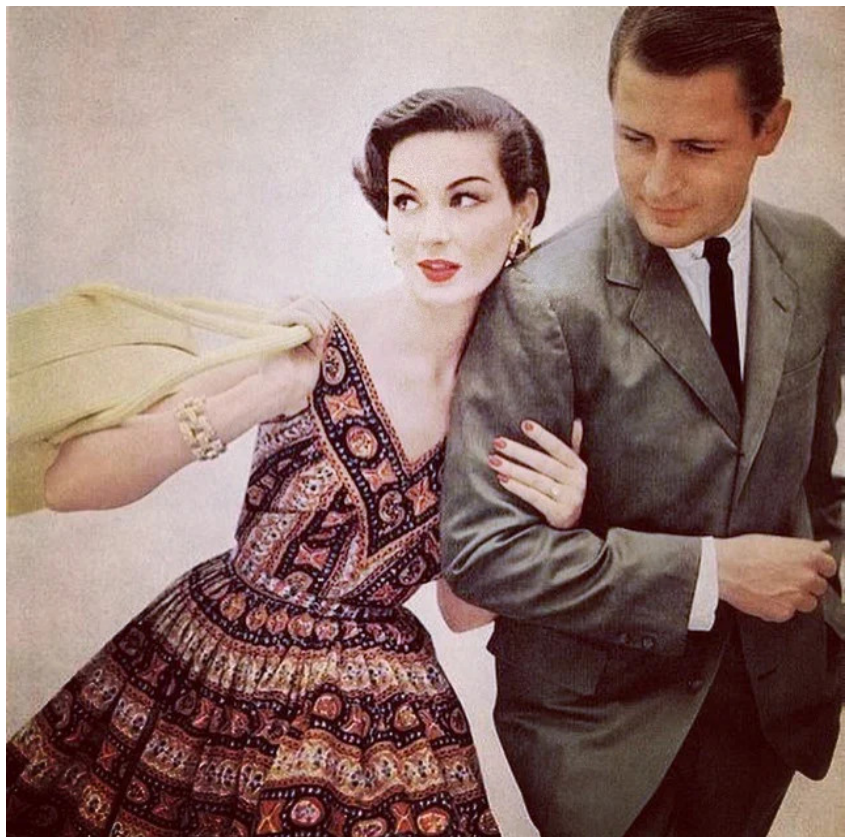
Vannak értékek, amelyek az idő múlásával sem veszítenek a jelentőségükből.

Ilyen az *etikett* is, amelyet sokan ma már egy letűnt kor maradványának tekintenek, pedig éppen a modern világ zaja és gyorsasága közepette lenne a legnagyobb szükségünk arra, hogy újra értelmezzük, mit is jelent valójában.

Amikor az etikett szó előkerül, sokan egy régi korszak kemény szabályaira gondolnak, pedig a lényege sokkal egyszerűbb és időtállóbb. Az etikett azt mutatja meg, hogy milyen az önmagunkhoz való viszonyunk és másokkal szemben milyen tartást hordozunk, majd pedig milyen minőségben kapcsolódunk a világhoz.

Régen nem kellett külön beszélni róla, mert szinte belenőttek az emberek.

A *viselkedés láthatatlan kódjaként* kísérte az embereket az első találkozástól kezdve és már abban a pillanatban elárulta, ki milyen értékek szerint él. A mozdulatok és az eszerinti beszéd, természetesen voltak, a tisztelet jelenléte magától értetődő, a figyelmesség gyakorlata pedig átadódott szülőről gyermekekre.



A régi családokban a gyerekek már kicsi koruktól megtanulták, hogyan kell belépni egy beszélgetésbe, hogyan jelezzenek, ha figyelmet kérnek, hogyan köszönjenek, mikor engedjenek előre valakit és miért fontos az, hogy egy kapcsolatban méltósággal legyenek jelen.

A szülők ugyanezt nemcsak elméletben tanították, ezt is tükrözték vissza: szerepük nem csupán a szabályok ismertetése volt, hanem a *lényegi példamutatás*.

A magázás a családban egymás között, amely sokak számára ma már idegen, akkoriban nem

távolságot jelentett, hanem a tisztelet egyik formáját, azt, hogy a másik érték, és így is tekintünk rá. Ezek a minták *belső tartást adtak az embernek*, olyan alapot, amely később meghatározta, hogyan lép a világba, hogyan beszél, és hogyan viszonyul önmagához majd másokhoz.

A modern élet természetesen másfajta kihívásokat hozott. A gyorsaság, az állandó online jelenlét, az emberek figyelme több irányba szaladva, a sokféle impulzus és a határok elmosódása miatt manapság sokkal nehezebb jelen lenni, egymásra figyelni, lelassítani és igazán kapcsolódni egymással.

Az etikett azonban nem vesztette el az erejét. Épp ellenkezőleg: a mai világban válik igazán érzékelhetővé, mennyire nagy szükség van rá. Ha valaki újra megengedi magának azt, hogy megtanulja és visszahozza ezeket az apró mozdulatokat vagy inkább szabályokat az életébe, akkor rövid időn belül észreveszi, hogy a kapcsolatai tisztábbá, rendezettebbé és méltóbbá válnak. Egyszerűen belső tartást adnak számára.

Mivel a viselkedés mindig láthatóvá teszi, hogyan gondolkodunk önmagunkról és a másikról, az etikett éppen abban rejti el a valódi erejét, hogy csendben formálja az önképet is. Amikor valaki követni kezdi ezeket az apró, mégis jelentőségének súlyát hordozó gesztusokat, finoman átrendeződik benne valami: tisztábban látja a saját értékét, és természetesebbé válik számára, hogy méltósággal jelenjen meg a világban. Az etikett tehát nem csupán viselkedés, hanem belső rendezőelv, amely fokozatosan egy magasabb minőségű önképet és kapcsolatot teremt.

A női-férfi kommunikáció különösen szépen mutatja ezt. Amikor két ember először találkozik, a viselkedés több információt közvetít, mint bármilyen mondat. A nő tartása ott van a bemutatkozás mozdulatában, a kézfogás finomságában, a hangjában és a jelenlétében. A férfi belső ereje tükröződik abban, hogy figyel-e, lelassít-e, helyet ad-e és észreveszi-e a másik jelzéseit. Ezekben a pillanatokban még nincs tudatos döntés, nincs jövő és nincs múlt – csak egy kimondatlan üzenet arról, kik vagyunk, és hogyan viszonyulunk a másik emberhez.

A mai világban sok téves elképzelés él bennünk arról, hová is tartozik az etikett. Gyakran kerül abba a dobozba, amelyre azt írják: régi, merev, elavult – pedig érdemes újra ránézni és visszaépíteni a mindennapokba. Ezek a gesztu-

sok nem múltbeli maradványok, hanem olyan finom minőségek hordozói, amelyek képesek felemelni mindkét felet egy kapcsolódásban. Fontos megértenünk, hogy az etikett nem alárendelődést, nem megfelelést és nem katonás szabályrendszert jelent. Sokkal inkább egy olyan belső tartást, méltóságot és tiszta önértékelést, amely minden mozdulatban megjelenik. Mögötte számtalan belső folyamat húzódik meg: önbecsülés, öntisztelet, határok, jelenlét és felelősség. Ezek együtt olyan emberi minőséget teremtenek, amelyből soha nem lehet rosszul kijönni. Aki így kapcsolódik, arról nem kérdőjelezhető meg a tartása – és az ilyen viselkedés természetes módon vonzza azokat, akik méltók hozzá.

Jegyezzük meg, hogy a férfi méltósága nem csorbul attól, hogy kinyit egy ajtót egy nő előtt. Az ilyen pillanatokban éppen ellenkezőleg: láthatóvá válik benne valami egészen más – a tisztelet, az odafigyelés és a jelenlét művészete. Ez a gesztus nem alárendelés, nem megfelelés, hanem a belső tartás egyik legszebb megnyilvánulása és annak tisztelettel való kifejezése.

A nő sem veszít modernségéből attól, hogy elfogadja ezt a figyelmességet. Eleganciája, tartása és méltósága éppen abban születik meg, hogy tudja, mit érdemel, és képes befogadni, amit felé nyújtanak. A gesztus elfogadása nem gyengeség, hanem annak felismerése, hogy a finomság és az erő egymást kiegészítve teremti harmóniát.

Ez a fajta kapcsolódás mutatja meg igazán az etikett varázsát: olyan világot nyit meg, ahol a figyelem érték, a jelenlét természetes, a tisztelet pedig nem elvárásból, hanem belső minőségből fakad. Ez a világ közelebb, emberibb és tanulhatóbb, mint gondolnánk – és aki belép ide, egy magasabb szintű kapcsolódást tapasztal meg önmagával és másokkal egyaránt.

A mindennapok helyzeteiben is ez a finomság mutatkozik meg. Amikor valaki leteszi a telefont, ha megszólítják vagy épp türelmesen végighallgatja a másikat, anélkül, hogy siettetné. Amikor nem a szavak erejével akar jelen lenni, hanem a figyelem minőségével. Ezek az apró gesztusok első ránézésre jelentéktelennek tűnhetnek, mégis óriási hatással vannak arra, hogyan érezzük magunkat a másik társaságában. A figyelmesség nem pusztán udvariasság. A figyelmesség mögött ott van a felismerés: tisztában vagyok a saját értékeimmel, ezért nem félek értéket adni én sem.

A párkapcsolatokban az etikett a tartás láthatatlan pillére. Nem azért, mert szabályokhoz kell ragaszkodni, hanem azért, mert ezek a mozgások, hangok, reakciók teremtik meg azt a légkört, amelyben két ember kapcsolata valóban el tud mélyülni. Egy kapcsolat minősége nem a nagy pillanatokban dől el, hanem abban, hogyan beszélünk egymással egy átlagos estén mondjuk 10 év után is. Hogyan kérünk valamit. Hogyan jelezzük, ha valamire szükségünk van és hogyan reagálunk, amikor nagyon fáradtak vagy csalódottak vagyunk akár egy rossz nap után. A tartás épp ezekben a hétköznapi helyzetekben mutatkozik meg.

Az etikett mögött jóval több rejlik, mint egy viselkedési forma: olyan belső minőségek bújnak meg benne, mint az önbecsülés, az öntisztelet és a határok finom, de határozott tartása. Ezek együtt olyan stabil alapot építenek az emberben, amely kifelé természetes tartásként, méltóságként és erőként jelenik meg. Az etikett így nem külső szabály, hanem a lélek rendezett állapotának látható jele.

Az etikett az önbecsülés egyik legfontosabb terepe is. Aki elkezd tudatosan így viselkedni az etikett szerint, az először saját magán veszi észre a változást. A keretek nem korlátozzák, hanem épp ellenkezőleg: biztonságot adnak. Megóvnak a rossz döntésektől, a tiszteletlenségtől, a kapcsolati káosztól. Amikor valaki tisztelettel fordul mások felé, természetes módon olyan embereket kezd vonzani, akik ugyanezt adják vissza. Az etikett így válik természetes szűrővé: aki a saját méltóságát tiszteli, az nem lép be olyan kapcsolatokba, amelyek ezt folyamatosan sértik.

A párkapcsolatok mélyebb rétegeiben az etikett a konfliktusok idején mutatja meg a valódi erejét. Aki ilyenkor is képes lassítani, jelen lenni, kulturáltan jelezni, az a kapcsolat méltóságát tartja meg. A tisztelet ilyenkor nem szabály, hanem erő. Olyan belső tartás, amely azt üzeni: fontos vagy nekem, még akkor is, amikor nehéz. Ez a fajta jelenlét nem csak a másikat emeli, hanem minket is.

Az etikett végül nem a múlt relikviája, hanem egy finom rendszer, amely visszavezeti az embert önmagához. Aki elkezd gyakorolni, az nemcsak másokkal bánik jobban, hanem saját magát is más minőségben kezdi el látni. A viselkedésünk nem csupán arról árulkodik, kik vagyunk – arról is, hogy kik szeretnénk lenni.

A régi etikett szellemisége természetesen nem másolható át szó szerint a mai világra. A kor változott, az élethelyzetek is teljesen mások, de a mögötte húzódó minőségi emberi viselkedés, ugyanazt a biztonságot adja most is ha alkalmazzuk. A mai életben az etikett már nem azt jelenti, hogy ugyanazokat a szabályokat követjük, mint nagyanyáink idejében. Sokkal inkább azt, hogy a régi értékeket mai nyelvre fordítjuk. A tisztelet például ma nem csak a magázás formájában jelenik meg, hanem abban, hogy figyelünk egymás idejére, határaitra és érzéseire. A figyelmesség ma nem a társasági ültetés szigorú rendjét jelenti, hanem azt, hogy egy beszélgetés közben leteesszük a telefont, vagy épp a szemébe nézünk annak, akivel beszélünk, időt adunk a másiknak, és valóban jelen vagyunk. A régi időkből átemelt etikett szabályok mai nyelvre lefordítva ma is működnek, de nem a külső forma miatt, hanem a mögötte rejlő minőségért: a kapcsolódás módjáért.

A régi etikettet tehát nem teljesen lemásolnunk kell, hanem megértenünk, mi volt a lényege – és azt új formában beépítenünk a mindennapokba. A régi korban a „helyet adni valakinek” fizikai gesztus volt; ma a „helyet adni” sokszor azt is jelenti, hogy teret adunk a másik érzéseinek, gondolatainak, és nem siettetjük vagy írjuk felül őt. A régi etikettben az udvariasság a társas érintkezés alapja volt; a modern etikettben ugyanez a tudatosság képében is megjelenhet, például ahogyan udvariasan kommunikálunk, ahogyan jelzünk, vagy ahogyan egy feszültebb helyzetben is képesek vagyunk megőrizni a kapcsolat méltóságát.

A régi világ gesztusai tehát nem elveszítették az erejüket, hanem átalakultak. Ma már nem a formát követjük, hanem a szellemiséget. Azt, ami mögötte volt: emberséget, figyelmet, jelenlétet, tartást és éppen ettől válik tanulhatóvá és természetesen átültethetővé a modern életbe is.

Ahogy a SoulGate-aranymondattal is így szól:

„Az etikett nem szabályrendszer, hanem önmagunkkal és másokkal szembeni méltóságtartás.”

Ez a méltóság a modern ember egyik legnagyobb erőforrása. Tanulható. Fejleszthető. Gyakorolható és minden egyes gyakorlással egy kicsit jobbra teszi az életünket. Aki az etikett útján halad, az nem visszafelé indul – hanem hazafelé, önmagához, a saját tartásához, a saját értékéhez.



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

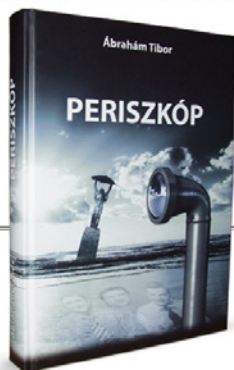
„A TUDOMÁNY MAI ÁLLÁSA SZERINT,
A BOWEN TECHNIKA CSAK AKKOR NEM HAT,
HA NEM JÖSSZ EL KEZELÉSRE!”

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTGYEJTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ



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



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

Biztonságtudatos élet!



Dr. Lippai Zsolt PhD. r. alezredessel a Nemzeti Közzolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar magánbiztonsági szakirány adjunktusával beszélgettem. Az előző interjúban is hangsúlyoztam, és most is fontosnak tartom kiemelni, célunk a figyelemfelkeltés, nem a félelemkeltés. Egyre gyakrabban hallunk olyan esetekről, amikor fiatalok kábítószer hatására súlyos állapotba kerülnek, vagy egy buli után egyszerűen nem jutnak haza. A közösségi média felületein ezek az információk ma már sokkal gyorsabban és jóval több emberhez jutnak el, mint korábban, amikor ezek a csatornák még nem léteztek. Mindez komoly kérdéseket vet fel; mit tehetnek a szülők és hogyan készíthetik fel gyermekeiket arra, hogy a lehető legnagyobb biztonságban legyenek? Ezekről a témákról beszélgettem a mai interjúban az alezredes úrral.

Mit jelent a biztonságtudatos élet?

A biztonságtudatos élet alapvetően azt jelenti, hogy a lehetőségeinkhez képest mindent megteszünk a baj megelőzése érdekében. Hasonló ez az egészségmegőrzéshez, nem akkor kezdünk el tüzet oltani, amikor már ég az egész ház, hanem előre gondolkodunk; igyekszünk csökkenteni a kockázatokat. Fontos ugyanakkor elfogadni, hogy nem létezik százszázalékos biztonság. Nincs olyan védőburok, amely garantálná, hogy soha semmi rossz nem történhet velünk. Ez a fel-

ismerés a szülők számára is komoly kihívást jelent, hiszen mindannyian a lehető legnagyobb biztonságban szeretnénk tudni a gyermekeinket.

Amit azonban minden szülő megtehet, az az, hogy minél korábban megtaníttja a gyermekét arra, mire szükséges odafigyelnie. Ezeket az első beszélgetéseket már egészen kicsi korban érdemes elkezdni és mindig az adott életkorhoz, illetve a gyermek érettségi szintjéhez kell igazítani. A felkészítés folyamatos feladat: másról és másképp kell beszélni egy kisgyerekekkel, egy kamaszsal vagy egy fiatal felnőttel.

Kiemelten fontos, hogy a gyerekek az életkoruknak megfelelő szórakozási formákat válasszanak. Egy 13-15 éves fiatalnak például nem egy éjszakai szórakozóhelyen van a helye és ebben az életkorban az alkoholfogyasztás is egyértelműen tiltandó. A szülők felelőssége, hogy olyan programokat javasoljanak, amelyek megfelelnek a gyermek mentális és érzelmi érettségének és ameddig szükségesnek érzik, akár szülői felügyelet mellett engedjék el őket szórakozni.



Dr. Lippai Zsolt

Ugyanakkor el kell fogadni azt is, hogy nem lehetünk mindig a gyermekünk mellett. Nem járhatunk folyamatosan a nyomukban; ahogyan a mi szüleink sem voltak mindig ott mögöttünk. Nekik is meg kellett bízniuk abban, hogy képesek voltak olyan erkölcsi értékeket, tudást és biztonságtudatos magatartásformákat átadni nekünk, amelyek segítségével meg tudtuk védeni magunkat.

A gyerekeknek tisztában kell lenniük azzal, hogy a bizonyosan várható helyzeteknek milyen kockázatai vannak és azt is pontosan tudniuk kell, kihez fordulhatnak segítségért, ha bajba kerülnek, vagy ha gyanús, veszélyes dolgot látnak. Fontos, hogy érezzék, nincsenek egyedül. Szólhatnak a tanárnak, az iskolarendőrnek vagy bármelyik megbízható felnőttnek, aki éppen a közelükben van, vagy fordulni tudnak. Ez a tudat – hogy van segítség és van kihez fordulni – a biztonságtudatos élet egyik legfontosabb alapja.

A szórakozóhelyeken, hogyan tud a fiatal a legbiztonságosabban bulizni?

A biztonságos szórakozás ma már ott kezdődik, hogy a szórakozóhelyek működését szigorú, normatív szabályozás határozza meg, különösen az életkori korlátozások tekintetében. A zenés, táncos rendezvények biztonságossá tételéről szóló kormányrendelet egyértelműen rögzíti, hogy mely korosztály, milyen módon vehet részt ilyen eseményeken és ezt további jogszabályok is kiegészítik. Ezek nem ajánlások, hanem kötelező érvényű előírások.

