

Csak



INGYENES KIADVÁNY



BUDAPESTI  
METROPOLITAN  
EGYETEM  
Powered by Arizona State University

A BUDAPESTI METROPOLITAN  
EGYETEM MAGAZINUNK  
KIEMELT PARTNERE.

# POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 05. 31.

2026/06

VII. évf. 77. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

## CSENDEN HORDOZOTT SZÜLÉSTÖRTÉNETEK

- BESZÉLGETÉS A SZÜLÉSINDÍTÁS  
KEZDEMÉNYEZÉS MEGALKOTÓIVAL

A LEGÚJABB ÉGHAJLATI  
JELENTÉS A FÖLDRŐL

AMIKOR A JÖVŐ BEKÖLTÖZIK  
A FEJÜNKBE

ERDŐK,  
AMIK VISSZAHÍVJÁK AZ ESŐT

VIDÉKI STÍLUSÚ KERT

HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 1.

EGY TÁBOR, AHOL A GYEREKEK  
HERNYÓBÓL PILLANGÓVÁ VÁLNAK

NÖVÉNYI ERŐ A SHAKERBEN

ISKOLAZÁRÁS = FELSZABADULÁS?

KÉSZEN ÁLLNAK A GYERMEKEINK  
A NAGYVILÁGRA?

A FIGYELMI GAZDASÁG ÚJ KORSZAKA

AMIKOR A MUNKAVÁLLALÓ  
MOND FEL, ÉS SENKI NEM  
KÉRDEZI MEG, MIÉRT

AZ ŐSBIZALOM

MI A KOLLEKTÍV TUDAT  
ÉS KOLLEKTÍV TUDATTALAN?  
HOGYAN JÁRUL HOZZÁ  
AZ EGYÉNI TUDAT?

MESEPSZICHOLOGIA 7.



26006

foto: Koós Tamás Halm

Csak

POZITÍVAN  
Podcast

HALLGASS MINKET!










BŰNCSELEKMÉNY VAGY TULAJDON ELLENI SZABÁLYSÉRTÉS  
ÁLDOZATÁVÁ VÁLT? SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE? NINCS EGYEDÜL!

# VAN SEGÍTSÉG!

Hívja a hét minden napján éjjel-nappal INGYENESEN  
elérhető **ÁLDOZATSEGÍTŐ VONALAT:**

# 06 80 225 225

## Milyen segítséget kaphat?\*

-  Tájékoztatás
-  Érzelmi támogatás, pszichológusi segítségnyújtás
-  Jogi tanácsadás az elszenvedett sérelmekkel összefüggésben
-  Gyakorlati és egyéb ügyviteli segítség
-  Áldozati státusz igazolása más szerv által nyújtott ellátás, szolgáltatás vagy támogatás igénybevételéhez
-  Azonnali pénzügyi segély a lakhatással, ruházkodással, étellemezéssel és utazással kapcsolatos, valamint a gyógyászati és kegyeleti jellegű rendkívüli kiadások fedezésére
-  Állami kárenyhítés a szándékos személy elleni erőszakos bűncselekmények esetén

\* A SEGÍTSÉGNYÚJTÁSI FORMÁK MIND INGYENESEN, SZOCIÁLIS RÁSZORULTSÁG VIZSGÁLATA NÉLKÜL VEHETŐK IGÉNYBE, UGYANAKKOR EGYES TÁMOGATÁSOK IGÉNYBEVÉTELE JOGSZABÁLYBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELHEZ KÖTÖTT.

FŐVÁROSI ÉS MEGYEI  
KORMÁNYHIVATALOKBAN MŰKÖDŐ  
TERÜLETI ÁLDOZATSEGÍTŐ SZOLGÁLATOK:



ÁLDOZATSEGÍTŐ  
KÖZPONTOK:



[WWW.VANSEGITSEG.HU](http://WWW.VANSEGITSEG.HU)



IGAZSÁGÜGYI MINISZTERIUM



ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT



KORMÁNYHIVATALOK

# Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Alig pislogtunk kettőt és eltelt az év fele!



## Impresszum

Csak

# POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: [www.cspm.hu](http://www.cspm.hu)

E-mail: [hello@cspm.hu](mailto: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](mailto: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, Sivák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Fotó: Lengyel Zsombor

Tördelés-szerkesztés: Czezon István

Hirdetésszervezés:

[marketing@cspm.hu](mailto:marketing@cspm.hu)

Sales és marketing vezető, tulajdonos:

Petkovics Alexandra

[petkovics.alexandra@cspm.hu](mailto:petkovics.alexandra@cspm.hu)

[ertesites@cspm.hu](mailto: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.

Megérkezett a nyár. Az évnek az az időszaka, amikor hosszabbak a nappalok, lassabbnak tűnnek a reggelek, és mintha maga az élet is mélyebben lélegezne. A június egyszerre jelenti egy időszak lezárását és egy új kezdet kapuját. Véget ér az iskolai év, elcsendesednek a hétköznapok megszokott ritmusai, és sok család készül a pihenésre, utazásra, a közösen megélt nyári élményekre. A természet ilyenkor nemcsak körülvesz bennünket, hanem tanít is minket, hisz több időt töltünk a szabad ég alatt kirándulva, túrázva vagy a vízpartokon pihenve.

A nyár bősége különleges ajándék. A frissen érő gyümölcsök, a napfény érlelte zöldségek, a kertek és piacok színei emlékeztetnek arra, hogy az egészség nem csupán gyógyszerek és kezelések kérdése, hanem kapcsolat a természettel és önmagunkkal. A szervezetünk ösztönösen vágyik arra, ami élő, tiszta és természetes. Egy zamatos paradicsom, egy marék cseresznye vagy a frissen szedett fűszernövények sokkal többet adnak pusztá tápanyagoknál: energiát, vitalitást és belső egyensúlyt is hordoznak.

Modern világunkban hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy testünk valójában a természet ritmusaira lett hangolva. A nyári fények, a szabad levegő, a mozgás, a víz közelsége, a mezítlábas pillanatok vagy egy csendes séta az erdőben mind-mind gyógyító erejűek lehetnek. Sokszor éppen a legegyszerűbb dolgok hozzák vissza azt a belső békét, amelyet a rohanó hétköznapokban elveszítünk.

Talán a nyár egyik legfontosabb üzenete az ösbizalom kérdése. Az a mély, ösztönös bizalom, amellyel az ember egykor a létezés felé fordult. A természet nem aggódik a holnap miatt: a fák kivirágoznak, a gyümölcsök beérnek, a folyók áramlanak. Minden létezik a maga rendjében. Mi, emberek azonban sokszor elveszítjük ezt a kapcsolódást, és félelmek, bizonytalanságok, túlzott kontrollvágy között próbáljuk irányítani az életet.

Pedig talán éppen most lenne itt az ideje annak, hogy újra megtanuljunk bízni. Bízni önmagunkban, az élet áramlásában, az emberi kapcsolatokban és abban, hogy a természet rendje bennünket is megtart. A nyár erre különleges lehetőséget kínál. Amikor egy naplementét nézünk a vízparton, amikor gyermekeink nevetését halljuk, vagy amikor egyszerűen csak csendben ülünk egy fa árnyékában, újra érezhetjük: az élet több, mint feladatok és aggodalmak sorozata.

A Csak Pozitívan Magazin idei júniusi lapszámával is szeretnénk ehhez a belső kapcsolódáshoz közelebb vinni Önöket. Hiszünk abban, hogy a tudatos élet nem tökéletességet jelent, hanem érzékenységet az élet szépségeire, ritmusára és valódi értékeire. Kívánunk minden Olvasónknak feltöltődést, egészséget, napsütést és olyan nyári pillanatokot, amelyekre még sokáig jó lesz visszagondolni.

\*\*\*\*\*

Hallgassa podcastjeinket Youtube és Spotify csatornánkon!

\*\*\*\*\*

Látogassák meg honlapunkat: [www.cspm.hu](http://www.cspm.hu)

Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!  
Csak POZITÍVAN!

Czezon István  
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

# TARTALOM

(INTERAKTÍV - BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

- Üdvözet az olvasónak >>> 3.  
A medúzák már a tavainkban vannak >>> 6.  
Moby jótékony turnéval érkezik  
Magyarországra >>> 7.  
Hogyan befolyásolja a klímaváltozás a tavaszi  
fagyok kockázatát? >>> 8.  
A legújabb éghajlati jelentés a Földről >>> 10.  
Amikor a jövő beköltözik a fejünkbe >>> 14.  
Klímaparát városok, növekvő  
feszültségek >>> 18.  
Erdők, amik visszahívják az esőt >>> 22.  
Nem a beavatkozás, hanem a tétlenség  
a legdrágább a telepített, magukra hagyott  
erdőkben >>> 26.



- Vidéki stílusú kert – jó lehetőségek  
a környezettudatossághoz >>> 31.  
Egy évvel a spanyol áramszünet után >>> 36.  
HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT I. >>> 38.  
Friss YouTube adásaink! >>> 43.  
Közeleg a strandszezon – de a villámdiéták  
kockázatosak is lehetnek >>> 44.

- Csak a Mentés Fesztivál-on jártam >>> 46.  
„Egy tábor, ahol a gyerekek hernyóból pillangóvá válnak” >>> 48.  
Nem a tökéletes forma számít! – Új életet kapnak a „menthető” zöldségek >>> 54.  
4 ok, ami a tavaszi fáradtság mögött állhat >>> 56.  
NÖVÉNYI ERŐ A SHAKERBEN >>> 58.  
Orvosi beavatkozás és a vele járó fájdalom – minden, amit tudni érdemes róla >>> 64.  
Sokakat érint, gyakran rejtve marad >>> 65.  
A gyógyulás mindig belső folyamat! >>> 66.  
A túlzásba vitt bőrápolás kamaszkorban többet árthat, mint használ >>> 68.  
A tavasz íze a spárga a Hotel Kőporos új étlapján >>> 70.  
Csendben hordozott szüléstörténetek >>> 72.



102



48



22

- Iskolazárás = felszabadulás? Vagy újabb logisztikai káosz? >>> 80.  
Készen állnak a gyermekeink a nagyvilágra? >>> 82.  
Mesepszichológia 7. >>> 92.  
Budapest Business Party 2026 >>> 96.  
A Ford előretör Európában >>> 98.  
A figyelmi gazdaság új korszaka >>> 101.

- Amikor a munkavállaló mond fel, és senki nem kérdezi meg, miért >>> 102.  
Alkoss te is a 3D-s virtuális térben >>> 108.  
AZ ŐSBIZALOM >>> 114.  
Mi a kollektív tudat és kollektív tudattalan? Hogyan járul hozzá az egyéni tudat? >>> 119.  
A motiváció, mint belső erőforrás >>> 122.  
Párra találni akár 40 felett >>> 125.



58

# A medúzák már a tavainkban vannak



**A kínai Jangce vízrendszerből származó, kiemelten inváziós faj rejtetten történő terjedése nehezíti a beavatkozási lehetőségeket. A Vízi Ökológiai Intézet (HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont) munkatársai nemzetközi kollaborációban foglalkoztak az édesvízi medúza (*Craspedacusta sowerbii*) mint kiemelt inváziós faj ökológiájával és az elterjedés észleléséhez kötődő társadalmi ismertséggel.**

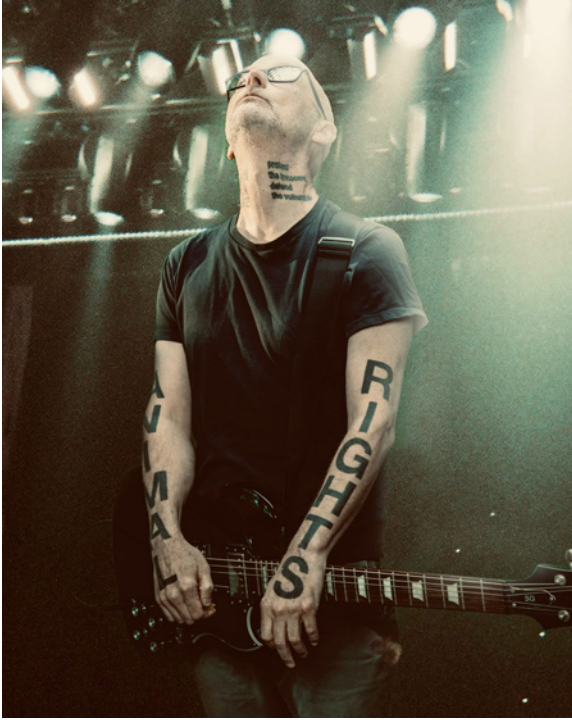
A People and Nature folyóiratban megjelent új tanulmányuk jelentős hiányosságra hívja fel a figyelmet az édesvízi medúza társadalmi ismertségével kapcsolatban: az faj jelenléte Európa-szerte jól dokumentált a tudomány számára, a lakosság azonban alig ismeri ezt a rejtetten terjedő inváziós fajt. A kutatók szerint ez akadályozhatja a korai előjelző rendszerek és esetleges beavatkozási lehetőségek kialakítását.

A faj feltételezett őshazája a kínai Jangce vízrendszere. A természetes elterjedési

területén kívül Európából először 1880-ban írták le egy londoni dísztóban. Azóta világszerte elterjedt, feltehetően apró, polip- és ellenálló 'podociszta'-életformáinak köszönhetően, amelyek vízínövényekhez, madarakhoz vagy víz alatti felületekhez tapadva segítik a terjedésben.

Európában Olaszországtól Finnorszáig és Spanyolországtól Oroszorszáig számos régióban előfordul a medúza.

kép: © Ökológiai Kutatóközpont



# Moby jótékony turnéval érkezik Magyarországra

**A Coachella történelmi visszatérésével indította idei koncertsorozatát Moby: az elektronikus zene ikonja áprilisban 2013 óta először lépett fel a kaliforniai fesztiválon, ráadásul ő az egyetlen idei előadó, aki már az első, 1999-es rendezvényen is színpadra állt. Ezzel elstartolt 2026-os turnéja is, amelynek egyik kiemelt európai állomása augusztus 1-jén Budapest lesz, ahol a Budapest Park színpadán lép fel. A visszatérés azonban ezúttal nemcsak zenei esemény: Moby bejelentette, hogy a fesztiválon adott fellépéseiből származó teljes bevételét állatvédő szervezeteknek ajánlja fel.**

Moby áprilisban kétszer is fellépett a fesztivál Mojave színpadán, ahol olyan generációkat meghatározó slágereket adott elő, mint a Go, a Porcelain, a Natural Blues, a Why Does My Heart Feel So Bad? vagy az Extreme Ways. A fellépések különleges pillanata volt, amikor meglepetésvendédként Jacob Lusk, a Gabriels frontembere csatlakozott hozzá a When It's Cold I'd Like To Die és a Natural Blues előadásában, új, gospel ihletésű érzelmi mélységet adva a legendás daloknak. A közös produkciót több DJ és producer is a fesztivál egyik legerősebb momentumának nevezte.

## Több mint zene: Moby számára az állatvédelem küldetés

Moby a bejelentéskor úgy fogalmazott: „Az életem fő feladata az állatjogi aktivizmus.” Hozzátette, hogy szeretné a Coachella hatalmas figyelmét és bevételét arra használni, hogy támogatást és láthatóságot biztosítson az állatvédelem ügyének. A teljes gázsit négy szervezetnek adja: a Physicians Committee for Responsible Me-

dicine, a Mercy For Animals, a The Humane League és a Direct Action Everywhere kap támogatást.



A gesztus egyáltalán nem előzmény nélküli. Moby évtizedek óta elkötelezett állatjogi aktivista, a nyolcvanas évek vége óta vegán, és már 2024-es európai turnéjának teljes profitját is hasonló szervezeteknek ajánlta fel. Ahogy korábban fogalmazott: az egyetlen módja annak, hogy újra turnéra induljon, ha a bevételből ő maga nem keres egyetlen centet sem.

# Hogyan befolyásolja a klímaváltozás a tavaszi fagyok kockázatát?



A klímaváltozás átalakítja időjárásunkat, és ez alól az évszakok megszokott rendje sem kivétel. Egy 2025-ben megjelent cikkünkben az ELTE Meteorológiai Tanszék kutatói bemutatták, hogy miként változtak meg néhány évtized alatt az évszakok arányai. A tavasz és a nyár hosszabb lett, a tél pedig egészen összezsugorodott.

A cikk itt érhető el:

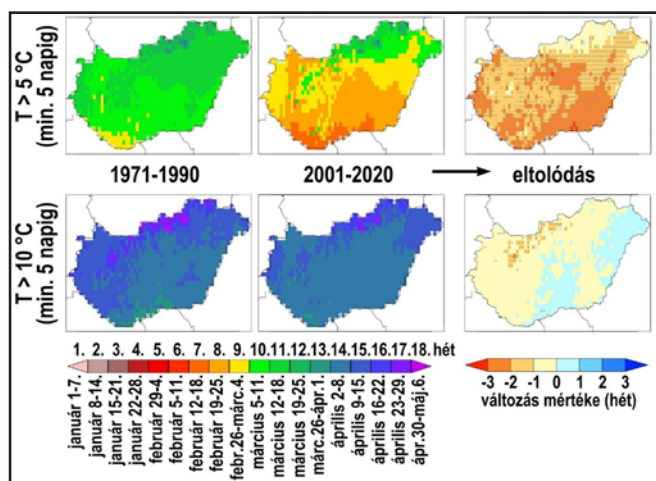
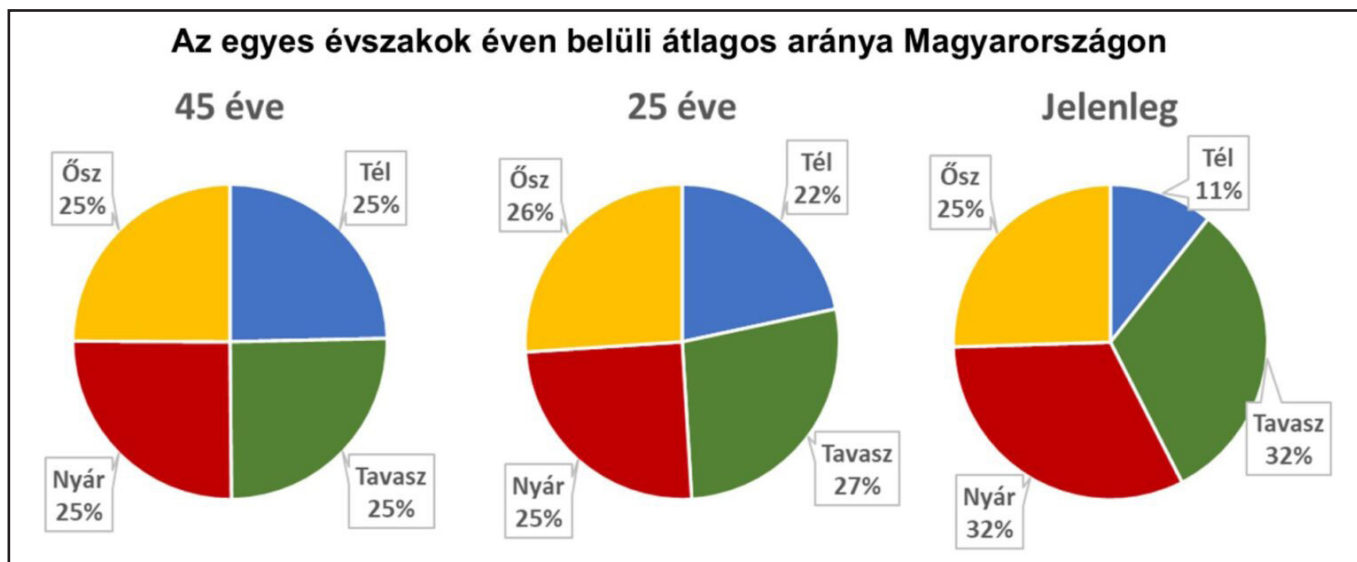
<https://masfelfok.hu/2025/05/21/hideg-tavasz-valtozo-evszakok/>

A tél rovására meghosszabbodott tavaszt a növények is megérzik, és így a vegetációs időszak egyre korábban elkezdődik. Ez azt jelenti, hogy a növények egyre korábban érik el az egyes fenológiai fázisaikat (rügyeznek, virágoznak és kezdenek termést érlelni): a hidegtűrő növények két-három héttel is hamarabb kezdenek fejlődni, mint 40 évvel ezelőtt.

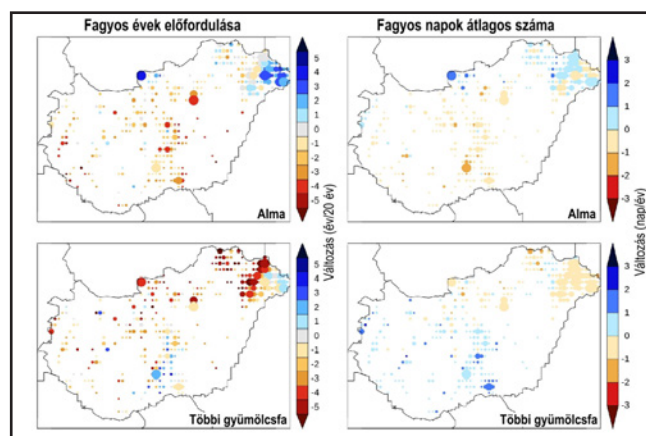
Erről a változsról is írtunk:

<https://masfelfok.hu/2022/03/25/a-klimavaltozas-miatt-eltolodott-a-vegetacios-idoszak-meg-durvabb-fagykarok-lehetnek-itthon/>

A klímaváltozás azonban nem egyszerű felmelegedés, sokkal inkább a megszokott időjárási rendszerek változása. A meghosszabbodott tavaszban előfordulhatnak durva sarkköri hidegbetörések, amelyek gyakran a legsérülékenyebb helyzetben – virágzás közben, rügyfakadáskor, vagy éppen a terméskötődéskor – érik a melegigényes növényt, a szőlőt vagy a gyümölcsfákat. Egy virágzás alatt vagy közvetlenül azután fellépő,  $-3$  °C alatti fagy 50%-os termésvesztéssel járhat a gyümölcsösökben az adott évben. A klímaváltozás ezen negatív hatását és a hidegebb tavaszok (2020, 2021, 2022) rossz termésátlagait egy, a témáról szóló cikkünkben elemeztük.



A hidegtűrő (felső sor) és a melegigényes (alsó sor) növények vegetációs időszakának átlagos kezdetei 1971-1990 és 2001-2020 között a megfigyelések szerint, illetve a két időszak közötti változás mértéke. Szürke pöttyözés jelöli a statisztikailag szignifikánsan változó területeket



Az alma és a többi gyümölcsfa virágzása idején előforduló fagyos évek számának változása 1971-1990 és 2003-2022 között, illetve a fagyos napok átlagos számának megfigyelt változása. A körök nagysága a gyümölcsös terület nagyságával arányos. Alapadatok: NÖSZTÉP és HungaroMet

A cikk itt érhető el:

<https://masfelfok.hu/2024/04/09/gazdak-remalma-tavaszi-fagykar-termeskieses-szabolcsi-alma-klimavaltozas-magyarorszag-gyumolcs/>

A szőlőre is negatív hatással vannak a fagyok: a pesszimista forgatókönyv szerint a borvidékeken jelenleg előforduló tavaszi fagyok gyakorisága háromszorosára nőhet a jövőben, amely jelentősen csökkenti a hozam mennyiségét. Emellett itt a nyári hőség kockázata is előtérbe kerül, miközben az éves hőösszeg növekedésével a jelenlegitől eltérő fajták termesztése válik gazdaságosabbá (röviden: a mi klímánk egyre

inkább a vörösbornak kedvez). E nagy változások mellett a meleg területekről érkező új kártevők katasztrofális veszélyt jelenthetnek a szőlőre. Erről is beszámol a szőlőtermesztés esélyeit és klímakockázatait taglaló cikkünk.

A cikk itt érhető el:

<https://masfelfok.hu/2023/05/16/klimavaltozas-magyarorszag-bortermeles-szolo-feherbor-vorosbor-hoosszeg/>

Adatok forrása: HungaroMet

# ***A legújabb éghajlati jelentés a Földről:***

*minden mutatóban rosszabb a helyzet,  
de vannak meglepő eredmények is  
a legutóbbi IPCC-jelentés óta*



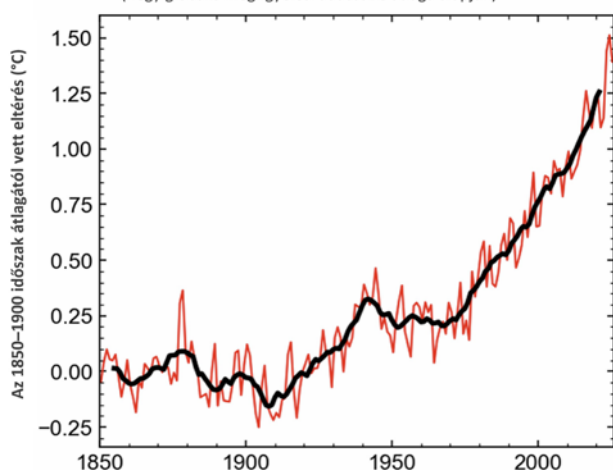
*A legutóbbi, 2021-ben megjelent IPCC-jelentés óta eltelt évek nem írták át a klímaváltozásról alkotott tudományos képet, hanem megerősítették azt – jóval kedvezőtlenebb számokkal. A megfigyelések, a frissített számítások és az új modellezési eredmények alapján ugyanaz a folyamat látszik: a felmelegedés duplájára gyorsult, miközben a hatások exponenciálisan nőnek. Újdonság, hogy a csapadék globális változásában már nincs trend. A nemzetközi jelentés összefoglalását, a legfontosabb számok értelmezését saját szerkesztésű ábrák elemzésével mutatja be Szabó Péter és Pongrácz Rita, az ELTE Meteorológiai Tanszék kutatói.*

A most publikált jelentés nem új módszertannal írja át az IPCC korábbi következtetéseit, hanem ugyanazokat az indikátorokat frissíti a legújabb megfigyelésekkel és modellezési eredményekkel. A különbség tehát elsősorban nem szemléletbeli: egyszerűen újabb öt évnyi adat áll rendelkezésre. Ezek alapján pedig szinte minden fontos éghajlati mutató kedvezőtlen irányba mozdult.

A legújabb éghajlati jelentés a Földről itt érhető el teljes hosszában: <https://essd.copernicus.org/preprints/essd-2026-287/>

A leglátványosabb változás talán az, hogy a hűvösebb irányú természetes kilengések már nem a korábbi éghajlati állapotba viszik vissza a rendszert, hanem csak átmenetileg mérséklik az alapvetően egyre növekvő melegedést. A 2025-ös év például a gyengén hűtő hatású La Niña ellenére is melegebb lett minden 2023 előtti évnél. Eközben a Föld energiatöbblete rekordközelire emelkedett, a másfél fokos célhoz rendelkezésre álló kibocsátási mozgástér pedig gyakorlatilag megszűnt.

A Föld éves globális átlaghőmérsékletének alakulása és tízéves simított átlaga (négy globális megfigyelési adatbázis átlaga alapján)



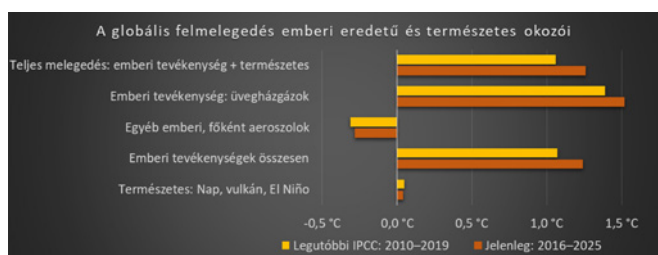
### A melegedés szinte teljes egészében emberi eredetű

A jelentés szerint a legutóbbi tízéves időszak átlagában a globális felmelegedés már elérte az iparosítás előtti szinthez képest mért 1,26 Celsius-fokot, míg az IPCC legutóbbi jelentése még 1,09 fokos melegedésről számolt be.

A jelentés szerint a melegedés gyakorlatilag teljes egészében emberi eredetű. A természetes tényezők – például a naptevékenység vagy a vulkáni hatások – szerepe csak néhány század Celsius-fokos.

A háttérben elsősorban az üvegházgázok koncentrációjának emelkedése áll. A szén-dioxid, a metán és a dinitrogén-oxid önmagukban a jelenleginél is nagyobb melegedést okoznának, ezt azonban részben ellensúlyozta a légszennyezésből származó aeroszol – mikroszkopikus, levegőben lebegő szilárd részecskék vagy folyadékcseppek – hűtő hatása.

A levegőminőség javulása és a technológiai változások miatt azonban egyre kevesebb aeroszol kerül a légkörbe, így egyre kevésbé tompítja az üvegházgázok melegítő hatását. Vagyis miközben a légszennyezés csökkentése egészségügyi szempontból kedvező folyamat, ezzel részben eltűnik egy olyan tényező, amely korábban mérsékelte a felmelegedést.



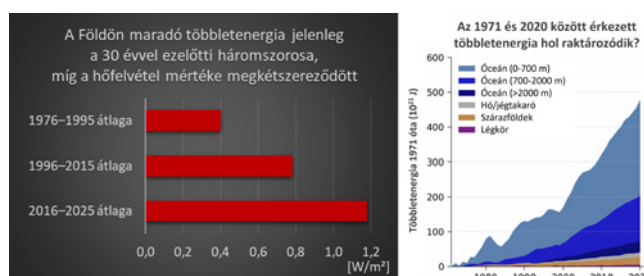
### Soha nem látott ütemben nő a Föld energiátöbblete

A felszínközeli hőmérséklet csak egy módja annak, hogy jellemezzük a globális felmelegedést. Legalább ilyen fontos, hogy mennyi többletenergia marad a Föld

éghajlati rendszerében, vagyis az a különbség, hogy bolygónk mennyi energiát nyel el a Napból érkező sugárzásból, és mennyit sugároz vissza a világűr felé.

A műholdas mérések alapján a bolygó ma jóval több energiát nyel el, mint amennyit visszasugároz az űrbe. A frissített számítások szerint az 1976-1995-ös időszakban a Föld többletenergiaja átlagosan 0,4 W/m<sup>2</sup> volt. Ezt követően (az 1996-2015-ös időszakban) ennek a duplája, míg a legutóbbi 10 évben a Földön maradó többletenergia már közel háromszorosa annak, amit a 1980-as években mértünk. Különösen szokatlan volt a 2023-2024-es időszak, amikor a mérések példátlan ugrást mutattak. A jelenség pontos okait még vizsgálják.

A többletenergia legnagyobb részét az óceánok nyelik el. Nemcsak a felső vízrétegek, hanem egyre inkább a mélyebb óceáni zónák is melegszenek. Ez azért különösen fontos, mert az óceánok lassan reagálnak: a most elnyelt hő évtizedeken át a rendszerben marad, és hosszú időn keresztül befolyásolja a klímát. Vagyis a jelenlegi kibocsátások hatása nemcsak a mai hőmérsékletekben jelenik meg, hanem a következő évtizedek éghajlati folyamatait is meghatározza.



### Tovább nőtt az üvegházgázok mennyisége

A jelentés szerint az IPCC legutóbbi értékelése óta a légköri szén-dioxid és metán koncentrációja egyaránt körülbelül 4 százalékkal nőtt, míg a dinitrogén-oxid mennyisége 2 százalékkal. Ezek közül különösen a szén-dioxid jelent problémát, mert rendkívül hosszú ideig a légkörben marad.

A kutatók szerint ez az egyik oka annak, hogy a felhalmozódó energiátöbblet és a globális melegedés tovább gyorsul, még akkor is, ha egyes években természetes lehűlési folyamatok jelentkeznek.

### Gyakorlatilag nincs esély a másfél fok elkerülésére

A jelentés szerint a jelenlegi melegedési ütem már inkább az IPCC korábbi pesszimista forgatókönyveinek felső tartományához áll közel. Bár a modellek korábban is számoltak ilyen lehetőséggel, a mostani adatok alapján a másfél fokos küszöb betartásához rendelkezésre álló kibocsátási mozgástér rendkívüli mértékben beszűkült. Vagyis, míg az előző IPCC jelen-

tés szerint még volt erre esély, mára szinte biztosnak látszik, hogy a világ nem tudja tartani a Párizsi Megállapodás legismertebb célját.

A szárazföldi hőmérsékleti szélsőségek ennél is gyorsabban változnak: az éves maximumhőmérsékletek emelkedése öt év alatt 0,37 Celsius-fokkal nőtt, ami jóval gyorsabb változás a globális átlaghőmérséklet növekedésénél. Ez közvetlenül kapcsolódik a hőhullámok, az aszályok, a forró éjszakák és a mezőgazdasági stressz gyakoribbá válásához.

### A csapadék változása bonyolultabb lehet a vártnál

A jelentés egyik legmeglepőbb új eredménye a globális csapadéktrendekkel kapcsolatos. Korábban a modellek és az IPCC-jelentések alapján az látszott valószínűnek, hogy a melegebb légkör globálisan növekvő csapadékmennyiséggel jár együtt. Az új elemzés azonban azt mutatja, hogy a különböző adatbázisok között nagyobbak az eltérések, és a teljes földi átlagban már nem rajzolódik ki egyértelmű növekedési trend.

A Másféléfokon megjelent összefoglaló elemzésükben Szabó Péter és Pongrácz Rita hangsúlyozzák: ez nem mond ellent annak az alapvető fizikai összefüggésnek, hogy a melegebb levegő több vízgőzt képes megtartani. Inkább arra utal, hogy a vízkörforgás változása regionálisan nagyon eltérő lehet. Egyes térségek csapadékosabbá válhatnak, míg máshol súlyosbodó szárazság és vízhiány alakulhat ki.

Legfontosabb mutatók	Legutóbbi IPCC-jelentés	Jelenleg	Változás 5 év alatt
Éves üvegházgáz-kibocsátás (Gt)	53,5	54,6	2,1%
CO <sub>2</sub> -koncentráció (ppm)	410	426	3,9%
CH <sub>4</sub> -koncentráció (ppb)	1866	1936	3,8%
N <sub>2</sub> O-koncentráció (ppb)	332	339	2,1%
Többletenergia (W/m <sup>2</sup> )	0,79	1,12	42%
Globális átlaghőmérséklet (°C)	1,09	1,26	0,17 °C
1,5 °C elérését biztosító üvegházgáz-kibocsátás (Gt)	500	130	-74%
Évi maximumhőmérséklet-változása a szárazföldeken (°C)	1,55	1,92	0,37 °C
Csapadék a szárazföldeken	1980 óta növekvő	nincs trend	csökkenés
Tengerszint-emelkedés (mm/év)	1,73	1,85	6,9%
Tengeri hőhullámok (nap/év)	16	58	263%

### Öt év alatt szinte minden mutató rosszabb lett

A jelentés összsképe szerint az elmúlt öt év nem gyengítette a klímaváltozással kapcsolatos tudományos bizonyosságot, hanem tovább erősítette azt. A globális melegedés gyorsult, a Föld energiatöbblete drámaian nőtt, az üvegházgázok koncentrációja tovább emelkedett, miközben az aeroszol hűtő hatása csökkent.

A kutatók szerint ma már nemcsak arról van szó, hogy a bolygó melegszik, hanem arról is, hogy az éghajlati rendszer egyre több energiát halmoz fel, amelynek hatása hosszú időre beépül a rendszer működésébe. Az elmúlt öt év legfontosabb tanulsága ezért az lehet, hogy a korábbi modellszimulációk alapvetően helyesnek bizonyultak – a valóság azonban több ponton már a pesszimistább forgatókönyvek felé közelít.