A szabályozás szerint 18 év alatti személy nem vehet részt ilyen jellegű rendezvényen és alkoholt sem szolgálhatnak ki számára. Amennyiben

ez mégis megtörténik, az egyértelműen jogsértésnek minősül. Éppen ezért fontos, hogy a fiatalok – és a szülők is – tisztában legyenek ezekkel a keretekkel, hiszen a biztonság egyik alapfeltétele az, hogy a szórakozás a jogszabályok által meghatározott határokon belül történjen.

Mi van akkor, ha a 18 éven felüli fiatal elmegy szórakozni?

Ilyenkor is ugyanaz az alapelv érvényes, amit én a saját gyermekeimnek is mindig elmondok: figyeljenek egymásra. Nem arról van szó, hogy „testőrt” kell állítani egymás mellé, hanem arról, hogy a baráti társaság tagjai szemmel tartják egymást és felelősséget vállalnak a másikért. Ez a gyakorlatban apró, de nagyon fontos döntéseket jelent.

Érdeemes odafigyelni például arra, hova kerülnek a személyes tárgyak. Használjanak értékmegőrzőt, ne hagyják őrizetlenül a táskát a telefonnal, pénzzel és egyéb értékekkel együtt, és ne tegyék ki az asztalra úgy, hogy közben elmennek tán-



colni. Ugyanilyen lényeges, hogy a barátokat is szemmel tartsák: együtt érkezzenek és lehetőség szerint együtt is távozzanak a szórakozóhelyről.

A hazajutást sem érdemes a véletlenre bízni. Ha taxit rendelnek, azt is együtt tegyék, vagy előre beszéljék meg, hogy valamelyik szülő, nagyobb testvér vagy rokon jön értük. Fontos az is, hogy pontosan tudják, mikor és hol találkoznak. A telefonos helymegosztás bekapcsolva hagyása szintén növeli a biztonságot, hiszen így szükség esetén azonnal látható, ki hol tartózkodik.

Mindezek az óvintézkedések nem a bizalmatlanságot vagy a fenyegetettség érzetét kell, hogy keltsék, hanem éppen ellenkezőleg: azt a lehetőséget teremtik meg, hogy minden rendben legyen és a szórakozás valóban gondtalan maradjon.

A mai világban fontosnak tartod például azt, hogy a szülő és a gyerek telefonja között legyen egy olyan nyomkövetési lehetőség, hogy a szülő tudja, hol a gyereke?

Napjainkban kifejezetten fontosnak tartom, hogy a szülő és a gyermek telefonja között legyen valamilyen helymegosztási, nyomkövetési lehetőség. Abszolút támogatom ezt. Egy fiatal ezt akár „elektromos pórásznak” is érezheti, valójában azonban nem az ellenőrzésről szól, hanem a biztonságról. Arról, hogy ha bajba kerül, a szülő pontosan tudja, hova kell segítséget küldeni, vagy hová tud érte menni. Ez egy védőháló, nem pedig bizalmatlanság.

Emellett vannak olyan alapvető szabályok, amelyeket minden fiatalnak érdemes betartania szórakozás közben. Csak olyan italt kérjenek ki, amelyet előttük bontanak fel, dobozos üdítő esetén pedig ők maguk bontsák ki. Soha ne fogadjanak el senkitől – különösen idegentől – kapszulát, tablettát, port vagy bármilyen szert, még akkor sem, ha azt ígérik, hogy „jó lesz” és „nem lesz semmi gond”. Ugyanez igaz az italokra is: idegentől nem fogadunk el italt és a saját italunkat sem hagyjuk őrizetlenül a szórakozóhelyen.

Kiemelten fontos az is, hogy a barátok figyeljenek egymásra. Ha bármi problémát észlelnek, nem önbíráskodni kell, hanem azonnal szólni a biztonsági szolgálatnak, hiszen nekik az a feladatuk, hogy fenntartsák és biztosítsák a rendet az adott helyen. Ha „balhé” alakul ki, abból ki kell maradni és segítséget kell hívni; akár a biztonsági szolgálatot, akár a rendőrséget.

Nemrégiben történt például az egyik budapesti szórakozóhelyen egy tragikus eset, amikor egy fiatalember úgy gondolta, hogy neki kell közbelépnie, hogy megvédjen egy hölgyet egy másik férfitől. Azonnal ütött és a történet emberhalállal végződött. Erre pedig senkinek sincs szüksége. Egy pillanatnyi rossz döntés beláthatatlan következményekkel járhat.

Azt is tudni kell, hogy a szórakozóhelyeken ma már szinte minden be van kamerázva, így az események visszakövethetők. Elbújni nem lehet; a kérdés csak az, hogy mire minden kiderül, addigra nem lesz-e már túl késő. Éppen ezért a legfontosabb üzenet az előrelátás, az odafigyelés és az, hogy a biztonság mindig fontosabb legyen, mint a pillanat heve.

Előfordulhat-e mégis olyan, hogy valakinek drog kerül az italába?

Igen, sajnos ez abszolút előfordulhat és meg is történik. Egy szórakozóhelyen alapvetően kontrollálatlan tömeg van jelen, ami önmagában hordoz kockázatokat. Bár a szervezők és a biztonsági személyzet részéről egyértelmű tiltások vannak érvényben – drogot bevinni, birtokolni vagy terjeszteni tilos, ezt jogszabályok is rögzítik –, a gyakorlatban viszont ez nem jelenti azt, hogy a veszély teljes mértékben kizárható.



A legtöbb szórakozóhelyen ezek a szabályok jól láthatóan ki vannak függesztve és az is szerepel, milyen jogkövetkezményei vannak a megszegésüknek. Ennek ellenére bárkinél lehet tiltott szer a zsebében, vagy elrejthető olyan helyen, amit elsőre nem vesz észre senki. Amit emberek között el lehet követni, az sajnos időnként meg is történik. Természetesen ott van a személyzet és mindenkinek az az érdeke, hogy ilyen eset ne forduljon elő. Ha valaki gyanús dolgot lát és szól, általában azonnali intézkedés történik – erre számos példa van –, de így is előfordulhat, hogy bizonyos dolgok rejtve maradnak.

A drogkérdés egyébként rendkívül komoly és nagyon is jelen lévő probléma. Ennek egyik egyszerű oka különösen az alacsonyabb anyagi körülmények között élők esetében figyelhető meg. Ha valaki elmegy egy szórakozóhelyre, vannak fix költségek, amelyeket nem lehet megkerülni. A belépőt például ki kell fizetni. Lehetnek ugyan akciók – bizonyos időpont előtt ingyenes belépés, kedvezmény, ha többen érkeznek együtt –, de alapvetően a jegy ára adott. Ehhez jön még az utazás költsége, az oda- és hazajutás, amin esetleg lehet valamennyit spórolni bérlettel vagy országbérlettel. Ha pedig valaki már elment szórakozni, jellemzően inni is szeretne. Egy sör, bor, rövid ital, koktél vagy más ital a szórakozóhelye-

ken ma már gyakran tízezres nagyságrendű kiadást jelent egy estére.

Ezzel szemben, ha egy fiatal valamilyen kábító hatású szerhez nyúl, annak sokszor a töredékéből elérheti ugyanazt a hatást. Adott esetben néhány ezer forintból egy egész éjszakára „megoldhatja” magának az élményt. Ez nagyon leegyszerűsítve egy finanszírozási kérdés: valakinek erre van pénze, valakinek arra. Éppen ezért különösen fontos beszélni a kockázatokról, a következményekről és arról, hogy a látszólag olcsóbb megoldások milyen súlyos veszélyeket hordozhatnak magukban.

***Vannak olyan helyzetek, amikbe azért sodród-
nak a fiatalok, mert átgondolatlanul cselekednek?***

Igen, nagyon sok ilyen helyzet van. Amikor a fiatalok boltban vásárolnak alkoholt, pontosan tudják, mit vesznek: ismert terméket, ismert hatással. Ezzel szemben, amikor idegentől szereznek be valamilyen szert, kénytelenek megbízni abban, akitől kapják vagy megveszik azt. Ez már önmagában komoly kockázatot jelent.

Ráadásul sok esetben még az sem biztos, hogy az eladó pontosan tudja, mit ad tovább. Ma egyre gyakoribbak az otthon, ellenőrizetlen körülmények között előállított szerek, amelyek ugyan olcsók, de az összetételük ismeretlen. Nem lehet tudni, mi van bennük, milyen hatóanyagokat tar-



talmaznak és azt sem, hogy milyen mennyiségben. Ha pedig probléma adódik, esetenként csak nagyon nehezen lehet megmondani, hogyan lehetne csökkenteni vagy semlegesíteni a káros hatásokat.

És itt merül fel a felelősség kérdése is. Valójában inkább a nincs is felelős kérdése... A bajba került fiatal nagy valószínűséggel nem fogja tudni megmondani, kitől vette a szert, honnan származott, vagy pontosan mit tartalmazott. Így amikor kórházba kerül, az orvosok sokszor csak

találgatni tudnak, milyen hatóanyag kerülhetett a szervezetébe és mit lenne célszerű alkalmazni az állapotának stabilizálásához. Ezek az átgondolatlan döntések tehát nemcsak az adott pillanatban jelentenek veszélyt, hanem súlyos, akár életveszélyes következményekkel is járhatnak. Nem is beszélve egyes szerek hosszú távú egészségkárosító hatásáról.

Első körben mindenképpen a szülő felelőssége az, hogy mennyire tudja felkészíteni arra a gyereket, hogy biztonság tudatosan élje az életét, attól függetlenül, hogy kik veszik körül?

Nem feltétlen csak a szülő, a szülő, az oktatási intézmények.

A szülők felelőssége valóban meghatározó, de ez a feladat nem kizárólag az övék. A gyermek biztonság tudatos szemléletének kialakítása közös társadalmi felelősség, amelyben a család mellett az oktatási intézményeknek, a hatóságoknak és a civil szervezeteknek is fontos szerepük van.

Az iskolákban ma már rendszeresen zajlanak különböző felvilágosító programok, amelyek a biztonságos életmódra, a kockázatok felismerésére és a felelős döntéshozatalra hívják fel a figyelmet. Emellett a rendőrségnek is számos olyan prevenciós programja van, amelyek kifejezetten a fiatalokat célozzák meg, és a drogprevenciótól kezdve az online és offline biztonságig sok témát érintenek. Ugyanígy civil szervezetek és más intézmények is aktívan foglalkoznak ezzel a kérdéssel.

Éppen ezért érdemes a szülőknek és a pedagógusoknak is tájékozódni arról, hogy hol és mikor érhetők el ilyen előadások, foglalkozások vagy programok. Minél több irányból kap a fiatal hiteles információt és megerősítést, annál nagyobb az esély arra, hogy a mindennapokban is biztonság tudatos döntéseket hozzon.

Hol van az a pont, ahol el lehet téríteni valakit?

Valójában mindenkinek az életében vannak gyenge pillanatok. Olyan időszakok, amikor bizonytalanabb, sérülékenyebb, amikor nem érzi jól magát a bőrén. Ezek teljesen emberi állapotok, kortól függetlenül, amelyek ugyanúgy érinthetnek egy gyereket, mint egy felnőttet.

Ilyenkor mindig akad valaki, aki ezt felismeri és a szép szavakkal, ígéretekkal, vagy azzal, hogy kizárólagos figyelmet mutat, „megoldást” kínál. Pontosan ezekben a helyzetekben lehet a legkönnyebben eltéríteni valakit, hiszen a bizony-

talanság, a megfelelési vágy vagy az elfogadás iránti igény fogékonnyá teszi az embert az ilyen hatásokra. Azok pedig, akik erre építenek – legyen szó manipulációról, káros szokásokról vagy rossz döntések felé terelésről –, kifejezetten érzékenyek ezekre a jelekre és tudatosan rá is játszanak. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy a fiatalok megtanulják felismerni ezeket a helyzeteket és tudják, mikor és kihez fordulhatnak segítségért.

Hallottál olyan esetről, ami még neked is nagyon extrém esetnek tűnt?

Igen, sajnos hallottam ilyenről és ez az eset – sajnos annyi más ilyen eset mellett – mindannyiunkat mélyen megrázott. Egy előadás alkalmával addiktológus szakorvos is járt a hallgatóinknál, ahol a kábítószer-megelőzésről, a drogok hatásmechanizmusáról, a kábítószerrel kapcsolatos bűncselekményekről, valamint a hazai, uniós és nemzetközi tiltásokról és szankciókról beszélt. A hangsúly azonban végig a megelőzésen volt.

Az előadás során bemutatott egy videót, amely különösen sokkoló volt. A felvételen egy jól szituált, értelmiségi, középkorú hölgy esete szerepelt, akit mentő szállított kórházba, addigra azonban már eszméletlen állapotban volt. A testhőmérséklete extrém módon, 43-44 Celsius-fokra emelkedett, a szíve pedig percenként 300-350-et vert. A kórházi vizsgálóasztalon láttuk, természetesen a személyazonosságot védve, az arc és az intim részek kitakarásával.

A szervezete néhány óra leforgása alatt gyakorlatilag összeomlott: a testnyílásokon és a pórusokon keresztül vérzett el, miközben a fehérjék szó szerint „megfőttek” a szervezetében a rendkívüli hőhatás miatt. Az eset minden jelenlévőt megdöbbentett.

Az agóniát bemutató videóval azt szemléltette, hogy a hölgy úgynevezett dizájndrogot vett magához egy partin, amelynek pontos összetételét senki nem ismerte; és ennek ez lett a következménye. Ez az eset brutális, de egyben nagyon erős figyelmeztetés is: egyetlen átgondolatlan döntés, egy ismeretlen szer kipróbálása is végzetes kimenetelű lehet. Éppen ezért elengedhetetlen, hogy ezekről a történetekről beszéljünk, nem riogatásból, hanem azért, hogy a valós kockázatok mindenki számára világosak legyenek.

Milyen drogok vannak?

Ma már gyakorlatilag megszámlálhatatlanul sokféle kábítószer létezik. Folyamatosan jelennek

meg újabb és újabb szerek, gyakran kisebb-nagyobb módosításokkal, amelyeket akár egy pincében, garázsban vagy illegális laborban is elő tudnak állítani a kezdő laikusok vagy éppen magukat „haladó kémikusnak” tartó emberek. Ezeknek az anyagoknak a hatása sokszor teljesen kiszámíthatatlan és sem rövid, sem hosszú távon nem lehet pontosan felmérni, milyen károkat okoznak a szervezetben. Ráadásul néhány ezer forintért már grammos mennyiségben hozzá lehet jutni bizonyos szerekhez.



A médiában is sokszor láthattunk megrázó képeket és felvételeket, akár Budapest belvárosából, akár vidéki városokból, ahol emberek szinte „zombi módjára” kóborolnak az utcákon. Az interneten is rengeteg videó érhető el a súlyosan függő állapotban lévőkről. Ez önmagában is jól mutatja, mekkora és mennyire súlyos problémáról van szó.

Éppen ezért ezzel a kérdéssel foglalkozni kell, és őszintén beszélni róla, nemcsak a gyerekeknek, hanem a felnőtteknek is. El kell mondani, hogy ezeknek a szereknek nagyon is valós kockázataik vannak, és azt is, hogy egy-egy döntésnek milyen következményei lehetnek. Nem szépíteni kell a helyzetet, hanem „kiteríteni a kártyákat”: ha ezt teszed, ilyen és ilyen következményekkel számolhatsz, amelynek csak egyik oldala a büntetőjogi felelősségre vonás.

Korábban is voltak – nemcsak Magyarországon, hanem nemzetközi szinten is – olyan időszakok, amikor bizonyos kábítószeres terjedése halálos áldozatok sorát követelte. Előfordult például, hogy egy rendkívül nagy tisztaságú szer került a piacra. A fogyasztók ugyanazt az adagot vették magukhoz, mint korábban, csak hogy az új szer hatóanyagtartalma sokszorosa volt annak, amit a szervezet még elviselt volna. Ennek következtében egymás után haltak meg az emberek.

Más esetekben erősen szennyezett, vagy rendkívül rossz minőségű anyagok kerültek forgalomba, amelyek már egy-két adag után is olyan súlyos, visszafordíthatatlan károkat okoztak, hogy az érintettek élete örökre megváltozott, vagy véget ért. Mindez azt mutatja, hogy a drogkérdés egy velünk élő, nagyon is aktuális probléma. Igenis beszélni kell róla és el kell mondani: ezek az anyagok léteznek, hozzájuk lehet jutni, még ha illegálisak is, és a kockázat, amit jelentenek, valós és sokszor végzetes.

Hol találkozhatunk leginkább ezekkel a szerekkel? Kiket érint ez a veszély, csak a fiatalokat, vagy az idősebb korosztályt is?

Leggyakrabban a fesztiválokon, az éjszakai szórakozóhelyeken, illetve azok közvetlen környezetében lehet találkozni ezekkel a szerekkel. Ott van jelen leginkább a kínálat, és sajnos azt kell



mondani, hogy ha valaki egy kicsit elkezd „kutakodni”, nagy eséllyel talál olyan embert, aki képes neki valamit beszerezni. Ez egy nagyon veszélyes terep. Az sem szerencsés, ha valaki annyi alkoholt fogyaszt, hogy gyakorlatilag „lekapcsol nála a lámpa”, de a drog ennél is komolyabb természetű kockázat. Olyan ez, mint amikor valaki egy vadállat ketrecéhez sétál: kívülről nézelődik, minden rendben lévőnek tűnik, de ha benyúl, mert meg akarja simogatni az oroszlánt vagy a tigrist, nagy eséllyel elveszíti a kezét.

Fontos hangsúlyozni, hogy ez a veszély nem kizárólag a fiatalokat érinti. Ötven év felettiek is belecsúsznak ilyen helyzetekbe. Van, aki pusztán azért próbál ki valamit, mert nem akar kilógni a sorból, mert alkalmazkodni szeretne a társasághoz. Amikor azonban baj van, akkor mindenki egyedül marad a problémájával.

Sokatmondó példa erre a Trainspotting című film, amelyet kifejezetten ajánlanék mindenkinek, aki nyitott erre a témára. Amikor először megnéztem, csalódott voltam, mert azt vártam, hogy történik valami jó a szereplőkkel. Aztán beszélgettünk róla barátokkal, kollégákkal, és megértettem: ebben a történetben nincs happy end. Ahogyan a maffiafilmekben sincs. Akármelyik maffiafilmet nézzük, a vége halál, börtön vagy teljes összeomlás. Nem véletlenül. Ezekben a történetekben – és az életben is – nincs boldog befejezés.

Ha valaki belekerül a droghasználat világába, onnan nagyon nehéz, sokszor lehetetlen kijönni. Zacher Gábor mondta egyszer találóan: olyan



drogos nincs, aki leszokott, csak olyan van, aki éppen nem fogyaszt. Ez a gondolat sajnos nagyon sok függőségre igaz. A legtöbb ember nem tudja végleg megszüntetni a függőségét, bármilyen szenvedélybetegségről beszélünk.

A legtöbb addikció rendkívül súlyos probléma. A nikotinfüggőség, az alkoholizmus vagy más szenvedélybetegségek is borzasztó következményekkel járnak, de a kábítószer egészen más kategória. Az egy teljesen más „kávéház”. Egy súlyosan droghasználó ember számára egyetlen dolog létezik: hogy újra belője magát. Hogy bármi áron megszerezze a szert. Ha kell, eladja a testét, bűncselekményeket követ el, lop, csal – bármit megtesz azért, hogy hozzájusson. Minden ennek van alárendelve.