*Az ábrák forrása: a fenti jelentés, a szerzők szerkesztése vagy magyarázata*



# Zöld Egyenlőség

## Zöld Egyenlőség



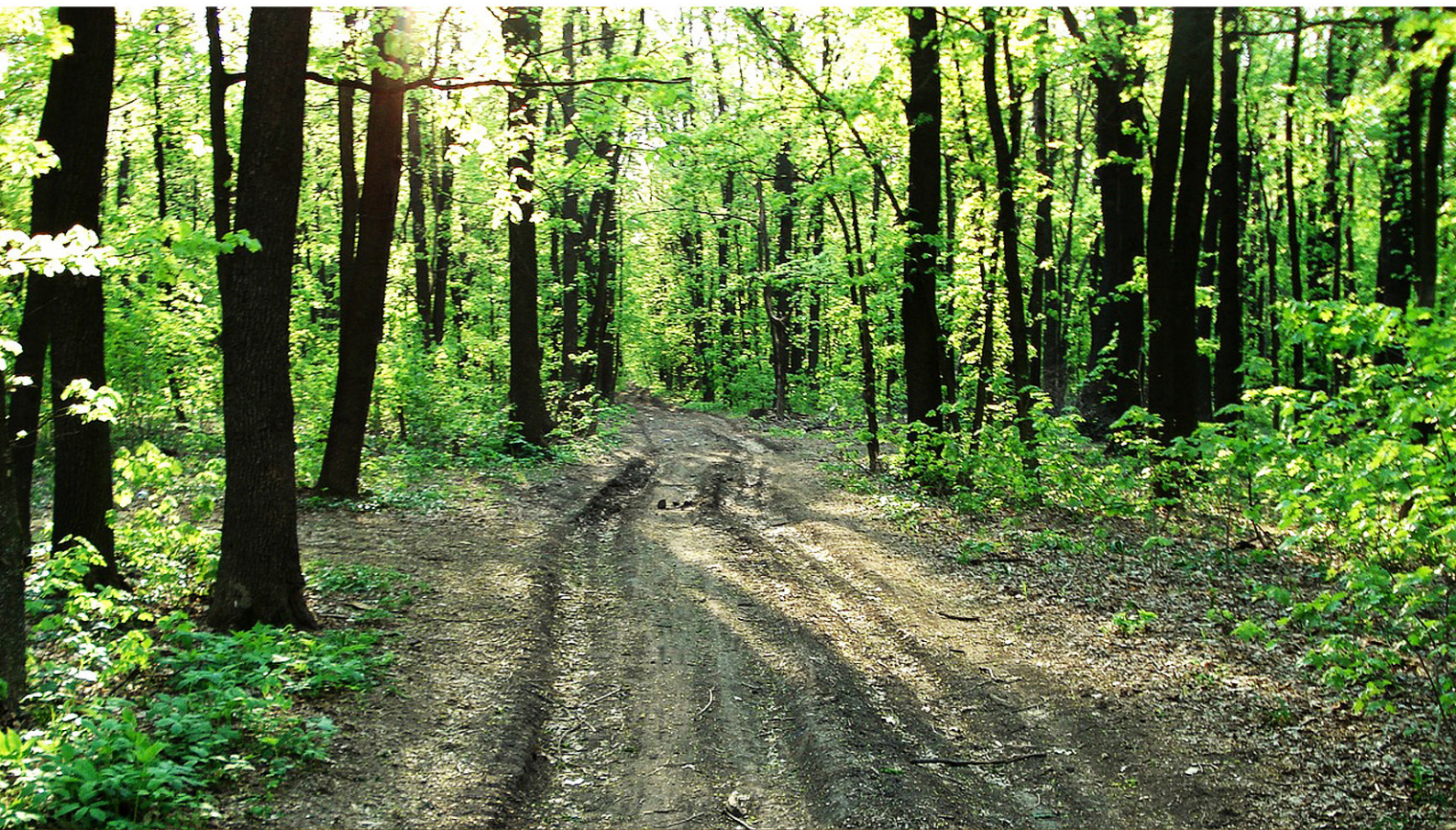
KÖVETÉS

...

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

# 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](mailto:MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM) CÍMEN!

# Amikor a jövő beköltözik a fejünkbe

*Mit mutatnak a klímaszorongásról szóló kutatásaim az X, Y, Z és Alfa generációban?*



***Amikor ma klímaszorongásról írok, nem egy távoli, elvont problémáról beszélek. A saját kutatásaimban újra és újra azt látom, hogy a klímaváltozás sok ember számára már nem egyszerűen környezeti ügy, hanem napi lelki teher is. Nemcsak akkor jelenik meg, amikor rekordmelegről, aszályról vagy áradásról olvasunk, hanem akkor is, amikor valaki azon gondolkodik, milyen jövő vár rá, a gyerekeire vagy arra a helyre, ahol él. Azért kezdtem el foglalkozni ezzel a témával, mert a klímaváltozásról szóló számok mögött mindig ott vannak az emberi érzések is.***

Amikor ma klímaszorongásról írok, nem egy távoli, elvont problémáról beszélek. A saját kutatásaimban újra és újra azt látom, hogy a klímaváltozás sok ember számára már nem egyszerűen környezeti ügy, hanem napi lelki teher is. Nemcsak akkor jelenik meg, amikor rekordmelegről, aszályról vagy áradásról olvasunk, hanem akkor is, amikor valaki azon gondolkodik, milyen jövő vár rá, a gyerekeire vagy arra a helyre, ahol él. Azért kezdtem el foglalkozni ezzel a témával, mert a klímaváltozásról szóló számok mögött mindig ott vannak az emberi érzések is.

A klímaszorongást sokan még ma is félreértik. Van, aki legyint rá, van, aki egyáltalán nem veszi komolyan, vagy csak szimplán újgenerációs "öko-hisztinek" tartja. Én viszont a válaszokból azt látom, hogy ennél sokkal komolyabb jelenségről van szó. Aki klímaszorongást él át, nem feltétlenül „gyenge”, és nem is biztos, hogy beteg. Sokszor inkább arról van szó, hogy nagyon is pontosan érzékeli a helyzet súlyát, csak nem tud mit kezdeni azzal, hogy az egyén mozgástere végesnek tűnik. Ez az érzés lehet nyugtalanító, lehet bénító, lehet rövid ideig tartó feszültség, de lehet olyan állapot is, amely alvászavarban, ingerlékenységben, reménytelenségben vagy testi tünetekben jelenik meg.

Éppen ezért kezdtem generációk szerint is vizsgálni a kérdést. Arra voltam kíváncsi, hogy ugyanazt érezzük-e különböző életkorban, vagy másképp reagál egy mai tizenéves, egy harmincas éveiben járó fiatal felnőtt, egy középkorú szülő, vagy akár az a gyerek, aki már eleve klímaválságról szóló hírek között nő fel. A válaszom röviden az, hogy nem, nem ugyanazt érezzük. A klímaszorongás közös jelenség, de a mintázata generációnként eltér.

**„A klímaszorongás sokszor nem hangos pánik, hanem csendes kifáradás.”**

A kutatásaim alapján azt is fontos kimondanom, hogy a klímaszorongás nem egyetlen érzés neve. Inkább egy komplexebb érzelmi-pszichológiai mechanizmus. Megjelenhet benne félelem, szomorúság, düh, büntudat, tehetetlenség, de akár közömbösség is. Ez utóbbi elsősorban furcsán hangzik, pedig sokszor éppen a túlterheltség egyik jele. Amikor valaki azt mondja, hogy már nem akar híreket olvasni, inkább elfordul, vagy semmit nem érez a negatív környezetet érintő hírek hallatán, az sok esetben nem valódi közönyt jelent, hanem már a kimerülés egyik fázisa.

Azért tartom fontosnak a teljes érzelmi képet megmutatni, mert a klímaváltozásra adott emberi reakciók nem feketék vagy fehérek. Egy korábbi munkámban ezért a klímaérzelmek teljesebb skáláját is bemutattam: a természettel való mély kapcsolódástól egészen a klímadühig. Ezen a skálán a klímaszorongás valahol középen helyezkedik el. Vagyis nem önmagában áll, hanem egy tágabb érzelmi mechanizmushoz tartozik.

Ezt azért lényeges megérteni, mert az egy dolog, hogy valaki szorong, de ettől még nem értjük meg, hogy mivel küzd valójában: félelemmel, veszteségérzéssel, haraggal, büntudattal vagy inkább reményvesztettséggel. Ettől lesz emberi és társadalmilag is értelmezhető a jelenség.



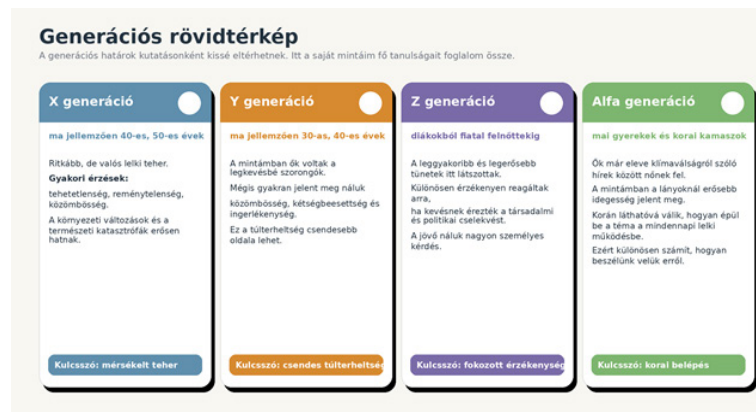
### A klímaérzelmek skálája

### Mikor jelzés, és mikor kell plusz figyelem?

Inkább jelzés	Inkább figyelmeztetés
Egy hír vagy esemény után rövid ideig erős a feszültség.	Az idegesség, az alvászavar vagy a reménytelenség tartóssá válik.
A beszélgetés, a pihenés vagy egy kisebb lépés oldja az érzést.	A beszélgetés sem könnyít, inkább csak mélyül a bűntudat.
Valaki néha elfordul a témától, mert túl sok neki a terhelés.	Valaki teljesen lefagy, és már semmit nem tud elkezdni.
A mindennapi működés alapvetően megmarad.	A tanulás, a munka vagy a kapcsolatok is érezhetően romlanak.

## Generációs térkép

Mielőtt a részletekre térnék, fontos látni az összkepet is. A generációs különbségek nem díszletek, hanem a mindennapi megélés fontos részei. A saját kutatásaimban ezek a fő mintázatok rajzolódtak ki.



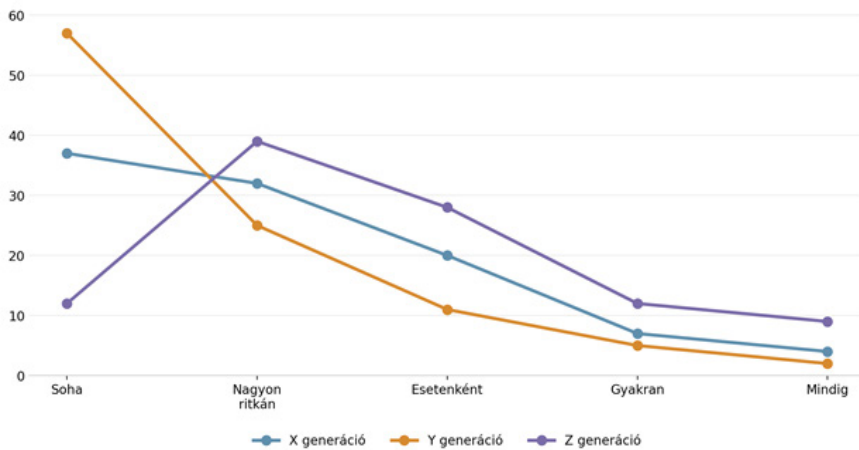
Gyors áttekintés arról, mit láttam az X, Y, Z és Alfa generációnál.

## Mit láttam az X, Y és Z generációnál?

Amikor az X, Y és Z generációt vizsgáltam, jól elkülöníthető különbségeket láttam. A mintámban a Z generáció tagjai élték meg leggyakrabban és a legerősebben a klímaszorongást. Az Y generáció bizonyult a legkevésbé szorongónak, ami nekem is fontos tanulság volt, mert eredetileg azt feltételeztem, hogy az X generáció lesz a legkevésbé érintett. Az X generáció pedig valahol a kettő között helyezkedik el. Ez azért lényeges, mert a közbeszéd sokszor egyetlen csoportként beszél a társadalomról, miközben az élethelyzet, a családi szerep, a médiaterhelés és a jövőhöz való viszony nagyon eltérő.

A Z generációnál nemcsak a gyakoriság, hanem az intenzitás is magasabb volt. Vagyis náluk nem egyszerűen többen jelezték, hogy időnként klímaszorongást

éreznek, hanem az is látszott, hogy amikor ez az érzés megjelenik, sokszor erősebb formában van jelen. A fiatalabb életkor itt nemcsak érzékenységet jelent, hanem azt is, hogy a jövő időben hosszabbnak látszik. A klímaváltozás így nem egy háttérben futó "ügy", hanem személyes élettörténeti kérdés, ami magában foglalja, hogy vajon lesz-e élhető város, kiszámítható munka, biztonságos nyár, egészséges, tiszta környezet?



Milyen gyakran jelent meg klímaszorongás az X, Y és Z generációs mintában?

## A csendes terhek: közömbösség és reménytelenség

A 2023-as kutatásomban az is meglepett, hogy összesítve nem a félelem és nem is a szorongás került az első helyre a leggyakoribb érzések között, hanem a közömbösség és a reménytelenség. Ez mindannyiunk számára egy nagyon fontos üzenet. Kívülről sokszor azt gondoljuk, hogy a klímaszorongás látványos pánikot jelent. A válaszok inkább azt mutatták, hogy sokaknál lassabb, csendesebb érzelmi folyamat zajlik. Mintha az ember egy idő után nem kiabálna, hanem csak elfáradna belül.

Az X generációnál a tehetetlenség, a reménytelenség és a közömbösség került előtérbe. Az Y generációnál a közömbösség, a kétségbeesettség és az ingerlékenység dominált. A Z generációnál a közömbösség, a reménytelenség és a szomorúság jelent meg leggyakrabban.

Számomra ez az egyik legerősebb társadalmi üzenet. A klímaváltozás lelki hatása nem mindig hangos. Sokszor nem sírásban vagy látványos szorongásban mutatkozik meg, hanem abban, hogy valaki elveszíti a lendületét, elfordul a témától, vagy úgy érzi, semminek nincs értelme. Ha ezt csak érdektelenségként



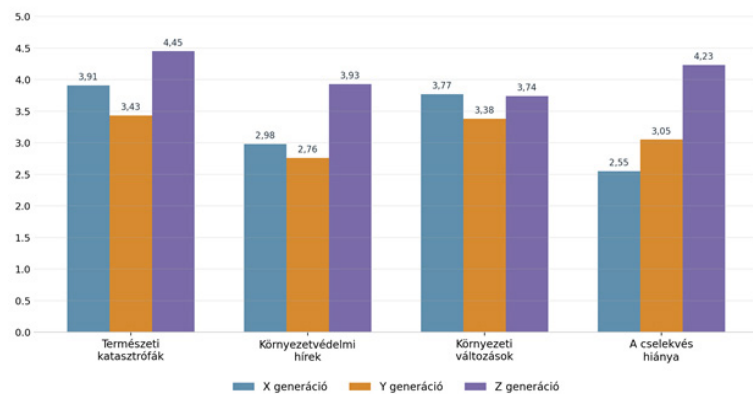
A leggyakoribb érzések az X, Y és Z generáció összesített mintájában.

olvassuk, könnyen félreértjük az érintetteket.

## Mi váltja ki leginkább a klímaszorongást?

Azt is vizsgáltam, milyen események váltják ki leginkább a klímaszorongást. Itt mindhárom generációnál a természeti katasztrófák kerültek az élre. Ez érthető is: az árvíz, a tűzvész, a hóhullám vagy a pusztító vihar nem elmélet, hanem egy elég intenzív, megrázó élmény.

A Z generációnál ugyanakkor egy másik fontos minta is kirajzolódott: őket különösen erősen érintette a környezetvédelmi cselekedetek hiánya. Vagyis nemcsak maguk az események terhelik őket, hanem az is, ha azt látják, hogy a döntéshozók, intézmények vagy a társadalom nem reagál elég gyorsan.



Mi váltotta ki leginkább a klímaszorongást a három generációnál?

## Amikor már az Alfa generáció is megszólal

Ez a pont közel visz ahhoz, hogy miért ennyire fontos a cselekvés kérdése. Egy újabb 2024–2025-ben publikált budapesti fiatalokra fókuszáló kutatásomban már a Z és az Alfa generációt vizsgáltam együtt. Itt azt láttam, hogy a Z generációs férfiaknál a nagyobb környezeti tudás és a gyakoribb környezettudatos cselekvés alacsonyabb tehetetlenségérzéssel járt együtt. Magyarul: minél inkább értette valaki a problémát, és minél inkább tett valamit a saját szintjén, annál kevésbé érezte úgy, hogy teljesen kiszolgáltatott ennek a helyzetnek.

Ugyanebben a kutatásban azt is láttam, hogy a klímaszorongás tünetei nem teljesen ugyanúgy jelennek meg a lányoknál és a fiúknál, illetve a Z és az Alfa generációban sem. A nők és lányok általában magasabb szintű szorongásról, ingerlékenységről, idegességről és fáradtságról számoltak be, miközben a férfiaknál egyes testi tünetek, például az izomfájdalom erősebben jelent meg. A Z generációs nők körében a közömbösség (apátia) volt hangsúlyosabb, míg az Alfa generációs lányoknál az idegesség jelent meg erősebben.

Nekem ez azt jelzi, hogy ugyanaz a klímaválság különböző életkorokban más lelki nyomot hagy. Az egyik oldalon ott lehet a kifáradás, a másikon a feszült készenlét. Az Alfa generáció bevonása azért különösen fontos, mert ők már eleve egy olyan világba születtek bele, ahol a klímaváltozásról szóló hírfolyam állandó háttérzajként van jelen.

### Mit mutatott a budapesti Z és Alfa mintám?

701 fő válasza alapján - fiatal felnőttek és korai kamaszok összevetésében



A budapesti Z és Alfa mintából kirajzolódó fő mintázatok.

### Mit tudunk kezdeni a mostani helyzettel?

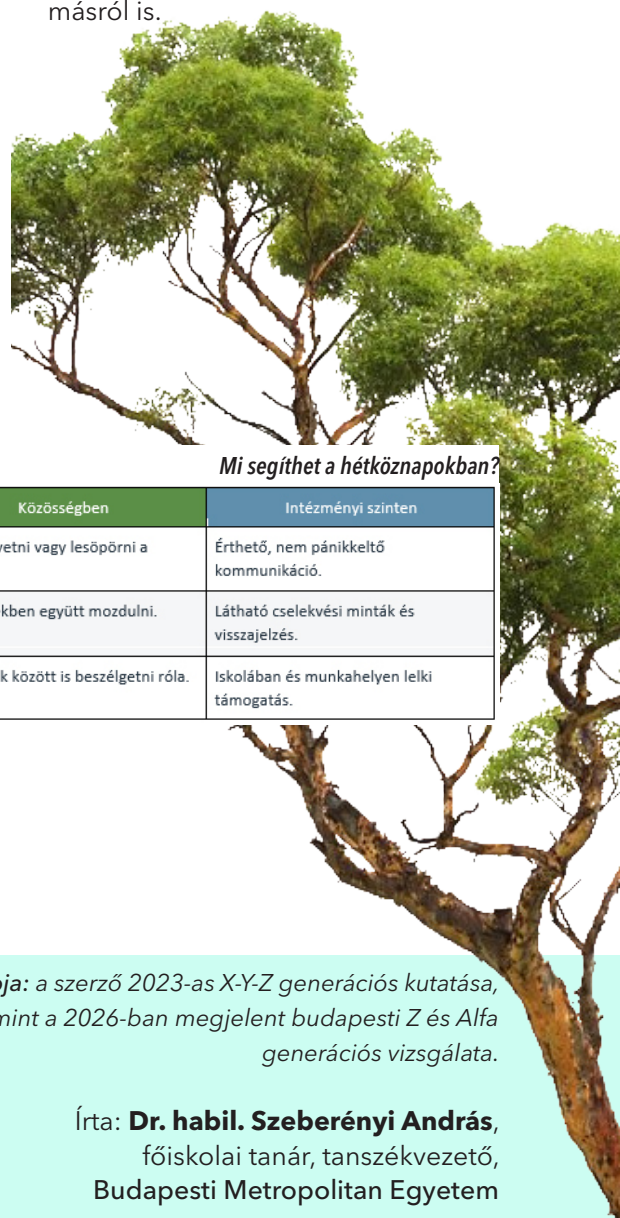
A kutatásaimból több következtetést is sikerült levonnom. Az egyik, hogy a klímaszorongást nem ignorálni kell, hanem megtanulni létezni vele/mellette. Ez is egyfajta jelzése annak, hogy az ember mitől fél, mit veszíthet, miben érzi magát egyedül, és mennyire lát maga előtt egy szebb vagy rosszabb jövőt. A család, az iskola, a munkahely és a média mind közrejátszanak abban, hogy egyéni szinten a már meglévő valamilyen klímaszorongási tünet - a klímaszorongási skála alapján - merre mozdul el.

Az biztos, hogy segít, ha beszélünk róla. Az is segít, ha a klímaváltozást nem csak katasztrófa hírekben mutatjuk be, hanem megpróbálunk lehetséges megoldást kínálni a már fennálló problémákra, már amennyiben van ilyen. Segít, ha a gyerekek és a fiatalok nem

azt hallják, hogy „ne foglalkozz vele”, „már úgy is mindegy”, hanem azt, hogy „érthető, hogy ez megérint, nézzük meg együtt, mit lehet tenni ellene”.

A hétköznapi szintjén nem mindig nagy vagy látványos dolgokra van szükség. Sokszor már az is számít, ha valaki kilép az egyedüllét érzéséből: beszélget, közösséghez kapcsolódik, helyi ügyben részt vesz, vagy tudatosabban kezeli a hírfogyasztását. A kutatásaim alapján nem az látszik, hogy az információ önmagában árt, hanem az, hogy az irányítatlan, folyamatos terhelés könnyen elviselhetetlenné válik. Az is látszik, hogy a teljes passzivitás fokozhatja a tehetetlenséget.

Számomra tehát a klímaszorongás-kutatás végső kérdése nem az, hogy ki mennyire bírja „elviselni” a valóságot. Inkább az, hogy tudunk-e úgy reagálni erre a korszakra, hogy közben emberileg se veszítsük el egymást, méginkább önmagunkat. A klímaváltozás külső válság, de a rá adott érzelmi válaszaink belső ügyek is. Ha ezt komolyan vesszük, akkor nemcsak a bolygóról beszélünk, hanem egymásról is.



### Mi segíthet a hétköznapiakban?

Egyéni szinten	Közösségben	Intézményi szinten
Érthető ritmust adni a hírfogyasztásnak.	Nem kinevetni vagy lesöpörni a félelmet.	Érthető, nem pánikkeltő kommunikáció.
Kisebbségi, valós cselekvésekbe kezdeni.	Helyi ügyekben együtt mozdulni.	Látható cselekvési minták és visszajelzés.
Pihenésre, alvásra és testre is figyelni.	Generációk között is beszélgetni róla.	Iskolában és munkahelyen lelki támogatás.

A cikk alapja: a szerző 2023-as X-Y-Z generációs kutatása, valamint a 2026-ban megjelent budapesti Z és Alfa generációs vizsgálata.

Írta: **Dr. habil. Szeberényi András**,  
főiskolai tanár, tanszékvezető,  
Budapesti Metropolitan Egyetem



## Klímabarát városok, növekvő feszültségek: *a zöldítés felhajtja az árakat, ha nem lép az állam*

**A zöld átállás nemcsak jobb életminőséget hozhat, de drágább lakhatást is: az energetikai felújítások, parkosítások és a lakóterület sűrítése sokszor épp az alacsonyabb jövedelműeket szorítják ki. Gerőházi Éva, Teller Nóra és Tosics Iván, a Városkutatás Kft. munkatársai európai példákön mutatják meg, hogyan indítja el a zöldítés a lakások felértékelődését és a lakosság kicserélődését - valamint azt is, miként lehet ezt erős állami beavatkozással megfékezni. A tapasztalatok szerint nálunk a hatások egyelőre visszafogottabbak, de egy jelentősebb zöld fordulat itthon is komoly társadalmi feszültségekhez vezethet.**

A zöld fejlesztések ma már nemhogy hétköznapiak számítanak, de elkerülhetetlenek is: a városoknak egyszerre kell csökkenteniük az energiafelhasználást, javítaniuk a környezeti állapotot és alkalmazkodniuk a klímaváltozáshoz. Az ehhez kapcsolódó beruházások azonban nemcsak műszaki vagy környezeti kérdések - komoly társadalmi következményekkel is járnak.

Gerőházi Éva, Teller Nóra és Tosics Iván, a Városkutatás Kft. munkatársai a Másfél-fokon megjelent, az európai uniós ReHousIn kutatás eredményeit értékelő cikkükben arra hívják fel a figyelmet, hogy a zöld átállás gyakran nem egyenlően érinti a társadalmi csoportokat. A háttérben egy viszonylag új jelenség, a „zöld paradoxon” áll, melynek lényege, mint írják,

hogy „az éghajlatváltozás mérséklésére irányuló, jó szándékú zöld intézkedések gyakran felgyorsítják az alacsonyabb jövedelmű lakosság elvándorlását, megdrágítják a lakhatást és erősítik a társadalmi-térbeli polarizációt.”

### **Így lesz a zöld fejlesztésből drágulás**

A folyamat mögött egyszerű, de erős gazdasági logika áll, amely több csatornán keresztül is működik. Az energiahatékony felújításokból a belépési költségek és a szigorú követelmények miatt sok háztartás eleve kimarad. Aki viszont részt vesz bennük, annak a lakása felértékelődik, ami az egész környéken árnövekedést indíthat el.

A városi sűrítés során gyakran lebontják a régi, alacsonyabb sűrűségben épült és olcsóbb lakásokat, és helyükre új, drágább épületek kerülnek. Ez nemcsak fizikai átalakulást jelent, hanem társadalmi cserét is.

A zöldfelületi fejlesztések – például új parkok vagy közterek kialakítása – szintén növelik a környék vonzerjét. Mindez azonban együtt jár azzal, hogy az ingatlanok ára emelkedik, és idővel megváltozik a lakosság összetétele.

A három folyamat ugyanabba az irányba mutat: a zöldítés felértékeli az ingatlanokat, ez a felértékelődés pedig kiszorítja a kevésbé tehetőseket.

### Európai példák: ahol a piac elszabadul - és ahol megfogják

A nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy a kimenetel nem szükségszerű – azon múlik, mennyire erős a közpolitikai beavatkozás.

- **Zürichben** extrém a lakáshiány: az üres lakások aránya mindössze 0,1%. A kötelező sűrítési politika miatt 2025-ben 1379 lakást bontottak le, miközben 2977 új épült. Bár ez növekedésnek tűnik, a tapasztalatok szerint a bontásos átépítések növelik a meglévő bérleti szerződések felmondásának gyakoriságát és a kilakoltatás kockázatát, és az idősek, a gyermekes családok, valamint az alacsony vagy közepes jövedelmű bérlők kényszerülnek a leggyakrabban elköltözni.

- **Barcelonában** a Can Batlló projekt és a La Borda lakásszövetkezet sokáig a fenntartható városfejlesztés mintapéldája volt. A környék azonban gyorsan felértékelődött: 2025-re az árak 3700 euró/m<sup>2</sup> környékére emelkedtek, La Bordetában pedig közel 12%-os éves drágulást mértek. A zöld fejlesztések hatására megérkeztek a luxusprojektek is. A piac tehát gyorsan reagál a fenntarthatóság jelszavával végrehajtott „zöldítési” intézkedésekre, ezért a közsférának figyelnie kell a környezeti előnyök társadalmi-térbeli elosztására: a minimális szociális kiegyenlítő mechanizmusok nélküli „zöldítés” leginkább a luxuslakáspiac igényeit szolgálja.

- **Párizsban** ezzel szemben az Orgues de Flandre felújítása tudatosan más logika szerint zajlott. Az állam és az önkormányzat a felújítási költségek több mint felét finanszírozta, az alacsony jövedelmű tulajdonosok esetében akár 80%-ot is. A nagyarányú közösségi támogatások eredményeként a

felújítások nem vezettek jelentősen magasabb bérleti díjakhoz, és ezzel sikerült megőrizni az eredeti társadalmi összetételt, elkerülve az alacsonyabb jövedelmű lakosok tömeges kiszorítását.

A tanulság röviden úgy foglalható össze, hogy ahol nincs szabályozás, ott a piac dominál, és az árak emelkedése a szegényebbek kiszorításához vezet.

### Magyarország: lassabban, de ugyanabba az irányba haladunk

Itthon a folyamatok már érzékelhetők, de jóval lassabban zajlanak. Budapesten – például Józsefvárosban vagy Kelenföldön – a kutatásban vizsgált fejlesztések felértékelődést hoztak, de a lakosság kicserélődése még nem olyan gyors, mint a nyugati példákban.

A lassabb dinamika mögött több tényező áll: magas a lakástulajdon aránya, nehézkes a költözés és a felújítások erősen támogatásfüggők. Amikor van támogatás, megindulnak a beruházások, és a magas támogatástartalom miatt a tulajdonosok számára megfizethető a beruházás, amikor nincs, a folyamatok

BY VELCHEVA  
HUNGARY

Illat,  
ami megváltoztatja  
a teret

PRÉMIUM  
ILLATÉLMÉNY

MÁR MAGYARORSZÁGON  
IS ELÉRHETŐ

www.byvelcheva.hu

PRÉMIUM  
MINŐSÉG

SZERETTEL  
NEKED

TÖKÉLETES  
AJÁNDÉK

OTTHONOD  
ILLATA

lelassulnak. Ez ideiglenesen tompítja a társadalmi hatásokat, de nem szünteti meg azokat.

A kisebb városokban inkább az energiahatékony felújítás hatása jelentős, de a magyar tapasztalatok azt mutatják, hogy a kulcskérdés ebben az esetben a fel-



újításokhoz való hozzájárás, azaz, hogy a tulajdonosok be tudnak-e kapcsolódni a támogatási rendszerekbe, és ebben a helyi politika milyen szerepet játszik.

### Mi jöhet most?

A következő években a zöld beruházások felgyorsulása várható, ami Magyarországon is erősebb lakáspiaci hatásokat indíthat el. A kérdés az, hogy lesznek-e megfelelő eszközök ezek kezelésére.

A szerzők cikkük végén figyelmeztetnek: „bár a magyar lakásrendszer kevésbé reagál gyorsan a változásokra a magas lakástulajdonosi arány miatt, ugyanakkor a közösségi bérlakásszektor hiánya és a helyi önkormányzatok pénzügyi kivéreztetése azt eredményezi, hogy egy jelentős városátalakító projekt (pl. barnamezős új negyed kialakítása) esetén a közösségi szektor eszköztelen. A Nyugat-Európában hatékony szociális védelmi eszközként alkalmazott közösségi bérlakásépítések, vagy a korlátozottan értékesíthető szövetkezeti lakások számának növelése, és ezáltal valamifajta társadalmi keveredés elősegítése, Magyarországon egyelőre elképzelhetetlen.”

# MIVEL VESZED KÖRÜL A CSALÁDODAT nap mint nap?

Egyre többen figyelnek arra, hogy mit esznek...

De vajon ugyanilyen tudatosak vagyunk a háztartásunkban használt termékekkel?

A mindennapi tisztítószer, kozmetikumok és illatosítók gyakran rejtett vegyi anyagokat tartalmaznak, amelyek hosszú távon hatással lehetnek az egészségünkre és a környezetünkre.

**Kevesebb vegyszer • Több tudatosság • Okosabb döntések**

Lépj a tudatos élet útjára!

- Kevesebb vegyszer a mindennapokban**  
Válassz kíméletes, hatékony megoldásokat, amelyek óvják az egészségedet és a környezetet.
- Tudatos vásárlás**  
Megtanítunk eligazodni a termékek világában, hogy valóban jó döntéseket hozz.
- Spórolj okosan**  
A koncentrált, tartós és sokoldalú termékek hosszú távon pénztárcabarát megoldást jelentenek.
- Plusz bevétel lehetőség**  
A tudatosság nemcsak életforma, hanem egy stabil, hosszú távú jövedelemforrás is lehet.

*Létezik más út.*

Egy olyan megoldás, ahol a tisztaság, a természetesség és a tudatosság találkozik.

- vegyszerterhelést csökkenteni az otthonodban
- környezettudatosabb döntéseket hozni
- és akár egy új lehetőséget is találni, ami plusz jövedelmet hozhat

**Tudtad?**

**A tudatossággal pénzt is kereshetsz!**

Azok, akik ezt az életmódot választják és másokat is inspirálnak rá, nemcsak segítenek másoknak, hanem közben saját jövőjüket is építik. Célunk: tudatos közösséget építeni, ahol mindenki nyer!

Tudj meg többet a termékekről és a lehetőségről:

<https://ie.melaleuca.com/>

*Mela*

vagyok a  
zöld nagykövet!

**Dinai Pál**  
0670 454 6347

**Németh Ildikó**  
0670 635 4096

Email cím:  
mela.jollet@gmail.com

*A tudatos választás  
a legjobb döntés  
Önmagadért és a  
környezetédért!*



Nálunk költ



Állandó madarunk



Téli vendég



Vonuló madár



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Szénincsege**  
(Parus major)  
Az igen színpompás kis madár csőre, feje teteje és ezzel összeköttetésben levő torokfoltja fekete, és egy-egy fehér arcfoltot vesznek körbe.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Kék cinege**  
(Cyanistes caeruleus)  
A színpompás kis madár nevét kék fejlettéről és kékes szárny- és farkvégéről kapta. A faj igen hasznos kedvelt táplálékát pökök, poloskálárva, bársónylegyek képezik.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Barátincéris**  
(Parus palustris)  
Háta, farka és szárnyai sötétebb, hasa és begye világosabb barna, fehér arcfoltját pedig tarkóig nyúló, fekete sapkája és torokcsíkja fogja közre.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Csuszka**  
(Sitta europaea)  
A csuszka könnyen felismerhető, jellegzetes madár. Feje teteje, háta és szárnyai szürkéskekek, az arcrész mindig fehér, a hegyes csőr és a szemáv pedig fekete.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Erdei pinty**  
(Fringilla coelebs)  
A him olyan, mintha kécsszürke sapkát viselne: a homloka koromfekete, fejeteje, nyakszirtje kékes palaszürke. Pofája világos rozsdabarna, begye és melle vörhenyes.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Fenyőpinty**  
(Fringilla montifringilla)  
Feje szürkéskekek, melle narancssárga. Fiókanevelés idején főleg rovarokkal táplálkozik, azon kívül inkább bogyókat és magokat eszik.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 50 000 Ft.

**Kerti rozsdafarkú**  
(Phoenicurus phoenicurus)  
14 centiméter, idős hímek homloka, fejdoldala és torka fekete, míg többi felsőrészei hamuszürkék. A him és a tojó külseje eltérő.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Mezei veréb**  
(Passer montanus)  
Feje teteje, halántéka és nyakszirtje vörösbarna. Szemszíva, a szeme alatt levő sáv, hátsó fültájék-foltja, állattorkát bebortoló nagy folt, fekete.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Házi veréb**  
(Passer domesticus)  
A feje eleje, valamint a fejtető középső része barnászürke, a szemtől kezdődő s a halántékon keresztül a tarkóig húzódó széles sáv szürke.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Seregély**  
(Sturnus vulgaris)  
A fülledő tollak zöldek, a szeme vörösbarna színű. Tavasszal a hím nászruhája fekete, zöldes és bíboros ércfényt színnel.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Házi rozsdafarkú**  
(Phoenicurus ochruros)  
Karsú testű, egyenes tartású madár, rozsdavörös farkát sűrűn rezgetti. Elég félénk, ideges mozgású, táplálékát gyakran felröppenve szerzi meg.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Kis posztó**  
(Sylvia curruca)  
Testhossza 12-14 centiméter, testtömege 10-14 gramm. Szármfeszítésvonalai 13-17 centiméter, súlya 7-12 gramm. Fahéjbarna tollazata van. Rövid farkát felfelé tartja.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Ökörszem**  
(Troglodytes troglodytes)  
Testhossza 9-10 centiméter, szármfeszítésvonalai 13-17 centiméter, súlya 7-12 gramm. Fahéjbarna tollazata van. Rövid farkát felfelé tartja.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 50 000 Ft.

**Szürke légykapó**  
(Muscicapa striata)  
Testhossza 14-15 centiméter, szármfeszítésvonalai 23-26 centiméter, testtömege 14-20 gramm. A nemek hasonlóak. Levegőben repülő rovarokra vadászik.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 50 000 Ft.

**Füsti fecske**  
(Hirundo rustica)  
A füsti fecske feje és háta kékesfekete, hasa világos, vöröses árnyalattal, mellénye és homloka élénk rozsdaszínű.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 50 000 Ft.

**Molnárfecske**  
(Delichon urbica)  
A füsti fecske feje és háta kékesfekete, hasa világos, vöröses árnyalattal, mellénye és homloka élénk rozsdaszínű.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Vörösbegy**  
(Erithacus rubecula)  
Hossza 14 cm, és testtömege körülbelül 19,5 gramm. Tollazata hátán barna, hasán fehér, begye, mint ahogy neve is mondja, vörös.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Kenderike**  
(Carduelis cannabina)  
A háta és dőlőmánya valamennyi tollazatban barna, torka krémfehér, közepén jellegzetesen sötét pettyezetel. A fejdoldal a szem fölött és alatt világos.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Meggyvágó**  
(Coccothraustes coccothraustes)  
Feje nagy, nyaka rövid, termete tömzsi. Kékesfekete szárnyain fehér keresztalag található. Feje fahéjszínű, háta gesztenyebarna, testalja ibolyaszínű.