Volt egy nagyon kedves barátom huszonéves koromban. Hosszú ideig függő volt, majd családi segítséggel sikerült leszoknia. Később azonban visszaesett. Olyan mélyre jutott, hogy a saját édesanyját is megverte, csak hogy pénzt szerezzen drogra. Jó anyagi körülmények között élő családból származott, mégis elkezdte eladogat-

ni az otthoni tárgyakat. Amikor nálam aludt, engem is meglopott – mert kellett a pénz a „cuccra”. Ilyenkor már nincs morális határ, nincs visszaút. Ma Hollandiában él, ahol liberalizáltabb a kábítószer-szabályozás. Elvált, és gyakorlatilag nincs senkije.

Ezek nem kirívó, egyedi történetek, hanem nagyon is valós példák. Éppen ezért fontos beszélni róla, őszintén, szépítés nélkül: ez a veszély minden korosztályt érint és a következményei gyakran végzetesek; emberileg, társadalmilag és érzelmileg egyaránt.

Véleményed szerint, mi lenne a legfontosabb?

Egyértelműen a megelőzés. Ez a legfontosabb és leghatékonyabb eszközünk. Tudatosítani kell az emberekben, hogy mi a probléma valódi lényege; társadalmi szinten ugyanúgy, mint az egyén egészségét és jövőjét illetően. A drog fogyasztás nem egy elszigetelt döntés következménye, hanem olyan folyamat, amely különösen fiatal korban elkezdve az egész életre hatással lehet.

Fontos kimondani azt is, hogy aki egyszer elindul ezen az úton, annak nagyon nehéz – sokszor lehetetlen a visszaút. Éppen ezért kell erről beszélni. Mindenkivel, mindig az életkorának és az érettségi szintjének megfelelően, őszintén, szépítés nélkül. Nem elhallgatni, nem relativizálni, hanem világosan megmutatni a kockázatokat és a következményeket.

Sokkal jobb „kilógni a sorból”, bárkiről is legyen szó, mint megtenni ezen az úton az első lépést. Ez bátorság kérdése, nem gyengeségé. Ugyanilyen fontos, hogy figyeljünk egymásra – nemcsak a fiatalokra, hanem az idősebb korosztályra is, hiszen ez a probléma mindenkit érinthet.

Éljünk biztonságtudatosan. Ne intézzük el egy legyintéssel, hogy „velem ez úgysem történhet meg”. Tudatosan válasszuk meg a társaságunkat, keressük azok közelségét, akik hozzáadnak az életünkhöz, erősítenek bennünket, és ne azokét, akik fokozatosan elvesznek belőle. Ez az egyik legfontosabb lépés a megelőzés útján.

***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



**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





Nem teljesíteni, hanem érezni kezdünk

– Beszélgetés PoliLilivel a szexualitásról és az intimitás újratanulásáról

Van egy szemlélet, mely szerint hagyni kell a fiataalt, hadd fedezze fel saját maga a szexualitást. Mert a felfedezés izgalmas, ez így jó, ez a dolgok rendje. De ki, honnan és miből indul el? Milyen ismeretekkel, vagy ismereti hiányokkal? Képes lesz a saját szexualitását tudatosan megfigyelni, megélni és fejleszteni? Vagy sodródik és azt a következtetést vonja le évek, évtizedek múltán, hogy a szexuális élménye teljességgel attól függ, hogy milyen partnerrel van együtt?

Izgalmasnak és nagyon elhanyagoltnak érzem a mai rohamosan fejlődő világunkban ezt a területet.

Néhány éve egy nem hétköznapi videó ébresztett rá engem arra a bezártságra, amiben vagyunk. Ez a tanítás közvetlen volt, könnyed és őszinte. A készítője pedig barátságos és tapintatos.

PoliLili - szexológus ma is nagy energiát fektet a munkájába, amivel segíti a hozzá fordulókat elmélyülni önmagukban, kialakítani egy újfajta kapcsolódást a partnerükkel, fejleszteni a kommunikációjukat és felszabadulttá válni a szexualitáson keresztül. Ez az út, amin Ő távolságból, mégis támogatva kísér párokat, szingli nőket és férfiakat számomra egy plusz értéket is jelent. Erősen hiszek abban, hogy a férfi-nő kapcsolódás egyik legérzékenyebb pontján, a szexualitásban végigvitt változások - a kommunikáció fejlődései, a kölcsönös figyelem megjelenése, az elfogadás és a gátlások felszabadítása - hatalmas megújító és bizalmat építő hatással vannak a párkapcsolat egészére.

Lili ma is számos képzésen szélesíti szakmai tudását, önismereti programokra jár, szakértőkkel konzultál. Miközben önmagát fejleszti, egyidőben segít másoknak is, hogy ezen a nem épp könnyű úton vele haladni tudjanak. Karácsonykor megjelent „[Nyíltan a szexről](#)” című első könyve, a hozzá kapcsolódó önismereti kártyákkal és a munkafüzettel számomra nagyon szeretnivalóak. Mondanivalója és hatása néha ütős - amikor valamire bennünk épp rávilágít -, gondolatait mégis kedves és lágy, sokszor humoros stílussal tudja átadni. Ez segít abban, hogy mi, olvasók a negatív érzéseinket, fájdalmainkat, kudarcélményeinket ne tragikusan éljük meg, hanem önmagunk felé megértéssel és gyengédséggel.

”

...simán vannak
olyan kérdései
a 22 évesnek, mint
a 62 évesnek...

”



Kedves Lili, köszönöm, hogy megosztod velünk a gondolataidat és segítesz, hogy a három részes interjú sorozatunkban közelebbről megismerhesd a szexualitás társadalmi és egyéni problémáit. Úgy gondolom, hogy nagyon sokan szeretnének hozzád közelebb kerülni, ezért a harmadik beszélgetésünkben kérlek, hogy mondd el, hogyan tudunk fejlődni akár egyedül is a tananyagaid segítségével.

Most érkeztek el először egy olyan korbá, amikor egyéni és társadalmi szinten is lehetőség van nyíltan beszélni a szexualitásról és a hozzá kapcsolódó nehézségekről. Ma már kellő ismereteink is vannak hozzá. Mi okozza mégis a nehézséget abban, hogy elinduljunk benne, változtassunk, fejlődjünk, vagy hogy alapvetően észrevegyük és tudatosítsuk magunkban azt, hogy segítségre lenne szükségünk?

Szerintem még most kezdődik ez a folyamat, ha egyáltalán elkezdődött. Ma már vannak elérhető segítségerek, mégis kevesen találkoznak velük, kevesen értik meg azt, hogy mire valóak, hogyan tudnák őket használni. Nagy **tabu, ha valakinek elakadásai, problémái vannak a szex terén.** Valamiért él bennünk egy kép a szexualitásról, ami szerint annak tökéletesen hibátlanul kell mennie

minden egyes alkalommal, mindenkinek. Ha valakinek nem megy hibátlanul bármikor, nagyon könnyen magába fordul, azt hiszi, hogy ővele valami óriási baj van, nem igazán férfi, nem igazán nő. Ezzel erősen megkérdőjelezi magát, holott talán semmilyen más életterület nincs, ahol elvárná magától, hogy állandóan tökéletes legyen. A szexben mégis. Ehhez kapcsolják a férfiak a férfiasságukat, és ha egy nap nincs merevedésük, mert fáradtabbak, akkor máris nagyon nagy bajt sejteneek és összekötik azt más okokkal.

Vajon honnan ered az, hogy tökéletesen akarunk a szexben teljesíteni?

Én a médiát és a pornót okolnám ezért. A pornó egy olyan képet fest le, ahol mindig minden működik, egyből, nagyon gyorsan, kitartóan, hosszan. A nők bármikor bármire készen állnak. A pornó mellett én mást is szoktam okolni. Az még rendben, hogy van egy média, ami arra szolgál, hogy tudjuk magunkat izgatni, jól lehessen rá önkielégíteni. Ezek élményt adó filmek. Csakhogy ezen kívül **nincs más képünk a szexualitásról.** Azt hisszük, hogy a szex ilyen, a valóságban viszont nem. Nem tudjuk elképzelni sem, mert még soha nem láttunk másokat szexelni. Nem léteznek



könnyen elérhető filmek arról, hogy **egy valódi együttlét hogyan zajlik**. Nem tudod megnézni, max. ha elmégy egy swinger klubba.

Ezek a filmek látszólag tökéletesek, de mégsem, mert vágva, megrendezve vannak, a szereplők be vannak injekciózva, hogy álljon a szerszámuk. Nem mindent mutatnak meg, csak azokat a jeleneteket vágják össze, ami jól működött. A Hollywoodi filmek is hasonlóak. Kifigurázzák azt, akinek nem megy, a poén középpontja ő szokott lenni. Akiknek nagy és sokáig áll, ők a jók, a dicsőségesek. Szerintem ez egy modern dolog, mert ahogyan most végig gondolom az olvasmányélményeimet, azokat a könyveket, amiket régebbi korokban írtak, azokban nincs ilyenről szó.

Amikor olvastam Mikszáthot, vagy más kötelező olvasmányokat, nem emlékszem arra, hogy lenne szó bennük szexről, arról, hogy a szex hogyan zajlik. Egymás között valószínűleg megbeszélték, de az nem akkora hatású, mint a mai média.

Miért görcsölünk a megfelelésre az együttlét alatt? Mitől félünk valójában?

Társas lények vagyunk, eleve meg akarunk felelni, be akarunk illeszkedni. A szexualitás terén



nagyon sok kérdés kezdődik azzal, hogy „ciki-e?”, „gáz-e, hogy én...”. Igazítani szeretnénk magunkat a többiekhez, közben ez egy olyan terület, amit nem úgy kellene csinálnunk, ahogyan a többiek teszik. Teljesen mindegy, hogy csinálják mások. Helyette azt kell megtalálnod, hogy te hogyan szeretted csinálni. És úgy csináld! Úgy, hogy ezzel persze ne bánts más.

„...én ezt meg akarom változtatni. Csak épp semmilyen eszközöm nem volt hozzá. Magamtól próbáltam feltárni, hogy mi az, ami egyáltalán nem megy és próbáltam magamat megmenteni. S itt üzenem kifelé, hogy aki magát akarja megmenteni, szerintem hagyja abba, mert valószínűleg nem fog sikerülni.”

Az egyik legrombolóbb kérdés, hogy **„hányszor kell szexelni?”** Erre mondják, hogy heti 2x, heti 3x. Nem, ilyen nincs! Annyiszor, amennyiszor te szeretnél. Sőt, ez fog változni. Ezen a héten más lesz, mint jövő héten, vagy a következő hónapban. Te is más viszonyban leszel önmagaddal, a partnereddel és a világgal is. Van, amikor fáradtabb vagy, beteg vagy, van, amikor nagyon vágysz rá. Ez hullámozik. Nincs olyan, hogy hogyan kell csinálni. Mindig a következő lépést kell nézni és nem egy célt hajszolni.

Nekem épp ez volt egy nagy felismerésem. Mert mindig előreszaladtam a szexben. Valahová el akartam jutni. Például amikor épp kényeztettem a páromat, már előttem volt, hogy mit kellene csinálnom és egyszer csak rájöttem, hogy mi lenne, ha most csak azt figyelném, hogy itt ebben a pillanatban mi esik nekem jól? Most nem az lesz a cél, hogy a páromat hogyan fogom kiszolgálni. Persze figyelem, hogy amit teszek, az neki ne legyen kellemetlen, de ez az egész most nem egy feladat lesz. Hanem azt figyelem, hogy nekem ez hogyan jó. Lépésről-lépésre haladtam, és nem az volt a célom, hogy őt ki kell elégítenem, hanem az, hogy amit csinálok, abban nekem mi esik jól. Ezzel játszottam és figyeltem a következő mozdulatot, apránként haladva. Minden aktuális pillanatot a lehető legjobban élvezetek. Ha nem élvezitek, akkor sincs tragédia, akkor meg kell próbálni máshogy. Ha pedig nem megy, akkor nyugodtan abba lehet hagyni és majd folytatni máskor. Nincs tragédia, ha egy szexuális együttlét megszakad. Ez is

egy tévhit, amikor azt hisszük, hogy mindent végig kell csinálni, mert ha nem tesszük, akkor katasztrófa történik. Közben gyakran egy egyszerű változtatással csodás együttlétként zárható le például azzal, ha kézzel folytatjuk. Rengeteg opció van.

Milyen gyakori az, hogy valaki nem jut el a felismerésig sem, hogy az, amit évek, évtizedek óta megél, egy olyan állapot, ami neki nem jó és amin javítani kellene és lehetne? Mennyire hiányzik maga a probléma tudatosulása? Mi lehet ennek az oka?

Ilyen jellegű kutatást nem végeztem, ezért tippelve: 99-100%. Még nekem is biztosan van olyan problémám, amire nem látok rá, pedig hány éve végzem a terápiát és az önmunkát. Az biztos, hogy **senki sem lát rá 100%-ban önmagára**. Nem sokan vannak, akik önismerettel foglalkoznak. Amikor valamilyen probléma felmerül a szexualitással kapcsolatban – mert sok kapcsolatban van ilyen – akkor gyakran elkezdenek hátrítani és a másokra mutogatni, máshol keresni az okot. Nehéz szembenézni a gyengeségeinkkel, ezen a területen pedig pláne. Mert ha beismerem, hogy nekem itt problémám van, az magával vonja azt a következtetést, hogy rossz nő vagy férfi vagyok. Ilyenkor **jön a tagadás**: „Nálunk nincs is semmi probléma”, **elviccelik a témát, vagy elkezdenek mást hibáztatni** maguk helyett. Ez egyébként más területen is megfigyelhető. Van olyan rokonom, akin sokszor megfigyelem, hogy ha adok neki egy apró visszajelzést – „kérek még egy kis sót a leveshez” –, akkor már egyből támadva érzi magát, hogy ő valami szörnyű dolgot tett, elrontott mindent. Alapvető krízis, miközben én csak egy kis sót kértem. Mi magyarok a visszajelzéseket nagyon nehezen tudjuk fogadni. Ez úgy gondolom, hogy összefügghet az iskolarendszerrel is. Amilyen szinten kell ma teljesíteni és amilyenek az elvárások, az összefügghet azzal, hogy ha valamit rosszul csinálunk, akkor egyből menteni kell magamat, mert baj lesz.

Vannak olyan problémák, amiket a mai szellem, társadalom hajlamos normalizálni. „Ez ilyen, sokan vannak, akik erre nem képesek, ha eddig nem sikerült, fogadd el, hogy te így működsz” stb. Miket tudnál megemlíteni, melyekkel a munkád során találkozottál?

Abba, hogy eltűnik a vágy, vagy kikopik a szex az életünkből, hajlamosak vagyunk beletörődni. „Hát, ez ilyen, másoknál is biztos így szokott lenni”. Már csökkenőben, de még mindig jelen van,

hogy a nőknek nincs orgazmusa, vagy nem élvezi a szexet: „Ez ilyen, attól még meg kell adni a férfinak, mert neki erre van szüksége”. Ezek hiedelmek.

Egy apukám korú férfi mondta, hogy a felvilágosítása része volt, valaki mesélte neki, amikor kezdett ismerkedni a lányokkal, hogy a nők nem élvezik a szexet, hanem azt csak megadják a férfiaknak. Ő ebből a feltételezésből indult el. Ez a korosztály még köztünk van.

Hasonló a **korral kapcsolatos hiedelem**: „Idővel ezt már el kell felejtetni. Az normális, ha idős



korban már nincs szexuális élet”. „A szex a fiataloknak és a szépeknek jár”. Én magamon vettem észre korábban, hogy volt egy ki nem mondott feltételezésem, hogy akinek nem szép a teste, és aki öreg, annak nem igazán jár a szex. Az volt a kép a fejemben, hogy ráncos bőrrel nem jó egymáshoz érni, az úgy nem lehet izgatós és kíváncsós. Közben ez nagyon nem így van, mert **életünk végéig szexuális lények vagyunk**. Tudok olyan párról, akik 60 év fölött ismerkedtek meg, a nő évek óta ápolásra szorult, önállóan járni sem nagyon tudott, csak maximum a fürdőszobáig és ezzel együtt szuper szexuális életük lett.

Van bennünk egy kép, talán azért, mert a médiában mindenki vonzó, ők a mai ideál, a pornófilmekben pláne. Ezt fejben könnyen összeköthetjük azzal, hogy másnak nem jár.

Amikor csináltam a szexológusi képzést, akkor volt egy modul nálunk, amiben levetítettek nekünk részleteket sok filmből. Ezek nem klasszikus pornófilmek voltak. Ezek a filmek is elérhetőek, csak nehezebben, még én magam sem tudom, hogy hol. Úgy kezdődött a videógyűjtemény, hogy az első filmben egy teljesen mozgásképtelen, ágyhoz kötött középkorú férfi, akinek csak a feje mozgott magához rendelt egy szolgáltatót, aki kényeztette őt és ráadásul azonos nemű volt. Azt mutatták meg, hogy ő hogyan élvezi és a másik hogyan ad neki élvezetet. Voltak idős párok is a videókon. Volt, hogy egy idős férfi pár BDSM szexet csinált. Ez akkora élményt adott nekem, nem erotikus értelemben. Belső felhatalmazást adott, hogy „jaaa, nekik is lehet, akkor nekem is sokkal inkább van engedélyem arra, hogy nekem is lehet”.

Nagyon jó lenne, ha sokat láthatnánk ilyen filmeket.

Ez a változás a gondolkodásban lehet attól is, hogy mi magunk is idősödünk, látjuk, hogy a tes-

tünk egyre kevésbé tökéletes, sőt, sosem volt az, és el tudjuk fogadni, hogy attól még nem vész ki a szex az életünkből?

Igen. Tudom, hogy nem vagyok már 20 éves és mégis itt van az életemben a szex, és közben fel kell készülni arra is, hogy a testünk működése változni fog. Azt nem szabad elfelejtenünk, hogy idővel változni fog a szexualitásunk. Ahogyan egyre jobban közeledünk az idős kor felé, beköszönt a változókor, a férfiaknak is nagyon sok változás megy végbe a testükben, nem ugyanaz a szex fog működni, mint fiatalon. Működni fog, lehet fantasztikus élmény, orgazmus, csak meg kell tanulnunk alkalmazkodni. Mert nem úgy lesz majd erekció, nedvesedés, nem úgy működnek egyszerűen a szervek. Ezzel nincs gond, mert ugyanúgy lehet nagy gyönyört megélni, csak meg kell tanulni másképp közlekedni a hálószeroban, és egymás testén. Más elvárásokat támasztani magunkkal szemben.

Az egyik leggyakoribb téma a párkapcsolatokban a szexuális vágy és aktivitás csökkenése. A kezdeti tüzes és izgalmas időszak átalakulása természetes folyamata a kapcsolatnak, de vajon hol vehető észre, ha a szexuális élet kezd leépülni?



Úgy gondolom, hogy teljesen az egyéni igények azok, amelyek éreztetik, hogy valakinek a jelenlegi állapot megfelelő-e, vagy sem, és erre nincsenek leírt normák. Te hogyan látod ezt?

Ezt érezni lehet. Ha **levesszük magunkról az elvárást** - ami nem könnyű -, hogy heti hányszor kellene és milyennek kellene lennie, és elő tudjuk venni azt, hogy mi miben érezzük magunkat jól aktuálisan az adott pillanatban, akkor már könnyebben rá tudunk látni arra, ha most valami egyszerűen jó nekünk, és ezzel jól vagyunk. Az elején nagy volt a tempó, most lassabb, de ez jó, mert nem lehet folyamatosan fenntartani azt a nagy aktivitást, nagyon kevesen bírják. Olyan mintha állandóan sprintelnél.

Ha azt érezzük, hogy valami nem oké köztünk, lehet, hogy még nem tudjuk pontosan megnevezni, hogy mi, akkor talán ez a határ. Könnyen lehet, hogy azért csökken a vágy, mert például valaki gyászol, vagy elveszett a kutyája, a munkahelyén gondjai vannak. Ezt általában jól be tudja azonosítani, és ez hatással lehet abszolút a libidóra. Van, akinek pont a stressz hozza elő a libidóját, de sokaknak nagyon is elnyomja. Ilyenkor normális az, ha valakinek nincs kedve a szexhez. Túlságosan kitölti a teret a tudatban az, hogy baj van: baj van a párommal, mert haragszom rá, mert sokszor megbánt és emiatt bezárok előtte, vagy félek, hogy mit gondol rólam, izgulok, hogy megcsal, vagy meg is csalt, esetleg én csalom meg őt.

Hogyan vált életed egyik fő küldetésévé az, hogy segíts másoknak az egészséges és felszabadult szexualitást megteremteni, vagy visszahozni az életükbe? Milyen úton haladtál, ami egészen a mai napig elvezetett?

Azzal indult, hogy magamon kellett segítenem. Mert nekem ez nem ment. Iszonyat nagy gátlások, elakadások, korlátok voltak bennem és még ma is akadnak a szex terén. Sokat sikerült kigyomlálni, de még maradt. Nem állítom, hogy teljesen fel vagyok már szabadulva, de tartok efelé. Épp amiatt, hogy engem nagyon „meg kellett menteni”, sokféle problémával találkoztam, amiket megtapasztaltam a saját bőrömon is. Nagyon meg akartam ezeket változtatni.

Emlékszem, hogy amikor 17 évesen elindult a szexuális életem, akkor is azt éreztem, hogy „ez nekem nem jó”! De csinálni kell, mert különben a párom ki van borulva, őt pedig akarom, azt hittem, hogy ő lesz majd a férjem, és ez nekem nagyon fontos. Ezért azt gondoltam, hogy meg kell

adnom neki. Közben láttam a tv-ben, hallottam másoktól, hogy ők élvezik. Én pedig nem. Láttam, hogy a párom is élvezi, sőt élvezné még jobban, ha én is benne lennék.

Ekkor eldöntöttem, hogy én ezt meg akarom változtatni. Csak épp semmilyen eszközm nem volt hozzá. Magamtól próbáltam feltárni, hogy mi az, ami egyáltalán nem megy és próbáltam ma-



gamat megmenteni. **S itt üzenem kifelé**, hogy aki magát akarja megmenteni, szerintem hagyja abba, mert valószínűleg nem fog sikerülni. Kereszen helyette segítséget! Én huszonéveket vesztegettem el ezzel. Nem azért csináltam így, mert nem akartam segítséget elfogadni, hanem mert nem volt elérhető. Most viszont már igen!

Én nagyon szerettem párkapcsolatban lenni, de rengeteg konfliktusunk volt a szex terén. Nem azért, mert rosszak voltak a partnereim, hanem mert egy jogosan elvárható dolog - az, hogy élvezzük a szexet - nekem sajnos nem ment. Ebből akartam kilábalni és ezért kezdtem el - amikor már találtam - segítőhöz járni. Elkezdtem megtalálni az okokat és a megoldást, amivel át lehet fordítani a problémákat. Amikor az úton voltam és megszülettek a felismeréseim, a változások, **akkor kezdtem el blogolni**. Úgy, mint egy nő, aki a saját naplóját írja, csak épp nyilvánosan. Az embereket nagyon hamar elkezdte érdekelni, amit írok, és sokat adott nekik. Közben ez nekem is kinyitott kapukat afelé, hogy eljussak szakemberekhez, akár ingyen is, mint blogger. Könnyebben hozzáfértem dolgokhoz, elkezdtem megismerni a szakmát. Ez nagyon sokat hozott az én saját változásomhoz is. Rájöttem, hogy milyen jó, hogy én aktívan foglalkozom a saját gyógyulásommal és közben még másoknak is tudok vele segíteni.

Az egész ott indult, hogy én magamnak akartam segíteni, majd jöttek a többiek és jelezték, hogy ez nekik is segít. Oké, akkor csináljuk így!

Nagyon érdekel engem a fiatalok szexuális ismereteinek a fejlesztése. Úgy sejtem, hogy a legtöbben talán semmilyen beszélgetésben nem vesznek részt olyan felnőttel, aki megfelelő információkkal tudná őket elindítani. Ami egyrészt szerintem egy iszonyú nagy hiányterület, másrészt be kell látnunk, hogy van, amikor jobb egy nem létező tanács egy rossz tanácsnál. Hiszen az is káros lehet, ha egy olyan személy adja át a saját tapasztalatait, akinek a saját élményei esetleg nem voltak túl jók.

Emiatt talán a megfelelő szakemberi támogatás lehetne a legépítőbb a kamaszok számára, ami túlmegy a testi érés és teherbeesés témakörökön és magát a szexualitást is életkoruknak megfelelően kellő nyitottsággal mutatja be.

Szerinted milyen esélye lehet annak, hogy egy ilyen alapvető edukációs szemlélet létrejöjjön és megvalósulhasson?

Régóta gondolkozom én is ezen. Még nem vágtam bele, de nagyon sokszor előjön és van bennem egy erős vágy a dologgal kapcsolatban. Nagyon szeretem a kamaszokat és szívesen dolgoznék velük is. De mindig kell valami fókuszot választani és eddig mindig valamilyen másik területet választottam. Tartok is a témától, a társadalmi, politikai vonatkozásaitól. A gyerekekhez nyúlni egy veszélyes terep. Így is könnyen támadások érhetnek a témáim miatt.

5 éve történt, hogy valaki a tudtom és az engedélyem nélkül feltöltött egy videórészletet a TikTokra az egyik YouTube videóból. Direkt úgy vágták ki azt a mondatot, hogy cikinek hangozzon, lehessen rajta nevetni. Teljesen ki volt ragadva a szöveggörnyezetből. Ez a videó valami óriásit ment a TikTokon, és gyakorlatilag - nem túlzok -, az összes magyarországi kamasz látta. Az eredmény az lett, hogy voltak, akik nagyon melém álltak és örültek a dolognak. Ők megértették, hogy a többi videónak mi a valós tartalma, miket mondok rajtuk. Közben rengeteg támadás is ért. Kaptam olyan levelet kamasz lánytól, amiben azt írta, hogy menjek már le a TikTokról, mert miattam nem engedi az anyukája, hogy internetezzen. Azt is visszakaptam, hogy szülői értekezleten konkrétan szó volt arról, hogy „vigyázzatok, mert PoliLili ott van az interneten”. „Vigyázzatok a gyerekeitekre!”

Ebben a térben nehéz ehhez a témához nyúlni. Közben a kamaszkori önmagamnak nagyon szeretném megadni azt utólag, hogy legyenek ilyen elérhető információk. Akihez eljuthat, ahhoz

jusson is el. Itt nagy kérdés, hogy ezt csináljam ingyen, ami nekem is nagyon sok idő és pénz, a videók elkészítése, vágása, hirdetése. Megvalósítható lenne társadalmi kampányként, de lehet, hogy nagyon nagy támadások érnének. Míg, ha



fizetőssé teszem, de elérhetővé, és ezt apa, anya befizetheti, aki ismer és szeret engem, és szeretné ezt a tudást megadni a gyerekének, akkor ezzel sokkal kevesebbekhez jutna el, viszont biztonságosabb módon.

De nagyon jó lenne...nagyon sokszor eszembe jut.

Lehet, hogy épp egy ilyen magánút nyitna meg a jövőben valamit. A kamaszokra veszély is leselkedik a tudáshiány miatt. Nem csak a felszabadultság lehetne az egyetlen célja az edukációnak. Az is fontos, hogy egymással hogyan bánnak, ha félreértelmezik azokat a videókat, filmeket, amikből jelenleg lehetőségük van tanulni.

Ez ugyanolyan hasznos lenne a felnőtteknek is, mert ők nagy arányban hasonlóan nem ismerik ezeket a dolgokat. Ezt nem azért mondom, mert rosszat gondolok másokról. A saját bőrömön is tapasztaltam, hogy mennyi információhiányunk van a szexről. Az ilyen kamaszoknak szóló anyagok esetében nagyon ajánlott lenne, hogy a szülők is nézzék meg, mert biztos, hogy nekik is lenne benne rengeteg új információ. Meg a nagyszülők számára is.

Nagyon izgalmas, és sokszor tapasztaltam már meg az élő csoportjaimban, online is, hogy simán vannak olyan kérdései a 22 évesnek, mint a 62 évesnek. Ugyanolyan felismerései, ugyanolyan témái. Mert annyira letről indulunk.

Az idős korosztályt is nagyon elkezdte érdekelni a szexualitás területe.

Nagyon. Sőt, mondhatni többségben vannak a klienseim között az 50 és 60 felettiak. Nagyon szép ez, hogy dolgoznak magukon és a kapcsolatukon és óriásit fordulnak még ilyenkor is. Sőt, **a menopauzával jön az újjászületés vágya**, hogy egy másik Én-nek kell megszületnie. Ekkor megjelenik a szexuális téma is és nagyon nyitottak az érdeklődők. Jó beszélgetni a kliensekkel. Online szoktam találkozni velük. Jó hallgatni, hogy mennyi minden változik bennük és olyan szép, hogy mennyi mindenre jönnek rá és elkezdik a változást.

Ha szeretnénk tőled tanulni és a szexuális életünket fejleszteni, akkor hol tudunk Téged elérni?

Jelenleg személyes programokat nem vállalok, többek között azért sem, mert kisbabás anyuka vagyok. Online leginkább a csoportos alkalmakon, vagy **kurzusokon** keresztül vagyok elérhető. Azért is nagyon jók ezek a kurzusok, mert sokkal költséghatékonyabbak, mint egyéni konzultációkra járni több alkalommal, ezért őket jó szívvel ajánlom.

Vannak **ingyenes előadásaim** is, illetve van egy szuper lehetőség is, amit én nem szoktam külön kiemelni, de rájöttem, hogy kellene: a **hírlevélemben** rengeteg tartalom van és nagyon sokan nagyon szeretik olvasni. Kollégáimmal a szívünket-lelkünket beletesszük, hogy valóban nagyon magas minőségbe jussanak el. A hírlevél feliratkozást a weboldalamon én nagyon ajánlom és ez teljesen ingyen van. Innen el lehet kezdeni kóstolgatni a témát, barátkozni vele és amikor eljön az idő ahhoz, hogy egy nagyobb levegővétellel valaki hozzáfogjon egy témához, ha például a férfi orális kényeztetéséről szeretne többet megtudni, akkor meg tudja tenni ezt a következő lépést.

Jelen vagyok a legtöbb **közösségi média** felületen is, de az itt átadott információk kicsi tudásmorzsák, amikből az olvasóban nem biztos, hogy összeáll a kép. A hírlevél az, ami erősebb lehet az induláshoz, mert komplexen, folyamatában sok infó érkezik könnyen nézhető formában.

Következő lapszámunkban újra találkozunk, akkor a szexualitás egyéni, személyes nehézségeiről szeretnék majd kérdezni!



Álszentség

A több évtizedes házasságok köré épült társadalmi narratíva nemcsak idealizál, hanem erkölcsi piedesztálra emel.

A „mi már harminc-negyven éve együtt vagyunk” mondat gyakran nem egy történet kezdete, hanem egy pajzs.

Védekezés minden kérdés ellen, amely az életminőségre, a belső igazságra vagy a kölcsönösségre vonatkozna.

Mintha az idő önmagában felmentést adna minden hiányra.

Itt kezdődik az álszentség. Sajnálom, de ez az.

Mert miközben ünnepeljük a hosszú együtt maradást, szemet hunyunk afelett, hogy ezeknek a kapcsolatoknak jelentős része nem él, hanem működik.

Nem két autonóm ember találkozása, hanem szerepek csendes együttléte. És ezt nemcsak elfogadjuk, hanem példaként állítjuk mások elé. Mintha az lenne a morális mérce, hogy ki mennyit bírt ki.

Az álszentség ott válik különösen nyilvánvalóvá, amikor az elakadás már látható, de továbbra is „szép történetként” meséljük.

Amikor egy nő kimondja, vagy csak érzi, hogy soha nem volt igazán vágyott, csak szükséges.

A pillanat, amikor a férfi rádöbben, hogy évtizedek óta nem férfiként van jelen, hanem funkcióként: apa, eltartó, háttér. Ezek nem kivételek. Sajnos. Következmények.

Ám mégis: a környezet tapsol. „Milyen szép, hogy együtt maradtak.”

Mintha az együtt maradás önmagában erkölcsi teljesítmény lenne.

Mintha a belső elsoványodás nem számítana, amíg kívülről rend van.

A legnagyobb álszentség azonban az, hogy ezt gyakran tudjuk.

Tudjuk, hogy nincs intimitás, hogy nincs valódi párbeszéd, hogy a konfliktusokat évtizedek óta nem megoldják, hanem elkerülik.

Mégis fenntartjuk a narratívát, mert kényelmesebb, mint szembenézni azzal, hogy a társadalmi elvárásaink rossz irányba jutalmaznak.

Az alkalmazkodásból erényt csináltunk.

A lemondásból érettséget.

A hallgatásból bölcsességet.

Pedig ezek sok esetben nem érett döntések, hanem korai kényszerek késői következményei. Olyan házasságokban, ahol túl fiatalon kellett „el-dönteni” (hiszen 25 éves kor alatt az ember nem felnőtt egészen, hanem ifjú), ki mivé válik, majd később már nem volt tér újra tárgyalni az identitást, a vágyat, a határokat.

Ezen a ponton válik igazán kényelmetlenné a kérdés: vajon hány „példás” hosszú házasság omlana össze, ha

őszintén

meg lehetne kér-

dezni benne,

hogy

akarjuk-e

még egy-

mást, nem

csak azt,

hogy ma-

radunk-e?

Az álszent-

ség nem

abban áll,

hogy va-

laki együtt

marad.

Hanem ab-

ban, hogy

ezt feltétel nélküli jónak állítjuk be, miközben pontosan tudjuk, milyen ára van.

A valódi bátorság nem mindig a kilépés.

De nem is az együtt maradás.

A valódi bátorság az lenne, ha végre nem az évek számát ünnepelnénk, hanem az élő kapcsolódást. S ha ezt nem találjuk? Akkor legalább nem hazudnánk róla; se magunknak, se másoknak.

Ez az, amiről túl ritkán beszélünk.

Nem azért, mert nem látjuk.

Hanem mert túl sok mindent kellene újra gondolni utána.

Te mit tudnál mondani a gyermekednek, ha a helyedben lenne és segítséget kérne?



Házas-ság



A több évtizedes, „boldogságos” házasság mítosza különösen erős ott, ahol nagyon fiatalon kötötték meg egy életre szóló döntés.

Két ember húszas éveinek elején, amikor még alig tudják, kik is ők valójában, egymás mellé áll, és azt mondják: „majd együtt alakulunk”, „míg a halál el nem választ”.

Ez sokáig valóban működik. Gyerekek jönnek, hi-telek mennek, rutin épül, szerepek betonozódnak. A kapcsolat nem kérdez, csak halad.

A probléma nem ott kezdődik, hogy „elromlott” a házasság.

Inkább akkor, amikor az egyik fél, gyakran mindket-tő: ötven fölött először meri feltenni a kérdést: én hol vagyok ebben az életben?

Addigra ugyanis sok ilyen kapcsolat nem két ember szövetsége, hanem egy jól működő rendszer. Egy gazdasági egység. Egy családi vállalat. Megszokásra épülő logisztika.

A szeretet nem feltétlenül tűnt el, de átalakult valamivé, ami már nem táplál, csak fenntart. S talán ez az egyik legnagyobb különbség a „nem rossz” és az „élő” kapcsolat között.

A kritikus pont az, hogy a fiatalon kötött házasságok jelentős része nem azért marad együtt évtizedekig, mert folyamatosan újraválasztják egymást, hanem mert alkalmazkodtak.

Lenyesték magukról azokat a részeket, amelyek zavarták a másikat.

Elhallgatták a vágyaikat. Megtanulták, mit nem szabad kimondani. Mindezek dacára ezt gyakran ére-nként ünnepeljük: „kitartottak”, „túléltek mindent”, „nem dobták el”.

Csak hogy az alkalmazkodásnak ára van.

Statisztikákat és környezetünket tekintve, ezt az árat jellemzően ötven fölött kell megfizetni.

Ott derül ki, hogy az egyik fél soha nem volt igazán nő ebben a kapcsolatban, „csak” feleség, anya, háttér. Ott derül ki, hogy a másik fél soha nem volt igazán férfi, „csak” apa, eltartó, funkció. Nem rosszindulatból. Nem gonoszszágból. Hanem mert a kapcsolat nem engedte meg az önálló fejlődést, csak a közös túlélést.

Ám az igazsághoz hozzátartozik, hogy vannak házasságok, melyek nem akadnak el ötvennél. Ezek az egységek nem azért működnek, mert „régén minden jobb volt”, hanem mert újra és újra szétestek majd újra épültek. Mert volt bennük konfliktus, kimondás, akár krízis is. De nem az alkalmazkodás volt a fő értékük, hanem az igazodás két változó ember között.

A több évtizedes házasság önmagában nem erény. Az idő nem minősít.

A kitartás nem jelent érettséget.

A lojalitás nem egyenlő az élő kapcsolattal.

A legkritikusabb pont: sok „szép hosszú” házasságot valójában legnagyobb részt a félelem tartja össze.

A változástól. Az egyedüllétől. Attól, hogy kiderül: lehetett volna másképp is élni. Ilyenkor már nem a szerelem hiánya a legerősebb, hanem a bátorságé.

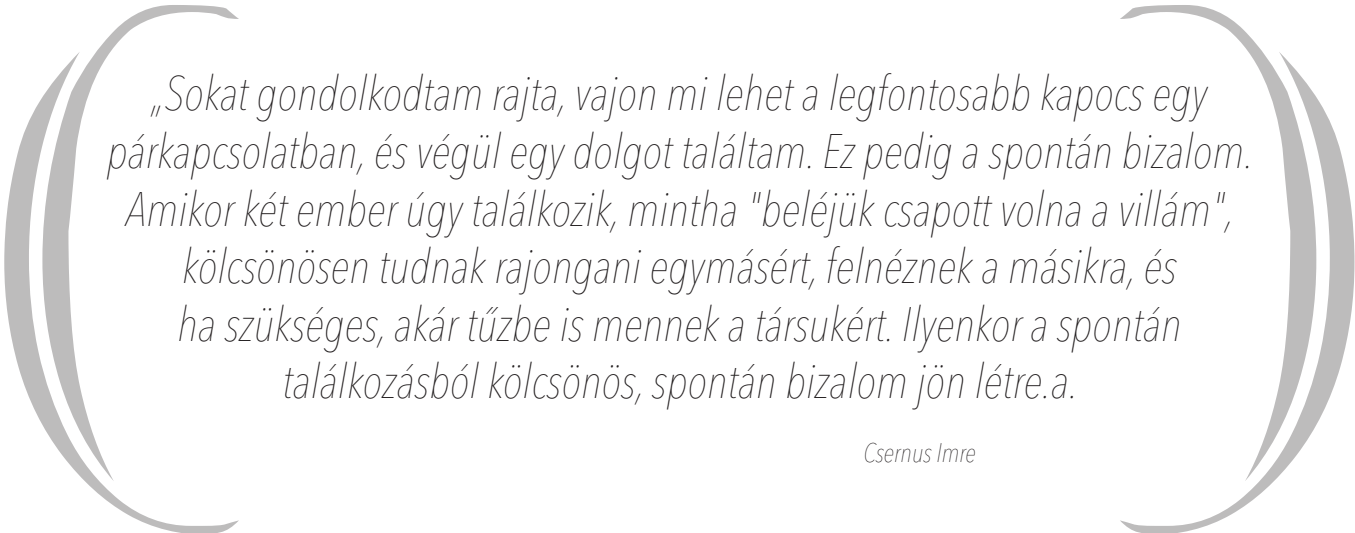
A valódi kérdés tehát nem az, hogy hány évig tartott egy házasság.