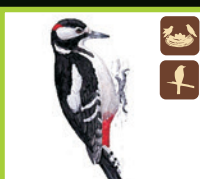
Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Tengelic**  
(Carduelis carduelis)  
Jellemző rá a feltűnően piros-fehér-fekete sávós fej, ez a fiataloknál még hiányzik. Nyaktöve, válla és háta sárgás, begye, melle oldalai élénk vörhenyesbarnák.



Magyarországon nem védett.

**Balkáni gerle**  
(Streptopelia decaocto)  
Testhossza 31-33 centiméter, szármfeszítésvonalai 47-55 centiméter. Tollazata nagyrészt barnászürke, vöröses mintázattal. Fekete, fehérrel szegélyezett nyakörve van.



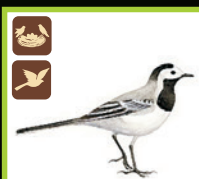
Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Nagy fakopáncs**  
(Dendrocopos major)  
Erős csőrrel lyukat vés a fába, a kéreg alatt élő hernyókat keresgélve, majd ragados nyelvvel szedi ki táplálékát.



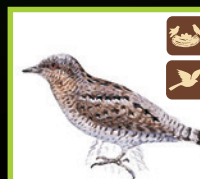
Magyarországon nem védett.

**Szajkó**  
(Turdus rufitorques)  
Tollazata rózsaszínes, világosbarna. Farka fekete, míg farkcsíkja és alsó farkfedői fehérek. Feketés szárnyán a széles fehér folton kívül szembetűnő bélyeg a fekete vonalás égszínűk szárnytükör.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Barázdabillegető**  
(Motacilla alba)  
elsötéttestének színe szürke, torka, begye mellének felső részéig fekete, nyakának hátsó része és tarkója bársónyos feketék, szemszíva, a fej és a nyak oldala, valamint alsóteste fehér.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 50 000 Ft.

**Nyaktekeres**  
(Jynx torquilla)  
Testhossza 16-17 centiméter, Csőre kúp alakú, farka lekerekített. Háta szürke, barna-fekete foltokkal, torka sárgásfehér.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Énekes rigó**  
(Turdus philomelos)  
Háta sötétes olajbarna, hasa és a torka fehéres, a mellen rozsdasárga, szív- és csepp alakú sötét foltozattal. A szem fölött világosodó szemöldökvonás látható.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Citromsármány**  
(Citreolinea)  
A him feje és testének alsó része ríkió sárga, sárgásbarna felső részén hosszanti irányban sötétbarna sávok láthatók. Fartöve és háta fahéjbarna.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 50 000 Ft.

**Karvaly**  
(Accipiter nisus)  
A him testhossza 28 centiméter, a tojóé 38 centiméter. Nagy magasságból csap le madarakból álló zsákmányra, a him a fekete rigó, a tojó az örvös galamb nagyságú állatokkal tudja elejteni.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Feketerigó**  
(Turdus merula)  
Csőre sárga, szeme fekete, lábai barnák. A him fekete, a tojó barnás színű, a fiatalok az első vedlésig pettyezett mintájúak. Kiváló énekes.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Fenyőrigó**  
(Turdus pilaris)  
Háta gesztenyebarna, hasa fehér, feje hamuszürke, farka fekete, melle és oldali rozsdasárgák, hegyes, háromszög alakú sötétbarna foltokkal tarkázza. Csőre sárga, lábai sötétbarnák.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Sárgarigó**  
(Oriolus oriolus)  
Csőre vörös, szárnya, farka feje fekete, a him testének többi része aranyás, a tojó alul szürkés, finoman mintázott.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Zöldike**  
(Carduelis chloris)  
A kifejlett him színe élénkzöld (eről kapta nevét is), a tojó színe tompább, szürkés. Mindkét nemre jellemző az élénkzöld szárnytükör és farktő.



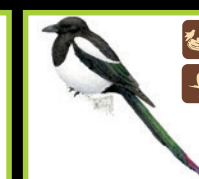
Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Barátzöszte**  
(Sylvia atricapilla)  
A him sapkája fekete, a tojóé és a fiatalok vörösbarna. Rovarokat, pököket és ászkákat gyűjtöget az ágakon és leveleken.



Védett madár, természetvédelmi értéke: 25 000 Ft.

**Csészeörke**  
(Serinus serinus)  
A hímek citromsárga színű fejére összetéveszthetetlen, de a nőstények és a nem kifejlett egyedek sokkal kevésbé sárgák, kivéve talán a farzárúkat.



Magyarországon nem védett.

**Szarka**  
(Pica pica)  
Testhossza 40-45 centiméter, farkhossza körülbelül 20-22 centiméter. Mindkét nemnek fekete-fehér tollazata és hosszú, ék-alakú szánya van. Intelligens madár felismeri magát a tükörben.

# Ökotudatosan kertészkedünk!

## Erdők, amik visszahívják az esőt

*Korábban felfigyeltem egy cikkre, ami arról szólt, hogy hatalmas erdőtelepítéssel próbáltak csapadékot létrehozni. Ez egy nagyon izgalmas terület és bár kifejezett kutatási irány, eléggé ismeretlen még. Az erdők nemcsak követik a klímát jellegzetes növényállományukkal, hanem részben alakítani is képesek.*

*Olyan fontos kérdéseket vet föl ez a terület, amiket hosszú évek monitorozása tud csak megválaszolni.*

*Mekkora alapterületű erdő tudja befolyásolni a csapadékképződést?*

*A frissen telepített erdő hogyan hat az esőképződésre évről-évre a növényzet növekedésével párhuzamosan?*

*Mi történik a kritikus időszakban, amikor a fiatal erdőnek még nincs stabil párologtatása?*

*A növekvő erdő képez-e annyi csapadékot, ami fenn tudja majd tartani a saját életben maradását?*

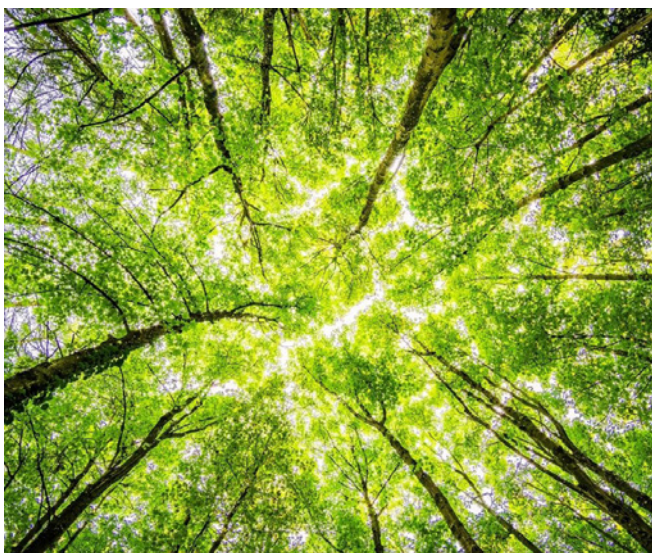
*Egy száraz régióban ez az önfenntartó vízkörforgás egyáltalán létrejöhet? Itt vajon segít, vagy épp ront a helyzeten egy erdő?*

*A keletkező csapadék vajon helyben hullik le, egy zárt rendszert alkotva, vagy az erdő esetleg más régióknak képez esőt, és elszállítódik máshová?*

*Milyen klímán működne ez a rendszer jobban? Trópusi, mérsékelt, száraz?*

*Hol van az a pont, ahol az emberi beavatkozás már nem kontrollálható?*

Ez a terület szerintem rettentő összetett és **érzékenyen függ külső tényezőktől**, például a hely klímájá-



tól, a telepítendő növényfajoktól, vagy a helyi csapadék mennyiségétől. Ez egy önmagába visszaforduló, **önmagára erősen visszaható struktúra**, amiben a várt végső elem, az esővíz egyben ugyanannak a rendszernek a működtető eleme is. Az erdő – a telepítés utáni években és száraz területeken főként – sok vizet igényel ahhoz, hogy fennmaradjon, miközben épp az lenne a cél, hogy ő maga teremtsen esőt a környezetében. Nyilván ez egy körforgás, amibe beleszólnak a környezeti elemek is nap mint nap.

Érdekes az, hogy ez a működés mennyire lehet stabil? Mennyire lehet rá számítani a későbbiekben? Szerintem ez mindenképp egy olyan szerkezet lenne, ami ki van téve a hőmérséklet, helyi klíma, páratartalom és egyéb hatások sokaságának.

Az erdő itt nem csupán egy eszköz, hanem egy **élő önszabályozó rendszer**, aminek a működésébe na-

gyon nehéz kívülről belenyúlni úgy, hogy valami mást közben ne változtassunk meg. Már nem csupán az „esőcsinálás” a kérdés, hanem az összes többi várható és nem várt hatás is. Hajlamosak vagyunk egy beavatkozástól egyenes úton eredményt várni, de mindenben, ami a természet része, ezek a hatások nem ilyen tisztán szétválaszthatók. Inkább egymásba csúszó folyamatok vannak, ahol minden hat mindenre, különböző késleltetéssel. Lehet, hogy lesznek olyan közvetett hatások, amikre majd évek múltán derül fény – és itt nem feltétlenül kell negatív dolgokra gondolni.

Ami az erdő fölött elkezd formálódni, az a légkör mozgásának része lesz. Szél, hőmérsékleti rétegek, egy egész időjárási rendszer fog dönteni arról, hogy végül ki részesül a lehulló csapadékból. Ha az erdő, akkor egy öfenntartó kör zárul le, de jó eséllyel **elsodródhat más régiók felé is**. Ha ez így történik, akkor a telepített hatalmas erdőnek honnan érkezik majd megfelelő mennyiségű víz? Valószínű, hogy az erdő nem egy zárt rendszerben fog dolgozni, hanem olyanban, ahol az eredmények könnyen elvándorolnak, elsodródhatnak. Épp ezért nem teljesen kiszámítható a rendszer.

Csapadékra főként a szárazabb területeknek lenne szükségük. Itt viszont kockázatosabb lehet a nagyléptékű erdőtelepítés. Mert kiindulhatunk abból, hogy a növénytakaró és az erdő területe idővel több párat



juttat a levegőbe, viszont egyáltalán nem biztos, hogy a csapadék megfelelően el tudja majd látni ezeket a növényeket a mennyisége, vagy az elsodródása miatt. Itt van egy érzékeny pont. Az erdőnek **öfenntartóvá kellene válnia**, de ha a körforgás nem saját magához tér vissza, akkor mindez nem tud megvalósulni. Az, hogy adott területen milyen növényzet lesz megfelelő és melyik lesz képes túlélni esetleges száraz időszakokat, alapvetően fontos.

## Egy valós példa - a Löss-fennsíkon

A kínai Löss-fennsíkon (Huangtu-fennsík, 640 000 km<sup>2</sup>) 1999-ben megkezdték a világ legnagyobb erdőtelepítési programját, a **Gabona a Zöldért Programot**. A cél elsősorban a nagyon súlyos talajerózió enyhítése volt. Ez a fennsík a világ legvastagabb és legnagyobb



kiterjedésű löszlerakódása, van, ahol vastagsága eléri a több száz métert. Tehát igazán egyedinek számít.

Maga az erdőtelepítés képes mérsékelni az éghajlatváltozás hatásait és elérni a karbonsemlegességet. Azonban van egy másik hozadéka is: **pozitívan hat a légköri vízciklusra**.

A lösz nagyon finom szemcséjű, sárgás-barnás színű porózus üledék, amit a szél szállított és rakott le főként a pleisztocén idején. Agyagból, homokból, mészkőporból és 0,002 és 0,05 milliméter közötti ásványi részecskékből áll. Kémiai összetétele miatt igen termékeny talajnak számít, hajlamos az erózióra és a deflációra.

Nagyon jó víztároló képessége van, viszont telített állapotban a szerkezete meggyengül és összeomlik. Érdekes jelensége, hogy függőlegesen hasad, a löszfalak oszloposan válnak le, repedeznek be. Ilyet láthattunk a Duna menti löszfalaknál is.

Az erdőtelepítés után a növényzettel borított felületek aránya évtizedenként 3,15%-kal, az átlagos csapadékmennyiség 54,62 milliméterrel, a párolgás pedig 22,56 milliméterrel nőtt. Több légköri nedvesség maradt vissza. **Az erdőtelepítés tehát párasabb légkört, nedvesebb talajt, erősebb nedvesség-konvergenciát és így több felhőt eredményezett.** A nedvesség-konvergencia kulcsfontosságú a zivatarok kialakulásánál, mert a felhőképződéshez szükséges nedvességet és feláramlást nyújtja. A gyepek és erdős területek nőtték, a szántók és a kopár részek pedig csökkentek.

Az eredmények azt mutatták, hogy az erdőtelepítés nemcsak a növényzetet növelte, hanem a légkör

vízforgalmát is élénkítette. Több lett a párolgásból származó vízgőz, és összességében a csapadék mennyisége is nőtt. A kutatók szerint a lehulló eső jelentős része részben helyben „újrahasznosított” nedvesség-ből származott, vagyis a térség saját párolgása is hozzájárult a csapadék kialakulásához.



Emellett a nedvesség be- és kiáramlása is megváltozott: több vízgőz érkezett a térségbe, mint amennyi távozott, így a levegő nedvességtartalma nőtt. Ez azt eredményezte, hogy a térségben több víz maradt vissza, ami hosszabb távon befolyásolhatja a regionális éghajlati viszonyokat is.

A kutatás arra is rámutatott, hogy ezek a változások a **nagyobb légköri rendszerekre is hatással lehetnek**, például a kelet-ázsiai monszun működésére. Bár ezek a hatások összetettek és nem minden részletük ismert, **az erdőtelepítés akár távolabbi régiók vízháztartását is befolyásolhatja.**

Összességében a tanulmány arra hívja fel a figyelmet, hogy a nagyléptékű erdőtelepítés nemcsak klímavédelmi eszköz, hanem a vízkörforgás aktív alakítója is. Ezért a jövőben a hasonló programok tervezésénél nemcsak a szénmegkötést, hanem a víz- és éghajlati hatásokat is figyelembe kell venni a fenntartható eredményekért. Ez a tanulmány segít abban, hogy a tapasztalatok felhasználásával fenntartható erdőtelepítési stratégiákat lehessen a jövőben kidolgozni.

**A telepített növényzetnek nagyobb mennyiségű vízre van szüksége a növekedéshez és a fennmaradáshoz.**

Ez vajon mennyire biztosítható, főleg egy vízhiányos területen? Fontos részlet ez, hiszen alapjaiban függ tőle a teljes növényzet és a projekt fenntarthatósága.

Az esőképződéshez légköri nedvesség kell, ami két helyről érkezik: oldalról áramolva külső nedvességtömegekkel és belső nedvességből helyi evapotranspirációval (a víz a föld és növényi felszínekről a légkörbe kerül). Ahhoz, hogy az erdőtelepítések tudatosak

és tudományosan is megalapozottak legyenek, ismereni kell a légköri víz körforgásának, a telepítésnek és a klímaváltozásnak a kapcsolatát, egymásra hatásait.

Az már biztos, hogy a klímaváltozás miatti lassú felmelegedés erősítette a légkör nedvességtartalmát, de vannak olyan pontok, amelyek továbbra sem világosak.

### **Kutatási téma az ellenkező irányból: mi történik, ha eltűnik az erdő?**

A 6400 km hosszan folyó Amazonas környéke a Föld biológiailag legváltozatosabb helye, a bolygónk összes fajának szinte a felét táplálja. A **Dél-Amazonsi esőerdő** a növényekből származó vízgőzzel **hozza létre a saját esős évszakát**. Egy tanulmány kimutatta, hogy a száraz évszak végén az itt felhalmozódó felhők



az erdőből felszálló vízből a középső troposzférában képződnek. Érdekes kérdés, hogy miért kezdenek a növények erősebben növekedni és párologtatni a száraz évszakban, mielőtt a csapadék megnőne? Lehetőséges, hogy az erdők így optimalizálják a növekedésüket. A száraz évszak végén a növények még mindig kapnak napsütést és előre „látják” a közelgő esős évszakot, mert alkalmazkodtak az eső szezonálisához.

Ez a szezonális viszont az elmúlt évtizedekben változott. Az esős évszak most majdnem egy hónappal később kezdődik, mint az 1970-es években. Bizonyították, hogy ha az Amazonas száraz évszaka 5-7 hónavnál hosszabb lesz, akkor az erdő már nem kap elég esőt évente ahhoz, hogy a fák életben maradjanak, a régió **erdőből füves síkságokká fog átalakulni**. Az erdőben már most is visszafordíthatatlan károk keletkeztek. Ha pedig elveszítünk egy jelentős részt az amazonasi ökoszisztémából, akkor ezzel növekedni fognak a brazil aszályok, de Texasban is zavar állhat be a csapadékeloszlásba.

A nedves évszak kitolódásának egyik oka az **erdőirtás!** A fák számának csökkenése természetes módon rontja az erdő felhőképző képességét. Az esőerdő

ökoszisztémája nagyon szorosan kapcsolódik az éghajlathoz.

„A déli Amazonas esőerdő sorsa a száraz évszak hosszától függ, de a száraz évszak hossza az esőerdőtől is függ.” (Rong Fu kínai-amerikai légkörkutató, UCLA)

### Az Amazonas több, mint élőhely; éghajlat-szabályozó is

Az Egyenlítő közelében a napsugarak a legintenzívebben érik a hatalmas kiterjedésű buja növényzetet, ami elnyeli a sugárzást és hűti a környezetet. Az erdő elnyeli és tárolja a nedvességet. Egy állandó önöntöző ciklusban vesz részt úgy, hogy a helyi csapadék akár kétharmadát is tárolja és újrahasznosítja. Ezzel a vízzel



kiszellőzteti a naponta összegyűjtött és tárolt hatalmas mennyiségű hőt és megkísérli **az egész bolygón eloszlatni** nagyrészt az óceánokon és a légkörön keresztül. A trópusi esőzések hajtják ezt a folyamatot. **A légköri keringést működtető energia 75%-a a trópusi esőzések során felszabaduló hőből származik.**

Mivel az Amazonas folyó medencéjének dinamikája jelentős szerepet játszik a Föld egészét érintő környezeti feltételekben, az Amazonas vidékén bekövetkező éghajlati és földhasználati változások globális jelentőséggel bírnak. Az elmúlt 15 évben több mint 190 000 négyzetmérföld (1 négyzetmérföld körülbelül 2,6 négyzetkilométer) erdőt irtottak ki az Amazonas-medencében, és jelenleg évente 7700 négyzetmérföldet irtanak ki. Több száz, talán több ezer jövőbeli növény, állat, gomba és rovar már elveszett. Az erdőirtás megváltoztatja az ősi erdők víz-, szén- és energiacseréjét a légkörrel – olyan ciklusokat, amelyeket még ma is csak részben értünk.

Az esőképződés reményében végzett erdőtelepítés **legnagyobb lehetősége** magának a vízkörforgásnak az újraélesztése lehetne egy adott térségben. Ha egy

nagyobb növényzettel borított terület több párat juttat a légkörbe, az hosszú távon képes lehet hűteni a felszínt, növelni a levegő nedvességtartalmát, mérsékelni a szélsőséges hőmérsékleteket, és a csapadékképződést is erősíteni. Ez azért is nagyon erős, mert ebben az esetben az erdő már nem pusztán elszenvedője lenne a klímának, hanem részben alakítója is. Egy sikeres rendszer akár lassíthatná a sivatagosodást, javíthatná a talaj állapotát, stabilabb mikroklimát hozhatna létre, és hosszú távon önfenntartóbbá tehetné a tájat.

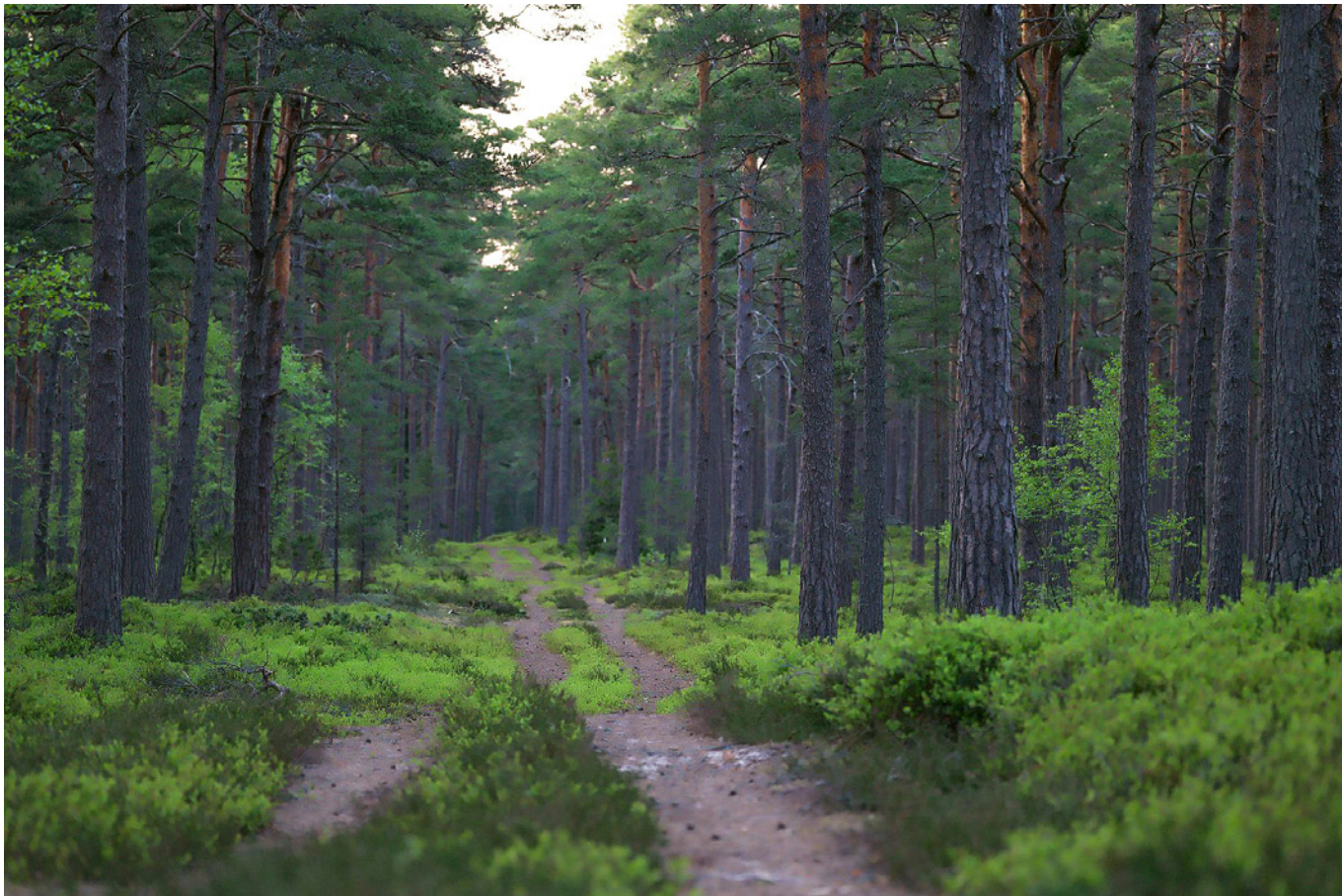


A **legnagyobb kihívás** viszont éppen az, hogy ez az egész folyamat rendkívül bizonytalan és nehezen irányítható. A légkör nem zárt rendszer: hiába termel több párat egy erdő, attól még nem biztos, hogy az eső ugyanoda hullik majd vissza. A keletkező nedvességet a szél elsodorhatja más térségekbe, miközben maga az erdő továbbra is vízhiányos marad. Ez különösen veszélyes lehet száraz régiókban, ahol a fiatal növényzet eleve sérülékeny. Ha az erdő több vizet használ fel, mint amennyit a rendszer hosszú távon vissza tud adni neki, akkor könnyen előfordulhat, hogy a telepített növényzet egyszerűen nem tud fennmaradni.

Egy olyan rendszert próbálunk elindítani, amelynek a működéséhez már eleve szükség van arra az erőforrásra, amit később maga termelne újra. Ezért az ilyen projektek sikerét nemcsak az dönti el, hogy képesek-e több csapadékot generálni, hanem az is, hogy a rendszer túléli-e azt az átmeneti időszakot, amíg ez az egyensúly egyáltalán kialakulhat.

Forrás:

- *Large-Scale Afforestation Enhances Precipitation by Intensifying the Atmospheric Water Cycle Over the Chinese Loess Plateau* - Tian - 2022 - *Journal of Geophysical Research: Atmospheres* - Wiley Online Library
- *New study shows the Amazon makes its own rainy season* - NASA Science
- *Introduction to the Large-scale Biosphere-Atmosphere Experiment in Amazonia (LBA)* - NASA Science



## Nem a beavatkozás, hanem a tétlenség a legdrágább a telepített, magukra hagyott erdőkben

**Egy friss hazai kutatás szerint a magára hagyott, telepített erdők nemhogy nem „gyógyulnak maguktól”, hanem ökológiai és pénzügyi értelemben is a legrosszabb pályára kerülnek. A REKK Alapítvány kutatóinak és a Pannon Örökerdő Kft. szakembereinek vizsgálata három erdőkezelési megközelítést hasonlított össze 50 éves időtávon, és azt találták, hogy a folyamatos erdőborításon alapuló kezelés a 38 hektáros vizsgált területen több ezer tonnával kedvezőbb szénmérleget és lényegesen kisebb pénzügyi veszteséget eredményez. A kezeletlenség ezzel szemben még a hagyományos gazdálkodásnál is rosszabb kimenetet adhat. A kérdés így nem az, hogy érdemes-e beavatkozni, hanem az, hogy megengedhetjük-e magunknak, hogy ne tegyünk.**

### **A klímaválság kora: most dől el, mi lesz az erdőkből**

A következő 20-40 év kulcsidőszak: ebben az időszakban dől el, hogy az erdők képesek lesznek-e lépést tartani a gyorsuló klímaváltozással, vagy fokozatosan elveszítik alkalmazkodóképességüket. A REKK Alapítvány kutatói és a Pannon Örökerdő Kft. szakemberei által vizsgált 38 hektáros területen több mint fél évszázada telepített állományok pedig már most előre jelzik, melyik irány felé haladnak. Ezek az erdők

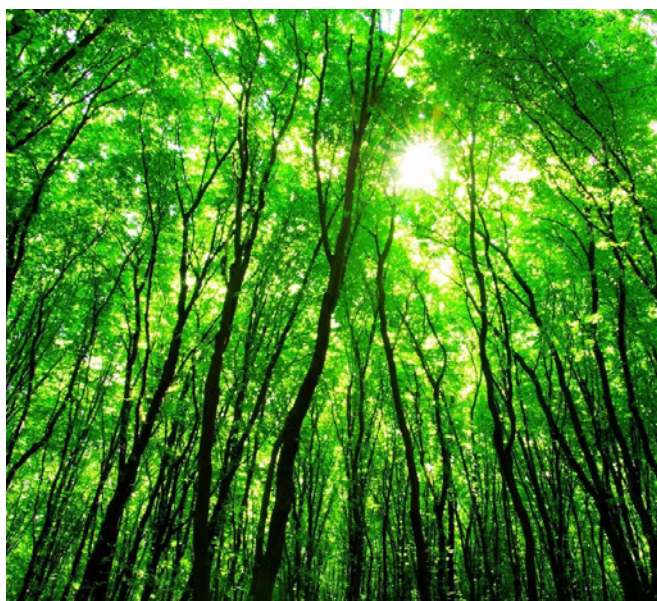
eredetileg nem maguktól jöttek létre, hanem tudatos emberi beavatkozás eredményeként, konkrét céllal – elsősorban a talaj megóvása érdekében – telepítették őket. Azóta viszont nagyrészt magukra maradtak.

Az állapotromlás nem látványos egyik napról a másikra, de folyamatos: romló egészségi állapot, terjedő invazív fajok és mindezzel együtt növekvő erdőtűzkockázat. Ezek nem elszigetelt jelenségek, hanem ugyanannak a folyamatnak a jelei.

Így ezek az erdők nem egy kiegyensúlyozott, önfenn-tartó állapot felé tartanak, hanem lassan kikerülnek abból. Egyre kevésbé képesek ellenállni a szárazságnak, a szélsőséges időjárásnak vagy a zavarásoknak – vagyis egyre sérülékenyebbé válnak éppen akkor, amikor a környezetük egyre kiszámíthatatlanabbá válik.

### A nem döntés is döntés - három jövőkép az erdőkezelésben

A kutatás három különböző jövőképet hasonlított össze: a hagyományos, vágásos gazdálkodást; a folya-



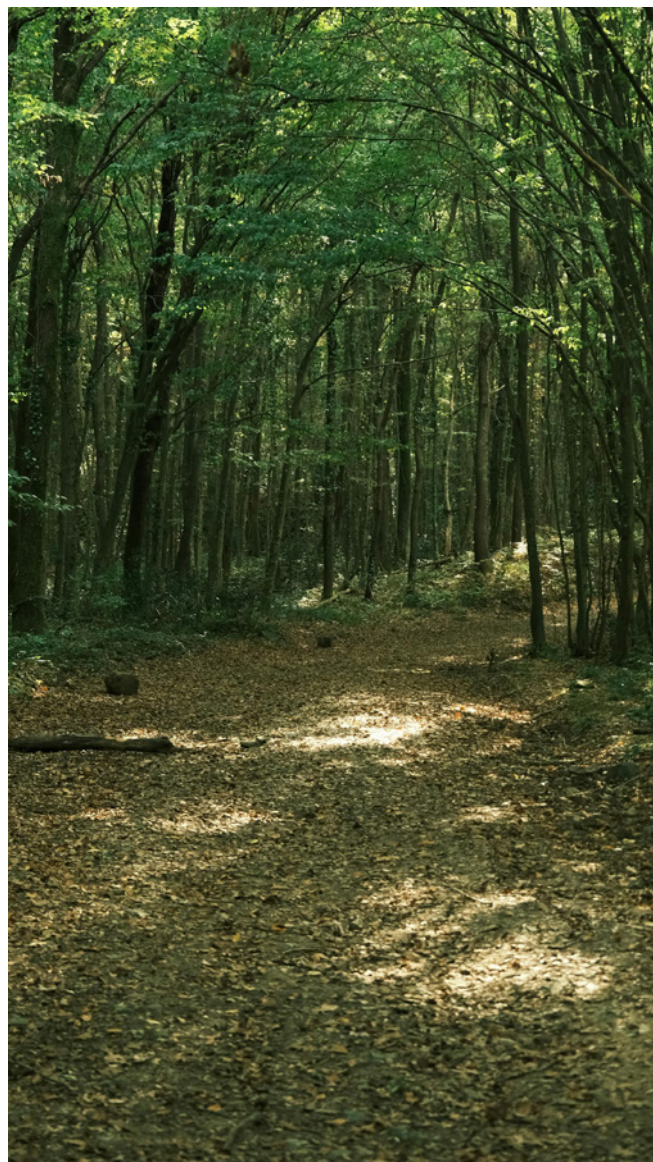
matos erdőborításon alapuló, klímaadaptív kezelést; valamint a beavatkozás hiányával jellemezhető forgatókönyvet. Ez utóbbi nem elméleti szélsőség, hanem a gyakorlatban is gyakran előforduló helyzet, amikor az erdőben hosszabb időn keresztül nem tudatos szakmai döntés eredményezi a beavatkozásmentességet.

A vizsgálat egyik fontos tanulsága az, hogy a gyakorlatban ez a három lehetőség nem mindig jelenik meg egyformán tudatos választásként. Sok esetben a döntési helyzet leegyszerűsödik arra, hogy kezelik-e

az erdőt, vagy sem – és ilyenkor a beavatkozás elmaradása válik ténylegesen megvalósuló forgatókönyvvé.

### A szén sorsa: tonnák ezreiben mérhető különbség

A különbségek a szénmegkötésben jól mérhetők. A vizsgált területen a folyamatos erdőborításon alapuló kezelés mintegy 2900 tonnával kedvezőbb karbonegyenleget eredményez fél évszázad alatt, mint a hagyományos, vágásos gazdálkodás. A kezeletlen állapothoz képest a különbség még nagyobb: be-



avatkozások nélkül mintegy 4100 tonnával több széndioxid kerülhet a levegőbe a 38 hektáros területről.

Ez a különbség abból adódik, hogy a kisebb léptékű, rendszeres beavatkozások nem okoznak egyszerre nagy kibocsátást, és mérséklik a zavarások – például az erdőtűz vagy a tömeges pusztulás – kockázatát. A nagy vágásokkal dolgozó rendszerekben ezzel szemben a szén gyorsabban visszakerül a légkörbe, míg egy magára hagyott erdőben egyetlen tűz is jelentős kibocsátással járhat.

## A tétlenség a költségvetést is megterheli

A pénzügyi eredmények hasonló képet mutatnak. Bár mindhárom vizsgált megközelítés veszteséges, a különbségek jelentősek.

A folyamatos erdőborításon alapuló kezelés esetében a várható veszteség mintegy 65 millió forint, míg a hagyományos gazdálkodásnál több mint 110 millió forint, a kezeletlen állapotban pedig közel 180 millió forint. Ez majdnem háromszoros eltérés a legjobb és a legrosszabb pálya között.

A különbség oka nem egyetlen tényező, hanem több hatás együttese: elmaradó bevételek, később jelentkező helyreállítási költségek és a növekvő kockázatok. A kezeletlen állapotban fenyegető esetleges erdőtűz ráadásul nemcsak az adott állományban okoz kárt, hanem a környező területeket és infrastruktúráját is veszélyeztetheti.

*A hagyományos, vágásos gazdálkodás (business as usual, BAU), a folyamatos erdőborításon alapuló, klímaadaptív kezelés (management for resilience, MfR) és a beavatkozás hiányával jellemezhető forgatókönyv (no effective management, NEM) várható hatásai*

### Miért nem történik mégsem beavatkozás?

Egyszerű a válasz: mert rövid távon nem tűnik sürgetőnek. A beavatkozás azonnali költséggel jár, ráadásul pénzügyi haszonnal sem kecsegtet. A tétlenség ezzel szemben nem igényel azonnali ráfordítást, ezért könnyen halasztható döntéssé válik.

A kockázatok – például egy erdőtűz vagy az állomány fokozatos leromlása – jellemzően később jelentkeznek, és sokszor nem ugyanabban az időszakban, amikor a döntés megszületik. Ez önmagában is elég ahhoz, hogy háttérbe szoruljanak a mérlegelésben.

Szélesebb kitekintésben ehhez társulnak a sokszor jellemző intézményi és tulajdonosi viszonyok: széttagolt tulajdon, korlátozott erőforrások, valamint

az, hogy a folyamatos erdőborításon alapuló kezelés nagyobb szakmai jelenlétet és hosszabb távú gondolkodást igényel.

## A költségek látszanak, a haszon nagy része nem

A döntések jellemzően a közvetlen bevételekre és költségekre épülnek. Az erdők által nyújtott egyéb előnyök – például a szénmegkötés, a vízvisszatartás



gazdátlan erdő

vagy a biodiverzitás – csak részben jelennek meg ebben a mérlegben.

*„A gazdálkodó szempontjából a költségek és kockázatok közvetlenek és számszerűek, míg a társadalmi hasznok szétszórta, illetve időben eltolva jelentkeznek. A magán- és társadalmi optimum eltérése klaszikus piaci kudarchoz vezet: a rendszer nem ösztönzi kellőképpen a közjavakat előállító erdőkezelési módokat” – írják Másfélfolkon megjelent cikkükben a szerzők. Ilyen helyzetben könnyen eljutunk oda, hogy a beavatkozás elmarad, még akkor is, ha hosszabb távon ez kedvezőtlenebb állapothoz vezet.*

A nemzetközi tapasztalatok szerint ezen különböző ösztönzőkkel lehet változtatni: például olyan rendszerekkel, amelyek a szénmegkötést vagy más ökoszisztéma-szolgáltatásokat támogatások, kvóták formájában közvetlenül is értékkel teszik a gazdálkodók számára.

A vizsgálat legfontosabb tanulsága, hogy a telepített, leromló állapotú erdők esetében a tétlenség nem semleges választás. Ami rövid távon halasztható döntésnek tűnik, az hosszabb távon a legkedvezőtlenebb pályát eredményezheti – ökológiai és pénzügyi értelemben egyaránt.

# SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI SZÖVEGES DOKUMENTUMOIDAT 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**

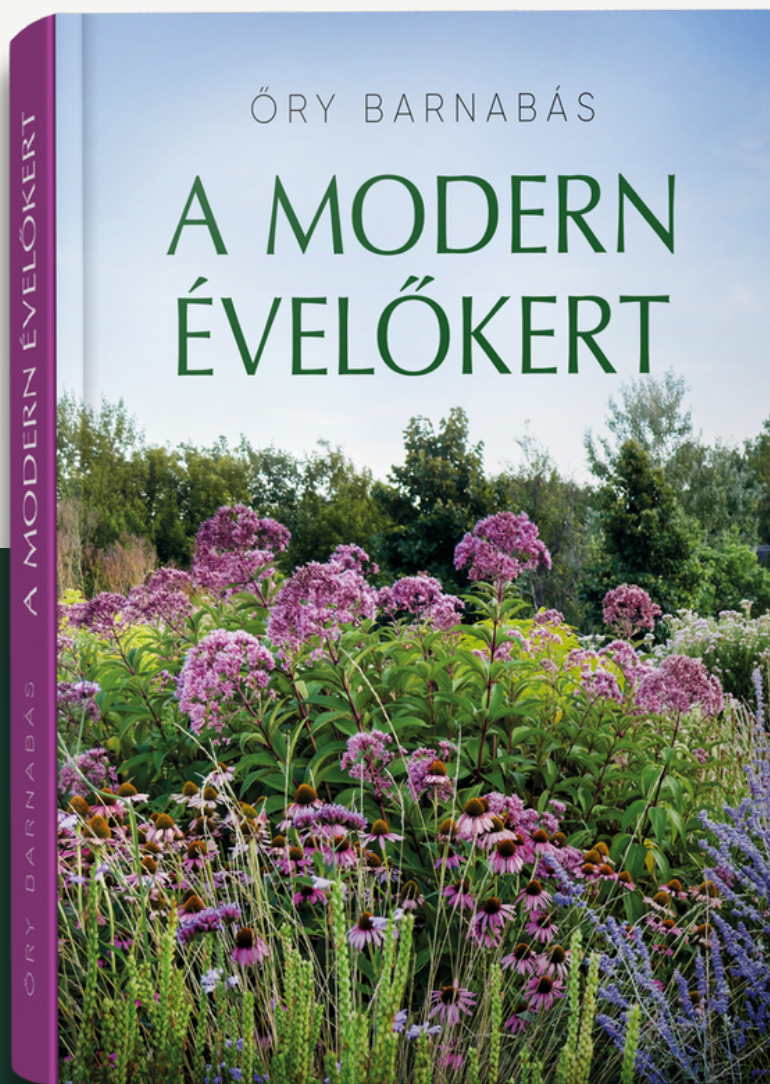


**ELÉRHETŐSÉG:**

0620 610 9544  
DÉLELŐTTÖNKÉNT  
veresmonika83@gmail.com



# Neked is lehet olyan kerted, ami évről-évre szebb lesz. **Megmutatom hogyan!**



- ✓ **140+ évelő faj részletes bemutatása**
- ✓ **366 oldal, gyönyörű, színes fotókkal**
- ✓ **Gyakorlati példák saját mintakertemből**

“

Barnabás könyve választ ad a kérdésre: hogyan lehet kertünk egyszerre gyönyörű, és ökológiai szempontból is értékes? Ajánlom mindenkinek, aki nem csupán ültetni akar, hanem szeretne élni, érzékelni és örömet találni a kertben.

”

**Szomoru Miklós**

okleveles kertészmérnök



<https://shop.a3oraskert.hu/>

**Érdekel a könyv!**

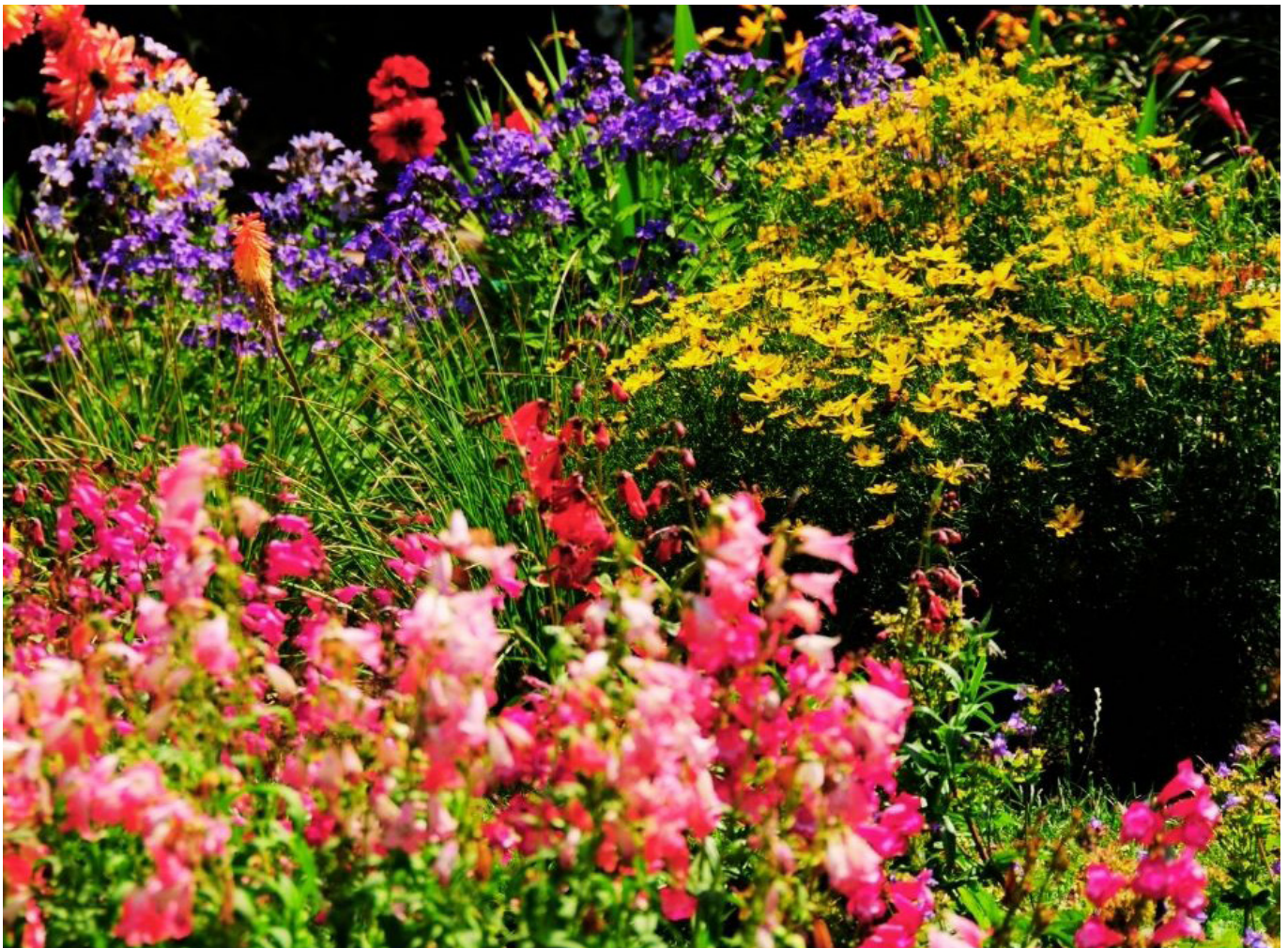


# Vidéki stílusú kert - jó lehetőségek a környezettudatossághoz

A cottage garden - vidéki kert valamiért a nyarakat juttatja eszünkbe. Talán a sok kerti virág, vagy nagyszüleink emléke, a nyári élmények miatt. Kellemes, otthonos hangulata van annak az udvarnak, amelyik egyszerre élettér, élelmiszerforrás és menedék is egyben. Egy vidéki kert sosincs kész, mindig az igényekhez igazodik, változik, alkalmazkodik. Ritmusa van, épp olyan, amilyen a lakóinak.

A növények és a kert kialakítása nem annyira esztétikai alapokon áll, inkább a praktikusság dominál. Ezért is olyan élő. A mindennapi élet formálja a veteményest, a hozzá vezető utat, a kis lekerített udvarrészeket. A hasznosságon túlhaladva ma már más igényeink is vannak a saját udvarunkkal kapcsolatosan: legyen szép, stílusos, otthonos, könnyen fenntartható, pihenésre alkalmas.

Mindez megteremthető úgy, hogy közben a vidéki életérzést is meghagyjuk, az önfenntartás irányát szándékosan választjuk, elmondhatjuk, hogy ma már környezettudatosan tervezünk. Nem csak a saját céljainkért, hanem minden élőért.



Mi is egy hasonló öreg házikót vettünk meg 14 éve. A bejáratnál két sorban sorakoztak a szőlőtövek, a vékony járdát végig illatos szegfű és rózsatövek szegélyezték. Mindenhol kis építmények, tárolók, elkerített területek. Készült itt bor, termett vadszilva, temetőbe való krizantém. Volt tyúkudvar, ólak, nyári konyha és régi eszközök, darálók, szőlőprés. Az érdekes az, hogy épp emiatt lett annyira vonzó a ház. Lakatlan volt már egy ideje és az udvar egy dzsungelhez hasonlított. Megláttam és tudtam, van benne valami érték, van története.

A vidéki stílus elemeiről is szeretnék írni, mert úgy gondolom, hogy magát az érzést akkor adja vissza egy ilyen udvar, ha azok a növények, kialakítások jelen vannak, amik nosztalgikus hangulatúak és hatnak az érzelmeinkre. Mindezt persze a környezettudatosság szemszögéből. A régiek még nem ebben a szellemben cselekedtek – mert még nem kellett –, de mi már igen. Ők nem is gondoltak bele abba, hogy a hulladékok újrahasznosításával, a saját egészséges terménnyel, a komposztálással milyen szolgálatot tesznek az élőhelyünknek.

### Rendezetlenség = egyensúly

A cottage garden első pillantásra kissé rendezetlennek tűnhet azok számára, akik a modern, strukturált kertekhez szoktak. De ez a rendezetlenség valójában nem káosz, hanem sokkal inkább egy finoman működő rendszer.

A természetben nincs szimmetria, a növények nem követnek emberi szabályokat. Éppen ezért stabil, erős rendszereket hoznak létre. A mai cottage garden egy kompromisszum: engedi a természetet működni, de keretet ad neki. Fordítva is mondhatjuk: az ember a saját és a környezet hasznára hozza létre, de nem akarja a működését átalakítani. Egy ilyen kertben a növények nem egyedül állnak, kapcsolatokban léteznek. A magasabb növények árnyékot adnak az alacsonyabbnak, az illatos virágok beporzókat vonzanak, a fűszernövények pedig sokszor természetes védelmet nyújtanak a kártevők ellen. Ez teszi ökológiailag értékessé a stílust.

A növények az emberrel is kapcsolódnak. Termést adnak, árnyékot, komposztot, vetőmagvakat, tűzifát, vágott virágot, pihenőhelyet, az állatoknak táplálékot, szezonális alapanyagokat, újrahasznosítási lehetőségeket. Nyugalmat, otthonosságot, évszakélményt, önellátás élményét, hagyományokat, ritmust a minden napoknak, gondoskodást.

### A kert, amely reagál az éghajlatra

A vidéki kert stílus ma már nemcsak esztétikai választás, nem csak egy hangulat, hanem egyre inkább klímaadaptációs stratégia is lehet. A forróbb nyarak, az egyenetlen csapadékeloszlás és az aszályos időszakok újfajta gondolkodást igényelnek. A klasszikus, vízigényes gyeppel egyre nehezebben létezhet fenntartható

módon. Ezzel szemben a vegyes virágágyások, évelő növények, a veteményes és a természetes talajtakarás sokkal jobban alkalmazkodnak a szélsőséges időjárás-hoz. A mulcs például nem egy látványos elem, mégis kulcsszerepet játszik és nem csak vásárolni lehet: készülhet saját növényi hulladékból. Segít megtartani a talaj nedvességét, csökkenti a gyomosodást, és védi a talaj mikroéletét a kiszáradástól. Egy jól takart ágyás vízigénye a felére csökkenhet.

### Láthatatlan világ a talajban, ami mindent meghatároz

A kert felszíne csak a történet egyik fele. A másik fele a föld alatt zajlik. A vidéki kert valódi ereje abban is rejlik, hogy nem akarja túlságosan bolygatni a talajt. Ez már egy mai szemlélet, a permakultúrán alapul,



mégis érdemes előtérbe helyezni. A túlzott ásás, a vegyszerhasználat és a talajélet pusztítása hosszú távon gyengíti a talaj minőségét, ezzel a benne termesztett növényekét is. Az ökotudatos szemlélet viszont a talajra élő rendszerként tekint.

Benne gombák, baktériumok és mikroorganizmusok milliói dolgoznak együtt a növényekkel. Ez a láthatatlan hálózat teszi lehetővé, hogy a növények tápanyaghoz jussanak, ellenállóbbak legyenek és egészségesebben fejlődjenek. A komposztálás a rendszerben kulcsfontosságú. Nemcsak hulladékkezelés, hanem a kertben zajló biológiai, kémiai körforgásnak az alapja. A lehullott levelek és konyhai zöldhulladékok idővel humusszá alakulnak, amely újra visszakerül a talajba.

### Illatok, hangok, fények - minden érzékszerv megmozdul

A vidéki kert nem csupán látvány. Inkább egy érzékszervi élmény. A nyári estéken a jázmin illata összekeveredik a rózsák ismerős aromájával, miközben a levegő lassan lehűl. Esőben erősen érződik a levendula, a



citromfű. A méhek zümmögése nem háttérzaj, hanem napi ritmus. Ezek a hatások erősítik meg azt, hogy ebben a kertben jó lenni és ezért érdemes tenni. Kitűnő pihenő nem csak egy lugas alatt, vagy árnyékos zugban lehet, de a zöldséges kertben is. Korábban mindig



úgy alakítottam ki a kis veteményes kertemet, hogy a közepében meghagytam egy helyet a napozóágynak. Egészen különleges élmény itt bent pihenni.

### Nem feltétlen kevesebb munka, de másabb

Gyakori félreértés, hogy a cottage garden gondozásmentes kert. Inkább más típusú gondozást igényel. Nem a folyamatos formázás, nyírás és kontroll a feladat, hanem az egyensúly figyelése és megtartásának a segítése. Mikor melyik növény terjed túl? Hol szorul vissza egy faj? Hol kell beavatkozni, és hol kell inkább hagyni történni a dolgokat? Mire lesz szükség idén? Mi az, amit már jobb hagyni? Hol kell árnyékolni és hogyan lehet gazdaságosan öntözni?

### Lassabb életre tanít - ez a slow gardening érzés

Végső üzenet talán nem is kertészeti, hanem életmódbeli. A tanítás az, hogy nem kell mindent kontrollálni. Hogy a szépség nem mindig tökéletes formákból születik. És hogy a természet nem háttér, hanem partner. A slow gardening már egy mozgalommá nőtt, a jelenlét szellemében működik és a természetes válto-

zásokat, az évszakok mozgásait, a tudatosságot örömteliséget helyezi előtérbe.

Ezt a nyugodtságot úgy tudjuk összekapcsolni a kertészkedéssel, ha tiszteletben tartjuk a természet lassú folyamatait. Ne akarjunk azonnali eredményt, ne válasszunk nagyon munkaigényes megoldásokat. Ne törődjünk a legújabb trendekkel, hasznosítsunk, adjuk vissza és élvezzük a kertet, amiből nagyon sokat tanulhatunk mi és a gyerekek is. Nekik kifejezetten nagy élmény ilyen otthonban felnőni.

Hagyjuk az élőlényeket is mozgolódni, sőt, próbáljuk meg bevonni őket!



### Kert a beporzóknak

Az utóbbi években egyre többet hallunk a beporzó drasztikus csökkenéséről. Ez nemcsak ökológiai probléma, hanem a mindennapi életünket is érinti. Egy cottage garden azonban valódi menedék lehet a számukra. A változatos virágzás, a vegyes növényállomány és a vegyszermentes szemlélet olyan élőhelyet teremt, amelyben a méhek, pillangók és más rovarok táplálékot és biztonságot találnak. Ha van hozzá helyünk, kialakíthatunk egy valós méhlegelőt is, vadvirágos rétet, mézelő növényeket ültethetünk az ágyásokba.

### Hogyan lehet a természetesség nem tökéletes?

Ez egy érdekes kérdés és érdemes elgondolkodnunk rajta. Megtörténhet az, hogy azt mondjuk a leg-

természetesebb környezetünkre, hogy az nem tökéletes? A modern kertkultúra sokáig a kontrollról szólt. Egyenletes gyep, szabályos ágyások, kiszámítható rend. Ez esztétikailag vonzó lehet, egyfajta rendezettséget kelt, amit valójában sokszor a saját lelkünkben szeretnénk érezni és kívülről próbáljuk pótolni. De ez ökológiailag gyakran szegény rendszer.



A vidéki kert ezzel szemben elfogadja a változást és megengedő. Azt, hogy egy növény máshová vetődik, hogy egy sarok kicsit vadabb marad, vagy hogy a kert minden évben másképp néz ki. Ez a rugalmasság nem gyengeség, hanem alkalmazkodóképesség.

### Balkonon is jól működik

Egy erkélyen vagy kis udvarban is megvalósítható minden, ha a szemlélet megvan. A vidéki tornácokat is elfoglalják az edényekbe, dézsákba ültetett virágok, zöldségek. Hasonlóképpen a városi erkélyekre is vihetünk dézsás növényeket, fűszereket, virágokat, sőt zöldségeket, gyümölcsstermőket is.

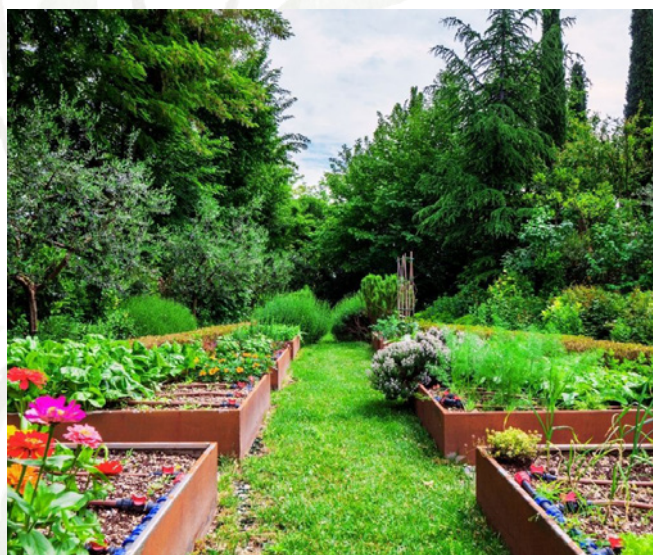
Nagyon szeretem az edényekbe ültetett Canna virágokat, az erkélyen termesztett paradicsomot, sőt, a futónövényeket is.

A kulcs itt is a változatosság: különböző magasságú növények, illatos fűszernövények, beporzókat vonzó virágok és természetes anyagok használata. Egy balkonládában növő levendula és rozmaring ugyanúgy része lehet ennek a világnak, mint egy vidéki rózsakert.

### A vidéki stílusú kert néhány fontos környezettudatos előnye

- Biodiverzitás növelése: a vegyes növénytelepítés több élőhelyet és táplálékforrást biztosít
- Városi hőszigetelés csökkentése balkonnövényekkel
- Beporzók támogatása: a változatos, hosszú virágzási idejű növények segítik a méhek, pillangók és más beporzó rovarok fennmaradását

- Vegyszerhasználat csökkentése: a természetes egyensúly és növénytársítások miatt kevesebb növényvédő szerre van szükség, de el is hagyhatóak
  - Talajélet megőrzése: a talajban élő baktériumok, gombák és mikroorganizmusok zavartalan működése
  - Komposztálás és körforgás: a szerves hulladék visszaforgatása humuszt képez, így csökken a hulladék és javul a talajminőség
  - Vízmegtartás javítása: a mulcsozás és talajtakarás csökkenti a párolgást és a vízfelhasználást
  - Esővíz hasznosítása: a természetes csapadék gyűjtése kiegyensúlyozottá és gazdaságossá teszi az öntözést
  - Természetes kártevőszabályozás: a növénytársítások és ragadozó rovarok jelenléte egyensúlyban tartja a kártevőket
  - Élő talajvédelem: a permakultúra elvei szerint a talaj nem megbolygatott közeg, hanem élő rendszerként működik
  - Ökológiai kapcsolatok erősítése: a növények, állatok és mikroorganizmusok egymásra épülő hálózatot alkotnak
  - Élőhelyteremtés: madarak, rovarok és kisállatok számára biztonságos, tápláló környezet jön létre
  - Önellátás támogatása: a veteményes, gyümölcsfák és fűszernövények csökkentik a külső forrástól való függést
  - Hulladékcsökkentés: a kertben keletkező zöldhulladék nagy része újrahasznosul



- Klímadaptáció: a vegyes, élő növényállomány jobban viseli az aszályt és a szélsőséges időjárást
- Talajerózió mérséklése: a folyamatos növényborítás védi a földet a kiszáradástól és kimosódástól
- Fenntartható szemlélet erősítése: a kert működése hosszú távon az ember és természet együttműködésére épül
- Mentális és életminőségi hatás: a természetközeli környezet csökkenti a stresszt és erősíti a kapcsolódást a természethez

**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



# Egy évvel a spanyol áramszünet után: nem a megújulók, hanem a rendszer vizsgázott rosszul



**Éppen egy év telt el az Ibériai-félszigetet megbénító áramszünet óta, a részletes vizsgálat pedig mára világossá tette: nem a nap- és szélenergia önmagában okozta a válságot. Az elektromos hálózat összeomlása mögött összetett rendszerhibák láncolata állt. Perger András, az Energiaklub energiaprogram-vezetője szerint a fő tanulság nem a megújulók fékezése, hanem a hálózatok és szabályozás korszerűsítése.**

Egy évvel a spanyol és portugál villamosenergia-rendszert megbénító áramszünet után különösen időszerű újraértékelni, mit is tanított az esemény Európának. Nem pusztán egy rendkívüli üzemzavarról van szó: az ibériai elektromos hálózat összeomlása annak a mélyebb átalakulásnak a próbája volt, amelyet az elektrifikáció, a digitalizáció és a megújuló energiák gyors térnyerése együtt hoz. Ahogy Perger András fogalmaz: „Az óriási, komplex rendszereket érintő, ilyen léptékű események ritkán vezethetőek vissza egyetlen, világosan látható kiváltó okra.”

Az első órákban gyorsan kialakult egy leegyszerűsítő narratíva, mely szerint a sok nap- és szélerőmű megingatta a rendszer stabilitását. Azóta azonban megszületett egy csaknem 470 oldalas nemzetközi vizsgálati jelentés, és ma jóval tisztábban látszik, hogy a helyzet ennél sokkal összetettebb volt.

A jelentés itt olvasható: <https://www.entsoe.eu/publications/blackout/28-april-2025-iberian-blackout>

## **Rendszerhibák láncolata vezetett a katasztrofális áramkimaradáshoz**

A rekonstruált eseménysor különösen tanulságos, mert jól mutatja, mennyire gyorsan tud eskalálódni egy modern hálózati zavar. A láncolat feszültségingadozásokkal és oszcillációs jelenségekkel indult. Ezt követően számos erőmű – különösen napelemes rendszerek – inverterei automatikusan leálltak, majd leváltak a hálózatról. A kialakuló túlfeszültség újabb sorozatos lekapcsolásokat idézett elő, a spanyol rendszer zavara

áttért Portugáliára, az Ibériai-félsziget villamosenergia-rendszere levált az európai hálózatról, végül megszűnt az áramellátás.

A folyamatban nem egyetlen technológiai elem „romlott el”, hanem több tényező hatott egymásra: hiányos feszültségszabályozási erőforrások, az inverterek nem megfelelő védelme, a hálózati feszültség fenntartásához szükséges ún. meddőteljesítmény túl merev kezelése, valamint információhiány a rendszerirányításban. Ezek együttesen hoztak létre kezelhetetlen helyzetet.

A vizsgálat egyik fontos tanulsága, hogy a megújulók jelenléte szerepet játszott az esemény dinamikájában, de nem úgy, ahogy a leegyszerűsítő kritikák állították. **Nem önmagukban a nap- és szélerőművek okozták a problémát, hanem az, hogy a gyorsan átalakuló termelési szerkezethez a hálózati infrastruktúra, a szabályozás és az üzemeltetés nem alkalmazkodott időben.**

Egy magas megújuló részarányú rendszer ugyanis fizikailag másként viselkedik, mint a hagyományos nagyerőműves modell. Másféle feszültségszabályozásra, fejlettebb monitorozásra, rugalmasabb szabályokra és új stabilitási eszközökre van szükség. **Az energiaátmenet így nem egyszerűen új termelőkapacitások építését jelenti, hanem egy új típusú villamosenergia-rendszert kiépítését.**

Ebből azonban nem következik, hogy az átmenetet lassítani kellene. A jelentés készítői sem a megújulók visszafogását javasolták, hanem a rendszer alkalmazkodóképességének megerősítését. Ez azért is fontos, mert a megújulók térnyerésének alapjai – a

karbonmentesség, az ellátásbiztonság és a gazdaságosság – nem változtak meg. Spanyolországban éppen a magas, mintegy 55 százalékos megújuló részarány járult hozzá ahhoz, hogy az áramárak az uniós átlag alatt maradtak.

### **A megoldás a hálózat korszerűsítése, és ehhez már vannak eszközeink**



A jó hír, hogy a szükséges megoldások jelentős része már ma is ismert. A feszültségstabilitás javítására rendelkezésre állnak olyan technológiák, mint a STATCOM-ok, vagyis statikus szinkronkompenzátorok, amelyek gyors elektronikus szabályozással képesek tompítani a feszültségingadozásokat. Fejleszthető a tárolás, korszerűsíthetők a lekapcsolási protokollok, erősíthető a rendszerirányítási koordináció és az adatcsere, és a termelőegységek szélesebb körét lehet bevonni a feszültségszabályozásba.

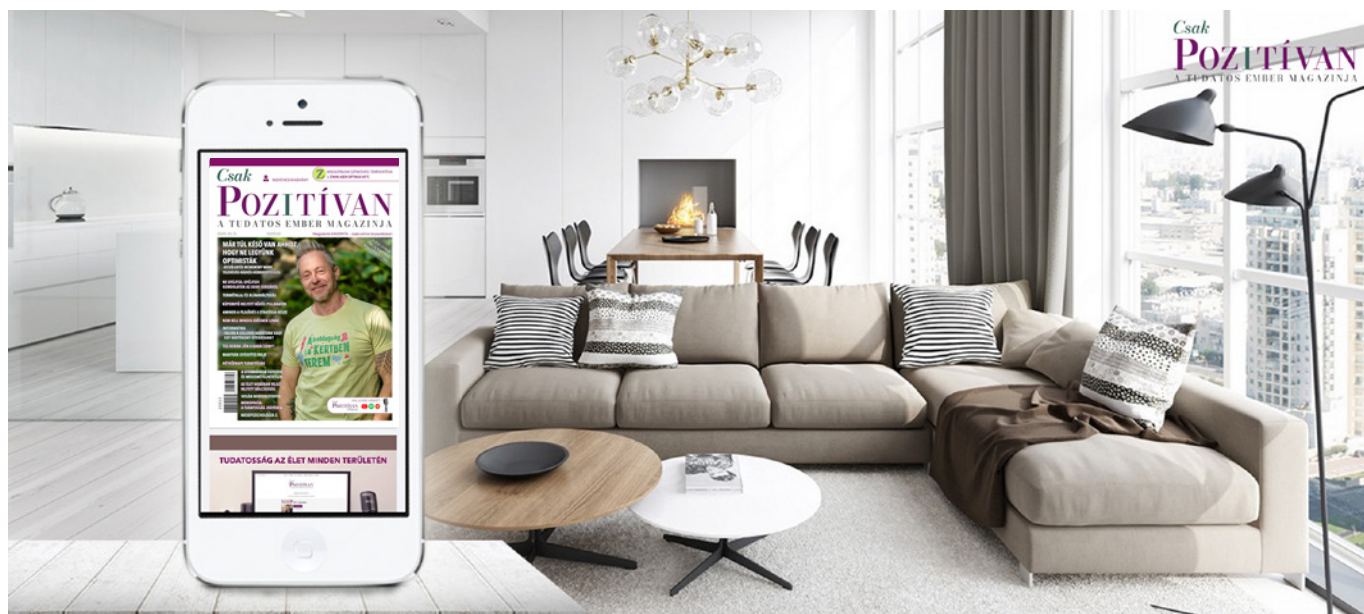
Legalább ilyen fontos a szabályozási oldal. Az európai hálózati kereteknek alkalmazkodniuk kell a változó rendszerfizikához,

miközben a fogyasztói oldalon olyan piaci ösztönzőkre van szükség, amelyek segítik a kereslet és a termelés jobb összehangolását. A jövő energiarendszere nemcsak több technológiából, hanem több rugalmasságból is épül.

A spanyol áramszünet így végső soron nem a megújulókról szóló vádirat, hanem egy átmeneti korszak tanulási folyamata. Megmutatta, hogy a decentralizált, megújuló

lókra épülő rendszer más logikát követel, de azt is, hogy ezek a kihívások kezelhetők.

Ebben a vitában különösen fontos elkerülni azt a hamis dilemmát, miszerint a „rég” és az „új” energiarendszer között kellene választanunk. Ahogy Másfélfokon megjelent írásában Perger Andás fogalmaz: „A tanulság összességében nem az, hogy a megújulók túl gyorsan terjednek, hanem az, hogy a hálózatüzemeltetésnek, a szabályozásnak és a rendszer rugalmasságának kell lépést tartania az átalakuló energiarendszerrel.” Ez a felismerés nemcsak Spanyolországra, hanem egész Európára érvényes.





# HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 1.

## A FIZIKAI (TESTI) MÉRGEZÉS

*Ennek a cikksorozatnak leginkább az a célja, hogy felhívja a figyelmet a szervezetünket károsító és terhelő toxikus dolgokra, ezért azok hatásait és következményeit nem minden esetben fogom kifejtetni.*

*Fontosnak tartom ezt a témát átbeszélni, mert ma már a „mérgezés” nemcsak egy gyors, sok esetben halálos kimenetelű folyamat lehet, hanem egy lassú, akár állandó, több területről jövő és több szervrendszert is érintő folyamat. Ennél fogva a modern embernél a „mérgezés” nem egyetlen intenzív eseményről szól, hanem sok kisebb és sokszor folyamatos terhelésről. Amik aztán összességében nagyon súlyos állapotokhoz is vezethetnek.*

Menjünk sorba ezeken a különböző mérgezési formákon. De mivel ma már egyre ritkábbak a klasszikus mérgezések, ezért inkább azt nézzük meg, hogy milyen módokon károsítjuk vagy terheljük szervezetünket a teljesség igénye nélkül.

- Levegőn keresztül
- Élelmiszerekkel és azok csomagolásával
- Vízzel
- Gyógyszerekkel és más szerekkel
- Környezeti mérgekkel
- Információs túlterhelés, teljesítménykényszer
- Stressz és idegrendszeri túlterhelés
- Zaj- és fényszennyezés
- Mozgáshiány vagy túledzés

A fenti felsorolás mellett létezik egy másik felosztás is, ami mentén fogok haladni és amit már a cikk alcíme is jelzett. Ez a felosztás fogja adni az alapját ennek a háromrészes cikksorozatnak.

1. FIZIKAI MÉRGEZÉSEK
2. LELKI MÉRGEK
3. MENTÁLIS MÉRGEK

### A FIZIKAI MÉRGEZÉSEK

A fizikai (testi) mérgezések egy jelentős részét olyan anyagok okozzák, melyeket a vegyipar állít elő és nap mint nap találkozunk velük. Sokszor anélkül, hogy tudnánk róla. Ezek az anyagok mára már szó sze-

rint részévé váltak nemcsak az életünknek, hanem a testünknek is, hiszen ott vannak vizeinkben, ételünkben, a földben és a levegőben is.

De, hogy beléláthassunk abba, hogy valójában milyen mértékűek ezek a mérgezések, érdemes egy kicsit történetileg áttekinteni a vegyipar kialakulását és fejlődését.

A vegyipart, mint önálló iparágat a textilipar, a szappangyártás és az üvegipar igényei hívták életre a 18. század második felében, Angliában. Mára azonban a vegyipar feladata sokkal kiterjedtebb lett.

Egyrészt a természetben található anyagok átalakításával és szintetizálásával, másrészt folyamatosan új anyagok előállításával foglalkozik.

Az elmúlt mintegy 150 év ipari- és technológiai fordulójának köszönhetően, az ipar legkülönbözőbb területein alkalmazott újabb és újabb gyártástechnológiák intenzív fejlődése miatt állandóan új tulajdon-

- *Gyógyszeripar:* gyógyszerek, hatóanyagok kutatása, fejlesztése, gyártása.

- *Agrokémia:* Műtrágyák, növényvédő szerek, gyomirtók gyártása

- *Szervetlen és szerves vegyipar:* Savak, lúgok, sók, ipari gázok, festékek, ragasztók, hígítók, tisztítószerek és kozmetikumok előállítása.

- *Papíripar:* A papírgyártáshoz kapcsolódó vegyi folyamatok.

- *Élelmiszeripar:* közvetlen adalékanyagok (E-számok - színezékek E100-199; tartósítószer E200-299; antioxidánsok E300-399; emulgeálószer E400-499; ízfokozók E600-699), technológiai segédanyagok és üzemi vegyszerek (amit a gyártás során használnak és nem tüntetnek fel a csomagoláson), csomagoló anyagok

Ennek a robbanásszerű fejlődésnek az eredményeként a vegyipar kialakulásának kezdete óta **az emberiség által előállított és regisztrált vegyi anyagok száma mára milliós nagyságrendű** lett. És még nem állt meg a folyamat, mert most is évente több, mint 2000 új vegyi anyagot vezetnek be a globális piacra.

Már ezek a számok is rámutatnak arra, hogy valójában milyen elképesztő mértékben szennyezzük a környezetünket és mérgezzük a testünket. De még ennél is megdöbbentőbb, hogy az emberiség éves szinten több milliárd tonna különböző vegyi anyagot termel, bocsát ki és használ fel.

De a legszomorúbb az, hogy világunk pénzhétsége miatt ezek a számok csak tovább fognak növekedni, ugyanis a vegyipar a globális gazdaság egyik legnagyobb és leggyorsabban bővülő ágazata. És az ennek köszönhető éves 6000 milliárd dolláros (2024-es adat) árbevételről nem fognak lemondani sem a befektetők, sem a globális nagytőke.

Úgy gondolom, hogy ezek az adatok és információk Önt is meglepték Kedves Olvasó. Hiszen a minden-



2000 új vegyi anyagot vezetnek be

ságú anyagokra volt szükség, amiknek a megtalálása és kifejlesztése a vegyipar feladata lett. Ugyanis ennek az iparágak kellett kidolgoznia azokat a módszereket és technológiai eljárásokat, amelyekkel ezeket az új anyagokat gazdaságosan (profitorientáltan) és ipari méretekben lehet előállítani.

Ez az igény mára olyan méreteket öltött, hogy a vegyiparnak különböző ágazatai alakultak ki:

- *Petrolkémia és energetikai vegyipar:* kőolaj-feldolgozás, finomítás, kokszyártás, üzemanyaggyártás
- *Műanyag- és gumiipar:* szintetikus anyagok, gyanták, gumiabroncsok és műszálak előállítása.



Tengereink és vizeink szennyezése

napi életünkben egyáltalán nem ennyire nyilvánvaló, hogy ilyen mértékben hatják át a vegyi anyagok az életünket.

Ezután a történeti kitérő után most nézzük meg, hogy hol és milyen módon vesznek részt ezek a kémiai anyagok a mindennapi életünkben. Ugyanis, ha fizikai szinten vizsgáljuk a mérgezést – mint folyamatot –, akkor tulajdonképpen az ember nap mint nap találkozik olyan anyagokkal és szokásokkal, amelyek lassan, de biztosan mérgezik a szervezetét. Nézzünk egy kis összefoglalót erről:

**1. Ételek és italok** – ultrafeldolgozott ételek, cukrozott és/vagy édesítőszeres italok, transzszírok, bizonyos növényi olajok (pl. pálmaolaj), túlzott koffein (kávé és energia italok) és alkohol fogyasztás

**2. Víz** – PFAS („örök vegyi anyagok”), BPA (műanyag gyártási alapanyag), ipari szennyezés, nehézfémek, mikroműanyagok

**3. Levegő** – por, korom, kipufogógázok, ipari szennyezések és én a dohányzást (E-cigivel együtt) is idesorolom

**4. Testre kenhető anyagok** – kozmetikumok, test- és bőrápolók, naptejek, hajápoló szerek, fogkrémek

**5. Környezet** – illatosítók, tisztítószeres, növényvédő szerek, rovarirtók, festékek, oldószeres, penész

**6. Gyógyszerek** – egyes gyógyszerek mellékhatásai, kábítószerek, fájdalom- és lázcsillapítók

**7. Sugárzások** – UV sugárzás, radioaktív sugárzás, röntgen sugárzás, 5G

Természetesen a felsorolt területek nem mindegyikénél, nem minden anyag és sokszor csak nagyobb dózis a káros. Ezért van szükség a körültekintő, tudatos választásra.