Hanem az, hogy hány évig volt benne két jelen lévő ember.

Erről is ritkán beszélünk őszintén. Mert a kritika kényelmetlen.

Pedig talán pont erre lenne szükség: nem ünne-pelni a túlélést, hanem végre megkérdezni, élni akarunk-e, vagy csak együtt maradni bármilyen áron.

Ki vagy a házasságodban? Ki lennél nélküle?



„Sokat gondolkodtam rajta, vajon mi lehet a legfontosabb kapocs egy párkapcsolatban, és végül egy dolgot találtam. Ez pedig a spontán bizalom. Amikor két ember úgy találkozik, mintha "beléjük csapott volna a villám", kölcsönösen tudnak rajongani egymásért, felnéznek a másikra, és ha szükséges, akár tűzbe is mennek a társukért. Ilyenkor a spontán találkozásból kölcsönös, spontán bizalom jön létre.a.

Csernus Imre



A SZÜLŐI MAGÁNY

– EGY LÁTHATATLAN LELKI TEHER, AMELYRŐL KEVESEN BESZÉLNEK

A modern társadalom a szülőséget gyakran úgy ábrázolja, mint egy harmonikus, bensőséges, örömteli állapotot: anya, apa, gyerekek, közös pillanatok, mosolyok, biztonság.

A valóság azonban gyakran jóval árnyaltabb, és sok szülő életében megjelenik egy olyan belső állapot, amelyről ritkán beszélünk.

Ez a szülői magány, amely nem a fizikai egyedüllétet jelenti, hanem egy mély, érzelmi elszigeteltséget, ahol a szülő úgy érzi, hogy minden felelősségével, nehézségével és belső küzdelmével magára maradt. A fogalom a SoulGate gondolkodásában jelent meg először ilyen néven, mégis olyan jelenségre mutat rá, amely rengeteg család életében jelen van, csak eddig nem volt hozzá pontos nyelvünk.



A szülői magány bárkit érinthet, függetlenül attól, hogy valaki külföldön vagy Magyarországon él, távol a családjától vagy egészen közel hozzájuk. Nem kizárólag az egyedülállókra vonatkozik, mert a házasságban élő szülők mindennapjaiban is ugyanúgy megjelenhet, ahogyan az édesanyák és az édesapák életében egyaránt. A lényeg nem az, hány ember veszi körül a szülőt, hanem az, mennyire érez valódi érzelmi támaszt a háttérben.

A szülői magány akkor alakul ki, amikor valaki úgy próbál helytállni a mindennapokban, hogy közben nincs mögötte támogató háttér. Nincs olyan ember,

akihez bátran odafordulhatna, aki valóban meghallgatná, megértené és átvinné tőle egy időre a terhek súlyát, vagy legalább elfogadná az érzelmeit anélkül, hogy kritizálná. Létezhet párkapcsolat, jelen lehetnek nagyszülők vagy barátok, mégis fennállhat a belső magány, ha a szülő azt érzi, hogy ezek az emberek nem adnak számára valódi megértést. Ilyenkor a külső jelenlét ellenére is teljesen egyedül marad a lelki terheivel.

A közösségi média ezt a képet még tovább erősítheti, mert a social média felületeken szinte kivétel nélkül csak a tökéletes pillanatok jelennek meg.

A szülő, aki egyedül küzd a saját belső terheivel, hirtelen azt látja, hogy mindenki másnak rendezett, tiszta, kiegyensúlyozott és boldog élete van. A barátok és az ismerősök is gondosan válogatott képeken mutatják meg a jól sikerült utazásaikat, a makulátlan otthont, a mindig mosolygó gyermeket és a kifogástalan szülői jelenlétet, miközben ők maguk lehetnek a legmagányosabbak a saját profilképük mögött.

A szülő azt hiszi, hogy ez a természetes és a valóságot ehhez a mesterséges mércéhez hasonlítja.

A közösségi média látszólagos tökéletessége olyan megfelelési kénysztet teremthet belül, amely észrevétlenül sodorja bele a szülőt az elszigetelődésbe és terebbli a szülői magány útjára. Ahelyett, hogy megnyugvást kapna, újra és újra azt kérdezi magától, vajon ő miért nem tudja ilyen jól csinálni és miért érzi egyre nehezebbnek a mindennapokat. A társadalmi elvárások és a közösségi média által sugallt hibátlan szülői kép így válik az egyik legerősebb láthatatlan tényezővé a szülői magány felé vezető úton.

A közösségi média világában ez az idealizált szülőkép erőteljesebben jelenik meg, mert ott mindenki a saját életének legszebb pillanatait mutatja. Az a szülő, aki belül bizonytalan vagy túlterhelt, gyakran nem a közvetlen környezetéhez fordul először, hanem a social média felületein kezd el segítséget keresni, mert a saját családját és barátait esendőnek, olykor sebezettnek látja, és nem feltételezi róluk, hogy valódi megoldást tudnának adni. Sokkal könnyebbnek tűnik egy képernyő mögé visszahúzódva kutatni, kérdéseket beírni, vagy mások életét figyelni, mint élő emberi kapcsolódást keresni, különösen akkor, ha a kapcsolatai minőségükben nem adnak neki valódi megértést vagy érzelmi támaszt. A social média felületein megjelenő tökéletes pillanatok azonban egy olyan hamis mércét állítanak elé, melyek elhitetik vele, hogy mások mindent jobban csinálnak, rendezettebb életet élnek, és könnyebben állnak helyt a szülőségben. Az így kialakuló belső összehasonlítás egy olyan rejtett megfelelési kénysztet hoz létre, amely tovább mélyíti az elszigeteltség érzését és egyre távolabb sodorja attól, hogy valódi segítséget kérjen vagy észrevegye, hogy ő maga is teljesen természetes, emberi érzésekkel küzd.

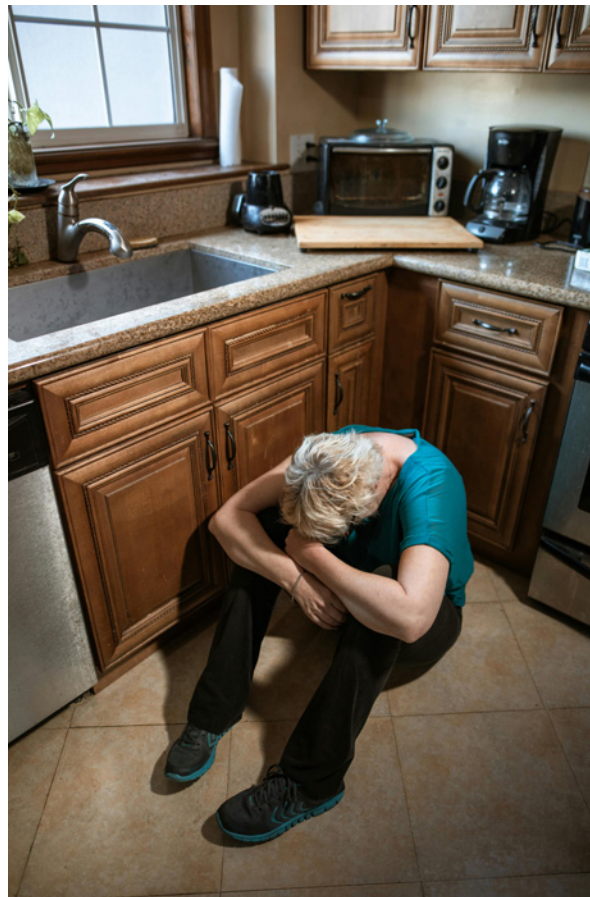
A szülői élet állandó döntések sorozata is. Minden nap új kérdésekkel érkezik, amelyek gyakran bizonytalanságot teremtenek: jól reagáltam, elég vagyok, tudom tartani a tempót, értem a gyermekem szükségleteit?

Sokan olyan családból jönnek, ahol a felnőtté válás során nem kaptak megfelelő érzelmi mintákat, nem tanulták meg, hogyan kell egészségesen kötődni, kérni, határt húzni vagy biztonságot teremteni. Amikor megszületik a saját gyermekük, ezek a régi hiányok újra előkerülnek. A gyermek érkezése felerősíti mindazt, amit a szülő gyermekként nem kapott meg: a szeretetlenség érzését, a bizonytalanságot, az elhagyatottságot

tól való félelmet vagy a szeretetért folytatott folyamatos küzdelmet. Megjelenhet a megfelelési kényszer is, amely azt súgja, hogy a szeretetet csak akkor érdemli meg, ha mindent tökéletesen csinál.

A megfelelési kényszer gyakran nem a jelenből fakad, hanem abból a környezetből, amelyben a szülő felnőtt. Sokaknál már gyermekkorban rögzült az a minta, hogy a saját szükségletek mindig az utolsó helyre kerülnek, mert a gyerek az első, a felnőtt pedig akkor „jó”, ha teljesen alárendeli magát mások igényeinek.

A mennyiben ezt a mintát a szülő a saját szüleitől vagy nagyszüleitől tanulta, felnőttként is könnyen belesodródik ugyanebbe a szerepbe. Az állandó megfele-



lés vágya miatt elfelejt pihenni, elfelejt időt szánni önmagára és egy idő után úgy éli meg a hétköznapiakat, mintha folyamatos készenlétben kellene működnie.

Évek múlva egy kimerült, kimerült, érzelmileg lemerült emberként találja magát szemben a saját problémáival, miközben azt hiszi, hogy csak akkor szerethető, csak akkor elég jó szülő, ha minden erejét feláldozza a gyermeke érdekében. A mélyen beidegződött megfelelési kényszer így nemcsak a jelen helyzetből, hanem egy egész generációs üzenetből is táplálkozik, amely azt sugallja, hogy a szeretetért cserébe teljesítménnyel kell szolgálni.

A szülői magány belső következményeit gyakran nehéz felismerni. Sok szülő egy idő után már nem érti, miért érzi magát folyamatosan fáradtnak, ingerültnek vagy türelmetlennek. Azt tapasztalja, hogy mindent

szétesni lát maga körül, miközben egyre több megoldandó probléma halmozódik előtte. Úgy érzi, nem találja a megfelelő válaszokat, és egyre gyakrabban gondolja, hogy ő rontotta el valahol a dolgokat. Lassan kialakul benne a meggyőződés, hogy nem elég jó, nem képes tartani a tempót és minden hibát önmagában keres. Amennyiben párkapcsolatban él, később a kapcsolatában is, ami tovább mélyíti a magára hagyatottság érzését. Idővel eljuthat oda, hogy bár a környe-



tében fizikai értelemben ott vannak az emberek – rokonok, barátok, házastárs –, mégis úgy érzi, egyedül ül egy zajos világ közepén, ahol senki nem érti

meg igazán, és nem tudja, merre induljon tovább.

A szülői magány következményei később megjelenhetnek akár a szorongásban vagy a hangulatingadozásban és a depresszióban is.

A tartós érzelmi elszigeteltség hatással van a gyermekkel való kapcsolatra is. A szülő saját múltjának traumái újra aktiválódhatnak, ami nehezíti a kapcsolódást és elmélyítheti a bizonytalanságot. A feldolgozatlan érzelmek újra traumatizálhatják a szülőt, és rajta keresztül a gyermeket is. A szülő olykor türelmetlenné, érzelmileg elérhetetlenné vagy túlzottan kontrollálóvá válhat, máskor pedig visszahúzódóvá és apatikussá. A gyermek ebben a helyzetben azt élheti meg, hogy nem tudja kiszámítani a szülő érzelmi állapotát, ami hosszú távon bizonytalanságot teremthet benne.

A szülői magány és a feszültség találkozása súlyosabb esetekben olyan folyamatokat indíthat el, amelyekről nehéz beszélni. A szülő érzelmi kimerültsége, tehetetlensége és önmagával való küzdelme néha olyan helyzetekbe sodorhatja, amelyekben elveszítheti a kontrollt. Ez a túlélésre hangolt idegrendszer automatikus reakciója.

A szülői magány kezeletlenül hagyva, különösen akkor, ha mellé tartós szorongás, depresszió vagy pánikszzerű túlterheltség társul, szélsőséges esetekben olyan érzelmi állapotokhoz vezethet, amelyek már a szülőt magát is megrémítik. Ezek ritka és kirívó helyzetek, mégis fontos látni, hogy a teljes magára maradás hosszú távon akár ilyen irányba is sodorhat egy túlterhelt embert.

A szülő érzelmileg kimerül, eszköztelennek érzi magát, és egy idő után úgy tapasztalja, hogy nincs belső ereje higgadtan kezelni a helyzeteket. A túlterhel-

ség miatt az idegrendszer sokszor túlélő üzemmódra vált, és a szülő olyan impulzív reakciókat élhet meg, amelyeket korábban elképzelhetetlennek tartott. Ezek nem tudatos szándékból fakadnak, hanem egy pillanatnyi érzelmi összeomlásból, amikor a belső feszültség erősebbnek tűnik a kontrollnál.

Ritka, de szélsőséges esetekben ez akár olyan viselkedésbe is átcsaphat, amely a gyermeke kárára megy.

Fontos kimondani, hogy a gyermekkel szembeni bántás semmilyen formában nem elfogadható, ugyanakkor azt is látni kell, hogy amikor idáig jut valaki, az annak a jele, hogy túl régóta küzd teljesen egyedül és nem bírja már tovább a terheket.

Ez a pont nem felmentés, hanem egy egyértelmű jelzés arra, hogy apa vagy anya mielőbb segítségre szorul. A támogatás célja ilyenkor az, hogy az ember megértse saját működését, visszanyerje a belső stabilitását, és el tudjon kerülni minden olyan helyzetet, amelyben a gyermek bármilyen módon sérülhetne. A megértés nem mentség, hanem a felelősségteljes változás és gyógyulás első lépése.

A szülői magány felismerése viszont fordulópont lehet. A pillanat, amikor a felnőtt rájön, hogy nem „rossz” vagy „alkalmatlan”, hanem túl régóta próbál megoldani mindent egyedül, felszabadító erejű lehet. Megérti, hogy az érzései nem a hibáiról szólnak, hanem arról, hogy emberként támogatásra, megértésre és kapcsolódásra van szüksége. A felismerés önmagában már gyógyító, mert helyreteszi a belső narratívát: „Nem vagyok kevés. Túl sokat cipelek egyedül.”

A szülői magány oldása több lépésből áll, de mindegyik ugyanabba az irányba vezet: önmagunk megértése felé. Először a saját érzelmi működésünket kell átlátnunk, majd azt, hogy mire van valóban szükségünk. Ezt követően olyan rendszert lehet kialakítani a családon belül, amelyben mindenkinek helye van, és amely képes megtartani a hétköznapi terheit. A társas kapcsolatok újraépítése, a támogató közegek keresése, a megnyílás és a segítségkérés képessége mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a szülő ne érezze magát többé elszigeteltnek. A folyamat végén a szülő és a gyermek is biztonságosabb érzelmi térben létezhet.

A szülői magány lényegét a SoulGate aranymondat foglalja össze:

„A szülői magány nem gyengeség, hanem egy feldolgozatlan lelki állapot, amelynek megértése és oldása nemcsak a szülőt, hanem a gyermeket is védi.”

A szülőség nem a hibátlanságról szól, hanem arról, hogy emberként, esendően, olykor fáradtan és bizonytalanul is képesek vagyunk szeretni és jelen lenni. Amikor a szülő felismeri, hogy nem kell egyedül végigjárnia ezt az utat, a kapcsolódás újra születhet önmagával, a gyermekével és a világgal. A magány helyét lassan átveheti a megértés, a rendezettség és a belső biztonság érzése, amelyre minden család építeni tud.



Hazugságvizsgáló

Honnan tudhatjuk, ha valaki nem mond igazat? Léteznek-e biztos módszerek arra, hogy felismerjük a manipulációt, a félrevezetést vagy az elhallgatott szándékokat? Dr. David J. Lieberman *Hazugságvizsgáló* című könyve ezekre a kérdésekre ad meglepően gyakorlatias és közérthető válaszokat.

A szerző klinikai pszichológusként és viselkedésemelkedésként évtizedek óta kutatja az emberi kommunikáció rejtett rétegeit. Könyvében nem misztikus trükköket vagy „testbeszéd-varázslatot” kínál, hanem pszichológiai alapokra épülő módszereket. Lieberman szerint a hazugság felismerése nem az apró gesztusok vadászatáról szól, hanem a gondolkodási minták, a motivációk és az érzelmi reakciók megértéséről. A hangsúly azon van, hogyan tegyünk fel olyan kérdéseket, amelyek mellett a valótlanosság fenntartása nehezzé válik.

A *Hazugságvizsgáló* egyik legnagyobb erőssége, hogy konkrét helyzetekre ad alkalmazható eszközöket. Szó esik munkahelyi konfliktusokról, párkapcsolati bizalomról, üzleti tárgyalásokról és hétköznapi beszélgetésekről is. Lieberman rávilágít arra, hogy a hazugság gyakran nem látványos – éppen ezért a túlzott gyanakvás helyett tudatos figyelmet és objektív gondolkodást javasol. Megtanít különbséget tenni a bizonytalanság, a stressz és a szándékos félrevezetés jelei között. David J. Lieberman, az elismert viselkedéskutató most olyan tudást ad a kezébe, amely felér egy hazugságvizsgáló eszközzel.

A könyv fontos üzenete, hogy a manipuláció felismerése nem mások „leleplezéséről”, hanem önmagunk védelméről szól. Aki érti a pszichológiai mechanizmusokat, magabiztosabban kommunikál, tisztábban lát helyzeteket, és kevésbé befolyásolható érzelmi nyomás alatt. Lieberman technikái segítenek abban, hogy ne sodródjunk, hanem tudatosan irányítsuk a beszélgetéseket.

*„Ha meg akarjuk tudni, hogy a barátunk megcsal-e, a főnökünk megúszott-e egy gyilkosságot, vagy életbiztosítással foglalkozó ügynökünk épp most néz minket hülyének, olvassuk csak el a *Hazugságvizsgáló*!”*
- *Cosmopolitan*

Olvasmányos stílusa miatt a könyv nem igényel pszichológiai előképzettséget. Rövid fejezetek, jól követhető példák és gyakorlati kérdésminták teszik dinamikussá. Ugyanakkor komoly gondolkodásra is készítet: rámutat, hogy a bizalom és az őszinteség alapvető emberi szükséglet, amelynek hiánya hosszú távon rombolja kapcsolatainkat.