Ugyanakkor ezek a környezetet károsító és/vagy mérgező anyagok nemcsak a szervezetünket mérgezik, hanem a természetet is. Azonban ezeknek az anyagoknak a természetbe jutásáért nemcsak a cégek és az óriásvállalatok, hanem mi emberek egyénileg is felelősek vagyunk. Hogy csak néhány példát említssek: a tengerek és vizeink (nemcsak) műanyagszennyezése, a városok utcáinak szeméthalmai, vagy a természet és turistaútvonalaik elszennyeződése.

De nemcsak a természetbe, hanem közvetlen környezetünkbe is rendszeresen juttatunk mérgező anyagokat. Ennek egyik legjellemzőbb példája a háztartási tisztítószeres. Sajnos ma még nagyon kevesen figyelnek oda erre a területre, pedig jelentős mérgező forrása ez legközvetlenebb életterületünknek. A háztartási tisztítószeres gyakori egészségkárosító hatásai lehetnek:

- **Légúti irritáció** – köhögés, torokkaparás, nehézlégzés, asztmás tünetek

- **Bőr- és szemkárosodás** – kiszáríthatja a bőrt, ekcémát és allergiás reakciót válthat ki, szembe kerülve marást és gyulladást okoznak

- **Hosszabb távú hatások** – krónikus légzőszervi problémák, hormonrendszeri zavarok, fejfájás, bizonyos esetekben idegrendszeri zavarok lehetségesek

Ráadásul ezek a típusú mérgező anyagok gyermekeinkre és kisállatainkra sokkal intenzívebben hatnak, mint ránk felnőttekre. Ugyanis egyrészt közelebb vannak a forrásához, másrészt kisebb testtömegük miatt hamarabb eléri a kritikus mérgező határt. Azonban ezeket a hatásokat ma már egy kis odafigyeléssel és tudatos termékválasztással könnyedén kivédhetjük, hiszen egyre több alternatív megoldás létezik, amik nemcsak környezetkímélők, de hatékonyak is a tisztításban. ([Keresse MELA-t Kedves Olvasó!](#))



A vegyi anyagok kapcsán azonban egy további probléma is felmerül. Ennek a rengeteg kémiai anyag az emberi szervezetre (és persze az élő szervezetekre is) gyakorolt egyenkénti hatását sem tudják minden esetben maradéktalanul vizsgálni. Azt viszont meg már szinte egyáltalán nem vizsgálják, hogy több (két-három) vegyi anyag együttes, az emberi szervezetre gyakorolt hatása milyen káros és milyen mértékű. Ami pedig már sokszor okozott súlyos egészségi problémákat embereknél. Ezt az emberek tapasztalati úton rakják össze – egyrészt a háztartási tisztítószeres véletlenszerű vagy akaratlagos keverése kapcsán, másrészt a nyugtatók alkohollal vagy energiával történő együttes alkalmazása. Ami utóbbi átmenetileg euforikus jellegű élményt ad, de jelentős mértékben megterheli a szervezetünket.

A vegyi anyagok mellett azonban ún. biológiai mérgek: élő organizmusok és/vagy azok toxinjai is okozhatnak mérgezést vagy mérgező tüneteket. Gondoljunk csak a baktériumokra és azok toxinjaira, a vírusokra, egyes gombákra, vagy kiemelten a penészgombákra. De jó néhány növény is mérgező, ha megesszük. És én még a romlott ételt is idesorolom. Sőt a különböző rovarok, pókok és más állatok csípései és harapásai is okozhatnak súlyos, sokszor életveszélyes mérgezéseket.

A kémiai és biológiai mérgezésekkel azonban még nincs vége a testünket károsító „mérgeknek”. Bár a következőkben említésre kerülő életmódbeli és technológiai hatások (fizikai hatások) a klasszikus értelemben nem mérgek, viszont sok esetben legalább annyira károsak szervezetünkre, mint a vegyi anyagok.

### Életmódbeli és a technológiai hatások

- **Fényszennyezés** – és itt nemcsak a nagyvárosok fényszennyezésére gondolok, hanem a mesterséges megvilágításra és a különböző digitális eszközök képernyő fényére (kékfény). Ezek befolyással vannak a circadián ritmusunkra, az alvásunkra és a melatonin termelésünkre
- **Mozgáshiány** – a vérkeringés romlik és a mérgező anyagok felhalmozódnak, ez pedig folyamatosan újra mérgezést okoz a szervezetnek
- **Krónikus stressz** – fokozza a kortizol szintet a testben, ami gyulladáshoz és akár sejtkárosodáshoz is vezethet, valamint alvási problémákat is okozhat
- **Figyelem szétszóródása** – gyors dopamin-ingererek (rövid videók, facebook, videójátékok). Emiatt gyengül a koncentráció
- **Állandó készenléti állapot** – időnyomás, teljesítménykényszer. Multitasking (párhuzamos munkavégzés), ami valójában növeli a hibalehetőséget és csökkenti a hatékonyságot, ami fokozza a stresszt
- **Zaj- és ingerterhelés** – otthon állandóan megy a TV vagy háttérzene, folyamatosan stimuláljuk az agyat, a CSEND hiánya. Ezek egy idő után komoly idegrendszeri problémákhoz is vezethetnek
- **Virtuális kapcsolatok túlsúlya** – a túlélés abszolút rangsorában az emberi kapcsolatok az 5. helyen vannak, a levegő, a menedék, a víz és az élelem után. Az erős és támogató emberi kapcsolatok 50%-kal növelik a túlélés valószínűségét, függetlenül az egyén életkorától, nemétől vagy kiindulási egészségügyi állapotától.
- **Függőségek** – az európai felnőtt lakosságból majdnem minden második ember küzd valamilyen típusú – kémiai, technológiai vagy viselkedési – függőséggel.

A fent felsorolt hatások hosszútávon főleg az idegrendszert (nem véletlenül van annyi zaklatott és ingerült ember), a figyelmet, az alvást és az érzelmi stabilitást rombolják, valamint jelentős energiákat vonnak el testünktől. Ezért érezzük magunkat nagyon sokszor fáradtnak.

Amint látja Kedves Olvasó nagyon sokféleképpen vagyunk mérgezésnek és a testünket károsító hatásoknak kitéve. És hogy könnyebb legyen átlátni a fizikai hatásokat és a mérgezések egyes módjait és különböző szintjeit, a végén foglaljuk össze, hogy melyek ezek és milyen mértékben képesek befolyásolni testünk működését.

**1. Kémiai mérgezések** – a vegyi anyagok károsító hatása szervezetünkre, akár sejtszinten is

**2. Biológiai mérgezések** – a természetből származó élő organizmusokkal (mikroorganizmusok, bogyók, növények, állatok) való interakció során kialakuló mérgezések, melyek akár halálosak is lehetnek

**3. Anyagcsere szintű mérgezések** – amikor szervezetünk működése kerül önmagát károsító állapotba, a táplálkozási, életviteli és életmódbeli szokásaink miatt (pl. autoimmun folyamatok)

**4. Idegrendszeri mérgezések** – idegrendszerünkre szinte az összes mérgezési mód hatással van – a vegyi- és biológiai mérgek éppúgy, mint az életmódbeli és a technológiai hatások

**5. Hormonális (endokrin) mérgezés** – ezen a szinten is sokféleképpen mérgezzük testünket. De leginkább a krónikus stressz, a mesterséges vegyi anyagok, a rossz alvás, a túlzottan feldolgozott ételek és a természetes ritmus felborulása terheli. De érdemes tudni, hogy a psziché és a hormonrendszer szorosan összekapcsolódik, így a tartós szorongás, félelem vagy érzelmi feszültség is okozhat biokémiai változásokat

**6. Sejtszintű és genetikai károsítás** – testünk ilyen mély szintjére is sokféle mérgezési mód van hatással – a károsodást leginkább a tartós gyulladás, oxidatív stressz, toxinok, sugárzás és krónikus életmódbeli terhelések kombinációja okozza

Természetesen tisztában vagyok vele, hogy a fent felsorolt mérgezési és a szervezetet károsító módok közül nem mindegyiktől tudjuk megvédeni vagy kivonni magunkat alóla. Ezzel együtt a cikksorozatnak nem az a célja, hogy félelmet keltsen. Hanem az – amit fontosnak tartok –, hogy egy teljesebb képet kapjunk arról, hogy milyen módokon és hányféleképpen vagyunk kitéve mérgezéseknek és hányféle módon károsítjuk mi magunk is szervezetünket.

Ugyanakkor úgy gondolom és saját tapasztalatból is tudom, hogy egy tudatosabb életvitellel és táplálkozással, egy mélyebb természetismerettel (ebbe a testünket is beleértem) és a háztartási tisztítószereink és ápoló szereink nagyobb odafigyeléssel történő kiválasztásával jelentős mértékben meg tudjuk kímélni magunkat a mérgezésektől és így egy sokkal egészségesebb és minőségibb életet tudunk magunknak biztosítani.



**Hogyan válhat az otthonod még melegebbé és harmonikusabbá?**

Festmények, amelyek békét és otthonérzést teremtenek

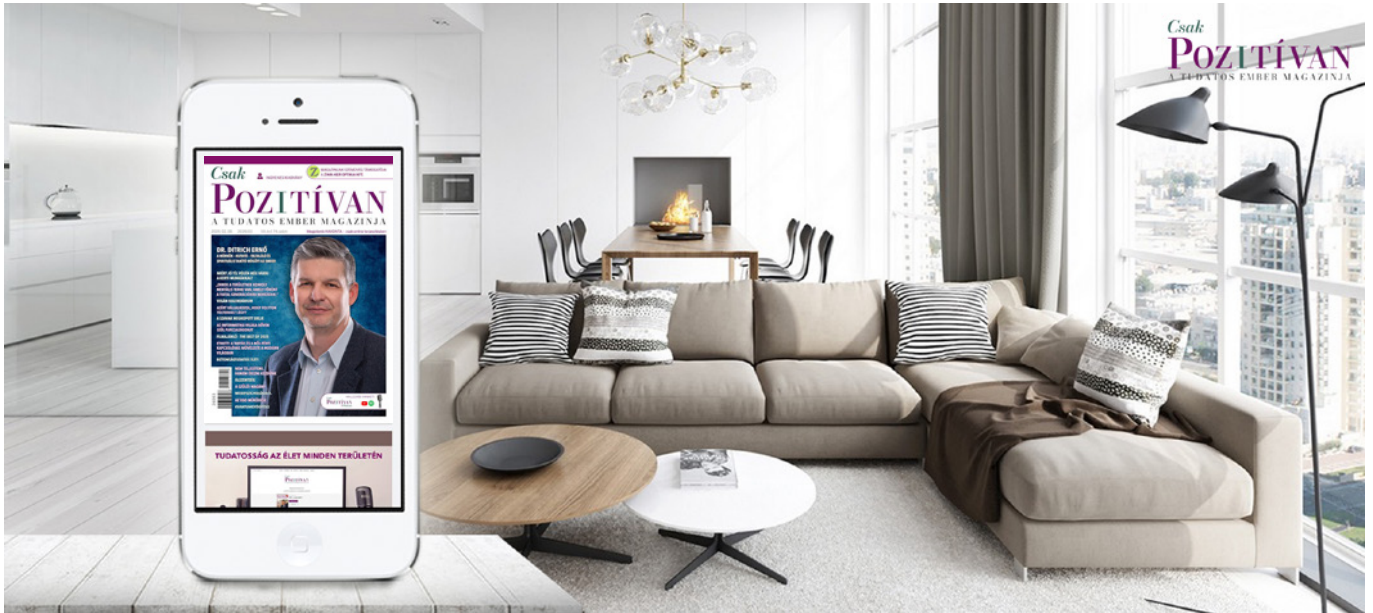
+36 30/3935493 [www.bakoviart.com](http://www.bakoviart.com)

**Rewa**  
Vidd magaddal a természetet!

**Ő itt Nomád, az új útítársad!**  
Használd a JOBBEN kuponkódot +15% kedvezményért!

**kis lábnyom** **gründependent Intézet** **EU 15+ MASFÉLKOS ÉLETMÓD**

**kis lábnyom** **gründependent Intézet** **EU 15+ MASFÉLKOS ÉLETMÓD**



**NE ENGEDD,  
HOGY AZ ÓCEÁNOK JÖVŐJE EZ LEGYEN!**

**GREENPEACE**



## Friss YouTube adásaink!

Adásaink meghallgathatók Spotify-on is 

Csak  
**POZITÍVAN**  
Podcast



### **Kapcsolódásaink tükrében - önazonosság, szerepek és belső határaink I.**

A Csak Pozitívan Podcast legújabb epizódjában Petkovics Alexandra vendége ismét Zentai Anna, asztrozófus, az Asztroherbárium megálmodója - a Szentgyörgyhegyi Boszorkány -, akivel a korábbi beszélgetés fonalát tovább szöve ezúttal kapcsolataink mélyebb rétegeibe merülünk alá.



### **Kapcsolódásaink tükrében - önazonosság, szerepek és belső határaink II.**

A Csak Pozitívan Podcast legújabb epizódjában Petkovics Alexandra vendége ismét Zentai Anna, asztrozófus, az Asztroherbárium megálmodója - a Szentgyörgyhegyi Boszorkány -, akivel a korábbi beszélgetés fonalát tovább szöve ezúttal kapcsolataink gyökereihez.

## Közeleg a strandszezon

### – de a villámdiéták kockázatosak is lehetnek

Ahogy közeledik a nyár és a strandszezon, sokan döntenek úgy, hogy változtatnak az életmódjukon, sokan szeretnék gyorsan elérni a kívánt formát. A motiváció érthető: a melegebb időszakban többet vagyunk a szabadban, könnyebb ruhákat viselünk, és szeretnénk magabiztosabban érezni magunkat a bőrünkben. A fogyással kapcsolatos tévhiteket és a megoldásokat Balázs Pannival, a SYNLAB sport-specifikus dietetikusával jártuk körbe. A szakértő szerint azonban minden test strandtest, ezért a külső elvárások helyett érdemes inkább arra figyelni, hogy egészségesebbek legyünk - mert hosszú távon ez ad valódi magabiztosságot, és ez támogatja leginkább a jó formát is.

A strandszezont megelőző lendület sokszor villám-diétákhoz vagy drasztikus megszorításokhoz vezet. A túl gyors fogyást ígérő módszerek rövid távon látványos eredményt hozhatnak, hosszabb távon azonban gyakran nem fenntarthatók, sőt akár visszahúzóhoz, hormonális problémákhoz, ásványi anyag és vitaminhiányhoz, vagy kimerültséghez is vezethetnek. A tartós változás kulcsa viszont sokkal inkább a fokozatos, tudatos életmódváltásban rejlik.

A legfontosabb szemléletváltás, hogy ne nyárra akarjunk lefogyani, hanem egy olyan életmódot alakítsunk ki, amely hosszú távon is egészséges és fenntartható. A tartós eredmény nem néhány hét alatt születik, hanem következetes, reális változtatások eredménye.

#### Az 5 leggyakoribb „beach body” tévhit – és a valóság

A gyors formába lendülést célzó diéták körül számos makacs tévhit él. Ezek közül több kifejezetten hátráltathatja a tartós eredményeket.

#### 1. Minél kevesebbet eszem, annál gyorsabban fogyok

A túl drasztikus kalóriamegvonás valóban gyors súlycsökkenést okozhat, de gyakran izomvesztéssel jár, és lelassíthatja az anyagcserét.

#### 2. A szénhidrát teljesen „tiltólistás”

A szénhidrátok teljes kiiktatása nemcsak felesleges, de hosszú távon nehezen tartható is. A megfelelő minőségű és mennyiségű szénhidrát fontos energiaforrás.

#### 3. Minden nap keményen kell edzeni

A pihenőnapok nélküli edzés túlterheléshez és lassabb regenerációhoz vezethet, ami akár a fejlődést is visszavetheti.

#### 4. Ha már diéta, akkor „mindent vagy semmit”

A szélsőséges gondolkodás gyakran falásrohamokhoz vagy a diéta teljes feladásához vezet.

#### 5. A divatdiéták mindenkinek működnek

A trendi étrendek gyakran nem veszik figyelembe az egyéni életmódot, egészségi állapotot vagy anyagcserét.



„Egy egészséges és eredményes étrend nemcsak a fogyást célozza, hanem a szervezet egyensúlyát is támogatja. Ideális esetben biztosítja a megfelelő tápanyagbevitelt, nem okoz állandó éhséget vagy kimerültséget, és a mindennapokban is tartható. Érdekes a fókusz a mérleg helyett a közérzetre, az energiaszintre és a testösszetételre helyezni. Ha ezek javulnak, a külső változás is természetesen követi” – hangsúlyozza Balázs Panni, a SYNLAB sport-specifikus dietetikusa.

### 5 egyszerű életmódtipp, ami nyár előtt is reálisan beépíthető

A tartós eredményekhez sokszor nem radikális diétákra, hanem apró, következetes változtatásokra van szükség.

**1. Növeljük a fehérjebevitelt** – segíti a teltségérzetet és az izommegőrzést.

**2. Figyeljünk a folyadékbevitelre** – napi 2-2,5 liter víz már érezhetően javíthatja az energiaszintet.

**3. Étkezzünk rendszeresen** – stabilabb vércukorszintet és kevesebb falásrohamot eredményezhet.

**4. Mozogjunk heti 3-4 alkalommal** – az erősítés és a kardió kombinációja hatékony.

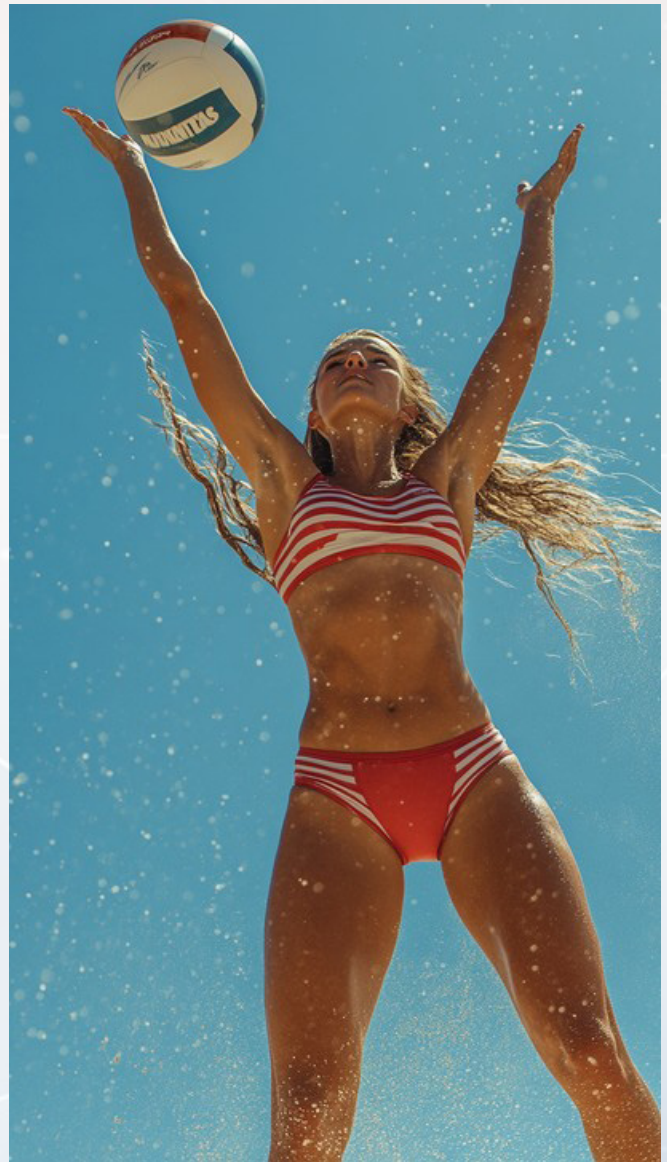
**5. Optimalizáljuk az alvást** – a hormonális egyensúly és a regeneráció alapja.



### A laborvizsgálat segíthet a valódi okok feltárásában

Előfordulhat, hogy a fogyás vagy az alakformálás azért nehézkes, mert a háttérben olyan tényezők állnak, amelyek kívülről nem láthatók. Nem feltétlen rossz a diéta, hanem lehet az ok például hormonális eltérés, inzulinrezisztencia vagy hiányállapot. A személyre szabott életmódváltás csak akkor működik igazán jól, ha ezeket is figyelembe vesszük.

Ebben segíthet egy átfogó laborvizsgálat, melynek során többek között fény derülhet pajzsmirigy-alulműködésre, inzulinrezisztenciára, vashiányra, leptinrezisz-



tenciára, vagy alacsony ferritinszintre, D-vitamin-hiányra, és krónikus gyulladásos állapotokra is. Ezek mind befolyásolhatják az anyagcserét, az energiaszintet és a regenerációt.

A vizsgálatok előtt és az eredmények értelmezésekor is fontos a teljes kép: az életmód, az étkezési szokások, a fizikai aktivitás és az egyéni tünetek is számítanak. Ezért érdemes a leletekről dietetikussal konzultálni, hogy valóban személyre szabott és hatékony javaslatokat kapjunk.

# csak a mentes Fesztivál-on jártam

A rendezvény honlapjáról én ezt választottam a fesztivál motójának: „Gasztronómia, egészség és fenntarthatóság – 2 nap a mentesség, az élmények és a tudatos életvitel jegyében.”

A „CSAK Pozitívan Magazinnal” együtt én is kint voltam a „CSAK a Mentés Fesztiválon”. Már nem először és nemcsak, mint a magazin írója, hanem mint természetgyógyász, terapeuta és persze, mint magánember is – saját és családom tagjainak érzékenysége okán.

Érdekes egybeesés, hogy a „Csak a Mentés Fesztivál” idei első alkalma szinte napra pontosan a 9 évvel ezelőtti legelső ilyen rendezvény időpontjával azonos időben került megrendezésre. Ennek a fesztiválnak a megálmodója és aztán létrehozója – **Herczeg Andrea** – 2017 óta eddig évente három alkalommal – tavasszal, ősszel és karácsony



előtt – rendezte meg ezt a fajta fesztivált, mostanra már egy komoly, szakmai csapattal.

Az egyre nagyobb egyéni érdeklődés mellett a szakma is elismeréssel adózott a majd egy évtizedes munkásságuknak, ugyanis több díjjal is értékelték színvonalas munkájukat. Az egyik ilyen elismerés a



*Bridge Budapest Üzleti Közösségi Díj*, amivel a tudatos, értékalapú és közösségteremtő üzleti szereplőket ismerik el. A másik pedig a *Sirha Marketing Díj*, aminek a célja a kiállítók ösztönzése a hatékony szakmai jelenlétre.

Ahogy bővült a közönségük és a közönségük (mert-hogy nemcsak kiállítást, vásárt

és ezzel egyidőben komoly előadásokat és workshopokat szerveznek, hanem közösséget is építenek), úgy kellett egyre nagyobb helyszínre költözniük, hogy kényelmesen elférjen minden program és minden kiállító.

Idén is – amint már az elmúlt két évben – a MOM Sportban tájékozódhattak az érdeklődők a több, mint 80 hazai és nemzetközi kiállítón

keresztül a legújabb mentes megoldásokról. De a kiállítók mellett a fesztivál mindkét napján (május 9-10) különféle szakértői előadásokkal és interaktív workshopokkal is bővíthették a résztvevők elméleti és gyakorlati tudását az egészséges életmóddal kapcsolatban. Sőt a változatos gyermekprogramokkal a családosookról sem feledkeztek meg, így biztosítva, hogy a családok együtt is kilátogathassanak az eseményre.

Ahogy a korábbi rendezvényeken, most is remek volt a hangulat, amihez hozzájárult a látványkonyha is, ahol nemcsak végig nézhettük, hogyan készül egy-egy mentes csemege, hanem meg is kóstolhattuk a végeredményt. Mi több, tanácsokat is kérhettünk az elkészítéssel kapcsolatban. Sok kiállító is élt a kóstoltatás lehetőségével, ami szerintem remek ötlet, hiszen a kíváncsi közönség szó szerint „testközelből” tapasztalhatta meg a késztermékeket vagy a különböző alapanyagokból készíthető változatos finomságokat. De a jó hangulatot – mind a két nap – az értékes nyerevényekkel meghirdetett tombola is tovább fokozta.



Ám a mentes gasztronómia mellett ezen a fesztiválon a mentesség további árnyalatait is felfedezhették az oda látogatók. Biokozmetikumok, babaápolási termékek, hulladék (szemét) mentes megoldások és vegyszermentes háztartási alternatívák is megtalálhatóak voltak a kiállítói részen.



És ha a **Kedves Olvasónak**, eddig még nem volt lehetősége vagy alkalma részt venni egy ilyen fesztiválon, akkor mindenképpen javaslom, hogy a következőre látogasson el. Nemcsak a fent leírt élmények miatt, hanem azért, hogy első kézből tudjon információt és tapasztalatot szerezni az egészséges életviteléhez. /PR/



*„A dietetikusok nem tesznek sovánnyá. A személyi edzők nem tesznek fitté.  
Végső soron magunknak kell felelősséget vállalnunk saját magunkért.”*

*Robert Lufkin*

# „Egy tábor, ahol a gyerekek hernyóból pillangóvá válnak”



– Interjú Bak Gergővel, a Táplálékallergiás Gyermekeket Táboroztató Egyesület táborvezetőjével

Az egyik legmeghatóbb beszélgetés számomra Bak Gergőhöz kapcsolódott, aki az egyesület táborvezetőjeként évek óta dolgozik azon, hogy az ételallergiás gyermekek végre egy olyan közösségben lehessenek, ahol nem érzik magukat másnak vagy kirekesztettnek. Szülőként és nevelőszülőként engem is mélyen megérintett az, amiről mesélt. Egy őszinte beszélgetés következik elfogadásról, közösségről, nehézségekről és életre szóló élményekről.

**Hogyan született meg a Táplálékallergia Tábor ötlete? Mi inspirált benneteket?**

A tábor ötlete Gere Annamáriától ered – akit mindenki csak Ancsa Néniként ismer –, aki nélkül ez a tábor és ez a közösség nem jöhetett volna létre. Sokat köszönhetünk neki, és a mai napig ő a tábor lelke és motorja. Magam is gluténérzékeny, cöliakiás vagyok két éves korom óta. Anyukám íratott be annak idején ebbe a táborba, így én először táborozóként kerültem ide. Gyerekként nagyon sokat jelentett nekem, hogy végre olyan közegben lehettem, ahol mindenki pontosan értette, min megyek keresztül. Nem kellett magyarázkodni, nem néztek furcsán azért, mert mást eszem, vagy mert valamire oda kell figyelnem.

Ahogy idősebb lettem és „kinőttem” a táborozó korszakot, már segítőként tértem vissza. Aztán szépen fokozatosan egyre nagyobb szerepet kaptam a tábor életében – talán pont azért, mert én magam is átéltem gyerekként, hogy mennyit tud adni egy ilyen közösség. Tudom, milyen érzés azt hinni, hogy egyedül vagy a problémáddal, és azt is, milyen felszabadító, amikor rájössz, hogy mégsem vagy egyedül. Ezért lett számomra is szívügy ez a tábor.

**Szülőként sokan félnek elengedni a gyermekeiket táborba. Hogyan biztosítjátok a biztonságot?**



Nálunk ez az egyik legfontosabb és legérzékenyebb terület, hiszen pontosan tudjuk, milyen féltelmek élnek egy ételallergiás gyermek szüleiben. Sok család éveken keresztül nem meri ottalvós táborba engedni a gyermekét, mert attól tart, hogy valaki véletlenül olyat ad neki, amit nem ehet meg, vagy nem ve-



# Babahívogató Program



Szeghy Krisztina

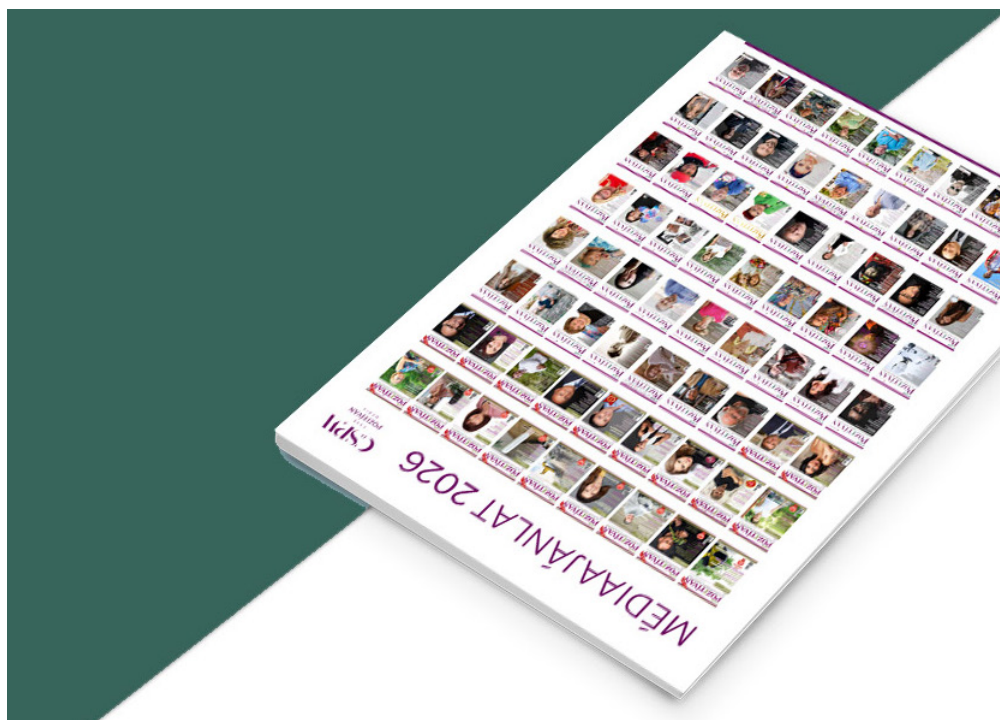
pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

## Program a várandósságot

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

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu



**Tisztelt leendő hirdetőink, cégek, vállalkozók, szervezetek!**

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

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

szik elég komolyan az ételérzékenységet. Mi pontosan ezért építettük fel úgy a tábort, hogy a szülők valóban biztonságban tudhassák nálunk gyermeküket.

Minden étkezés gluténmentes alapokon készül, és az egyéb allergéneket – például tejfehérjét, tojást vagy más érzékenységeket – külön kezeljük. Saját konyhával dolgozunk, saját eszközökkel főzünk, és nagyon figyelünk arra, hogy a keresztszennyeződés lehetőségét is minimálisra csökkentsük. Az étrendet dietetikus segítségével állítjuk össze, és minden gyermek esetében előre egyeztetünk a szülőkkel arról, hogy pontosan mire kell odafigyelni.



A szülők sokszor nemcsak az étkezés miatt aggódnak – lelkileg is nehéz elengedni a gyermeket, különösen sok rossz tapasztalat után. Sokszor halljuk, hogy a gyermek valahol kimaradt egy programból, nem ehetett ugyanabból az ételből, mint a többiek, vagy éppen kellemetlen helyzetbe került az ételérzékenysége miatt. Mi azt szeretnénk, hogy itt végre ne különcként tekintsenek rájuk, hanem teljesen természetesnek vegyék az egészet.

Emellett nagyon fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek ne csak biztonságban legyenek, hanem jól is érezzék magukat. Ezért igyekszünk olyan ételeket készíteni, amiket valóban szeretnek. Sokszor halljuk a szülőktől, hogy az allergénmentes termékek nagyon drágák, és sokszor az ízük sem az igazi. Mi szeretnénk megmutatni a gyerekeknek, hogy lehet finomat, változatosat és biztonságosat enni egyszerre is.

A tábor alatt folyamatosan jelen vannak a nevelők, figyelünk a gyerekekre, és igyekszünk olyan nyugodt, családi légkört kialakítani, amelyben a szülők is el tudják engedni egy kicsit a félelmeiket. Sok visszajelzést kapunk arról, hogy a tábor után a szülők is sokkal nyugodtabbak, mert látják: gyermekük biztonságban volt, jól érezte magát, és közben lelkileg is sokat fejlődött.

***Mit tapasztaltok lelkileg? Hogyan hat a gyerekekre, amikor végre olyan közösségben lehetnek, ahol nem ők a „különcök”?***



Szerintem ez a tábor egyik legnagyobb ereje. A gyerekek nagyon gyorsan megnyugszanak, kinyílnak és felszabadulnak. Már az első napokban látni rajtuk a megkönnyebbülést, hogy végre olyan emberek veszik őket körül, akik pontosan értik, min mennek keresztül. Nem kell magyarázkodniuk, nem kell kellemetlenül érezniük magukat azért, mert valamit nem ehetnek meg.

Nagyon sok ételallergiás gyermek a hétköznapokban gyakran érzi magát kívülállónak. Sokszor már egészen kicsi korban megtapasztalják, hogy kimaradnak dolgokból – egy születésnap tortából, egy közös nasiszából vagy akár egy iskolai programból. Itt viszont végre azt élik meg, hogy nincsenek egyedül. Mindenki hasonló helyzetben van, mindenki érti a másikat – és ez lelkileg óriási biztonságot ad nekik.

# 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  
sz szenved - Duchenne-féle izomdiszt-  
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



**WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM**



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

**Tisztelt Hölygem/Uram!**

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

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**



Sokszor látjuk, hogy a gyerekek önbizalma megerősödik a tábor alatt. Bátrabbak lesznek, könnyebben kapcsolódnak másokhoz, nyitottabbá válnak. Olyan gyerekek is felszabadulnak nálunk, akik az első nap még sírnak és zárkóztak, a tábor végére viszont már barátokkal nevetnek, és alig akarnak hazamenni.

Rengeteg barátság születik itt, és sok kapcsolat évekké később is megmarad. Vannak olyan volt táborozóink, akik ma már önkéntesként segítik a kisebbeket. Szerintem ez az egyik legszebb visszajelzés, mert azt mutatja: ez nemcsak egy nyári tábor számukra, hanem egy olyan közösség, amely tényleg életre szóló élményt és kapaszkodót ad.

### ***Mi volt számodra a legmeghatóbb történet a tábor során?***

Nagyon sok ilyen történet van, de talán az egyik legemlékezetesebb egy kisfiúhoz kapcsolódik, aki annyira szorongó volt, hogy korábban még a nagyszüleinél sem tudott ott aludni. Amikor megérkezett a táborba, az első nap szinte végig sírt, haza akart menni, és látszott rajta, hogy teljesen elveszettnek érzi magát az új helyzetben.

Ami ezután történt, az tökéletesen megmutatja, miről szól ez a tábor. A többi gyerek szinte azonnal odament hozzá. Beszélgettek vele, játszottak vele, bevonták mindenbe – ösztönösen elkezdtek támogatni. Nem azért, mert bárki kérte őket, hanem mert pontosan tudták, milyen érzés félni vagy kívülállónak lenni.

Végül a kisfiú sajnos korábban hazament, de a szülei később egy nagyon megható levelet írtak arról, mennyire hálásak azért, amit a gyermekük itt kapott – és hogy azóta folyamatosan csak a táborról beszél, és már nagyon várja, hogy a következő évben is jöhessen. Örömmel mondhatom, hogy így is lett – még sok évig velünk táborozott. Szerintem az ilyen pillanatokért éri meg igazán csinálni ezt az egészet.

### ***Mitől más ez a tábor, mint egy átlagos gyermektábor?***

Szerintem attól, hogy itt mindenki érti a másikat. Ez nemcsak egy nyári program – ez egy közösség. A gyerekek nem érzik magukat egyedül a problémáikkal. Emellett nagyon fontos számunkra az edukáció is. Nem száraz előadásokat tartunk, hanem interaktív beszélgetéseket – jönnek szakemberek, orvosok, dietetikusok, és a gyerekek bármit kérdezhetnek tőlük. Olyan kérdéseket is feltesznek, amiket sokszor otthon sem mernek.

### ***Milyen egy átlagos nap a táborban?***

Elég pörgősek a napok. Reggel tornával kezdünk, utána reggeli és szobaszemle következik – nagy verseny szokott menni, melyik szoba lesz a legszebb. A nap folyamán rengeteg program várja a gyerekeket: csapatversenyek, erdei játékok, kreatív foglalkozások, számháború, sportprogramok. Este pedig diszkó, bátorságpróba vagy közös esti programok következnek.

De figyelünk arra is, hogy legyen szabadidő, amikor csak játszhatnak vagy beszélgethetnek egymással.

### ***Hogyan tudjátok megfizethető áron biztosítani a tábort a családok számára?***

Nagyon sok támogató segít bennünket, és az egész csapat önkéntes alapon dolgozik. Nélkülük ez az egész egyszerűen nem működne – hálás vagyok,



hogy ilyen emberekkel dolgozhatok. Pontosán tudjuk, milyen anyagi terhet jelent egy ételallergiás gyermek ellátása a családoknak, ezért próbáljuk a lehető legalacsonyabban tartani a tábor költségeit. Számunkra ez nem munka, hanem küldetés.