A *Hazugságvizsgáló* mindazoknak ajánlható, akik szeretnék fejleszteni kommunikációs készségeiket, tudatosabban kezelni konfliktusait, vagy egyszerűen csak jobban érteni az emberi viselkedés mozgatórugóit. Nem ígér tévedhetetlen „hazugságdetektort”, de olyan szemléletet ad, amely segít átlátni a színpalak mögé. A *Hazugságvizsgáló* nemcsak a hipnózis és a



pszicholingvisztika új technikáival ismert meg, hanem megmutatja azt is, hogyan tudunk bárkit könnyedén úgy befolyásolni, hogy az igazat mondja – percek alatt.

Ez a könyv nem a bizalmatlanságot erősíti – hanem a tisztánlátást. És ez a kettő között óriási különbség.

/PR/

MAAT ISTENNŐ HORIZONTJA

Csak nézz bele a szemembe és LÁSS ...
Lásd...nemcsak a szemem színét, az arcom
vonásait, a fizikai testem formáit
Lásd... a tetteim gyümölcseit,
Lásd... a lelkem mélyét,
a csillagok ragyogását,
Lásd... az igaz valóságomat.

Én már látom a bennem lévő szorongások
káoszát,
a fizikai lét önmagára maradt egójának
megkövesedett szenvedését.
Ne hagyd hát, hogy itt véget érjen az életed.
...engedd meg magadnak a felismerések bölcs
LÁTÁSÁT,

FIGYELD A TISZTA SZÍVED LÁTHATATLAN
HANGJÁT.

Vedd a kezedbe Maat tollának varázsát.
Vedd magadhoz őszinteséged igaz valóságát.

Lásd meg a Napot!
A fény mutatja az utat,



...és akkor feltárul előtted rejtett lelked tündöklő
ereje.

LELKI erőd hatalmas szárnyain emelkedhetsz a
magasba,
a horizonton túlra, és még azon is túl...
...szellemed csodás birodalmába

ISTENI RENDET
teremtettél magadban a
A HALLHATATLAN LÉLEK
 kozmikus áramlásában.





*“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

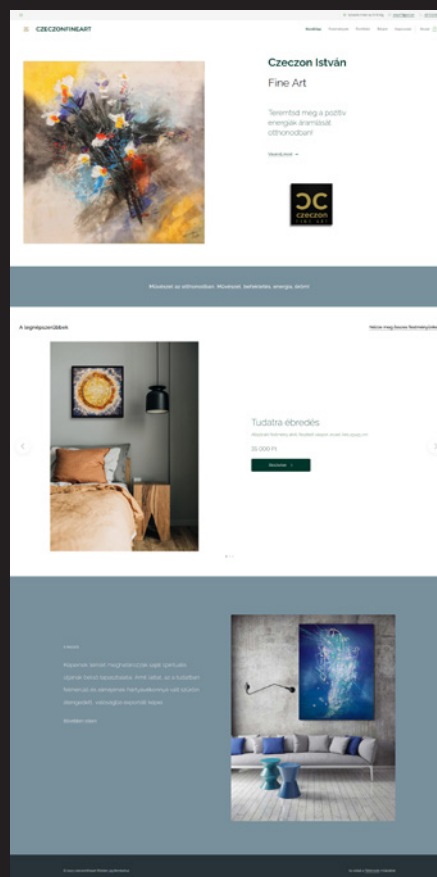
Vásároljon festményt az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kelően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hártavékonná vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czeczonart.webnode.hu/>



Háromszoros átokból felszabadulás

Amikor a „nem vagyok szerethető” érzése irányítja az életet
– és amikor visszavesszük a felelősséget, hogy önmagunk lehessünk



Amikor több probléma valójában egy történet

Sokan keresnek segítséget úgy, hogy első ránézésre több, egymástól független problémát sorolnak fel. Nehéz párkapcsolatok, munkahelyi feszültségek, testi tünetek, belső bizonytalanság. A mélyebb munkában azonban gyakran kiderül: nem sok különálló gond van, hanem legmélyebben egyetlen közös belső minta, amely különböző életterületeken újra és újra megjelenik.

Krisztián története is ilyen volt. Három területen – párkapcsolat, munka, test – ugyanaz az érzés jelent meg, csak más-más formában.

Párkapcsolatok, ahol az intimitás újra meg újra elhal

Krisztián párkapcsolatai eleinte jól indultak. Volt vonzalom, közelség, remény. Idővel azonban

– rendszerint az utolsó fél-egy évben – az intimitás elhalványult, a vágy eltűnt, és szexuális nehézségek jelentek meg.

Ezeket az időszakokat egy nagyon erős belső érzés kísérte:

„nem vagyok szerethető”.

Utólag már ő maga is felismerte, hogy sokszor nem a saját igényeit figyelembe véve választott párt. Inkább alkalmazkodott, háttérbe szorította önmagát. A kapcsolatokban lassan eltűnt – és amikor már nem volt jelen önmagaként, a vágy sem maradt meg.

A gyermekkori hiány, ami felnőttként is dolgozik

Ez a minta nem a párkapcsolatokban keletkezett. Gyermekkori emlékei között megjelent az a tapasztalat, hogy a családban nem látott működő

mintát az érzelmi konfliktusok kezelésére. Nem látta, hogyan lehet érzéseket kimondani, megélni, majd rendezni.

A gyermek így magára maradt a belső feszültségeivel. Kialakult benne egy sérült belső rész, amely felnőttként is azt suttogta: „*Apa majd biztos jobban szeret, ha úgy csinálom, mint ő*”; „*velem van a baj*”.



Munkahelyi elnyomottság és a kimondatlan szavak ára

Ez a belső dinamika a munkahelyi helyzetekben is megjelent. Krisztián gyakran érezte úgy, hogy nem tudja képviselni a saját érdekeit, elnyomottnak érzi magát, a munkájának mások nem látják az értékét és ezáltal ő maga is megkérdőjelezte azt.

A kimondatlan vélemények, az elfojtott indulatok idővel testi szinten is jelentkeztek. Komoly fogászati problémák alakultak ki, több fogát elvesztette. Ő maga így fogalmazott: „mintha túl sok mindent lenyelnék”.

Megalázkodástól a „nem kell végre összegörnyednem” megéléséig

A SzomatoDráma folyamata nem a problémák szétboncolásáról szólt, hanem a megélésről.

Ebben a kiscsoportos, bizalmi légkörben három szereplőt választott belső világának képviselőjeként: a Meghunyzkodást, a Bezárkózást és a vágyott Erőteljes nyugalmat. A Meghunyzkodás az elején körbe járkált, felmért, leste hol jöhet veszély, a Nyugalom zsibbadtnak érezte magát, mint aki belül reszket. Krisztián a Bezárkózás szerepébe lépett be először. Felöltött egy helyzet kamaszkorából, amikor 15 évesen nem volt jelen Apja, amikor Édesanyja Apja meghalt és neki

kellett a házból a koporsót kivinnie és Édesanyja mellett állnia a temetésen, amikor a földbe eresztették Nagyapját. Mélyről jött fel belőle a bánat és a felháborodás keveréke, amit a Meghunyzkodás szereplőjének fejezett ki, aki addigra már átlényegült Édesapja képviselőjévé.

„*Miért kellett egyedül vinnem a koporsót? A te dolgod lett volna, hogy vigasz legyél anyának, mégsem voltál sehol. Hiányoztál.*”

A SzomatoDráma játékból az is kirajzolódott, hogy Krisztián Édesapja úgy érezte, nincs rá szüksége a feleségének, magányosnak érezte magát. Ennek okán más nőknél keressen vigasztalódást, míg otthon érzelmileg teljesen elérhetetlen volt. Krisztián is megdöbben Apja reakcióján, amikor elmesélte neki, hogy ő is más nők után járkált, amikor misszióban volt külföldön és Apja erre úgy reagált, hogy „Tökös gyerek vagy te mégis” – miközben ő nem volt büszke a megcsalásra.

Miután megkérdeztem, hogy igaz tudna-e az lenni, ha azt mondaná, hogy „Apa, én most abahagyom, hogy ebben hozzád akarjak hasonlítani”, akkor nemhogy ki tudta mondani, hanem Apja ráerősített arra, hogy „Tedd meg, helyettem is, ne várj rám, menjél már, gyerünk fiam, az élet vár rád, érezd!” – Krisztián pedig arcát Apja vállába fúrva sírt és sírt.

A Nyugalom pedig hosszú hallgatás után csak most szólalt meg: „*Végre ki tudom húzni magamat, szörnyű volt összegörnyedni.*”

Krisztián később úgy írta le az élményt, mintha egy álomba csöppent volna: intenzív, érzelmileg mély, mégis biztonságos térbe.

Teljesen idegen emberekkel olyan fokú intimitást és bizalmat tapasztalt meg, amit korábban még közeli kapcsolataiban sem. A történetek külön futottak, majd összefonódtak, és egy közös tapasztalássá váltak.

Az élmény beépül, nem csak megérint

A SzomatoDráma játék után nem azonnali megoldások érkeztek, hanem egy lassú belső átrendeződés. Arról számolt be, hogy az élmény először élénken volt jelen, később csendesebbé vált – mintha beivódott volna a személyiségébe.

Krisztián egy hónappal később már arról írt, hogy eltűnt belőle a meghunyászkodás érzése.

A mindennapok kiegyensúlyozottabbá váltak, és megjelent benne egy új minőség, amit ő így nevezett: „**erőteljes nyugalom**”.

Krisztián szavaival élve:

„Olyan érzésem van mintha egy új korszakba, egy magasabb érzelmi érettségi szintre jutottam volna. A napjaim kiegyensúlyozottabbak és végre azt érzem, hogy tudatosan el tudom érni azt, hogy "erőteljes nyugalom" vegye körbe a jellemem és érzem, hogy döntéseimért én felelek.”

A valódi felszabadulás: felelősség az érzésekért

Az egyik legfontosabb felismerése az volt, hogy a gyermekkori történésekért nem volt felelős, de a jelenlegi érzéseiért és döntéseiért igen. A sértett belső gyermek és a felnőtt én között megszületett egyfajta együttműködés.

A korábbi kapcsolati nehézségek és testi tünetek új értelmezést kaptak. Nem büntetésként, hanem jelzésként jelentek meg: saját maga ismerte fel, hogy addig nem vállalt valódi felelősséget önmagáért.

Amikor már nem kívül keressük a megoldást

Amikor valaki felszabadul a párkapcsolati, munkahelyi és testi „átkok” alól, valójában nem a múltját törli el. Hanem visszaveszi a felelősséget az életéért.

És ott kezdődik el az érett, önmagával békés és nyugodt élet.



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/>

Huszka Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékvezető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízióm, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedettebb, könnyedebb életet éljünk.

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

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

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



Csatlakozz közösségünkhöz!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Itt olyan lehetőségeid lesznek,
amelyeket máshol nem kapsz meg!

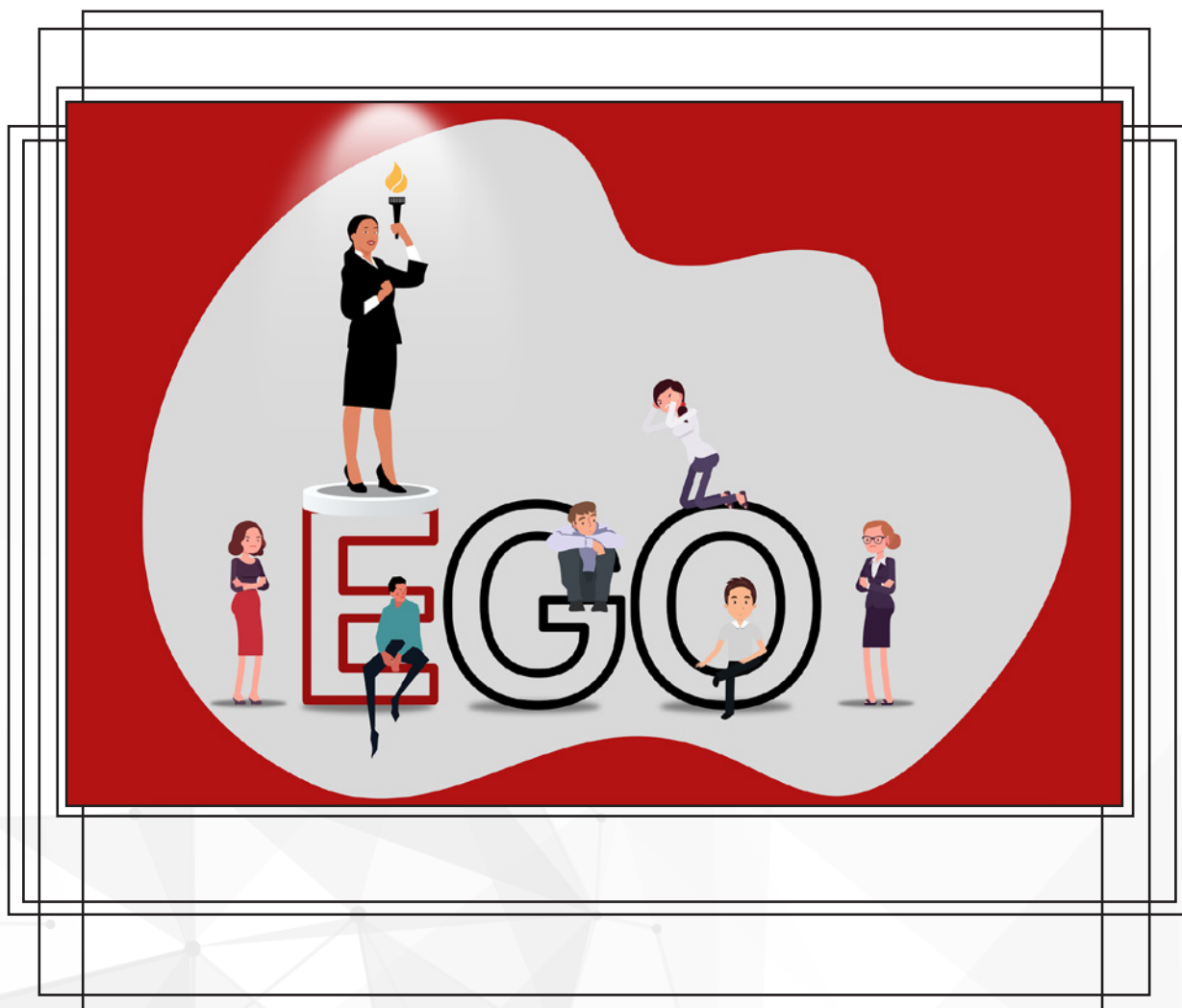


Csak Pozitívan társalgó



Biztonságban
a komfortzónán túl is!

AZ **EGO** MŰKÖDÉSE



A cikksorozat első részében áttekintettük az ego kialakulásának ciklusait, majd Dr. Wayne W. Dyer tanítása alapján három azonosulási mintával összefoglaltam ezt a folyamatot. Eszerint az ego 3 legerőteljesebb átverése:

- azok vagyunk, amit birtoklunk
- azok vagyunk, amit teszünk
- azok vagyunk, amit mások gondolnak rólunk

Továbbá az első cikk végén arról is írtam, hogy az ego sohasem a jobbat, hanem mindig az ismertet, a megszokottat, a biztonságosat keresi. Ezért rendszerint ellene van a változásnak. Azonban az egot meg lehet tanítani az alázatra és ezzel együtt az „együttműködésre”.

Viszont ahhoz, hogy egonk felett átvehessük az uralmat és képesek legyünk megtanítani az együttműködésre, érdemes kicsit mélyebben megismerni azt, hogy milyen folyamatok mentén alakulnak ki az egyes működési mechanizmusai(nk).

Születésünk után nem sokkal felfedezzük, hogy amikor önmagunk vagyunk, az zavarja a szüleinket, a szeretteinket és úgy általában a környezetünket. Ebből arra következtetünk, hogy amit csinálunk az nem helyes. Ez a felismerés fájdalmas számunkra, ami miatt dühösek leszünk és a legkülönbözőbb dühkitörésekkel adunk ennek



Az ego működése

hangot. Ugyanakkor fejlődésünk során ezt a fájdalmat megtanultuk valamilyen maszkkal eltakarni. Ám sok felnőttben mind a mai napig ott van ez a koragyermekkori élmény, ami miatt rendszeresen dühkitörései vannak, általában akkor, amikor nem úgy sikerül valami, ahogy ő szerette volna.

Fejlődésünk következő szakaszában egyfajta válságba kerülünk, majd elkezdünk lázadni. Sajnos az emberek egy része egész életére beleragad ebbe az állapotba és szinte mindennek ellenszegül vagy mindenért haragszik vagy egész életében válságban van.

Végül visszavonulót fújunk és létrehozunk egy olyan személyiséget, ami a környezetünk elvárásainak megfelel. Ennek érdekében sok maszkot (álarcot) alakítunk ki, melyek látszólag megvédenek bennünket a korábban megélt fájdalmak újra élésétől. Ezek a maszkok azonban az évek során személyiségünk részévé válnak és felnőtt életünket jelentős mértékben korlátozni fogják. Viszont jó, ha tudjuk, hogy ezeket az álarcokat akkor alakítottuk ki, amikor fájdalmainkkal nem mertünk szembenézni, ezért inkább azokkal eltakartuk magunkat. Ám ez azt jelentette, hogy elárultuk önmagunkat. Tudom ez így durván hangzik, de sajnós ez az igazság és egyben ez az ego egyik csapdája is. Mentségünkre legyen szólva, hogy mindezt tudattalanul tettük. Csakhogy, amikor nem vagyunk tudatában annak, hogy mikor melyik maszkot „vesszük fel”, akkor azt sem vesszük észre, hogy ilyenkor a maszkunk irányítja a reakcióinkat és ezzel együtt a viselkedésünket is. Ugyanakkor ezeket az álarcokat nem mindig hordjuk. Csak akkor vesszük fel, amikor meg akarjuk védeni magunkat, mert egy adott esemény a korábban elszenvedett sérülésre emlékeztet bennünket.

A jó hír viszont az, hogy Lise Bourbeau munkásságának köszönhetően az emberi szenvedéseket öt alapvető sérülésbe tudjuk csoportosítani és így láthatóvá válnak számunkra. Ezek a sérülések és a hozzá tartozó álarcok abban a sorrendben, ahogy életünk során megjelennek és kialakítjuk őket (időrendben) a következők:

SÉRÜLÉSEK

ELUTASÍTÁS
ELHAGYÁS
MEGALÁZÁS
ÁRULÁS
IGAZSÁGTALANSÁG

ÁLARCOK

MENEKÜLŐ
FÜGGŐ
MAZOUCHISTA
KONTROLLÁLÓ
MEREV

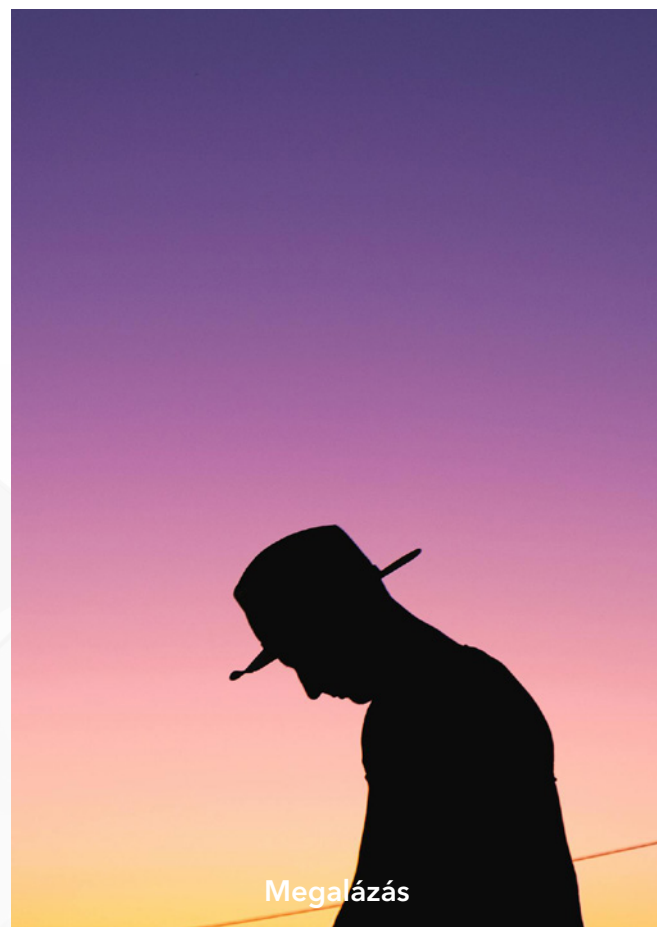
Az **ELUTASÍTÁS**-t életünk egészen korai szakaszában megtapasztalhatjuk, hiszen már a magzati korban is megjelenhet, amikor a szülők nem olyan nemű gyermekre vágnak, mint amilyennek az meg fog születni. Az elutasítás a létezés szintjén hat, mert az ilyen sérülés következtében nem hiszük el, hogy jogunk van a létezéshez. Az elutasítást, mint sérülést a velünk azonos nemű szülőn keresztül éljük meg. Ugyanis ennek a szülőnek lenne a „feladata”, hogy megtanítsa bennünket szeretni önmagunkat és szeretetet adni. Míg az ellenkező nemű szülő kéne megtanítsa minket szeretetet kapni, vagyis arra, hogy hagyjuk, hogy szeressenek bennünket.

Az **ELHAGYÁS** érzése már születésünk után (1-3 éves kor között) alakul ki bennünk, amikor úgy érezzük, hogy ott hagytak bennünket és/vagy nem foglalkoznak velünk. Ez sokféle élethelyzetben alakulhat ki. Testvér születésekor, ha anya több napot is távol van, vagy a másik gyermek beteges és többet kell foglalkozni vele. A szülők nagyon elfoglaltak a munkájuk miatt. Kórházban kell hagyni hosszabb időre vagy elviszik „nyaralni” a nagyihoz. Ezt a sérülést jellemzően az ellenkező nemű szülőhöz lehet kötni. Akik ettől szenvednek, úgy érzik, hogy érzelmileg nem táplálják őket, valamint azt hiszik, hogy egyedül semmit sem képesek megcsinálni. Továbbá szinte rettegnek az egyedüllétől.

A **MEGALÁZÁS**-t gyakorlatilag mindenki átéli felnövekvése során, többnyire az anyával való kapcsolatában. Ugyanis ez a sérülés minden alkalommal felébred, amikor lealacsonyítva, alulértékelve, másokkal összehasonlítva éréktelenebbeknek érzi magát az ember. Mert ilyenkor megjelennek benne a legrombolóbb negatív érzelmek, a szégyen és a bűntudat. Ráadásul ezek az érzelmek alkalomról alkalomra erősödnek benne. Mi több, az így sérült ember olyan dolgokért is hibáztatja magát, melyekért nem ő a felelős. Ugyanakkor a megalázott ember általában nem veszi észre, hogy szinte mindent megtesz másoknak – sokszor kérés nélkül –, amivel valójában nem magát, hanem a másikat alázza meg, hiszen azt érezteti vele, hogy nélküle a másik nem lenne képes rá. Így igyekszik csökkenteni magában a szégyenérzetet és bűntudatot.

Az **ÁRULÁS**, mint sérülés 2-4 éves korban az ellenkező nemű szülővel való kapcsolatban alakul ki. A gyermek elveszti a bizalmát, manipulálják őt vagy a szülővel szembeni elvárásai nem teljesülnek a szeretettel vagy a szexualitással kapcsolatban. Ezeknél az embereknél erős kontroll alakul ki, ami abban nyilvánul meg, hogy mindenről tudni akarnak, ami történik és mindenről van véleményük, amit el is mondanak, még akkor is, ha nem kérdezték őket. Az ilyen sérülést elszenvedett ember nagyon bizalmatlan, ezért sokszor képmutatónak tart másokat. Viszont mivel ő másokat manipulál, ezért sokszor őt is képmutatónak tartják. A fent megemlített öt sérülés közül az árulás sérülésében szenvedőnek van a legtöbb elvárása a többi ember felé, mert bizalmatlan, ami miatt mindent kézben akar tartani. Ugyanakkor neki vannak a legintenzívebb érzelmi hullámvázai. Erős személyiség és igazáról mindenáron meg akarja győzni a többi embert.

Az **IGAZSÁGTALANSÁG** sérülését megélt 4-6 éves gyermek általában nem lehet önmaga, nem élheti meg egyéniségét, amit rendszerint az azonos nemű szülővel való kapcsolatában él át. Leginkább attól szenved, hogy a szülő képtelen kifejezni az érzéseit. Mindenáron az igazságosságra



törekszik, ezért sokszor esik abba a hibába, hogy azt hiszi, hogyha valamit tökéletesen tesz vagy mond, az helyes is. Ezzel együtt szinte retteg attól, hogy hibázni fog, így egy-egy feladat elvégzése során nem arra figyel, hogy mit érez és ennek kapcsán mit tanulhatna önmagáról, hanem az érdekli őt, hogy jól csinálta-e. Ennek következtében a legtöbb életterületen nagyon sokat követel önmagától és nehezen képes meghúzni a saját határait. Nemigen tud segítséget kérni, így mindent egyedül csinál. Cserébe viszont megvan az a hite, hogy akkor az tökéletes lesz. Ellenben nem veszi észre, hogy a legnagyobb igazságtalanságot önmagával szemben követi el. Ugyanis könnyen megvádolja önmagát, amikor többet kap, mint amit úgy érez, hogy megérdemelne vagy olyasmit vásárol, amire igazán nincs is szüksége.

Amikor mások a sérüléseinken keresztül szenvedést okoznak nekünk, akkor az nem azért van, mert ők bántani akarnak bennünket. Ezek az ese-

mények emlékeztetnek bennünket arra, hogy mi is így teszünk másokkal vagy önmagunkkal. Azonban az ego ezt sem felismerni, sem elfogadni, sem megérteni nem tudja. Csakhogy az élet hihetetlenül „nagy szervező”, ezért látszólag magunk köré vonzunk olyan embereket, akik „megmutatják” nekünk azt, ahogyan másokkal



Amikor mások szenvedést okoznak

vagy önmagunkkal viselkedünk, de nem akarjuk tudomásul venni és amivel a másik embert vádoljuk. Viszont a környezetünk meglátja ezeket az álarcokat és a tudatos emberi kapcsolatokban segíteni tudnak nekünk abban, hogy mi is rálássunk a maszkok mögötti viselkedésmintáinkra. Ám ez a tudatos szembenézés önmagunkkal sokszor nemcsak kellemetlen, de fájdalmas is. Ezért kevesen teszik meg. Ugyanakkor elengedhetetlen a személyes fejlődésünk érdekében.

Ezeknek a sérüléseknek a begyógyításáról ebben a cikkben nem áll módomban – a terjedelem korlátai miatt – részletesen írni, azonban néhány dologra mindenképpen szeretném felhíni a figyelmét ezzel kapcsolatban Kedves Olvasó.

Nagyon fontos ahhoz, hogy el tudjunk kezdeni dolgozni ezekkel a sérülésekkel, hogy **elismerjük** és **elfogadjuk** ezeket, anélkül, hogy egyetérténünk azzal, hogy ezek részei a személyiségünknek. Ebben az esetben az elfogadás annyit jelent, hogy tájékozódunk, megfigyeljük önmagunkat és odafigyelünk a külvilág visszajelzéseire. És ha ez a megfigyelés fájdalmas is, tudjuk, hogy attól még nem vagyunk rossz emberek. Ugyanis az egy igen bátor tett volt, hogy a szenvedésünk elkerülése érdekében létrehoztunk egy-egy ilyen álarcot és vele a hozzátartozó viselkedési mintát és mindezt az önmagunk iránt érzett szeretetből tettük. Továbbá érdemes tudatosítani magunkban, hogy amit nem fogadunk el másokban, az azon részsünk, amit nem látunk és nem akarunk elfogadni

magunkban. Végül, de nem utolsó sorban érdemes úgy hozzáállni ehhez az egészhez, hogy ne arra gondoljunk ebben a folyamatban, hogy meg akarjuk változtatni magunkat, hanem úgy gondoljunk rá, hogy meggyógyítjuk a sérülésünket.

Amennyiben bővebben szeretne olvasni Kedves Olvasó erről a témáról, akkor ajánlom *„Lise Bourbeau – AZ ÖT SÉRÜLÉS, mely megakadályozza, hogy önmagad légy”* című könyvét, melyet én is felhasználtam ehhez a cikkhez.

A fent leírtakkal kapcsolatban fontos megjegyznem:

Nem attól szenvedünk, ami történik velünk, hanem attól, ahogy a sérüléseink mentén reagálunk az eseményekre.

Ennek a mondatnak a kapcsán viszont felmerülhet bennünk a kérdés, hogy sérüléseink irányította reakcióink vajon miért okoznak szenvedést számunkra?

Ehhez merüljünk el kicsit jobban az ego működésében, hogy megértsük azt a folyamatot, ami a szenvedéshez vezet.

Az ego lényegi működése az azonosulás. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az ego egy azonosulási rendszer, hiszen gyakorlatilag bármivel képes azonosulni, amivel igazolhatja létezését. Vagyis identitást ad.

Az identitás az önazonosság-tudatunk, ami mentén határozzuk meg, hogy kik vagyunk, hogyan látjuk önmagunkat és hogyan viszonyulunk másokhoz, az eseményekhez, egyszerűen a külvilághoz.

A teljesség igénye nélkül nézzünk bele abba a „listába”, amely megmutatja, hogy mennyi mindennel képes azonosulni az ego.

1. Gondolatokkal és véleményekkel – „Én így látom a világot”, melyet a családi minták, traumáink, meggyőződéseink és félelmeink mentén alakítunk ki.

2. Érzelmekkel – „Én érzékeny vagyok”, „Én sértődékeny vagyok”. Ha azonosítjuk magunkat az érzellemmel, akkor nem átéljük, hanem énkép-pé válik.

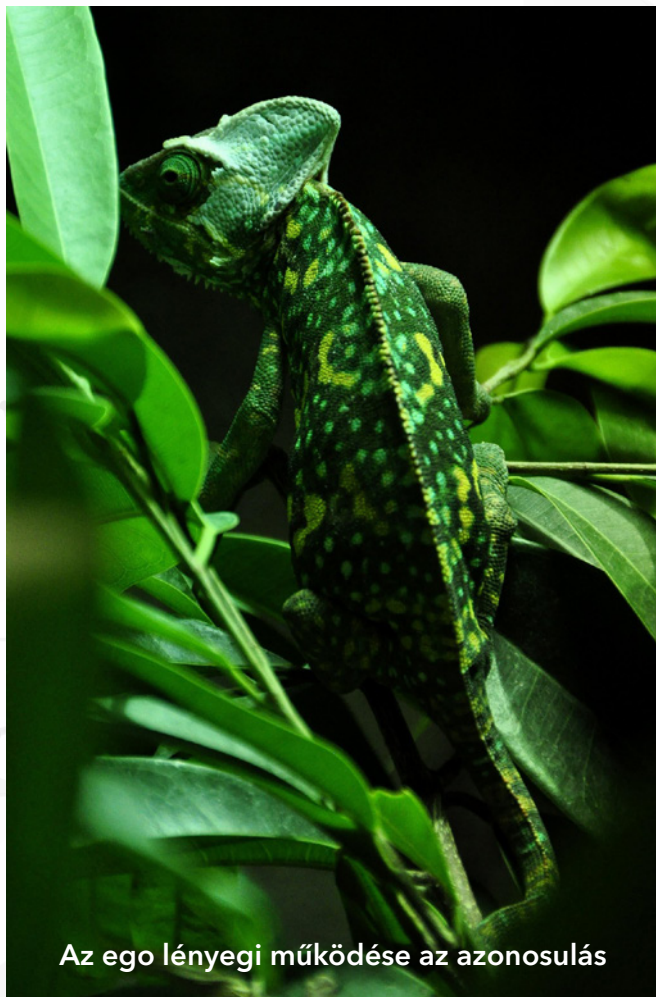
3. Szerepekkel – „Én jó ember vagyok”, „Én sikeres vagyok”, „Én spirituális vagyok” stb. A sze-

repekkel való azonosulás azért is könnyebb, mert társadalmilag megerősítettek.

4. Múltbéli történetekkel - „Engem így neveltek”, „Velem, mindig ez történik”. Ezek a történetek egy idő után ún. belső narratívává válnak, amiket folyton mesélünk önmagunknak, ráadásul el is hisszük.

5. Testünkkel, megjelenésünkkel - hogy nézünk ki, mennyi idős vagyunk, milyen erősek vagyunk, milyen a nemünk, betegek vagy egészségesek vagyunk. Ha ezekkel azonosítjuk magunkat, akkor mélyen érint bennünket a betegség, a fogyás vagy az öregedés, mert az énképünk sérül.

6. Kapcsolatainkkal - „Ez az enyém”, „Ő az enyém”, „Nélküle senki vagyok”. Ilyenkor az ego nem is csak kapcsolódik, hanem összefonódik a tárggyal vagy a másik emberrel.



Az ego lényegi működése az azonosulás

7. Hiánnyal és a szenvedéssel - „Én folyton küzdök”, „Én mindig csak adok”. Ez az egyik legrejtettebb azonosulási forma, mert nem is gondoljuk, hogy ez is az identitásunk részévé válhat. Ezért nem ismerjük fel az öt sérülésből származó szenvedéseinket sem.

8. Sikerral és kudarcral - „Nekem sose sikerül semmi”, „Én sikeres vagyok”. Mindkettő

ugyanazokra az elemekre épül: az elismerésre, a versenyszellemre, a teljesítményre, a státuszra.

9. Spirituális önképpel - „Én már tudatos vagyok”, „Nekem nincs már egom”, „Én már túl vagyok ezeken”. Úgy is hívjuk, hogy spirituális ego. Ez a legkifinomultabb arca az egonak.

10. Csoportokkal és ideológiákkal - ide tartoznak a vallások, politikai nézetek, életstílusok, életmódok, nemzetek és népcsoportok. Itt az ego egyfajta kollektív identitásba menekül.



Sok maszkot, álarcot alakítunk ki

A fent felsoroltakon túl elmondhatjuk, hogy tulajdonképpen az ego bármivel képes azonosulni, ami állandóságot, különállóságot, elkülönülést ad vagy bármilyen jelentéstartalommal meg tudja tölteni az önképet. Nem válogat, hogy valami, amivel azonosulni lehet, mennyire értékes vagy sem. Egyetlen elv vezérli - biztonságos legyen a túlélés szempontjából.

Tudom, hogy a cikkben leírtak első olvasatra sok(k)nak tűnnek és komoly ellenállást válthat ki olvasójában. Ez azonban leginkább azt jelenti, hogy az illető ego vezérelten él és még nem látja saját egos működését. Amivel az égvilágon semmi probléma, mert ez csak - mint minden más - egy múltó állapot.

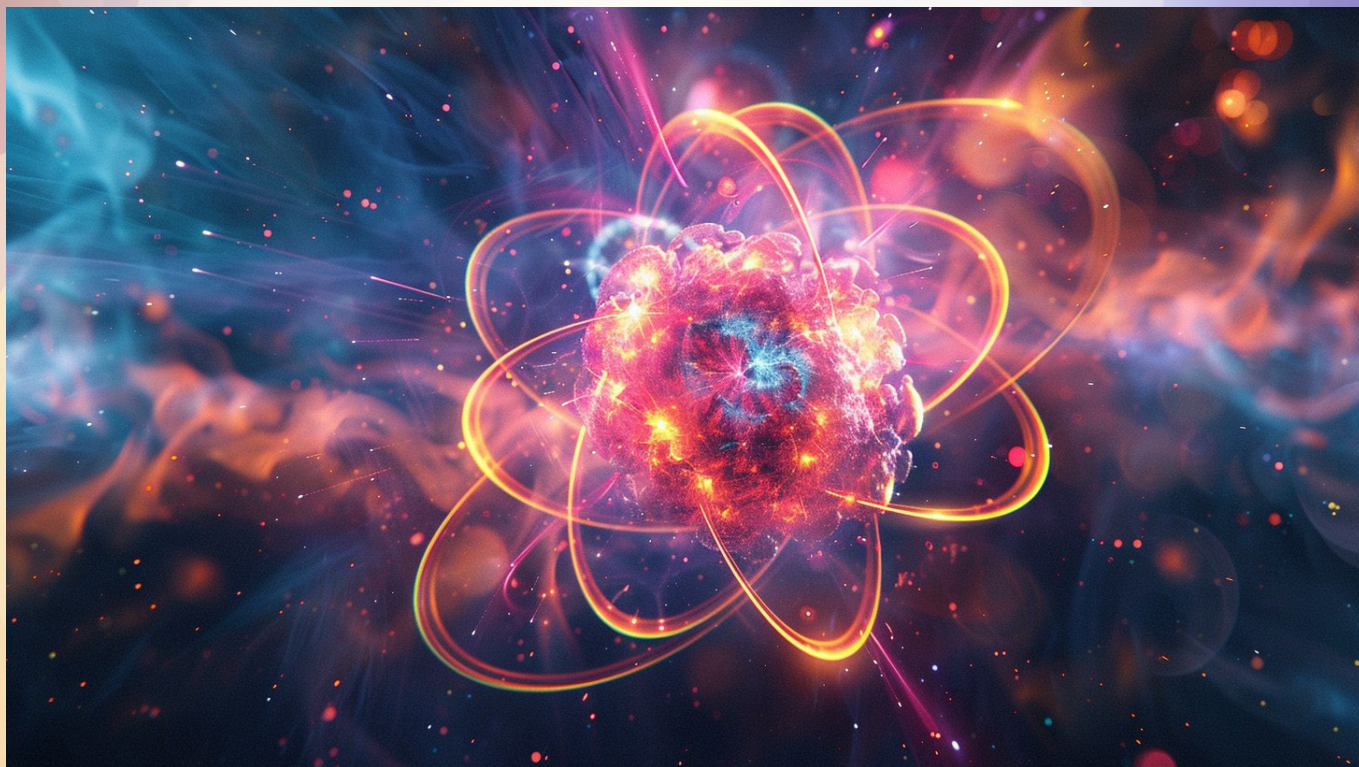
Ha viszont Ön, Kedves Olvasó az eddig leírtak alapján szeretne rálátni, hogy milyen lehet azonosulások nélkül élni, azt javaslom tegye fel Magának a következő kérdést:

„Ha mindezeket elveszíteném - gondolatok, szerepek, érzelmek, kapcsolatok - mi maradna, ami még mindig ÉN vagyok?”
„Ki vagyok Én valójában ezek nélkül?”