### ***Mit üzenél azoknak a szülőknek, akik még bizonytalanok?***

Azt, hogy ne féljenek. Teljesen természetes, ha egy szülő aggódik, de ezeknek a gyerekeknek óriási szükségük van arra, hogy közösségben legyenek, hogy megtapasztalják: nincsenek egyedül. Sokat fejlődnek lelkileg is a tábor alatt – bátrabbak, nyitottabbak lesznek, és könnyebben elfogadják saját magukat is.

### ***Hol tudnak jelentkezni a családok a táborba?***

A legegyszerűbben a hivatalos weboldalunkon: [www.taplalekallergiatabor.com](http://www.taplalekallergiatabor.com)

Emellett Facebookon, Instagramon és TikTokon is megtalálnak minket, illetve e-mailben és telefonon is elérhetők vagyunk. Fontos számunkra, hogy a szülők minden kérdésükre választ kapjanak.



# Nem a tökéletes forma számít!

## - Új életet kapnak a „menthető” zöldségek



**A boltok polcaira kerülő zöldségek esetében sokszor nem csak az íz vagy a minőség dönti el, melyik termék jut el a fogyasztóig, hanem a külalak. Egy apró szépséghiba, szabálytalan forma vagy enyhe elszíneződés miatt számos zöldség kiesik az áruházlánci első osztályú kategóriából - annak ellenére, hogy ízük és beltartalmi értékük változatlan marad. Erre a problémára keresett közös megoldást a DélKerTÉSZ és a Chiller Manufaktúra, akik egy új, kézműves termékcsaládot fejlesztettek szentesi zöldségekből.**

Az együttműködés célja nemcsak egy új gasztronómiai termékcsalád létrehozása volt, hanem annak megmutatása is, hogy a „tökéletlen” zöldségekben ugyanúgy ott van az érték, az íz és a minőség. A közös fejlesztés során olyan alapanyagokat is felhasználnak, amelyek küllemük miatt nem felelnének meg az áruházlánci sztenderdeknek, ugyanakkor tökéletesen alkalmasak feldolgozásra.

„Egy régi vágyunk valósult meg azzal, hogy a termékeink most már feldolgozott formában is elérhetővé váltak. A korábbi években mindig előkerült az a téma, hogy milyen jó lenne a nem tökéletes alakú, vagy megszínesedett, apró hibás termékeknek egy új könnyű és hozzáadott értéket adni, hiszen ízük és zamatuk ugyanolyan, mint első osztályú társaiké. A termékpalettánk legfontosabb termékeiből, a paprika és a paradicsomfélékből kiindulva adja magát a gondolat, hogy a magyar konyha egyik legkedveltebb étele, a lecsó tökéletesen elkészíthető belőlük. A hungarikum szentesi paprika, és a dél-alföldi napfényt magában hordozó paradicsom így új formában, igazi szentesi módra kóstolható meg” - emelte ki Nagypéter Sándor, a DélKerTÉSZ elnöke.

Hozzátette: „Szerencsére a Chiller Manufaktúrának nagyfokú tapasztalata van a prémium, kézműves termékek elkészítésében, így segítségünkre tudtak lenni a termékfejlesztés, a recept megálmodása és a megvalósítás során.”

A közös termékcsalád alapját a szentesi paprika- és paradicsomfélék adják, amelyekből többek között kézműves lecsó, zöldségkrém és ízesített olívaolaj készült. A fejlesztés során fontos szempont volt a termék-

szetes ízek megőrzése és az otthonos, hagyományos ízvilág újragondolása.



A két vállalkozás kapcsolata nem új keletű, hiszen közel egy évtizede dolgoznak együtt különböző rendezvényeken és gasztronómiai eseményeken. A közös értékrend - a minőségi alapanyagok iránti elköteleződés és a helyi termelők támogatása - végül egy olyan termékcsaládban öltött testet, amely a DélKerTÉSZ fiatal, lendületes albrandje, a Szentesi Vagányok aján-

lásával kerül a fogyasztókhöz. A termékek így egyszerre hordozzák a szentesi termelők szakértelmét és azt a vagány, friss szemléletet, amely a márka filozófiáját is meghatározza.



„A termékek különlegessége, hogy kizárólag helyi alapanyagokból készülnek. A szentesi zöldségek mellett bárándi chili is bekerült a receptúrákba. A feldolgozás kézműves jelleggel történik a Báránd településen működő manufaktúrában, ahol a zöldségeket kézzel válogatják és dolgozzák fel” - emelte ki Erdei Roland a Chiller Manufaktúra alapító tulajdonosa.

A projekt egyszerre szól innovációról, fenntarthatóságról és a magyar gasztronómiai hagyományok újragondolásáról. A termékek megfelelnek a mai fogyasztói trendeknek, illetve az ételérzékenységgel rendelkezők is nyugodtan fogyaszthatják. A termékek mindegyike vegán, nem tartamaznak hozzáadott cukrot és adalékanyagot, valamint glutén-, tej-, és tojásmentesek. Az egészségtudatos életmódba, illetve a legtöbb diétába is beilleszthető. Az ízvilágot a zöldségek természetes aromái, a paradicsom sav-cukor aránya és a paprika frissessége adja.

A közös termékcsalád jelenleg a DélKerTÉSZ webshopjában, a szentesi Lecsó Liget üzletben, valamint a Chiller Manufaktúra felületein érhető el, de a fej-



lesztők további termékek bevezetését is tervezik. A nyár folyamán új chiliszószek érkeznek, amelyek még hangsúlyosabban építenek a két márka karakteres ízvilágára.

A projekt jól mutatja, hogy az élelmiszerpazarlás csökkentése és a prémium gasztronómiai élmény nem zárják ki egymást. Egy szabálytalan paprika vagy egy apró hibás paradicsom is lehet egy új, kreatív termék alapja - ha megfelelő szemlélettel közelítünk hozzá.

# Salus

## Ga-lexír étrend-kiegészítő

Articsóka és számos  
keserűanyag-tartalmú  
gyógynövényvel, az  
emésztés  
támogatására!



+36 20 974 2810

[www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

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

# 4 ok, ami a tavaszi fáradtság mögött állhat

**Az első napsugarak, hosszabb nappalok és a tavasz ígérete ellenére sokan épp ilyenkor érzik magukat a legkimerültebbnek. A „tavaszi fáradtság” szinte mindenkinek ismerős jelenség: nehezebb reggel felkelni, napközben csökken a koncentráció, és gyakran az energiaszintünk is hullámzik. De vajon valóban csak egy átmeneti állapotról van szó, vagy a szervezetünk próbál valamit jelezni? Dr. Bartók Róza, a SYNLAB orvosa összegyűjtötte a leggyakoribb okokat, amelyek a tavaszi fáradtság mögött állhatnak.**



## 1. A tél „lenyomata” a szervezetben

A hideg hónapok alatt a szervezetünk több szempontból is megterhelő időszakon megy keresztül. Kevesebb friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, csökken a fizikai aktivitásunk, miközben az immunrendszerünk gyakran fertőzésekkel küzd. Ennek következményeként tavasszal gyakran alakulnak ki hiányállapotok. Különösen gyakori a D-vitamin-hiány: hazai adatok szerint a tél végére a felnőttek több mint 70 százaléka érintett lehet. A D-vitamin-hiány számos élettani funkciót érint, immunrendszeri, hormonális

és hangulati következményekkel is járhat. Laborvizsgálattal pontosan mérhető, ezért a tavasszal javasolt ellenőrizni. Emellett a B6 és B12-vitamin-, a vas-, vagy folsavhiány és egyes nyomelemek hiánya is hozzájárulhat a tartós kimerültséghez, csökkent koncentrációhoz és gyengeségérzethez.

## 2. Amikor a belső órák is felborul

A tavaszi óráátállítás tovább fokozhatja a fáradtságot. Bár mindössze egy óráról van szó, a szervezetünk biológiai ritmusa rendkívül érzékenyen reagál

erre a változásra. Kutatások szerint az átállást követő napokban az emberek átlagosan 40 perccel alszanak kevesebbet, ami jelentős nappali álomlétet, kognitív romlást és reakcióidő-csökkenést okozhat. Egyes tanulmányok arra is rámutattak, hogy ebben az időszakban átmenetileg nőhet a súlyos szív- és érrendszeri események, valamint a közlekedési balesetek száma.

### 3. Krónikus betegségek

Fontos különbséget tenni az átmeneti kimerültség és a tartós, visszatérő panaszok között. Ha a fáradtság hosszabb ideig fennáll, vagy olyan tünetek társulnak hozzá, mint a motivátlanság, hangulatingadozás, alvászavar vagy indokolatlan súlyváltozás, indokolt a lehetséges okok célzott kivizsgálása. A tavaszi fáradtság tünetei ugyanis könnyen összetéveszthetők bizonyos hormonális és anyagcsere-zavarok tüneteivel is. Ezentúl a háttérben akár olyan, gyakran tünetmentesen kialakuló betegségek is állhatnak, mint a pajzsmirigy-alulműködés, a cukorbetegség, autoimmun betegségek, vérszegénység vagy különböző okok miatt fennálló felszívódási zavarok.

### 4. Nyakunkon az allergiaszezon

A tavaszi pollenszezon sokaknál okoz fáradékony-ságot, koncentrációs zavart és nappali teljesítmény-csökkenést. Az allergiás tünetek éjszakai orrdugulást,



köhögést, rossz alvásminőséget is okozhatnak, amelyek tovább fokozhatják a tavaszi fáradtságot.

A szakértők hangsúlyozzák: bár a tavaszi fáradtság gyakori jelenség, a tartós vagy súlyos panaszokat nem érdemes félvállról venni. A szervezet ilyenkor sokszor nemcsak „elfáradt”, hanem jelez, és ezeknek a jelzéseknek az értelmezése az első lépés a valódi megoldás felé.



„Önmagában nem tekinthető betegségnek ez a panasz, mégis sokaknál jelentős életminőség-romlással járhat: az érintettek fáradékonyságról, levertségről, koncentrációs zavarokról, aluszékonyságról és hangulatingadozásról számolnak be. A jelenség háttérben több, egymással összefüggő biológiai, életmódbeli és környezeti tényező állhat. Éppen ezért fontos felismerni és szükség esetén kizárni azokat az egészségügyi állapotokat is, amelyek hasonló tüneteket okozhatnak” – emelte ki Dr. Bartók Róza, a SYNLAB orvosa.

A tartós fáradtság okainak feltárásában a laborvizsgálatok kulcsszerepet játszanak, ehhez érdemes előzetes konzultációt kérni, hogy biztosan a megfelelő vizsgálatokat válasszuk. Egy átfogó kivizsgálás során többek között a teljes vérkép, a vasraktárak, a vitamin-szintek, a pajzsmirigy működése, valamint az anyagcsere-folyamatok is ellenőrizhetők. Ezek együttes értékelése segíthet megérteni, hogy mi állhat a fáradtság háttérben.

A SYNLAB orvosa szerint különösen fontos, hogy a laboreredményeket szakorvos értelmezze. Így nemcsak az eltérések azonosíthatók pontosabban, hanem személyre szabott javaslatokat is kaphatunk az életmóddal, a táplálkozásunkkal vagy a további szükséges vizsgálatokkal kapcsolatban.



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

**A kávészünet az elmének**  
című könyv megvásárolható:

[https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET\\_az\\_elmenek](https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek)

**SELLINGNÉ SZEPESI NIKOLETT**  
GYÓGYTORNÁSZ SZEMÉLYI EDZŐ  
+06-30-526-66-42  
SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM

"Hinnünk kell, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és hogy ezt a valamit bármi áron el kell érniünk."  
(Marie Curie)

# NÖVÉNYI ERŐ A SHAKERBEN

MINDEN, AMIT A VEGÁN FEHÉRJEPOROKRÓL TUDNI ÉRDEMES



Szép időt, csicsergő madárcákat, inspiráló hajnali napfényt és enyhe nyári szellőt kívánok Kedves Olvasónk! Egy nagyon érdekes témajavaslatot kaptam, amely rögtön elindította a vezérhangyákat a koponyám mélyén, az agyi tekervényeimben. Ebben a hónapban nem nyitjuk ki a receptes könyvet, sütés-főzés helyett egy kis edukációt tartunk, mert az sosem árt, sőt jelenleg kifejezetten is hasznos. Ez pedig a növényi fehérjék és a fehérjeporok témaköre. Akár az edzőtermi teljesítményünket porgetnének fel, akár a mindennapi energiaszintünket szeretnénk stabilan tartani, a fehérjekérdés előbb-utóbb garantáltan szembejön velünk. Évek óta olvashatják itt a magazinban a zöldebb életmóddal és a növényi receptekkel kapcsolatos gondolataimat, de van egy terület, amely mellett még mindig nem lehet szó nélkül elmenni. Ez pedig a fehérjeporok világa. Sokan még mindig úgy gondolnak ezekre a kiegészítőkre, mint a klasszikus testépítők privilégiumára, pedig a modern, rohanó hétköznapiakban egy tiszta, növényi alapú turmix az egészségtudatos nőknek és férfiaknak is óriási segítséget jelenthet. De vajon tényleg kompromisszumot kell kötnünk, ha lemondunk a hagyományos tejsavóról és a növényi alternatívák felé fordulunk? Valóban igazak a legendák a fűrészpör ízű, csomós és ihatatlan keverékekről? A jó hír az, hogy a technológia és a gasztronómia óriásit lépett előre az utóbbi években, így a krémes, ízletes és funkcionálisan is tökéletes növényi fehérjék kora végre elérkezett. Ideje tiszta vizet - vagy stílusosan: növényi tejet - önteni a shakerbe! Ebben a cikkben lépésről lépésre végigvesszük a piacvezető forrásokat, megdöntjük a legmakacsabb fitness-mítoszokat és olyan gyakorlati irányítót veszünk a kezünkbe, amellyel magabiztosan választhatjuk ki a számunkra legtisztább, leginkább testhezálló terméket.

## A piacvezető fehérjeforrások - Mi van a shakerben?

Amikor egy növényi étrendet követő vagy egyszerűen egészségtudatos ember megáll a biobolt vagy a webshop polca előtt, könnyen eltévedhet a hirtelen rázúduló kínálatban. Nem minden vegán fehérje egyforma: jelentősen eltér az aminosav profiljuk, a felszívódási rátájuk, a szervezetünkre gyakorolt élettani hatásuk és természetesen a textúrájuk is. Ahhoz, hogy megtaláljuk a céljainkhoz leginkább passzoló forrást, először meg kell ismernünk a legnépszerűbb alaptípusokat. Íme a négy növényi „nagyágyú” objektív és részletes összehasonlítása, amely segít eligazodni a zöld fehérjék sűrűjében.

### Borsófehérje (a testépítők és nehézatléták kedvence)

A sárgaborsóból (*Pisum sativum*) mechanikai és vizes eljárással kivont izolátum az elmúlt években az egyik webnépszerűbb növényi forrássá nőtte ki magát, nem véletlenül vívta ki a sportolók elismerését.

**Előnyök:** kiemelkedően magas a BCAA (elágazó láncú aminosav) tartalma, különösen gazdag leucin-



TERMÉKEK A PROTEIN WEBSHOPBÓL

ban, izoleucinban, valamint valinban. A leucin az az esszenciális aminosav, amely az izomfehérje-szintézis és az izomépítés első számú biológiai indítógombjaként funkcionál. Emellett a borsófehérje kiválóan telít, lassabb felszívódása révén hosszán biztosítja a jóllakottság érzetét és teljesen hipoallergén - nem tartalmaz glutént, tejet vagy szóját.

**Hátrányok:** önmagában fogyasztva kifejezetten sűrű, krémes, néha már-már túl nehéz textúrát ad. Sokan panaszkodnak egy jellegzetes, enyhén sós, borsos utóízre, amit a natúr változatoknál nehéz elfedni.

**Aminosav-profil:** majdnem teljesen megegyezik az állati fehérjével, egyetlen szépséghibája, hogy kéntartalmú aminosavakban, különösen metioninban

kicsit szegényebb, amit más forrásokkal érdemes kiegészíteni.

### Szójafehérje (a klasszikus és legtöbbet kutatott mindenes)

A szója az egyik legrégebbi, legelterjedtebb és tudományosan leginkább alátámasztott növényi fehérjeforrás, amely hosszú évtizedek óta szolgálja a húsmentesen étkezőket.

**Előnyök:** biológiai értéke és felszívódási mutatói szinte teljesen megegyeznek a tejsavóéval vagy a tojáséval. Feldolgozott izolátumként rendkívül selymes, lágy, kiválóan oldódik folyadékban és a piaci ára is kifejezetten pénztárcabarát, így tömeges fogyasztásra is ideális.



ÍZLÉSES ÉS EGÉSZSÉGES

**Hátrányok:** a szója a nyolc fő élelmiszer-allergén egyike, így az arra érzékenyeknél emésztési panaszokat vagy allergiás reakciókat válthat ki. Emellett a génmódosítással (GMO) kapcsolatos aggályok is gyakran felmerülnek vele szemben, bár Európában ma már rendkívül szigorú szabályozás mellett könnyen elérhetők a garantáltan GMO-mentes változatok.

**Aminosav-profil:** teljes értékű (komplett). Önmagában, külső segítség nélkül is tartalmazza az összes esszenciális aminosavat a szervezetünk számára szükséges optimális arányban.

### Rizsfehérje (a tiszta és kíméletes erő)

Általában teljes értékű barna rizsből készítik, egy speciális, kíméletes enzimatikus eljárás során, amely elválasztja a fehérjét a szénhidráttól és a rostoktól.

**Előnyök:** rendkívül kíméletes a gyomorhoz és a teljes emésztőrendszerhez, szinte nulla az allergén kockázata. Kiváló választás azoknak, akik krónikus puffadással, irritábilis bél szindrómával (IBS) vagy egyéb gyulladásszerű emésztőszervi betegséggel küzdenek.

**Hátrányok:** hírhedten „homokos”, karcos, poros textúrájú tud lenni. Ha magában, vízzel rázzuk össze, az élmény leginkább a folyékony kréta elfogyasztására emlékeztet.

**Aminosav-profil:** nagyon gazdag a borsóból hiányzó metioninban és ciszteinben, viszont lizinben ki-

fejezetten szegény, ami korlátozza az önálló izomépítő hatékonyságát.

### Kender fehérje (az egészségtudatosak minimálisan feldolgozott szuper eledele)

A kendermagból hideg sajtolással (az olaj eltávolítása után) nyert por sokkal közelebb áll a teljes értékű nyers élelmiszerekhez, mint a laboratóriumi izolátumok.

**Előnyök:** ez nem csupán egy izolált fehérje, hanem egy komplex tápanyag bomba. Tele van élelmi rostokkal, magnéziummal, vassal, cinkkel, káliummal, valamint tartalmazza az emberi szervezet számára tökéletes 3:1 arányú Omega-6 és Omega-3 esszenciális zsírsavakat. Kimondottan jól tesz a bélflórának és támogatja a szív- és érrendszert.



A LIVING FOODS ITALPORAI

**Hátrányok:** alacsonyabb a tiszta fehérjetartalma (koncentrációja általában 50% körüli, míg a borsó- vagy rizs izolátumok esetén a 80-90%-ot is eléri). Erőteljesen dominál benne a jellegzetes „füves”, diós, mély földes íz, amihez hozzá kell szoknunk.

**Aminosav-profil:** két rendkívül könnyen emészthető fehérje típusból, edesztinből és albuminból áll, viszont abszolút mennyiségben lizinben és leucinban elmarad a fitness célokhoz szükséges optimális szinttől.

**Tipp az olvasónak:** a modern, prémium növényi fehérjeporok fejlesztői felismerték az egyes mono-komponensek korlátait. A piacon ma elérhető legjobb termékek szinte kivétel nélkül a borsó- és rizsfehérje fúziójára épülnek. Ez a párosítás biológiailag zseniális: a rizs metionin tartalma kipótolja a borsó hiányosságait, míg a borsó lizinje feltölti a rizs gyenge pontjait. Az eredmény? Egy olyan szinergikus keverék, amelynek aminosav-profilja eléri a tejsavóét, miközben a borsó krémessége sokat finomít a rizs karcosságán.

### Tévhitrombolás - Mit mond a modern tudomány?

A növényi alapú táplálkozás és a fitness világa körül még mindig rengeteg a megkövesedett, évtizedes, edzőtermi folklórból származó tévhit. Amikor a vegán fehérjeporok kerülnek szóba, a szkeptikusok hajlamosak azonnal előhúzni a „hiánybetegség”, az „izomsorvadás” vagy a „biológiai értéktelenség” kártyáit. Ideje, hogy a legfrissebb klinikai kutatások eredményeit segítségül hívjuk és tiszta vizet öntsünk a shakerbe, majd lebontsuk ezeket a makacs mítoszokat.

#### Tévhit: „A növényi fehérje nem teljes értékű, ezért alkalmatlan az izomépítésre”

Ez a leggyakoribb és legmakacsabb félreértés, ami a táplálkozástudomány korai szakaszából származó „komplettálás” elvének teljes félreértelmezéséből fakad. Sokan úgy gondolják, ha egy fehérjeforrásban kevesebb van egy-egy aminosavból, akkor az a fehérje teljesen haszontalan.

A tudományos valóság: az emberi szervezet egy rendkívül intelligens és összetett rendszer. Rendelkezik egy úgynevezett aminosav-készlettel (pool), amelyet a máj és a szövetek tartanak fenn. Nem szükséges minden egyes étkezésnél vagy minden egyes korty



A KONYHA ÉKKÖVEI

turmixnál egy másodperc alatt megkapni az összes aminosavat tökéletes arányban. Ha a nap folyamán változatosan étkezünk – gabonaféléket, hüvelyeseket, olajos magvakat fogyasztunk –, vagy ha a fehérjeporunk eleve egy borsó-rizs keverék, a szervezetünk gond nélkül összeállítja a szükséges fehérje láncokat. Az izomsejtek receptorai nem rendelkeznek szemmel: nem látják, hogy az adott aminosav egy tehénből vagy egy sárgaborsóból származik; kizárólag azt érzékelik, hogy a növekedéshez szükséges építőelemek jelen vannak-e a véráramban.

#### Tévhit: „A vegán fehérje felszívódása elenyésző a tejsavóhoz képest”

A szkeptikusok gyakran mutogatnak a nyers növények emészthetőségi mutatóira (például a DIAAS vagy PDCAAS skálákra), azzal érvelve, hogy a növényi sejt-

fal és az anti-tápanyagok (fitátok, tanninok) drasztikusan gátolják a fehérje hasznosulását.

**A tudományos valóság:** ez az állítás teljesen igaz és helytálló a teljes, nyers, feldolgozatlan növényekre - valóban, a száraz bab vagy a nyers lencse fehérjéinek egy része nem tud tökéletesen hasznosulni az emberi bélrendszerben a magas rost- és fitát tartalom mi-



### A LUXOYA NÖVÉNYI PROTEINJEI

att. De mi történik a fehérjeporok gyártása során? Az izoláció és a koncentráció folyamata alatt a rostokat, a szénhidrátokat és az anti-tápanyagokat szinte 100%-ban kiszűrjük és eltávolítjuk. A modern vegán fehérje izolátumok emészthetőségi és felszívódási aránya eléri a 90-95%-ot, ami a gyakorlatban teljesen elhanyagolható, elméleti különbséget jelent csupán a tejsavóhoz képest. Sőt, a gyomornak sokszor könnyebb dolga van velük, mivel teljesen mentesek a tejcukortól (laktóz) és a tejfehérjétől (kazein), amelyek világszerte millióknál okoznak rejtett gyulladásokat és emésztési distresszt.

### Tévhit: „A szójafehérje megemeli az ösztrogént, és csökkenti a tesztoszteronszintet”

Ez a férfi olvasók és a súlyzós edzést végzők abszolút legnagyobb mumusa. Sokan szentül hiszik, hogy a szójafehérje rendszeres fogyasztásától elveszítik a férfiasságukat, csökken az erejük, és növekszik a zsírszövet aránya a testükön.

**A tudományos valóság:** ez a félelem abból adódik, hogy a szója úgynevezett izoflavonokat tartalmaz, amelyek kémiai szerkezete hasonlít az emberi ösztrogén hormonhoz, ezért a köznyelvben fitoösztrogéneknek (növényi ösztrogéneknek) nevezzük őket. A kulcsszó itt a „fito”. A nagymintás, humán klinikai kutatások és a több tucat független tanulmányt összegző metaanalízisek egyértelműen bebizonyították, hogy a szójafogyasztás semmilyen klinikai hatással nincs a szabad vagy az összesített tesztoszteron szintre és nem feminizálja a férfi testet. Érdekességként érdemes megjegyezni: a hagyományos tehéntejben található valódi, emlős eredetű, aktív ösztrogén- és progeszteron hormonok sokkal közvetlenebb és mérhetőbb hatással bírnak az emberi hormonháztartásra, mint a növényi receptorokhoz gyengén kötődő fitoösztrogének.

**Tipp az olvasónak:** ha valaki az élsportban vagy a maximális izomtömeg-növelésben utazik, van egy valószínű tényező, amire figyelnie kell: ez a leucin-küszöb. Mivel a növényi fehérjékben a leucin koncentrációja kicsit alacsonyabb, mint a tejsavóban, a megoldás rendkívül egyszerű: nem lemondani kell róluk, hanem minimálisan emelni az adagot. Míg tejsavóból elég 25 gramm az izomépités beindításához, vegán fehérjéből érdemes inkább 30-35 grammot tenni a shakerbe. Nem a forrás minősége a rossz, csupán a mennyiségi finomhangolásra kell figyelni!

### Gasztró és Ízvilág - Így tüntessük el a „homokos” textúrát

Legyünk teljesen őszinték: szinte mindannyian futottunk már bele olyan növényi fehérjeporba az életünk során, amelynek az elfogyasztása után legszívesebben azonnal kiköptük volna a shaker tartalmát. Az a kellemetlen, fűrészporszerű, száraz élmény, mintha egy marék termőföldet nyeltünk volna le, sokakat egy életre elriaszt a vegán alternatíváktól. A növényi fehér-



### SPORT UTÁN IS JÓLESIK

jék fizikai és kémiai szerkezete alapvetően eltér a tej alapúakétól, ezért a vízzel való egyszerű összerázás ritkán vezet gasztronómiai katarzishoz. Néhány egyszerű, otthoni trükkkel és tudatos konyhatechnológiai fogással azonban krémes, selymes és kifejezetten luxus desszert-élménnyé varázsolhatjuk a mindennapi turmixunkat.

### A krémes turmix (shaker) anatómiája és kémiaija

Ha meg akarjuk szabadítani magunkat a pohár aljára leülepedő, karcos porszemcséktől, az első és legfontosabb lépés: felejtjük el a sima, hideg csapvizet.

A megfelelő növényi tej kiválasztása: használjunk jó minőségű zabtejet vagy kifejezetten barista felhasználásra szánt, emelt fehérjetartalmú borsótejet. A zabtejben lévő természetes keményítők és a barista növényi tejekben található minimális, egészséges növényi zsírok gyönyörűen emulgeálnak, azaz fizikai hidat képeznek a fehérjepor szemcséi között. Ezáltal egy sűrű, tejszínes, krémes emulziót kapunk, amely hosszan homogén marad.

A textúra-javító titkos fegyverek: ha van otthon egy egyszerű turmixgépünk, emeljük a tétet! Dobjunk a gépbe egy fél fagyasztott banánt (ez hűvös, fagyalt-szerű krémességet ad), egy negyed érett avokádót (semleges ízű, de a benne lévő egyszeresen telítetlen zsírsavak miatt teljesen selymessé teszi a textúrát), vagy egy teáskanál tiszta, natúr mogyoró- vagy mandulavajat. Ezek az alapanyagok teljesen elfedik a rizsfehérje karcosságát vagy a kender mély, földes tónusait.

### **Sütés és főzés fehérjeporral: nem mindegy, melyik dobozhoz nyúlunk!**

Ha a fehérjeport nem csupán meginni szeretnénk, hanem süteményekbe, reggeli zabkásákba, gofrikba vagy palacsintákba építenénk be liszthelyettesítőként vagy dúsításként, tudnunk kell, hogy a különböző növényi források drasztikusan eltérően viselkednek a sütőben.

**Borsófehérje (a konyha sűrítő-mestere):** rendkívül magas a folyadék kötő és vízmegtartó képessége. Ha meggondolatlanul borsófehérjét teszünk a sütemény tésztájába, az a sütés végére brutálisan kiszárítja, fojtóssá és morzsássá teszi a végeredményt. Aranyszabály: Borsófehérje használatkor mindig emeljük meg a receptben előírt folyadék (növényi tej vagy víz) mennyiségét, és mindenképpen adjunk a tésztához valamilyen természetes nedvesítő komponenst, például házi almazószt, érett sütőtökpürét vagy tört banánt. Kiválóan alkalmas egyébként natúr verzióban zöldsékrémlevesek sűrítésére is rántás helyett!

**Szójafehérje (a piskóták és muffinok bajnoka):** sütés technológiai szempontból kétségkívül a leghálásabb és legkönnyebben kezelhető alapanyag. Sütés közben csodálatosan megtartja a tészta rugalmas szerkezetét, selymes, levegős marad, és korántsem hajlamos annyira a kiszáradásra, mint a borsó. Remekül működik vegán amerikai palacsintákban vagy muffinokban: a hagyományos búzaliszt mennyiségének 20-30%-át bátran kicserélhetjük szója-izolátumra.

**Rizsfehérje (csak fokozott óvatossággal):** hő hatására a rizsfehérje még szárazabbá, granuláltabbá válik. Sütéshez önmagában egyáltalán nem ajánlott, de ha egy eleve kevert, borsó-rizs bázisú port használunk, a borsó sűrűsége jól ellensúlyozza a rizs szárazságát.

**Tipp az olvasónak:** a fehérjeporral dúsított reggeli zabkása elkészítésénél követik el a legtöbben a legnagyobb hibát: a fehérjeport a zabbal és a tejjel együtt teszik fel a tűzhelyre főni. A magas, közvetlen hő hatására a növényi fehérje szerkezete denaturálódik, kicsapódik, és az egész étel gumyszerűvé, darabossá válik. A tökéletes trükk: főzzük meg a zabkásánkat teljesen készre a megszokott módon, vegyük le a tűzről, hagyjuk egy-két percet hűlni és csak a legvégén,

utólag, hidegen keverjük hozzá a fehérjeport egy kicsi plusz hideg növényi tej kíséretében. Az eredmény egy hihetetlenül lágy, pudingos, krémes álom lesz.

### **Vásárlási útmutató - hogyan olvassunk úgy címkét, mint egy profi?**

Most, hogy részletesen tisztáztuk a biológiai forrásokat, tudományosan lebontottuk a fitness-mítoszokat és a konyhatechnológiai trükköket is elsajátítottuk, már csak egyetlen, ám annál "húsbavágóbb" kérdés maradt: melyik színes dobozt vagy tasakot emeljük le a biobolt vagy a szupermarket polcáról? A fitnessipar és a táplálékkiegészítő-gyártók marketingesei pontosan tudják, milyen pszichológiai hívószavakkal (példá-



**FINOM CSOKIS NÖVÉNYI ITAL**

ul „Szuperétel”, „Premium Clean Lean”, „100% Natural Organic Masterpiece”) kell elcsábítaniuk a gyanútlan vásárlót. Tudatos fogyasztóként azonban az a legbiztosabb, ha azonnal megfordítjuk a csomagolást és figyelmünket kizárólag az apró betűs „Összetevők” (Ingredients) és a tápértéktáblázat listájára fókuszáljuk.

Íme az a négy legfontosabb, kritikus szempont, amelyek alapján könnyedén átláthatunk a marketing trükkökön és kiszűrhetjük a felesleges, káros adalékanyagokat:

### **A tiszta fehérje tartalom aránya (izolátum vs koncentrátum)**

Első lépésként mindig vizsgáljuk meg a 100 gramm termékre vetített tiszta fehérje tartalmat a táblázatban! Egy prémium minőségű, tisztán növényi fehérjepor - különösen, ha borsó- vagy rizs izolátumra épül - legalább 70-80% tiszta fehérjét kell, hogy tartalmazzon (azaz 100 gramm porból 70-80 gramm tiszta makrotápanyag). Ha ez a szám 50-60% körül vagy az alatt mozog, akkor az a termék valószínűleg tele van olcsóbb töltelék anyagokkal, felesleges szénhidrátokkal, sűrítőkkel vagy emésztetlen rostokkal. Ez alól egyetlen legitim kivétel létezik: a kender fehérje, ahol az 50%-os érték a natúr növény sajátos, kíméletes feldolgozásából adódik.

## Az édesítőszer és aromák rejtett csapdája

Mivel a natúr növényi fehérjéknek van egy jellegzetes, nyers, földes alapíze, a gyártók hajlamosak átesni a ló túloldalára az ízesítés során és kémiai laboratóriummal változtatni a terméket.

Kerülendő összetevők: ha hosszú távon meg akarjuk őrizni az egészségünket, lehetőség szerint szűrjük ki a szintetikus, mesterséges édesítőszeret, mint az aszpartám, az aceszulfám-K, a szacharin vagy a szukralóz. A legfrissebb kutatások szerint ezek a mesterséges vegyületek negatívan befolyásolhatják a bélflóra (mikrobiom) kényes egyensúlyát, ami a rostgazdag növényi étrend mellett kifejezetten kontraproduktív lenne.

A zöldebb, tisztább út: keressük azokat a márkákat, amelyek természetes növényi kivonatokkal édesítenek, mint a sztevia (stevia), a természetes cukoralkoholok (eritrit, xilit), vagy a nyugat-afrikai cserje terméséből kivont, teljesen természetes fehérje, a thaumatin. Ha pedig a létező legtisztább megoldásra vágyunk: vásároljunk teljesen ízesítetlen, natúr fehérjeport és a turmixolás során otthon édesítsük meg magunknak egy szem datolyával, pár szem mazsolával vagy egy érett banánnal.

## Sűrítőanyagok, emulgeálószer és habzástartók listája

Ha az összetevők listája hosszabb, mint egy rövidebb kortárs novella, azonnal tegyük vissza a dobozt a polcra. A xantán gumi, a guar gumi, a szentjánoskenyér-magliszt vagy a karboxi-metil-cellulóz mind-mind olyan adalékanyagok, amelyek arra szolgálnak, hogy mesterségesen sűrítsék és krémesítsék a folyadékot, elfedve az alapanyag olcsóságát. Bár kis mennyiségben az élelmiszeripar biztonságosnak minősíti őket, az arra érzékenyebb, finomabb emésztőrendszerrel rendelkező olvasóknál komoly puffadást, gázképződést és nehéz gyomor érzetet okozhatnak. A minimalizmus elve a fehérjeporoknál is érvényes: a kevesebb egyértelműen több.

## A tiszta, biztonságos forrás (nehézfém-szennyezettség és GMO)

Mivel a növények - és különösen a rizs a növekedésük során a gyökérzetten keresztül képesek magukba szívni a talajban és a talajvízben található nehézfémeket (például arzént, kadmiumot, ólmot), a prémium egészségtudatos olvasónak kötelező jelleggel olyan transzparens márkát kell választania, amely: garantáltan rendelkezik független, harmadik fél által elvégzett laboratóriumi tisztasági tesztekkel (pl. Eurofins, TÜV), szigorúan igazoltan GMO-mentes forrásból dolgozik és lehetőség szerint európai uniós vagy nemzetközi organikus (Bio) minősítéssel van ellátva, ami kizárja a szintetikus növényvédő szerek és műtrágyák használatát.

## Útravaló a tudatos választáshoz

A növényi fehérjeporok világa hatalmasat fejlődött az elmúlt évtizedben: a kezdeti, fűrészesporos és ihatatlan textúrájú porok kora végleg a múlté. Ma már nem kell kompromisszumot kötnünk az egészségünk, a sport teljesítményünk, a környezetvédelmi elveink és a gasztronómiai élvezetek között. Ha megtanulunk tudatosan címkét olvasni, ha megértjük az aminosavak egyszerű biológiáját és ha bátran alkalmazzuk a krémesítést biztosító konyhai trükköket, a napi shakerünk tartalmából egy igazi szuperital válik. Olyan üzemanyag ez a testünknek, amely nemcsak az izomzatunkat építi és az energiaszintünket tartja magasán, de



## A ZÖLD, MINT ÁLLANDÓ VEZÉRSZÍN

a gyomrunkat is kíméli, miközben ökológiai lábnyomunk minimalizálásával a bolygónk jövőjét is aktívan támogatja. Válasszuk a tiszta forrást, kísérletezzünk bátran az ízekkel és élvezzük a növényekben rejlő tiszta, pozitív energiát minden egyes nap!