Frekvenciák 7.

Kvantumgyógyítás



Előző írásomban kicsit belenyúltam a kvantumgyógyításba is, ezt szeretném folytatni a technikák megemlékezésével és rövidebb ismertetésével. Az elejét azonban egy kis ismétléssel kezdem, hogy jobban érthető legyen.

A kvantumfizika alapja, hogy minden rezeg, az anyag nem szilárd valami, hanem hullámokból és valószínűségi mintákból áll, az atomok és részecskéi határozzák meg hogyan viselkednek. Az energia és megtestesülés ugyanennek köszönhető. A kvantumtér olyan, mint egy láthatatlan geometriai szövet – hullámhosszokból, rezgésekből, struktúrákból áll. Minden frekvencia, mint a biológiai testünk is, elektromágneses hullámokat bocsát ki. Az agy agyhullámokat, az idegek elektromos pulzusokat, a szív a saját elektromos mezejét, a sejtek membránfeszültséget és így tovább. Sok cikkben írtam, hogy a tudatban megjelenő érzelmek, gondolatok milyen frekvenciákkal kapcsolódnak, a kvantumfizika szerint a stressz gyors, kaotikus hullámokat hoz létre, míg a hála

és nyugalom harmonikusait. A meditáció lassítja az agyi frekvenciákat, a légzés és szívritmus is frekvenciához és tudathoz kötött. A kvantumfizika szerint a test, a tudat, az energia mind rezgéssel működik, amit szándékkal, figyelemmel harmonizálni, irányítani lehet.

Kvantumgyógyításnál a gyógyulás az információmezőben indul, nem csak sejtszinten, amit a fókusz, szándék és érzelmek aktiválnak. Tehát az ember egy energetikai rendszer, ami az Univerzum része és energetikailag kapcsolatban is áll vele oda-vissza kölcsönhatásban. Az elme hatalmas, amivel csodálatosan tudunk hatással lenni önmagunkra és másokra is.



„Ha régimódi ingaórákat falnak támasztunk és az ingákat különböző fázisban indítjuk el, pár napon belül az ingák összehangolódnak, azonos fázisban és ütemben mozognak. Ebben az esetben a fal elegendő közvetítő eszköz ahhoz, hogy az ingák azonos ritmusra járjanak.”

Ez nagyon hasonlít ahhoz, amit előző cikkemben írtam a szívkoherenciáról, ami szintén egy külön gyógyítási forma lett. Itt két ember energiarendszere összekapcsolódhat, ráhangolódással, ami koherenciát hoz létre, mely által a magasabb rezgésű segíti a másik gyógyulását, akár megnyugtatót azáltal, hogy szív szinten empatikusan, intuitíven kapcsolódik. Másképpen fogalmazva maga a szív elektromágneses tere 2-3 méterre is kihat, de előfordul jóval nagyobb távolság is, ahol a koherens állapotot biofizikailag át lehet venni, szándékkal irányítva lehet emelni - nyugtatni a mezőben lévő embert.

Mi a helyzet az órákkal? Ha két rendszer különböző frekvencián rezeg, a rezonanciának nevezett mozgóerő hatására képesek energiát átvinni egymásra. Ezáltal mozgásuk, ritmusuk azonos lesz. Ha akár tárgyak vagy biológiai rendszerek, mint mi emberek is, különböző frekvencián rezegnek, akkor 3 dolog történhet. Az alacsonyabb frekvenciájú zárkózik fel a magasabbhoz, ami ritkább eset, de a magasabb rezgésszintű hamarabb alkalmazkodik az alacsonyabb rezgésszinthez. A leggyakoribb, hogy félúton találkoznak.

Ez a gyógyításban is hasonló, de alapl működ-
tetője a szeretet, tudatosság, figyelem. A szere-
tet az alap, amellyel technikák nélkül is gyógyí-

tó energiát lehet közvetíteni, ha Kérik. Tanácsot, gyógyítást, segítséget nem adunk, ha nem kérik; mert energiát veszítünk nem keveset.

Nem a szavak gyógyítanak, hanem az állapot, melyben kimondjuk őket. A kvantum gyógyítási módszerek alapja a koherencia, mely állapotváltozást, információ átrendeződést hoz létre. A kvantumgyógyítás „technikái” nem technika-, hanem állapot- központúak, csupán a fókusz és nyelv szintjén különböznek, mint minden más gyógyító technika. Ugyanazon Egy, Ugyanaz a Tükör, csak széttörve darabokra, más-más fényszöggel megvilágítva. A különböző elnevezések nem új valóságokat jelölnek, hanem ugyanazon valóság más-más nyelvi leképezései.

A kvantumgyógyításban talán legismertebb technika a kvantumérintés (quantum-touch), melynek alapítója Richard Gordon, ami a test természetes egyensúlyát és öngyógyító képességét támogatja, ahol a „gyógyító” katalizátorként segít. A szeretet, jelenlét és légzés általi koherenciával tud változást hozni, ahol a tudat megfigyelőként van jelen, így a test újrarendeződhet. A feltétel nélküli szeretet mindannyiunk alapvető természete és ez a szeretet energia ösztönösen áramlik a tenyereinkből. Alkalmazásához különböző energiagyakorlatokat kell megtanulnunk, melyeket sok gyakorlás után magabiztosan alkalmazhatunk; mint bármely más technika esetén. A légzés és energiamozgatás kombinációjával válik igazán hatékonyá. Ez a technika a csakrákkal is foglalkozik, a haladóbbak mind a 12 csakrával. Sok szempontból hasonlít a mátrix energetikához és reikihez is, de maga a technika más. Itt van



fókusz, energia irányítás, akár testrészekre, meridiánokra, csakrákra.

A mátrix energetika Dr. Richard Bartlett nevéhez fűződik, ami a test és tudat mintázatait rendezi át, segít a fizikai és érzelmi blokkok oldásában, de ez is koherenciából indul. Mit jelent a Mátrix? „A Mátrix az a megtapasztalható valósághehelyszín, amelyben a fizikai valóság és benne az életünk megnyilvánul és lejátszódik. A 11 tér-idő dimenzió színtere. Itt valósulnak meg a természet alapvető kölcsönhatásai. A mátrixban zajlik a jelekkel történő információ áramlás és a megfigyelő által itt kapnak megvalósult formát az elemi részecskék (az anyag) valószínűségi hullámjai.”

Tehát a Mátrix energetika a tudat információs mezőjére irányul. Ez egy 2 pontos technika, ahol egyidejűleg két pontot érintünk a testben vagy energiamezőben, mely elősegíti a fizikai vagy érzelmi átalakulást. Emellett szimbólumokat, geometriát, archetipusokat is lehet alkalmazni, kinek milyen a képzelőereje. Nem dolgozik klasszikus rendszerekkel, blokkokkal; nem irányít energiát, hanem üres figyelemmel megengedi az információ újrendeződését a kvantummezőben. A problémát, feszültséget módosult tudatállapotban megoldásokra vagy lehetőségekre cseréli, így új valóságot létrehozva. „A valóság az esetek többségében csak annyi, amennyivé te magad teszed. A saját valóságképed jelentését kell oly módon újrakonfigurálni, hogy valahányszor saját vagy mások életkörülményeinek próbálsz változtatni, mindig megbízható eredményt kapsz.”

Aki ismeri a reikiteket, bizonyára sok hasonlóságot vél felfedezni. Mégis mik a különbségek, hiszen mind a reikiteknél mind a kvantumérintésnél nincs célzott irányítás, csupán megengedés a Jelenlétből. A reikiteknél a beavatások segítik elő a tiszta energetikai csatornát, mely az elme lecsendesítésével járnak, vagyis a kezelések az üresség állapotából indulnak. Támogatóként a beavatások és mesterek szolgálnak. A kvantum gyógyításnál ez tudatosságból fakad, belső békéből és nincsenek beavatások; inkább az egyén képességeitől függ a gyógyítás hatékonysága.

A Mátrix energetikát később többen másféle technikákkal kombinálták, így alakult ki a Matrix Reimprinting, ami belső képekkel és múltbéli emlékekkel is dolgozik, ezáltal struktúráltabb, pszichológiailag vezetettebb. A múltból, jövőből, reinkarnációról régebben is írtam, hogy ezek a Most-ban párhuzamos síkokként léteznek. Semmi sincs múltként meghatározva, csakúgy, mint a jövő, lehetőségként kötődik a jelenhez. Ezért a kvantumvalóságban azonnal történnek a dolgok, nem kell hozzá idő; az idő akadályként jelenik meg a teremtetéseinkben.

A Quantum NLP szuggesztiót használ és tudatos fókuszváltásokat, így kontrolláltabb, taníthatóbb, ahol az NLP a horgony, ami új viselkedési mintát aktivál. Neuro-energetikai integrációnál a test és idegrendszer érzetein van a hangsúly, míg az Information field work-nél a fókusz a kvantummező, a tudatos észlelés.

Ha tetszett a cikkem, a folytatásában is tarts velem a következő megjelenésben.

Önsorsrontás helyett, válj az életed mesterévé!

That's me

„Mások vittek rossz utakra engem, a mások bűne, nem az én hibám” Szécsi Pál ismert soraival indítom a mai gondolataimat.

A felelősség mindenki másé, de amikor egy ujjunkkal másra mutogatunk, 4 ujjunk magunk felé mutat.

Valami különleges dolog miatt az emberi természet már csak ilyen, előbb indulunk el kifelé, mint azon a belső úton, amin minden válasz, és minden megoldás megtalálható.

Foglalkoztat nagyon az utóbbi időben az a téma, hogy morális és értékrendi válságban élünk. Ha felmerül ez a téma, legtöbbször legyintenek az emberek, hogy ilyen a világ és ez a jövő.

Tehetünk-e bármit is azért, hogy megóvjuk a valódi értékeket, nem csupán általánosságban, hanem az egyén szintjén, hiszen minden ott kezdődik. Beszéljünk róla, és változtassunk!

Első körben mindenképpen szeretném megemlíteni azt, hogy sorban tűnnek el az egyedi

emberek. Uniformizált, egyenarcú nők, természetesség mentesen. Megdöbbszentő, meghökkentő. Ez lett ma a trend? Műszempilla, szilikonmellek, műhaj, tetovált szemöldök. Mi húzódik ennek a háttérében? Önbizalomhiány? Az önfogadás, önszeretet teljes hiánya. A valahova tartozás érzését adhatja, ha pont olyan vagyok, mint a másik? Fontosabb lenne, ha nem trendeket követnél, hanem önmagad maradnál.

Azok az emberek, akik nem abba fektetnek, időt, energiát, hogy önmagukat megismerjék, hogy tisztában legyenek a saját igényeikkel, megszüntessék a gyermekkori traumáikat, hogy felszámolják a félelmeiket, azok belül gyengék maradnak.

Mitől védenek meg téged valójában ezek az álarcok? Önmagadtól, a saját lényedtól. Aki mindig a külsőségek tökéletesítésében, keresi a megoldást, sosem lesz igazán elégedett. Mindig lesz olyan, amit meg kell javítani. Aki belekerül ebbe az ördögi körbe, egy idő után nem fogja megtalálni a kiutat. Marad belül a frusztráció és az üresség.

Mi van a másik oldalon? Egyre többen látják ebben az üzleti lehetőséget. Tudod mi a helyzet? Aki nem elégedett magával, aki fél, aki mindig arról álmodozik, hogy külsőségekben is tökéletes legyen, az irányíthatóvá válik. Az embereket, a félelmeiken és a vágyaikon keresztül irányítják. Még mások jól élnek belőled, te mégis egyre frusztráltabbá válsz, és elveszíted az egyéniséged.

A sor folytatódik a testkép tökéletesítésével. Míg egészségtelen ételeket eszünk, és elveszítjük a saját formánkat, mindig újabb és újabb diétákat keresünk. A mérték-érték, ha már így indítottam ezt a topicot. A túlsúly nem azért probléma, mert nem elég szexi, a túlsúly azért probléma, mert egészségügyi kockázata van.

Mi az, ami hiányzik? Az edukáció! Ne állj bele azokba a sorokba, ahol azzal manipulálnak, amivel az embereket a tévutakra viszik. Állj be abba a sorba, ahol megtanulhatják az emberek azt, hogy a szépség, az egészség nem attól függ, ami kinn van, sokkal inkább attól, ami benn van. A hajó is attól a víztől süllyed el, ami benn van, nem attól, ami kívül körbe veszi.

Tápláld jól a belső folyamataidat, tanulj, informálódj hiteles emberektől, fogadd el és szeresd önmagad, töltekezz pozitív élményekkel, pozitív érzelmekkel, legyenek pozitív gondolataid, és mosolyogj sokat. Találd meg az egyensúlyt életed minden területén, és biztos vagyok benne, hogy ez a belső ragyogás kívül is széppé varázsol mindenkit, téged is!

A megoldás a változtatásban van! A világ változik, de nem biztos, hogy minden szempontból jó irányba! Ne kövesd feltétlen, mert valaki azt sugallja neked, hogy ez a jó irány!

A minap olvastam egy írást az egyik nagyon kedves tanár ismerősömtől, amit mindenképpen szeretnék megosztani veled! Ehhez az írásomhoz maximálisan kapcsolódik, és nagyon aktuális téma ez is! Felelősséggel tartozunk a gyermekeinkért, a fejlődésükért!

„Valami nagyon nincs rendben. És nem, ez nem „moral panic”.

Az történik, hogy egy teljes generációt nevelünk bele egy olyan rendszerbe, ami konkrétan jutalmazza az önimádatot, a figyeleméhséget és az érzelmi felszínességet – majd csodálkozunk, hogy szoronganak, üresek és identitásválságosak.

És közben megnyugtatjuk magunkat azzal, hogy „ez a jövő”.

Nem.

Ez nem a jövő.

Ez egy kísérlet. Élő gyerekeken.

A nárcizmus ma már nem hiba, hanem követelmény

Ma nem az a kérdés, ki vagy.

Az a kérdés: mennyire látszol.

Ha nem dokumentálsz az életed, mintha meg sem történt volna.

Ha nem reagálnak rád, mintha nem is léteznél.

Ez nem túlzás. A kamasz agy számára a társas visszajelzés biológiai szükséglet. Amikor ezt algoritmusok adagolják, az nem „ártatlan technológia”, hanem viselkedésformáló rendszer.

És igen, kimondom:

A rendszer a nárcisztikus működést tolja előre. Provokálj.

Mutogasd magad.

Legyél extrém.

Legyél drámai.

Legyél tökéletes.

Legyél botrányos.

A középút nem kap figyelmet. A csend nem kap like-ot.

Az „empátia nélküli” világ.

Az algoritmus nem azért tolja eléd azt a tartalmat, mert jót akar. Hanem mert reagáltál rá. Pont.



Ha egy 13 éves lány testképzavaros videókra kattint, kap még.

Ha egy 15 éves fiú dühös, agresszív tartalmakra néz rá, jön a következő adag.

Ez nem személyes támadás. Ez optimalizálás.
Csakhogy egy kamasz idegrendszere nem optimalizált marketinggép. Az még alakul.
És most jön az AI.
Amikor a chatbot lesz a „biztonságosabb” kapcsolat.
Egy mesterséges intelligencia mindig kedves.
Mindig válaszol.
Mindig figyel.
Nincs konfliktus.
Nincs valódi visszautasítás.
Nincs határ.
Ez kényelmes. Ijesztően kényelmes.
Egy kamasz, aki ahhoz szokik hozzá, hogy korlátlanul beszélhet anélkül, hogy figyelembe kellene vennie a másik érzéseit, hogyan fogja megtanulni az érzelmi felelősséget?
Az empátia nem automatikus funkció. Az tanulás eredménye. Frusztrációból, konfliktusból, valódi emberekkel.
Ha ezt kivesszük, üres marad valami.
És ez az „üres” érzés már most látszik.
A szülők hallgatása.
És itt jön a legkényelmetlenebb rész.
A szülők jelentős része pontosan tudja, hogy baj van. De nem akar szembenézni vele. Mert akkor saját felelősséget is vállalni kellene.
Könnyebb azt mondani:
„Legalább nem az utcán van.”
„Ez a mai világ.”
„Mindenki ezt csinálja.”
Igen.
És attól, hogy mindenki csinálja, még nem lesz egészséges.
Egy 8 éves gyereknek nincs szüksége algoritmusra.
Egy 10 évesnek nem kell követőtábor.
Egy 12 évesnek nem kell digitális validáció ahhoz, hogy értékesnek érezze magát.
És mégis ezt adjuk nekik.
A lassú gyerekkor konkrétan eltűnik
Unalom? Nincs.
Várakozás? Nincs.
Csend? Nincs.
Minden inger. Minden gyors. Minden azonnali.
Aki dolgozott már gyerekekkel, látja: csökken a frusztrációtűrés. Nehezebben koncentrálnak. Gyorsabban feladják. Több az impulzív reakció.
És mi ilyenkor mit csinálunk?
Adunk még egy képernyőt.
És most jön a személyes véleményem.
Nem az AI a probléma önmagában. Nem a közösségi média a sátán.
A probléma az, hogy kritikátlanul, határok nél-

kül engedjük rá a fejlődő idegrendszerekre.

Egy felnőtt is függővé válhat. Egy kamasz sokkal könnyebben.

És ami engem felháborít: amikor valaki azonnal legyint, hogy „jaj, ne dramatizáljuk túl”.

Komolyan? Egy generáció mentális mutatói romlanak.

Az önértékelési zavarok nőnek.

A szorongás korábban jelentkezik.

És mi azt mondjuk: „majd kinövik”.

Mi van, ha nem? A valódi kérdés:

Mi fontosabb?

Hogy technológiailag előrébb legyünk?

Vagy hogy érzelmileg neveljük fel a gyerekeinket?

Lehet egyszerre mindkettő. De most nem ez történik.

Most a figyelem gazdasága neveli őket.

És az algoritmusnak nincs lelkiismerete.

Ha szerinted ez túl kemény, az lehet, hogy azért van, mert betalált.

Ha egyetértesz, ne csak lájkold. Beszéljess róla. Vitatkozz róla.

Mert a csend az, ami igazán veszélyes.

És most őszintén:

Te mikor láttál utoljára egy gyereket, aki 20 percen át csak úgy... létezett?” (Sz. Kristóf)



Felismerni az új trend veszélyeit, megtartani azokat az értékeket, amiket még a nagyszüleinktől, szüleinktől kaptunk, fontos útmutató a most felnövekvő nemzedék számára is. Légy te az, aki tovább adja a legfontosabb értékeket!

A világot ne a szavaiddal változtasd meg, hanem a cselekedeteiddel! Cselekedj példamutatóan! Válg az életed mesterévé, és mutass példát másoknak!



Az az előfeltevés, hogy az éghajlatváltozás elleni fellépés áldozatokat követel, önmagában is mélyen hibás. Ha már valami, akkor valójában az ellenkezője a helyzet. A klímaváltozással kapcsolatos tétlenség árát a pusztító erdőtüzek, a hőhullámok, az árvizek és a szuperviharok által okozott károkból lehet mérni, ami messze magasabb, mint a cselekvés ára. Az igazi áldozat az lenne, ha nem cselekednénk, és alávetnénk magunkat az egyre veszélyesebb és károsabb éghajlatváltozási hatásoknak. Ez a megfelelő narratíva.

Michael E. Mann

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.