Remélem, hogy a **Kedves Olvasó** érdekesnek találta ezt a tőlem eddig nem megszokott témát és bízom benne, hogy tetszettek a leírt információk. Mert ha már itt a nyár, a formánk is legyen az, vagy ha még nem sikerült elérnünk az ideális alakunkat, akkor még most sem késő tenni érte. Ahogy szép emlékü nagy szüleim mondogatták: csak egészség legyen, a többi jön magától.

**Szépségesen színes júniust, eredményes tanévzárást, a korán nyaralni indulóknak pedig csodálatos időt és élményeket kívánok. Egy hónap múlva várom Önöket, csakis pozitívan.**

FOTÓK: GymBeam, Living Foods, Luxoya, Mandarava Art Studio, Prove, Protein Webshop, Webbeteg.

Magyarországon még mindig jelentős azon emberek száma, akik rossz fogazattal élnek, a megoldás felé pedig elsősorban a félelem miatt nem nyitnak. Megjegyezhető, hogy sokan vannak már egészségügyi problémával is, az orvos felkeresését pedig azért halogatják, mert félnek a beavatkozás miatti fájdalomtól. A fogászati kezelésektől való félelem az egyik leggyakoribb fóbia. Azt gondolhatnánk, hogy a rossz élmények miatt alakul csak ki, de kutatások bizonyították, hogy a



fogászati beavatkozásoktól való félelem "örökölhető", no persze nem genetikusan, hanem a kialakított szokások miatt! Olyan emberek félnek halálosan a kezelés miatti fájdalomtól, akiknek vagy nem volt élménye fogorvossal, bár ez napjaink fogászati szűrési szintje miatt szinte kizárt, vagy épp a szűrések során, ha mindent rendben talált az orvos, csak pozitív élményt kellene, hogy jelentsen a vizsgálat. De ha a környezet már a szűrés tényére elkezd a riogatást, a jól ismert mondatokkal, úgy mint, "Na, ez akkor fájdalmas lesz!" vagy "Úgyis minden fogad húzzák, még az állkapcsod is eltörik!" akkor még egy sima vizsgálat is lehet fájdalmas!

Jó, jó, de mit lehet tenni, ha egyszer fáj?

## Ahhoz, hogy tenni tudjunk ellene, fontos érteni, miért alakul ki a fájdalom.

Szervezetünkben a fájdalom érzését vivő csatornák vannak. A fájdalom érzete alapvetően jó, segít megővni a nagyobb sérüléstől, elég arra gondolni, mennyire fáj, ha megégetjük vagy vágjuk magunkat? Ennek hiányában tovább maradnánk a veszélyes és sérülést okozó helyzetben, így nagyobb sérüléseket szenvednénk el.

A fájdalom mértékét fájdalom érzékelő receptorok adják, minél többet aktiválja a szervezet, annál élesebb a fájdalom. Olyan ez, mint az érzékelőlapka a di-

gitális fényképezőgépeken (telefonokon), minél több a pixel, annál élesebb a kép!

## Csak egy szúnyogcsípés lesz!

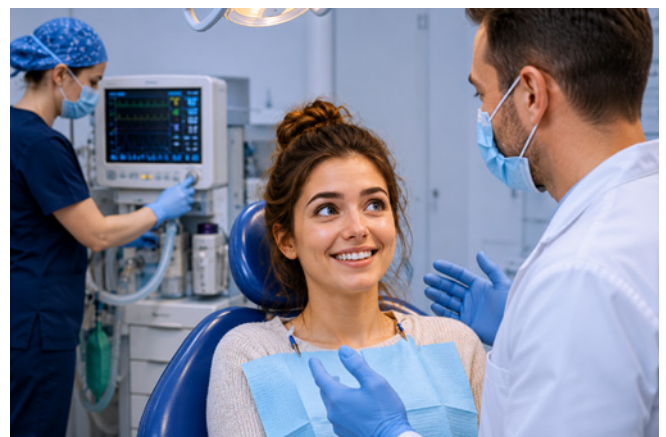
Miért mondja ezt az orvos, amikor bead egy injekciót? Mert a rossz tapasztalat és a lelki felkészülés is fontos szerepet játszik a fájdalom érzékelésében. Ha egy "szúnyogcsípésre" készülünk, szervezetünk kevesebb fájdalomérzetért felelős receptort aktivál, azaz "kevesebb lesz a pixel, életlenebb lesz a kép"!



## Modern technikával a fájdalom ellen

Szerencsére a modern fogászatok már több szinten képesek a kezelés okozta traumát és stresszt csökkenteni. A fogorvosok technikája és szemlélete is rengeteget változott az elmúlt évtizedekben, emellett fejlődtek az eszközök és a fájdalomcsillapító szerek is. [Számos rendelőben, így pl. Az Ép-Dent Fogászati Klinikán elérhető az éber és mély szedáció, amely kezelés hatása alatt, fájdalomcsillapítás mellett, a beavatkozás nem fájdalmas és még a rossz emlékek is törölődnek. Ráadásul nálunk intravénás és hagyományos gyógyszeres támogatást is adunk a szervezetnek azért, hogy a kezelés utóélete minél kellemesebb és fájdalommentesebb legyen!](#)

Szeretné megtudni, hogyan kaphat tőlünk fájdalommentes kezelést altatásban? Jelentkezzen konzultációra, vagy hívja a **+36 20 231 1353**-as telefonszámot, válaszolunk minden kérdésére!



(x)

# Sokakat érint, gyakran rejtve marad

– de odafigyeléssel időben felismerhető a hólyagrák

*Május világszerte a hólyagrák elleni küzdelem hónapja volt, amelynek célja, hogy ráirányítsa a figyelmet erre a gyakori, mégis sokszor későn felismert daganatos betegségre.*

*A hólyagrák a húgyhólyag belső felszínén kialakuló rosszindulatú daganat, amely későbbi stádiumban a hólyagfal mélyére terjedhet, sőt más szervekben is megjelenhet. Magyarországon az öt leggyakoribb daganattípus egyike: évente több ezer új esetet diagnosztizálnak, és több mint ezer haláleset köthető hozzá. A hólyagrák gyakran már korán jelez, de a tüneteket sokan nem veszik komolyan, vagy más, gyakoribb problémának gondolják, ezért a kivizsgálás gyakran késik.*

A hólyagrák legjellemzőbb tünete a véres vizelet, amely sok esetben fájdalom nélkül jelentkezik. „A véres vizeletet mindig komolyan kell venni. Akkor is, ha csak egyszer jelentkezik, és akkor is, ha időnként megszűnik” – hangsúlyozza Dr. Biró Krisztina, onkológus. „Ez a tünet daganat jele is lehet, ezért minden esetben urológiai kivizsgálás szükséges.”

Bár ez a leggyakoribb figyelmeztető jel, a betegség ritkábban úgynevezett irritatív tünetekkel is jelentkezhet, mint a gyakori vizelési inger, a csípő vagy fájdalmas vizelés, illetve a sürgető vizelési panaszok. „Ezeket a tüneteket sokan húgyúti fertőzésnek gondolják, ezért nem fordulnak időben orvoshoz” – mondja Dr. Beöthe Tamás, urológus. „Ha a panaszok tartósak vagy visszatérnek, mindenképpen kivizsgálásra van szükség.”

A kivizsgálás urológiai szakrendelésen kezdődik, amelyet a betegek beutaló nélkül is felkereshetnek. A tünetek jelentkezésekor nem érdemes várni: a korán felismert hólyagdaganat eredményesebben kezelhető.

A hólyagrák férfiaknál gyakoribb, ugyanakkor nőknél sokszor később kerül felismerésre. Ennek egyik oka, hogy a tüneteket gyakran hólyaghurutnak tulajdonítják, ami késlelteti a diagnózist és ronthatja a kilátásokat.

A betegség kialakulásában a legjelentősebb kockázati tényező a dohányzás, ezért különösen fontos, hogy a dohányzók odafigyeljenek a figyelmeztető jelekre, és panasz esetén időben orvoshoz forduljanak.

A hólyagrákos betegek ellátása ma már több szakterület együttműködésével történik. „Az urológusok és az onkológusok szorosan együtt dolgoznak annak érdekében, hogy minden beteg a számára legmegfelelőbb kezelést kapja” – emeli ki Dr. Beöthe Tamás, urológus. „Az elmúlt években számos új terápiás lehetőség és gyógyszer vált elérhetővé, amelyek jelentősen javítják az eredményeket” – teszi hozzá Dr. Biró Krisztina, onkológus.



**A véres vizeletet mindig komolyan kell venni.**

A szakemberek ugyanakkor egyetértenek abban, hogy a sikeres kezelés kulcsa továbbra is a korai felismerés. Ha a beteg időben orvoshoz fordul, a hólyagrák sok esetben jól kezelhető, korai stádiumban pedig teljes gyógyulás is elérhető.

A legfontosabb üzenet tehát egyszerű: a véres vizeletet – még ha átmeneti is – mindig ki kell vizsgálni, és a tartós vagy visszatérő vizelési panaszokat sem szabad félvállról venni.

# A gyógyulás mindig belső folyamat!

*2003 óta foglalkozom emberekkel, de már a 20-as éveimben is nagyon sokat gondolkodtam azon, hogy ha megszületünk egészségesen, vajon miért leszünk betegek. Akik hozzám fordulnak segítségért, általában úgy keresnek meg, mintha a problémájuk egyik pillanatról a másik pillanatra alakult volna ki.*

Fájdalmakkal élnek az emberek napokig, hetekig, hónapokig, pedig a fájdalom egy testi jelzés, ami valamire szeretné felhívni a figyelmet. Legtöbbször figyelmen kívül hagyják ezeket a jeleket. A megoldás viszont azonnal kellene. Ismerős ez az érzés, ugye?

A prevenció lenne mindenki számára a legjobb megoldás, de ahhoz már fiatal korban nagy tudatosságra lenne szüksége mindenkinek, gyerekkorban főleg a szülőknek.

*„Nem az a cél, hogy elnyomjuk a tüneteket, hanem az, hogy az okot szüntessük meg.”*

Nem kezdem el sorolni a kifogásokat, mert amennyit ezekből hallottam már, több könyv megtölthető lenne. (nincs időm, későn van, korán van, pont akkor nem jó, én erre képtelen vagyok... stb.)

Azon már nagyon sokszor elgondolkodtam, hogy miért nem érzi azt a többség általában, hogy a saját teste neki kellene, hogy legfontosabb legyen.

**Mi az, amit már gyerekkortól meg kellene tanulnia mindenkinek:**

- **a mozgás nagyon szuper dolog, és napi szinten szükségünk van rá, nem csupán gyerekkorban, hanem amíg csak élünk (Amíg mozgás van, élet van)**
- **fontos, hogy mit eszünk**
- **mennyi és milyen folyadékot iszunk**
- **a minőségi alvás és pihenés**

Ezek olyan alappillérek, amikkel megalapozhatná mindenki egész életére a jó egészségi állapotát. Ez elmelet, mert a valóság ettől sajnos nagyon eltér.

Ha megváltozik az egészségi állapotunk, ahhoz mindenképpen kell, hogy történjen valami, akár külső hatás, gondolok itt érzelmi, fizikai vagy mentális hatásra, ami belül el tud indítani egy negatív folyamatot. A mai világban olyan túlterhelt az idegrendszerünk, hogy ez a negatív hatás gyakorlatilag a mindennapjaink része.

A gyógyulás folyamata mindig komplex és sokrétű, amelyet nem lehet egyszerűen egy pillanatnyi eseményként vagy egyetlen lépésként értelmezni. Ha folyamatként tekintünk rá, akkor tekinthetjük úgy a tünetek megjelenését, mint a bennünk zajló folyamat pillanatnyi állapota.

Itt fontos megjegyezni, hogy az emberi test nem egy statikus, hanem egy dinamikusan változó rendszer, és képes változni. Ezért kell tudni és érteni a működését.

Nem az a cél, hogy elnyomjuk a tüneteket, hanem az, hogy az okot szüntessük meg.

Mi a különbség a kettő között? Ha csak a tünetet nyomjuk el, pl. egy fájdalomnál, akkor abban a pillanatban, amikor elkezdjük szedni a fájdalomcsillapítót, tünet ugyan nincs, de az ok, ami ott van a háttérben, továbbra is fennáll. Fájdalommal nem jó, és nem is kell együtt élni, de tudatában kell lenni annak, hogy addig keressük a kiváltó okot, amíg meg nem találjuk, és ha az megszűnik, már nem lesz többé szükség a gyógyszerre, hogy csillapítsuk a fájdalmunkat.

Figyelembe kell venni, hogy az emberi test nem csak fizikai állapot, hanem mentális és érzelmi is. Így, ha gyógyulni szeretnénk, érdemes minden területet feltérképezni.

Az egyén egy folyamatos fejlődésen megy keresztül a gyógyulása során, és annak aktív részese kell, hogy legyen. Meg kell találnia a belső motivációját, a negatív belső mintákat, és ki kell alakítani a gyógyuláshoz szükséges új szokásokat. Ezek gyakran nagy akadályoknak tűnhetnek, de ha megvan a belső erő hozzá, akkor könnyedén leküzdhetőek.

## A gyógyulás lépései:

### 1. Felismerés és elfogadás:

Az első lépés általában az, hogy felismerjük a problémát vagy a betegséget. Ez a szakasz gyakran érzelmi hullámokat vált ki, hiszen sokszor nehéz szembenézni a valósággal. Az elfogadás azonban elengedhetetlen ahhoz, hogy tovább léphessünk. Az elfogadás nem azt jelenti, hogy meg kell vele békülni, hanem inkább azt, hogy képesek vagyunk megérteni és elfogadni a helyzetünket, így hatékonyabban tudunk lépéseket tenni a gyógyulás felé. Ez lesz az alap, amire majd építkezni lehet. Alapok nélkül egyik ház sem tud stabil lenni, ha már épülnek a falak.

### 2. Tudatosság és önreflexió:

A tudatosság fejlesztése során felismerjük saját gondolatainkat, érzelmeinket és viselkedésmintáinkat. Ez a lépés segít abban, hogy megértsük, milyen belső mechanizmusok befolyásolják a gyógyulásunkat. Az önreflexió lehetővé teszi, hogy felismerjük azokat a negatív szokásokat vagy gondolatokat, amelyek akadályozzák a gyógyulást, és tudatosan változtassunk rajtuk. Ha ez nem megy egyedül, akkor érdemes olyan szakemberhez fordulni, aki tud segíteni abban, hogy feltárja azokat a vakfoltjainkat, amikre mi nem látunk rá, vagy nem akarjuk azt észrevenni, mert tagadásban vagyunk.

### 3. A változás megkezdése:

Ebben a szakaszban lépéseket teszünk a gyógyulás érdekében. Ez lehet fizikai szinten gyógyszerek vagy terápiák alkalmazása, de ugyanígy magába foglalhatja az életmód változtatását, például egészségesebb étkezést, rendszeres mozgást vagy stresszkezelést. A

folyamat része lehet a negatív minták feladása és az új, egészségesebb szokások kialakítása. A tudatosság a gyógyulás alatt végig kardinális, és az egyik legfontosabb elem.

### 4. Integráció és változás fenntartása:

Amikor már elkezdjük a változásokat, fontos, hogy azokat be tudjuk építeni a mindennapjainkba. Ez a szakasz a stabilizációról szól: a gyógyulás nem egy egyszeri esemény, hanem egy olyan folyamat, amelyben az új szokások megerősödnek és mélyülnek. Ez a lépés magába foglalja az önreflexiót, az eredmények értékelését és a további fejlesztést. A kitűzött cél segít, hogy fenn tudjuk tartani az új állapotot.

### 5. Folyamatos fejlődés és önefejlesztés:

A gyógyulás nem ér véget a kezdeti gyógyulási szakasz végével. Ehelyett egy élethosszig tartó folyamat, amely során folyamatosan dolgozunk saját magunkon, fejlődünk és tanulunk. Ez a hozzáállás segít abban, hogy megelőzzük a visszaeséseket és hosszú távon fenntartsuk az egészséget.

**6. A betegség, mint ajándék:** a betegség azt jelenti, a megszokottól eltérő nézőpontból, hogy nem vagyunk harmóniában önmagunkkal. Arra hívja fel a figyelmet, hogy változtassunk. Arra mindenképpen szeretném felhívni a figyelmet, hogy ne ragadj bele a diagnózis címkéjébe. A diagnózishoz kapcsolódó információk és tudás meghatározza a gyógyulás kimenetelét.

Legyen ott a fókuszban mindig: a test képes változni, ha megfelelő módon vannak támogatva a belső folyamatok.

Nemcsak az életben, de a gyógyulási folyamatokban is vannak hepék meg hupák, de minden lenn után jön a fenn, csak arra kell figyelni, hogy ne legyenek túl nagyok az amplitúdók.

Amíg kialakult a diszharmónia bennünk, ahhoz is idő kellett, így hát időt kell adnunk ahhoz, hogy minden vissza tudjon rendeződni. A türelem és a tudatoság együtt mindig jó eredményhez vezet.

Az egyetlen legfontosabb kérdés, mit tehetek és mit teszek meg ma azért, hogy holnap is egészséges legyek?

Pár napja egy konferencián hallottam egy nagyon figyelemfelkeltő mondatot: „**A bukósíkot sem akkor teszed fel, ha már leszálltál a motorról!**”! (dr. Rozsos István PhD- érsebész)

Zárógondolatként pedig azzal búcsúzom: legyen motivációja mindenkinek arra, hogy idős korára ne váljon kiszolgáltatottá, és fizikailag és szellemileg is jó erőben tudja tölteni az életét!

## A túlzásba vitt bőrápolás kamaszkorban többet árthat, mint használ

**Egyre több tizenéves használ felnőtteknek szánt, aktív hatóanyagokat tartalmazó kozmetikumokat - pedig a túlzásba vitt bőrápolás ebben az életkorban akár ronthat is a helyzeten. Tinédzserkorban a rosszul megválasztott bőrápolási rutin bőrszárazsághoz, irritációhoz, sőt akár fájdalmas vagy viszkető allergiás reakcióhoz is vezethet- mondja dr. Kovács Anikó, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika bőrgyógyásza.**

**Az** utóbbi években látványosan átalakultak a gyerekek és tinédzserek bőrápolási szokásai. A közösségi médiában megjelenő trendek hatására már ez a korosztály is egyre fiatalabb életkorban kezd el kozmetikumokat, sminktermékeket és aktív hatóanyagokat tartalmazó készítményeket használni. „Fontos azonban különbséget tenni a között, ha egy fiatalnak valóban van bőrproblémája, vagy teljesen egészséges bőrt kezel” - magyarázza dr. Kovács Anikó. Mint mondja, a fiatal bőr még nem érett, ezért a hatóanyagokkal szemben érzékenyebb és sérülékenyebb, mint a felnőtteké.

**A** tinédzserkori bőrápolás egyik legnagyobb veszélye a túlzás. A fiatal bőrnek ugyanis nem komplex rutinra, hanem tudatos, mértéktartó ápolásra van szüksége, megbízható készítményekkel. Magyarországon, illetve az Európai Unióban forgalmazott kozmetiku-

mok szigorú ellenőrzésen esnek át, ezért biztonságosabb választást jelentenek, mint az ismeretlen forrásból származó termékek. „Amennyiben lehetőség van rá, érdemes bőrgyógyász vagy gyógyszerész tanácsát kérni a megfelelő termékek kiválasztásakor” - javasolja a szakember.

**Azoknak** a gyerekeknek, akiknek nincs bőrproblémájuk - például a 10-11 éves korosztály tagjainak - elegendő a gyengéd arctisztítás, például illatanyagmentes micellás vízzel, valamint reggelente egy bőrtípusnak megfelelő fényvédővel. A túlzott hidratálás ebben az életkorban akár panaszokat is okozhat, például száj körüli bőrgyulladást. Az egyik leggyakoribb hiba, ha egészséges vagy enyhén zsíros bőrön pattanás elleni, erősen szárító hatású készítményeket alkalmaznak. Ez könnyen bőrszárazsághoz, irritáció-



hoz, piros, viszkető, akár fájdalmas allergiás reakcióhoz, úgynevezett kontakt dermatitiszhez vezethet.

**T**inédzserkorban a leggyakrabban előforduló bőrprobléma a pattanásos bőr. Az akné jellemzően az arcon, súlyosabb esetben a háton vagy a dekoltázson jelenik meg, ahol sok a faggyúmirigy. A kezelés alapja a rendszeres, napi egyszeri vagy kétszeri arctisztítás kifejezetten zsíros bőrre való lemosóval, a smink és a szennyeződések eltávolítása, majd pattanások elleni, aktív hatóanyagokat tartalmazó krémek használata esténként, reggel pedig a hidratálás és a fényvédelem. A szakember arra is figyelmeztet, hogy a közösségi médiában terjedő „házi praktikák” és többféle erős hatóanyag egyidejű alkalmazása kifejezetten ronthatja a tüneteket.

**A** sminkelés ma már tinédzserkorban is rutinszerű, ugyanakkor fontos, hogy a festéket minden nap maradéktalanul eltávolítsák, és lehetőség szerint ne túl zsíros, nagy fedésű termékeket használjanak.

**H**a egy sminkelés vagy kozmetikumhasználat után a gyermek bőre kipirosodik vagy begyullad, az első lépés mindig a termék lemosása. Enyhébb esetekben nyugtató, panthenolt tartalmazó krémek segíthetnek, de ha a tünetek nem javulnak, orvosi vizsgálat szükséges.

**T**inédzserkorban a bőrápolás nem verseny: a kevesebb gyakran több, és az életkornak megfelelő, tudatos rutin hosszú távon védi meg a bőr egészségét.

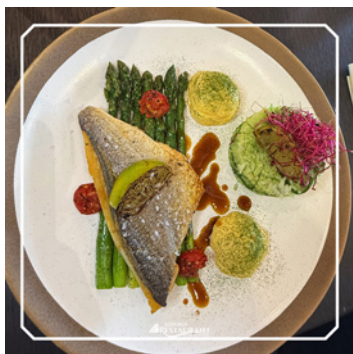
# A tavasz íze a spárga a Hotel Köporos új étlapján

**A** tavasznak vannak ízei. Az első igazán meleg napsugaraké, a friss zöldségeké, a könnyedebb fogásoké – és természetesen a spárgáé. A [Hotel Köporos](#) konyhájában most ez a különleges alapanyag került a középpontba, hiszen **megújult étlapunkon** a szezon egyik legizgalmasabb szereplője kapta a főszerepet.

**A** spárga nem véletlenül számít igazi tavaszi különlegességnek. Szezonja rövid: jellemzően áprilistól júniusig tart, ezért minden évben várni kell rá. Éppen ez adja az értékét is – frissen a legjobb, amikor roppanós, zamatos és tele van a természet frissességével. Már az ókori rómaiak is nagy becsben tartották, ma pedig a modern gasztronómia egyik kedvence. Nemcsak különleges ízvilága miatt szeretjük, hanem azért is, mert könnyed, vitaminokban gazdag alapanyag, amely tökéletesen illik a tavaszi-nyári időszak hangulatához.

[Az új étlapunk megalkotásakor arra törekedtünk, hogy a szezon frissessége minden fogásban megjelenjen. Így született meg például a zöld spárgából, pestóval és mandulával készülő spárgakrémlevesünk, amely egyszerre selymes és karakteres. A sárgabarackkrémleves citromfűvel és salsával a nyár első ígéretét idézi, könnyed gyümölcsös frissességével.](#)

**A** citrusos kevert zöldsaláta marinált fehér spárgával igazi könnyed tavaszi fogás, amely mozzarella, csirkemell vagy akár chilis garnéla feltéttel is kérhető. Aki a különlegesebb ízeket keresi, annak érdemes megkóstolnia a durbinscs filét wakame-s jázminrizszel, hollandi habbal és grillezett zöld spárgával, vagy a rozé kacsamellet zöldspárgával, répa velouté-val és kimchivel – ahol a klasszikus és modern konyha találkozik egy tányéron.



**A megújult étlap** természetesen az édességekről sem feledkezik meg: csokoládé soufflé, madártej és pisztáciafagyalt teszi teljessé az élményt. És persze a pizzák sem maradhattak el – hiszen van-



nak esték, amikor egy jó bor, egy ropogós pizza és a zempléni nyáresték hangulata együtt adják a tökéletes kikapcsolódást.

**A** természet lassan teljesen zöldbe öltözik, nyílnak a teraszok, hosszabbak a nappalok, és egyre közelebb érezzük a nyarat. Mi pedig szeretnénk ezt az érzést az ízeken keresztül is átadni vendégeinknek. Egy könnyed vacsora, egy pohár hús bor, friss szezonális fogások és a Zemplén nyugalma – talán pontosan erre vágyunk mindannyian egy hosszú tél után.

**É**ttermünkben ezeket a különleges fogásokat bárkikor megkóstolhatja, de lehetőség van előzetes asztalfoglalásra is. Legyen szó egy meghitt családi ebédről, nagyobb családi eseményről, baráti összejövetelről vagy akár céges rendezvényről, örömmel segítünk a szervezésben is, hogy az alkalom igazán emlékezetes legyen.



Ha szeretne többet megtudni aktuális ajánlatainkról, rendezvény lehetőségekről vagy asztalt foglalni, keressen minket bizalommal!

+36 20 457 4937

+36 47 200 240

[Hotel Köporos Étterem](#)



# Csendben hordozott szüléstörténetek

## - beszélgetés a Szülésindítás kezdeményezés megalkotóival

*Miközben a szülésindítás bizonyos helyzetekben életmentő beavatkozás lehet, egyre többen teszik fel a kérdést: hol húzódik a határ az indokolt segítség és a rutinból alkalmazott kontroll között? Hogyan hatnak ezek az élmények a nők későbbi anyaságára, önbizalmára, kapcsolataira? És vajon mit veszítünk el akkor, amikor a szülést nem folyamatként, hanem irányítandó eseményként kezeljük?*

*Ma Magyarországon rengeteg nő találkozik a szülésindítás kérdésével. Sokan közülük úgy élik meg, hogy a döntések fölött kicsúszik a kezükből az irányítás. Egy mondat, egy vizsgálat, egy sürgető tekintet – és mire ráeszmélnek, már egy olyan folyamatban vannak, amelyről korábban azt hitték, velük „úgysem történhet meg”. Sok anya csak évekkel később meri kimondani már egészen halkán: nem is tudta, hogy lehetett volna másképp is.*

*Erről a csendről kezdtek el beszélni azok a nők, bábák, segítők és szakemberek, akik szerint a szülés nem pusztán orvosi esemény, hanem életre szóló tapasztalat. Testi és lelki emlék. Egy történet, amit az anya még sokáig hordoz magában – akkor is, ha kívülről minden „rendben zajlott”. Mert a szülésélmény nem ér véget a köldökzsinór elvágásával. Ott kezdődik az anyaság, az önmagunkba vetett bizalom, a kapcsolat a babával, a testünkkel, sokszor a partnerünkkel is. Azzal, hogy hozzájuk csatlakoztam, olyan ismeretekhez jutottam, amelyekről - sok nőhöz hasonlóan - én magam sem hallottam korábban.*

*Beszélgetésünkben Dr. Geréb Ágnes szülész-nőgyógyással és független bábával, a projekt kitalálójával, Pleván Tímeával, az Ablak a világra szülészeti adatbázis alapítójával, perinatális szaktanácsadóval és Kovács Zsu projektmenedzserrel és kreatív vezetővel olyan kérdéseket sorakoztattunk fel a szülésindítás témában, amelyeket túl ritkán teszünk fel hangosan.*

*Ez a kezdeményezés abból a felismerésből született meg, hogy a szülésindítás kérdése ma rengeteg család életét érinti, mégis kevés a közérthető, árnyalt és valóban hozzáférhető információ róla. Az elmúlt hónapokban bábák, szülésznők, szülészorvosok, perinatális szakemberek, dülák, laktációs szaktanácsadók, hordozási tanácsadók, jogvédők és gyermekorvosok közös munkájával született meg ez az anyag. Szakmai ajánlásokat, nemzetközi protokollokat, kutatásokat, anyai történeteket és segítői tapasztalatokat dolgoztunk fel azért, hogy egy olyan tudásanyag jöhessen létre, amely egyszerre szakmailag megalapozott és emberileg is befogadható.*

*Nem ijesztgetni szeretnénk vagy megmondani, hogyan kell szülni, hanem teret nyitni a kérdéseknek, a tájékozott döntéseknek és annak a társadalmi párbeszédnek, amelyből hosszú távon valódi változás születhet. Hiszünk abban, hogy a szülés körüli kultúra nem csak rendelektől változik meg, hanem attól, hogy egyre több nő kezd el kapcsolódni a saját élményeihez, kérdéseihez és döntési jogához – és talán most érkezünk el ahhoz a pillanathoz, amikor erre valóban van nyitottság és figyelem.*



fotó: Kozma Judit

*A kezdeményezés mögött nagyon személyes történetek, felismerések és hosszú évek tapasztalatai húzódnak meg. Arra kértem Ágit, Timit és Zsut, meséljenek arról, hogy mikor érezték meg először, hogy a szülésindítás kérdéséről beszélni kell és volt-e olyan konkrét esemény, élmény, ami elindította bennük ezt a munkát.*

**Geréb Ági:** Nagyon régen szívügyem a császármetszésen átesett nők segítése mind traumaföldolgozást illetően, mind pedig a császármetszés utáni hüvelyi szülésre, ismert rövidítéssel VBAC-re készüléskben. Mivel rengeteg a császármetszés, rengeteg nőnek van

erre szüksége. A sikeres VBAC-hez nagyban hozzájárul, ha a szülés magától indul el. Ezért - első lépésként - a szülésindítás kampányon kezdtem el gondolkodni. Pár évvel ezelőtt szembejött [Bettina Breunig német baba zseniális TED-előadása](#), aki ebben az előadásában a szülést a Mont Everest megmászásához hasonlítja, amire a hegymászók készülnek. Meg-megállnak, megtalálják azt a pillanatot, amikor - [Klein Dávid magyar hegymászó szavaival](#) - lassú, következetes rákészülés után elindulnak, amikor azt érzik, hogy készen állnak.

Bettina Breunig rendkívül bátor, elgondolkodtató, megfontolandó kérdést tesz föl: Mi lenne, ha az em-

berek fele nem természetes körülmények között halna meg? Képzelnék el, mi lenne, ha az emberek határoznák meg, melyik napon, hány órákor kell elhagyni ezt a világot. Hogyan reagálna erre a társadalom? Valószínű, hogy nagy ellenállást váltana ki. Az pedig tény, hogy világszerte az újszülöttek több mint 50%-a nem természetes módon jön a világra. Ezt viszont a társadalom modern szülészeti normaként elfogadja! Elérkezettnek láttam az időt, hogy alulról jövő kezdeményezésként megmutassuk, hogy nem, a társadalom mégsem fogadja ezt el.

**Kovács Zsu:** Én nem is gondoltam volna sokáig, hogy erről beszélni kell. Annyira normalizálva van az egész, hogy az ember azt hiszi: egyszerűen az élet része. Engem mind a kétszer indítottak. Sokáig azt gondoltam, hogy így természetes, ennek ez a rendje-módja. Hogy az normális, ha csinálom, ami elő van írva. Aztán egyszer csak rájöttem: nem, ez nem kelle-ne, hogy az ellátás része legyen. Hogy erről egyáltalán lehet beszélni, ahhoz kellett Geréb Ágnes.

*Miért vált ennyire gyakorivá Magyarországon a szü-lésindítás? Hogyan normalizálódott az, hogy beavat-kozzunk a természet rendjébe akkor is, amikor nem indokolt?*

**Geréb Ági:** Jószándékból. Azért, mert igenis létezik méhen belüli elhalás túlhordás miatt, és ha előbb be-

avatkoznak, azt biztosan elkerülik, hogy egy kisbaba a 42. hét után méhen belül elhaljon. Az más kérdés, hogy méhen belüli elhalás a 38. héten éppen úgy elő-fordul, mint korábban vagy későbbben.

**Pleván Timi:** Szerintem a kialakulását nem biztos, hogy tetten tudjuk érni, inkább csak megpróbálhatjuk visszafejteni az okokat. Úgy gondolom, hogy a szülésindítást nem lehet különválasztani az egész medikalizált szülészeti ellátástól. Ez „csak” egy a sok rutinbeavatkozás közül. Ahogy sok gátmetszés, burokrepszés vagy más beavatkozás történik, úgy lett teljesen általános az indítás is. Az adatbázisban a szülésindítás meghatáro-zó oka, amit az anyáknak csaknem a fele megjelöl, az a terminus túllépése. A terminusra, mint egy határidőre néznek, függetlenül az anya ciklushosszától, vagy at-tól, hogy a várandósság végén hogyan van az anya és a baba. A naptár egy fontos mérföldkővé vált ebben a nagyon kontrollált világban, amiben a szüléset mo-zog. Vagy megindul a szülés magától a 39-40. héten, vagy, ha nem, akkor elkezdik az anyát abba az irányba tolni, hogy megindítsák a szüléset.

2019-ben megjelent egy G7 cikk. Eredendően azért kértek ki adatokat a KSH-tól mert a születésszá-mok éven belüli eloszlását szerették volna vizsgálni. A kutatás gyorsan más fordulatot vett, és cikk végül arról született, hogy harmadával kevesebb baba szü-letik hétfőgőken és ünnepnapokon, mint hétköznap.



fotó: Pabla Diána

A jelenség háttérében a mesterséges szülésindítások emelkedő számát találták.

Nyilván ennek egy része tervezhető, mert tudjuk, hogy valóban orvosi okból szülésindításra van szükség, és beütemezik a hétköznapiakra, mert nem hétvégén fogják megindítani a szülést. De látva, hogy a Szülészeti adatbázisban a szülésindítás vezető oka a terminus túllépése, sejthető, hogy belecsúszik sok más olyan mesterséges indítás is, ami nem feltétlenül orvosi okból történik.

Míg a 70-es évek adatait vizsgálva 3-5%-ra becsülték a hétköznapiakon és a munkaszüneti napokon született babák száma közötti eltérést, addig ez a 2010-es évekre már 30 százalék felett járt, 2018-ban meghaladta a 36 százalékot.



fotó: Durvay Szilvia

**Kovács Zsu:** Sokszor nem is kérdezik meg az anyáktól, hogy mit gondolnak róla, hanem közlik velük a szülésindítás tényét.

*Olyan is történhet, hogy nem is közlik, hanem egy kisebb beavatkozással tulajdonképpen szó nélkül elindítják.*

**Pleván Timi:** Igen, tudunk olyanról, hogy 39-40. héten helyeznek a méhszáj éreléshez tablettát és erről nem is tud az édesanya. Vagy egy méhszájvizsgálatnak induló történetből lesz méhszájtágítás, amiről nem is tudott az anya, hogy következni fog. Csak utólag áll össze, hogy a várandósság végi rutin ellenőrzés egy burkolt indítás volt.

**Kovács Zsu:** Fontos kimondani, hogy nem mindig élet-halál kérdés az indítás. A másik fontos dolog pedig az, hogy szerintem nagyon el van bagatellizálva az, hogy az anya hogyan érzi magát. Ha ő ebben nem érzi jól magát, traumatizálva van, akkor nem fogja tudni megfelelően ellátni a babáját és nem fog következő gyermeket vállalni.

*Szerintem a szülésélmény kihatással van a teljes anyaságra is a későbbiekben.*

**Kovács Zsu:** Igen. De, aki nem eléggé empatikus az érzések felé és nem érdekli az, hogy az anya mit érez

vagy mit él meg, annak el lehet mondania azt, hogy a gazdasági mutatóknak sem tesz túl jót, ha nincsenek figyelembe véve az anyák érzései, az ellátásuk. Ez egyik oldalról gazdasági visszaesés, a másiktól pedig többlet költség a társadalomnak.

Én sokszor azt látom, hogy nem értik, hogy nekünk ebben miért kellene magunkat jól éreznünk? Szüljünk és menjen tovább szépen az élet.

*„A probléma azzal van, amikor nem az anya és a baba állapotára szabva alkalmazzuk ezeket, hanem egy széles sugárú körben olyan indokok alapján, mint például, hogy lejárt a terminus. Sokszor nem azt nézik, hogy a baba és az anya hogy van, hanem mondjuk azt, hogy a naptár adott napján vagyunk, annak a babának jobb lenne már kint. ”*

**Pleván Timi:** Mert ez a társadalmi elvárás. A nők szüljenek és abban a szülésben – alakuljon bárhogy is – érezzék jól magukat. Azt tudni kell, hogy így szülnek a nők évtizedek óta. Már a 30-as évek alját kezdjük lassan karcolni. Az 1950-es évekre a nők többsége már kórházban szült. Ebben a rendszerben szültek már nagyanyáink is.

Ők már ebben az ellátási rendszerben szocializálódtak. Ez vált a társadalmi normává, hogy a szülés ilyen.

Gondolj bele abba, hogy ha ráébrednek arra a nők, hogy az, amit velünk tettek tömegével – akár az indítással, akár mással –, az nem mindig volt megalapozott, annak esetleg nem lett volna szabad megtörténnie, akkor rá kell nézniük a saját sebeinkre. Teljesen normális az, hogy erre nem mindenki áll készen. Ez is egy oka annak, hogy nagyon nehezen tud változni a rendszer. Bármilyen beavatkozásra, amikor egy anya hittelt mondott igent, hiszen az orvos azt mondta, hogy kell, és ő bízott benne, majd utólag megtudja, hogy lehetett volna másképp, az nagyon nehéz felismerés, amihez sok nehéz érzés kapcsolódhat köztük a bűntudat. “Nem tudtam. Tudnom kellett volna?” “Ez az én felelősségem, az én testem, az én gyermekem...” és ezekkel a felszínre kerülő nehéz érzésekkel is egyedül maradnak az anyák. Hiszen tabu ezekről beszélni.

Ugyanakkor fontos kimondani, hogy a szülésindítás önmagában nem minden esetben traumatikus élmény: sok nő számára biztonságot adó, megnyugtató vagy akár pozitívan megélt beavatkozás lehet, és nem mindenki éli meg veszteségeként vagy sérülésként.

**Kovács Zsu:** Sokszor hiányzik, hogy kellő empátiával tudjunk jelen lenni egymás mellett.

**Pleván Timi:** A szülés-születés kérdését muszáj lenne összefüggésében látni. A várandósság, szülés, gyermekágy időszaka valójában egy egység. A szülés során történő beavatkozások egy része nehezen kutatható és nagyon nehezen bizonyítható olyan fizikai szinten, amit jól meg tudnak fogni az emberek. Ezért nagyon kevés jelentőséget tulajdonítanak annak, hogy mondjuk az indítás, az indításhoz adott szintetikus oxitocin kapcsán arról kezdünk beszélni, hogy az hogyan zavar bele a természetes oxitocin rendszerbe, hogyan hat a kötődésre, szoptatásra és hogy adott esetben milyen hosszú távú, akár a társadalomra is ható következményei vannak.

Az, ami a szülésnél történik, az nemcsak az anyára és a babára hat, hanem hat a családra, a szűkebb környezetükre, és nagyban pedig hat az egész társadalomra. Ezt nem lenne szabad figyelmen kívül hagyni. Az egészség valójában sokkal tágabb fogalom, mint hogy anya és baba fizikailag látszólag jól van, amikor elhagyják a kórházat.

*Beszélgünk most a szülésindítás másik oldaláról is. Hiszen vannak olyan helyzetek, amikor ez a beavatkozás valóban fontos segítség, sőt akár életmentő lehet anya és baba számára is. Milyen esetekben válhat a szülésindítás indokolttá vagy sürgetővé?*

**Geréb Ági:** Amikor bármilyen okból veszélyesebb tovább viselni a várandósságot, mint megindítani a

szülést, akkor a szülésindítás nagy segítség, lehetőség, sokszor életmentő beavatkozás. Az érveket ideális esetben a szakemberek elmondják a várandósnak úgy, hogy azt a várandós meg is értse. Ha ez így történik, és a szülésindítás tényleg indokolt, nincs az az anya, aki ne egyezne bele - annak ellenére, hogy azt is elmondja a szakember, hogy [a szülésindításnak jócskán vannak kockázatai](#) is. Véleményem szerint rutinból, valós indok nélkül ezeket a kockázatokat nem csak az anyának, de a szakembereknek sem szabad vállalniuk.

**Pleván Timi:** Azt szoktam mondani, hogy egyik beavatkozással sincsen probléma. Minden beavatkozásnak megvan a maga helye és ideje. Szerencsések vagyunk, hogy olyan korban élünk, amikor ennyi minden rendelkezésre áll: tudás, gyógyszerek, eszközök, infrastruktúra, lehetőségek. A szülésindítás is nagyon jó dolog, ahogyan az összes többi beavatkozási lehetőség is.

A probléma azzal van, amikor nem az anya és a baba állapotára szabva alkalmazzuk ezeket, hanem egy széles sugarú körben olyan indokok alapján, mint például, hogy lejárt a terminus. Sokszor nem azt nézik, hogy a baba és az anya hogy van, hanem mondjuk azt, hogy a naptár adott napján vagyunk, annak a babának jobb lenne már kint. Közben közel sem biztos, hogy jobb lenne.

Vagy például: „nagy lesz ez a baba!” Tudjuk jól, hogy az ultrahangos súlymegállapítás becslés. És



fotó: Pabla Diána

megfigyelhető, hogy minél nagyobb súlyt becsülnek a babának, annál nagyobb a tartomány, amiben téved. Ha kap az anya egy olyan címkét, hogy várhatóan nagy lesz a baba, akkor nagyobb eséllyel történik az ő szülése alatt több beavatkozás. Mint egy önbeteljesítő jóslat. Félünk attól, hogy komplikációk lehetnek, mert nagy a baba, ezért már menet közben olyan dolgokat teszünk, amivel próbáljuk a problémákat megelőzni és ezzel valójában mi generáljuk őket.

Elfelejtjük azt az alapvető tudást, hogy minden anyának akkora baba növekszik a méhében, amekkorát meg is tud szülni. Ritka kivételek vannak, de amikor a rutinszerű szülésindításokról van szó, nem a szélsőségekről, nem a ritka esetekről beszélünk.



Tehát már a terminus körüli időponthoz úgy érkezik meg az anya - ha egyáltalán eljut egy addig a „nagy lesz a baba” címkével -, hogy már eleve benne is ott van egy félelem: „Vajon meg fogom tudni szülni?” „Nem lesz semmi baj?” Ez a presszió jóval a szülés várható időpontja előtt megkezdődik, ami nagy stresszt tesz az anyára még pluszban. Olyan terhet ró rá, annyi félelmet generál benne, amire igazából semmi szükség nem lenne. Majd az esetek többségében megszületik egy bőven a súlybecslés alatti kisbaba császármetszéssel, vagy esetleg hüvelyi úton. De milyen áron születik, mennyi beavatkozás, milyen lelki terhek mentén?

*Ilyenkor mit mond vajon az orvos?*

**Pleván Timi:** Ez jó kérdés, hogy vajon utána mit mondanak az anyának, akinek becsültek 4200 grammal egy babát és 3500-al született meg. Vajon utólag érv-e, hogy ez csak egy becslés volt, szemben azzal, mennyire komolyan hivatkoztak rá, még a szülés megindítása előtt.

**Kovács Zsu:** Vagy az anya már nem beszél róla. Örül, hogy túl van a szülésen.

**Pleván Timi:** Nagyon sokszor azt mondják az anyák, hogy amikor látták, hogy valaminek nem így kellett volna lennie, szülés után már csak menni akartak haza. Esetleg még egy darabig gondolkodtak azon, hogy majd csinálnak valamit, de aztán elviszi őket a babás

hétköznapok sodra, és végül ezek az ügyek többségében visszajelzés nélkül maradnak. Csak bennük dolgozik kisebb-nagyobb intenzitással tovább.

*Van, hogy néhány hónap után jön elő az emlék feldolgoása. De akkor már nem csinálnak vele semmit. Magukban rendezik valahogy.*

*„Tájékozódás után, információk birtokában lehet csak felelősségteljes, tudatos döntést hozni - persze akár jót, akár rosszat. Intuitív módon is lehet dönteni, jól és rosszul is, ahhoz nem is kell tájékozódni. Az egészségügyi dolgozóknak is segít, ha az elfogadott rutin vagy protokoll mögötti információkat is tudják. Ez nem mindenhol van meg, sajnos. ”*

**Pleván Timi:** Vagy elviszi terápiába, vagy emészti magát rajta, hogy ezt miért nem tudta? Tipikus, hogy a második várandósságra készülve, vagy már a második babával terhesen azt érzik az anyák, hogy ami akkor volt, azt még egyszer nem szeretnék.

Ez elindítja őket valamilyen felkészülési, feldolgozási úton.

*A kiszolgáltatót kismamának fel kell vennie a harcot a saját maga egészségéért, jólétéért.*

**Pleván Timi:** Igen, az a legborzasztóbb ebben, hogy alapvetően a szülés úgy működik, akkor tud jól haladni, ha az anyának nem úgy kell jelen lennie, mint a hétköznapokban. A szülés egy hormonálisan az agyunk legősbibb része által vezérelt folyamat. Ahogy a vajúadás halad előre, szépen lassan, rétegről rétegre kapcsolódik le az anya a külvilágról. Egyre rövidebb mondatokban, majd tőszavakban, végül már nem is beszélve. Zavarja a fény, zavarja a ruhája. Lépésről lépésre megérkezik a vajúadás módosult tudatállapotába.

Ha az anya fél, ha kérdegetik, aggódik, frusztrált, ha érvelnie, harcolnia kell, ha a stresszhormon szintje emelkedik, az gátolja a vajúadás haladását. Az oxitocin a vajúadás hajtó motorja. De a természet bölcs. Ha az anya stresszhormonszintje emelkedik, az azt az üzenetet küldi, hogy az oxitocin termelés lassuljon. Hiszen, ha az anya nem érzi magát biztonságban, akkor nem szülhet.

Nagyon méltatlan, hogy azzal kell foglalkozniuk az anyáknak, hogy hogyan védjék meg magukat a rendszerben.

*A nők elvesztették a testükbe vetett bizalmukat?*

**Pleván Timi:** Igen, és ez érthető. Kisgyermekkoruktól az az üzenet vesz minket körbe, hogy ez nekünk nem fog menni. A szülés veszélyes, kiszámíthatatlan, és kell hozzá egy orvos, aki biztonsággal levezeti. A gépek, a technológiába vetett bizalom túlsúlya szintén nem az anyai kompetenciát erősíti. Ennek a visszaszerzése pedig nagyon fontos lenne! Az, hogy mindenki megtalálja azt, ami neki segít: egy jó szülés videó, gyertyafényben, a vízben, az anatómia ismerete vagy relaxáció. Az a lényeg, hogy jusson el az anya abba az állapotba, hogy ő elhiszi azt, hogy meg tudja csinálni, hogy a teste képes rá.

*Szerintem nagy teher van az apán is. Hiszen azt éli meg, hogy ő van ott egyedül, aki még tehet valamit. De fogalma sincs, hogy pontosan mit.*

**Pleván Timi:** Az apák többsége nem vesz részt szülésfelkészítésen, általában keveset tudnak a szülés folyamatáról a különböző beavatkozásokról. Ezzel egy evidenciák mentén működő ellátásban alapvetően



fotó: Kozma Judit

nem is lenne semmi baj. Viszont így, amikor az apának, azt mondják, hogy indítani kell a szülést, akkor adott esetben ő is az indítás mellett érvel. Mert aggódik, és okkal aggódik, mert azt mondta az orvos, hogy annak a babának már jobb lenne kint, vagy túl nagy lesz a súlya, ő pedig félti a feleségét, félti a gyermekét.

Nagyon nehéz az apák dolga, miközben egy vajúdas alatt igazán nekik sem lenne más dolguk, mint jelen lenni, kísérni az anyát és megélni azt, aminek a részesei. De közben nekik kéne harcolni? De hogyan? Ők sem azért vannak ott.

*Az indítás nem egyetlen beavatkozást jelent?*

**Geréb Ági:** Bizony nem. Egyik beavatkozás követi a másikat, és mivel minden beavatkozásnak van kockázata, annyival nő a kockázat, amennyi beavatkozás történik. Képzeljünk el egy dominósort. Megpöcköljük az elsőt, az egész sor eldőlni... Viszont más megvilágítás is létezik. A szulesinditas.hu oldalon hallhatunk eltérő álláspontot is arról, hogy a megfelelő szülésindításnak milyen előnyei vannak.

*Milyen lehetőségei vannak egy kismamának, aki közeledik a szüléshez? Hogyan tudja érvényesíteni a saját elképzeléseit, ha szeretné?*

**Pleván Timi:** Az egyik legfontosabb, hogy egészen addig, amíg azzal sem saját magát, sem a kisbabáját nem veszélyeztetni, jogában áll nemet mondani. Jogában áll kérdezni. Jogában áll másodvéleményt kérni.

Gyakran kérdezik ilyenkor tőlem, hogy „de hogy honnan tudom, hogy nem veszélyeztetem?” Azt szoktam tanácsolni, hogy kérdezzenek. Kérdezzék meg, hogy miért van szükség az adott beavatkozásra. Milyen előnyökkel jár az alkalmazása? Milyen hátrányai vannak? Mi történik, ha várnak? Milyen más lehetőségek vannak? Ha ezekre a kérdésekre korrekt válaszokat kapnak, anyaként, apaként is döntést tudnak hozni.

A másik lehetőség a felkészülésben rejlik. Akár gyorsan, az adott helyzetre szabva az utolsó pillanatban is. Tudjuk, hogy indított szülés esetén több a beavatkozás, nagyobb a fájdalom. Jó utána nézni, milyen módon tudja akár az anya, apa megtámogatni a vajúdas haladását. Milyen természetes vajúdas-támogató, fájdalomcsillapító módszerek vannak, amiket be tudnak vetni. Végig gondolni mi az, ami jól esne ebben a helyzetben az anyának. Mi az, amitől biztonságban érezné magát.

Ez is már ad egy kompetenciaérzetet. Mert szülésindításkor legtöbbször úgy érzik az anyák, hogy kirántották a talajt a lábuk alól. Viszont ezekkel a módszerekkel azt érezhetik, hogy valamire van hatásuk, valamibe bele tudnak szólni, valamennyi kontroll van a kezükben.

*Még a relaxációt, a számolásos légzést említeném meg. Én ezekkel készültem az első szülésemre, napi 10 percek szántam rá, és óriási erő volt a kezemben, amikor szülés közben is képes voltam ebbe az ellazult állapotba kerülni, amit előtte jól begyakoroltam.*

**Geréb Ági:** Egyetértek, nagyon jók ezek az eszközök a szülőszobán. Viszont egyszer egy nő az otthoni szülésénél kezdte el a számolásos légzést, hát, annyira nem volt helye. Ugyanis kórházi körülmények között a légzéstechnika egy magán teret ad, védelmet nyújt, pláne, ha a nő lélegzik, a párja meg számol. Otthon viszont a szülés terét a baba védi, tehát a légzéstechnika főleg az otthoni. Ott az a jobb, ha a nő minél inkább kikapcsol, minél spontánabb, és nem figyel semmiféle tanult dologra, így a légzéstechnikára se.

**Pleván Timi:** Igen, a vizualizáció, relaxáció nagyon jó technikák, de igazából bármi, ami az anya számára fontos. Fontos, hogy ezt saját magára szabja. [Noll A. Nandu Vajúdas támogatás mindenkinek](#) című könyve zseniális a témában, nagyon jó szívvel ajánlom mindenkinek.

*Miért fontos az edukáció, az ismeretek átadása? Miben segíthet ez az anyáknak, családoknak és akár az egészségügyben dolgozóknak is?*

**Geréb Ági:** Tájékozódás után, információk birtokában lehet csak felelősségteljes, tudatos döntést hozni - persze akár jót, akár rosszat. Intuitív módon is lehet dönteni, jól és rosszul is, ahhoz nem is kell tájékozódni. Az egészségügyi dolgozóknak is segít, ha az elfogadott rutin vagy protokoll mögötti információkat is tudják. Ez nem mindenhol van meg, sajnos.

A napokban voltam például egy szülő nővel kórházban, ahol nagyon kedvesek voltak, tájékoztatták a vajúdót mindenről, semmiféle büntetést nem kapott azért, mert otthonszülésből mentünk be kórházi segítséget kérni. Még a - ma már tudományos bizonyítékokon alapuló előnyös - késői köldökellátást végezték. Azt is tudták, hogy a nők szeretik, ha akkor vágják el a zsinórt, amikor már nem pulzál. Viszont nem voltak tudatában annak, hogy mekkora köldökcsontot kell hagyni ahhoz, hogy tényleg ne pulzáljon az elvágás helyén a köldökszínór. Szorgalmazták, hogy a nő fogja meg a köldökszínórt és állapítsa meg, hogy már nem pulzál - kb. 30 cm-nyire a kisbaba bőrköldökétől. Majd

föltették a köldökcsatot 2 cm-re a baba bőrétől, ahol még javában pulzált. Ez számomra nem azt jelenti, hogy micsoda szemétség, átverik a nőt, hanem azt, hogy fogalmuk sincs róla, hogy a baba bőrétől körülbelül 6-7 cm távolságra kell elvágni, mert ott még sokáig, időnként még két óra múlva is pulzál a zsinór, és hogy ennek óriási jelentősége van például a rettegett köldökszepszis elkerülésében. Hiszen ahol nincs már pulzáció, ott nem áramlik a vér, nem viszi be a kórokozót semmi a baba szervezetébe, ellentétben azzal a helyzettel, amikor, bár steril körülményeket teremtve, egy keringő véráram mellett végzik el a köldökszínór elvágását.

*Az edukáció tehát nemcsak információ átadás, hanem szemléletformálás is. Arra kértem végül Ágit, foglalja össze, mit szeretnének ezzel a projekttel hosszú távon elérni.*

**Geréb Ági:** Divatos szóval: érzékenyítést, amelynek eredményeképpen sokan aláírják azt a [petíciót](#), ami a szülésindítás terén változást kér. Ha sokan aláírják, akkor azzal lehet jelezni, hogy ez a változás sok ember megalapozott kívánsága.



fotó: Durvay Szilvia

# Iskolazárás = felszabadulás? Vagy újabb logisztikai káosz?



**A tanév utolsó napján a gyerekek örömmel rohannak ki az iskola kapuján, kezükben a bizonyítvánnyal, fejükben pedig a nyári kalandok ígéréseivel. A szülők is várják ezt a pillanatot, mégis sokan pontosan tudják: miközben a gyerekek számára elkezdődik a szabadság, számukra egy egészen másfajta kihívás veszi kezdetét. A nyári szünet ugyanis nemcsak pihenést jelent, hanem egy olyan időszakot is, amikor a megszokott napi rutin felborul, és helyét gyakran a folyamatos szervezés, alkalmazkodás és újratervezés veszi át.**

Évről évre ugyanaz a kettősség jelenik meg a családok életében. Hónapokon keresztül várjuk a nyarat, számoljuk vissza a napokat a vakáció kezdetéig, mégis amikor végre elérkezik, sok szülő néhány nap után azon kapja magát, hogy feszültebb és fáradtabb, mint a tanév során volt. Ennek oka nem az, hogy ne szeretnénk a gyermekeinkkel tölteni az időt, hanem az, hogy a tanév vége egy olyan rendszert bont le, amelyhez hónapokon át alkalmazkodtunk. Bármennyire is zsúfolt volt az iskolaidőszak, mégis kiszámítható keret adott a mindennapoknak. Tudtuk, mikor kezdődik a tanítás, mikor vannak a különórák, mikor kell elindulni otthonról, és mikor érkeznek haza a gyerekek. A nyári szünet beköszöntével ez a keret egyik napról a másikra megszűnik.

Sok családban már tavasszal megkezdődik a nyári szervezés. Táborok keresése, nagyszülőkkel való

egyeztetés, szabadságok összehangolása, programok tervezése követi egymást. Különösen nehéz helyzetben vannak azok a szülők, akik több gyermeket nevelnek, esetleg eltérő korosztályba tartozó gyerekekről kell gondoskodniuk. Más igénye van egy alsó tagozatos kisiskolásnak, mint egy kamasznak, miközben a szülők többsége a nyár jelentős részében ugyanúgy dolgozik, mint az év többi hónapjában. A vakáció tehát sokszor nem a terhek megszűnését jelenti, hanem azok átalakulását.

A közösségi média korában különösen erős nyomás nehezedik a szülőkre. Nap mint nap olyan képekkel találkozunk, amelyeken boldog családok kirándulnak, egzotikus helyeken nyaralnak, kreatív programokon vesznek részt vagy éppen tökéletesnek tűnő közös élményeket gyűjtene. Ezek a pillanatok azonban csupán töredékei a valóságnak. Nem látjuk a

háttérben zajló szervezést, az utazásokkal járó feszültséget, a testvérek közötti vitákat, a kimerült szülőket vagy azokat a napokat, amikor egyszerűen senkinek nincs kedve semmihez. Ennek ellenére sokan hajlamosak vagyunk összehasonlítani saját életünket ezekkel a gondosan kiválasztott pillanatokképekkel, és úgy érezni, hogy nem teszünk eleget.

Pedig a gyerekek szempontjából a nyár nem attól lesz emlékezetes, hogy hány programon vettek részt, vagy milyen messzire jutottak el. Számos kutatás és pszichológiai megfigyelés is alátámasztja, hogy a gyermekek számára a biztonságos érzelmi kapcsolódás, a közösen eltöltött minőségi idő és a szülői jelenlét sokkal maradandóbb élményt jelent, mint a folyamatos programdömping. Évekkel később gyakran nem a legdrágább nyaralásokra emlékeznek vissza a legszívesebben, hanem azokra az egyszerű pillanatokra, amikor együtt sütöttek a konyhában, sátort építettek a nappaliban, bicikliztek a környéken vagy hosszasan beszélgettek egy nyári estén.

A nyár elején sok családban jelentkezik egy másik gyakori jelenség is: a túlzott elvárásokból fakadó csalódás. A szülők szeretnék bepótolni az év közben elmaradt közös élményeket, szeretnék tökéletes nyarat teremteni gyermekeik számára, miközben saját maguk is vágyanak a pihenésre. Ez a kettős igény azonban gyakran ütközik a valóság korlátaival. A munkahelyi kötelezettségek nem szűnnek meg, a háztartási feladatok ugyanúgy jelen vannak, és az anyagi lehetőségek is határokat szabnak a terveknek. Amikor a valóság nem találkozik az elképzelt nyárral, könnyen kialakulhat a büntudat érzése. Sokan érzik úgy, hogy nem elég jó szülők, mert nem tudnak minden nap különleges programot biztosítani gyermekük számára.

Fontos azonban felismerni, hogy a gyermekeknek nincs szükségük tökéletes nyárra. Szükségük van ugyanakkor kiszámíthatóságra, biztonságra és olyan keretekre, amelyek mellett megélhetik a szabadság élményét. A teljes kötetlenség ugyanis éppen úgy okozhat feszültséget, mint a túlzott szabályozottság. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a nyári szünet akkor működik a legjobban, ha van egy laza, rugalmas rendszer a család életében. Nem kell órarendet készíteni minden napra, de hasznos lehet előre átgondolni a nagyobb programokat, a táborok időpontját, a családi utazásokat és a pihenőnapokat. Ez nemcsak a szülők számára nyújt biztonságot, hanem a gyermekeknek is segít eligazodni az előttük álló hetekben.

Érdemes tudatosan teret hagyni az unalomnak is, még ha ez első hallásra furcsán hangzik. A mai gyerekek életét gyakran annyi inger és program tölti ki, hogy ritkán tapasztalják meg azokat az időszakokat, amikor maguknak kell kitalálniuk, mivel foglalják el magukat.

Pedig az unalom nem ellenség. Éppen ellenkezőleg: a kreativitás egyik legfontosabb kiindulópontja. Azok a gyerekek, akiknek lehetőségük van szabadon játszani, fantáziálni és saját ötleteket megvalósítani, gyakran sokkal fejlettebb problémamegoldó képességekkel rendelkeznek, mint azok, akiknek minden percét felnőttek szervezik meg.

A szülők jólléte legalább ilyen fontos tényező. A nyári szünet nemcsak a gyermekek regenerálódásáról szólhat, hanem a család egészének feltöltődéséről is. Ehhez azonban szükség van arra, hogy a szülők is megengedjék maguknak a pihenést. Nem kudarcs, ha egy nap nem történik semmi különös. Nem rossz szülőség, ha egy délutánt otthon töltenek a gyerekek. Nem önzőség, ha az édesanya vagy az édesapa időnként saját kikapcsolódására is figyelmet fordít. Valójában a kiegyensúlyozott szülő tudja a legtöbbet adni gyermekének érzelmileg és mentálisan egyaránt.



A nyár kezdetén tehát talán a legfontosabb feladat nem a programok összeírása vagy a tökéletes vakáció megtervezése, hanem a saját elvárásaink újragondolása. Érdemes feltenni magunknak a kérdést: valóban arra van szükségünk, hogy minden nap különleges legyen, vagy inkább arra, hogy legyen időnk egymásra? A legtöbb család számára a második út vezet hosszú távon nagyobb elégedettséghez. A nyár szépsége nem a hibátlan szervezésben rejlik, hanem azokban az apró, hétköznapi pillanatokban, amelyekből végül a legszebb emlékek születnek.

Az iskolazárás tehát nem egyszerűen felszabadulás, de nem is pusztán logisztikai káosz. Sokkal inkább egy átmeneti időszak, amely lehetőséget ad arra, hogy kilépjünk az év közben megszokott mókuserékből, új ritmust találjunk, és tudatosabban kapcsolódjunk önmagunkhoz, gyermekeinkhez és családunkhoz. Ha sikerül elengedni a tökéletesség kényszerét, reális elvárásokat kialakítani, és helyet hagyni a spontaneitásnak, akkor a nyár nem egy újabb teljesítendő feladatlista lesz, hanem valódi lehetőség a feltöltődésre és a közös élmények megélésére. Ez pedig talán sokkal többet ér bármilyen gondosan megszervezett programnál.

# Készen állnak a gyermekeink a nagyvilágra?

Iskolai szorongás, elhallgatott sebek és a gyermeki méltóság védelme. Hogyan tanítsuk meg a felnövekvő generációt a határaik meghúzására?



## A fegyvertelen generáció és a halk segélykiáltások

Life coachként, mentorként és - ami a legfontosabb - kétgyermekes édesanyaként nap mint nap figyelem a világot. Figyelem a felnövekvő generációt, a mai kiskamaszokat, a tinédzsereket és egyre gyakrabban teszem fel magamnak a kérdést, ami mellett ma már egyetlen felelős felnőtt sem mehet el szó nélkül:

**Vajon fel vannak készítve a mai gyerekek a nagyvilágra?**

**Vagy csak mi hitetjük el magunkkal, hogy a digitális magabiztosság mögött érzelmi stabilitás is lakozik?**

Ha őszintén a saját múltunkba tekintünk, egy teljesen más világot látunk. A mi gyerekkorunkban is léteztek igazságtalanságok, rosszkedvű vagy éppen határokat átlépő pedagógusok. Azonban mi még egy olyan porosz mintát kaptunk örökségül, amely azt diktálta: „Nyeld le, lépj túl rajta, ne csinálj balhét, a felnőttnek mindig igaza van.” Megtanultunk túlélni, elhallgatni a sebeinket és észre sem vettük, amikor a tekintélyelvű rendszer lábbal tiporta a határainkat. Ám a világ megváltozott. A mai gyerekek már egy sokkal hangosabb, feszültebb és ingergazdagabb környezetben nőnek fel, miközben a lelkük - a kiskamaszkor küszöbén - éppen olyan törékeny és fegyvertelen, mint a miénk volt harminc évvel ezelőtt.

A mai gyerekeknél a trauma és a szorongás már nem csendes elvonulásban, hanem hangos, fizikai tünetekben manifesztálódik. Amikor egy kisfiú vagy egy kislány reggelente görcsölő hasfájással, hányingerrel, vagy az elindulást megbénító szorongással-pánikrohammal küzd, az nem „lusta hiszti” és nem „lógási kísérlet”. Ez a gyermek testének és lelkének a legvégső segélykiáltása egy olyan környezet ellen, amelyben nem érzi magát biztonságban.

Szülőként és mentorként pontosan látom, mekkora felelősség hárul ránk. Nem az a feladatunk, hogy a gyermekünket erőszakkal beletörjünk egy rideg, empátiát nélkülöző rendszerbe csak azért, hogy megfeleljünk a külső elvárásoknak. A mi feladatunk az, hogy biztonságos háttországgá, egy megingathatatlan belső iránytűvé váljunk számukra. Ha a világ viharai el is akarják mosni a gyermeki méltóságot, a szülőnek kell a védőpajzsok lennie, aki megállítja a gépezetet és azt mondja: „Idáig és ne tovább. Az én gyermekem lelki békéje szent és sérthetetlen.”

### **Amikor a statisztika fontosabb a léleknél**

Ha meg akarjuk érteni, miért válnak a modern iskolák olykor rideg, empátiát nélkülöző falakká, a felszín

alá kell néznünk. Fel kell tennünk a kérdést: mi mozgatja a rendszert? És a válasz, bármennyire fájdalmas is, sokszor a bürokráciában és a gazdasági érdekekben rejlik.

A nyugati világ egyre több országában, így például a szigorúan adminisztrált brit modellben, az oktatási intézmények fokozatosan profitorientált vállalatokként kezdtek működni. Az állami finanszírozás jelentős része közvetlenül a jelenléti statisztikákhoz van kötve. Ha egy gyermek hiányzik vagy késik, a szoftver azonnal jelez, a háttérben pedig komoly összegek forognak kockán. A felügyeleti szervek kőkeményen büntetik az intézményt, ha az átlagos jelenléti arány romlik. A



következmény? A rendszer kényszerűségből vadász-kutyává teszi az iskolák adminisztrációját. A recepció, a vezetőség és a tanárok nem azért hívogatnak, mert a gyermek lelkét féltik, hanem azért, mert a statisztikai mutatókat és az állami fejkvótát védik. Ebben a struktúrában a gyermek elveszíti egyedi emberi arcát és csupán egy zölden világító jelenléti ponttá válik a monitoron. Mindezt tapasztalatból írom. Vajon ide tart a magyar oktatás is?

Ha a gyermek szorong, ha „rossz passzban van”, ha érzelmileg összetörik, a rendszer vak marad a fájdalomra: a gép csak azt látja, hogy a pad üresen maradt.

Ezzel szemben, ha a hagyományosabb, kelet-európai vagy hazai poroszos mintákra tekintünk, a nyomás jellege más, de a gyermeki lélekre gyakorolt hatása kísértetiesen hasonló. Itt nem feltétlenül a napi jelenléti prémium diktálja a tempót, hanem a krónikus forráshiány, a pedagógusok túlterheltsége és a merev, tekintélyelvű utasítási modellek. Amikor egy rendszer fásult, fáradt és alulfinanszírozott, az intézményeknek egyszerűen nincs kapacitásuk, idejük vagy eszköztáruk arra, hogy az egyéni, sérülékeny lelkekkel foglalkozzanak. Ha egy kiskamasz szorong, vagy nehezebben illeszkedik be a skatulyákba, a rendszer a leggyorsabb védekezési mechanizmusához nyúl: megbélyegzi a gyermeket. A szorongást „lustaságnak” vagy „hisztinek” titulálják, a szülőt pedig alkalmatlannak bélyegzik, aki „túlfélti” a csemetéjét.

Akár a nyugati világ jéghideg, profit- és statisztikaorientált iskolagépezetét nézzük, akár a túlterhelt, rugalmatlan és tekintélyelvű rendszereket, a diagnózis ugyanaz. Az intézmények a saját túlélésükkel, a számok kozmetikázásával vagy a kontroll megtartásával vannak elfoglalva. És ebben a hatalmas, adminisztratív zajban a leghalkabb, legfontosabb hang vész el: *a gyermek őszinte segélykiáltása.*

**A gyermekek magukra maradnak a szorongásukkal egy olyan világban, amely elvárja, hogy zökkenőmentesen működjenek, miközben a működésükhöz szükséges biztonságos és elfogadó közeget senki sem teremt meg mögéjük.**

### **A tabuk fegyverré válása - A kiskamaszkori sérülékenység**

A felnőtté válás útján létezik egy szakasz, amely talán az egész emberi élet legérzékenyebb, legkiszolgáltatottabb időszaka: a kiskamaszkor. Ez az átmeneti kor, amikor a gyermek már nem kisgyerek, de még nagyon messze van a felnőtt léttől. A teste változni kezd, a hormonok átveszik az irányítást, az érzelmi világa pedig naponta hullámzik. Ebben az időszakban a legfontosabb lelki szükséglet a biztonság és az intim szféra tiszteletben tartása lenne. Egy idősebb, 16-18 éves fiatal már - jó esetben - rendelkezik annyi verbális eszköztárral és érettséggel, hogy képes legyen visszaverni egy igazságtalan megjegyzést, vagy helyén kezelni egy konfliktust. Egy kiskamasz azonban még teljesen fegyvertelen.

Gondoljunk csak bele, mekkora transzgenerációs traumát, mekkora mély és nehezen gyógyuló sebet lehet ejteni egy ilyen tiszta lélekben azzal, ha a legbelső, legintimebb határait durván átlépik. A nővé vagy

férfivá válás első lépései - mint például a lányoknál a menstruáció megjelenése - az önazonosság legérzékenyebb pillérei. Ha egy pedagógus vagy egy intézményi szereplő empátia nélkül, a közösség előtt, nyilvánosan teszi ezeket a természetes, de mélyen magánjellegű folyamatokat céltáblává vagy gúny tárgyává, azzal elárulja a hivatását. Hozzáteszem, mindezt megtörtént eset alapján írom. Hogy tanulságos legyen



és segítség minden szülőnek, ha hasonló problémával találkozik.

A tanári felelősség ugyanis messze túlmutat a tananyag leadásán és a száraz osztályzatok beírásán. A pedagógus az osztályteremben a biztonságos közeget őrzi. Az ő szavainak súlya van: egyetlen elismerő mondatával szárnyakat adhat egy bizonytalan gyermeknek, de egyetlen gúnyos, meggondolatlan vagy tekintélyelvű beszólásával egy életre romba döntheti az önbecsülését. Amikor a rendszer vagy a tanár visszaél a hatalmával, és a gyermek legbelső intimitását használja fegyverként a fegyelmezésre vagy a megalázásra, a kiskamasz belső világa összeomlik. Nem tudja hova tenni a helyzetet, szégyent és büntudatot érez olyasmért, amiről nem tehet, és ez a belső feszültség egyenes úton vezet a mély iskolai szorongáshoz. A tanárnak fel kellene fognia, mekkora hatalom és mekkora felelősség van a kezében, mert a szavai nyomán vagy egészséges, határaikat ismerő felnőttek, vagy örökösen szorongó, önbizalomhiányos felnőttek születnek.

### **A bizalom hidja otthon**

*Vajon beszámolnak a mai gyerekek a szüleiknek arról, ha az iskola falai között méltatlanság vagy megalázás érte őket?*

A tapasztalat azt mutatja, hogy az esetek többségében sajnos nem. Sok kiskamasz inkább mélyen magába temeti a sebeket, bezárkózik a szobájába, vagy a tehetetlenségtől feszültté, ingerültté válik. *Miért ez a fojtogató csend?*

A válasz a félelemben és a büntudatban rejlik. A gyermekek sokszor attól tartanak, hogy ha otthon elmesélik a történetet, a szülő is őket fogja hibáztatni, vagy ami még gyakoribb: félnek a retorziótól. Úgy érzik, ha szót emelnek, az iskola és a tanárok még nehezebbé teszik majd a mindennapjaikat és a megbélyegzés még súlyosabb lesz.

A bizalom hídját otthon, a család biztonságos közegében kell felépítenünk. Egy gyermek csak akkor fog megnyílni és csak akkor fogja megosztani a legfájdalmasabb iskolai élményeit, ha pontosan tudja: otthon nem ítélezés, nem számonkérés, hanem feltétel nélküli szeretet és elfogadás várja. Nem elég megkérdezni, hogy „mi volt az iskolában?”, meg kell tanulnunk a sorok között olvasni, észrevenni a test apró jelzéseit és a megváltozott viselkedést.

Amikor a gyermek végre beszél, ott dől el minden. Itt kezdődik a szülő valódi megalkuvást nem tűrő felelőssége. Sok szülő a tekintélyelvű rendszerektől, a büntetésektől vagy a statisztikai következményektől való félelmében hajlamos meghátrálni és az iskola pártjára állni a saját gyermekével szemben. Ez a legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, mert ezzel végleg magára hagyjuk őt. A szülőnek – ha a helyzet úgy kívánja – készen kell állnia arra, hogy oroszlánként, védőpajzsként álljon a gyermeke elé. Meg kell mutatnunk a felnövekvő generációnak, hogy nincsenek egyedül a gépezet szemben. Ha a szülő határozottan, a hivatalos és jogi utakat igénybe véve kiáll a gyermek méltóságáért, azzal nemcsak a jelenlegi krízist oldja meg, hanem egy életre szóló mintát is ad: *megtanítja a gyermeknek, hogy az ő érzései érvényesek, a határai szentek, és senkinek, semmilyen pozícióban sincs joga őt sárba tiporni.*

### **Útmutató a belső tengelyhez - Határok, tisztelet és a jövő generációja**

Amikor a mai és a régi világot hasonlítjuk össze, egy rendkívül összetett társadalmi csapdával szembesülünk. Ha őszinték akarunk lenni, a régi rendszerben egy dolog biztosan más volt: a tanári hivatásnak valódi, megingathatatlan tekintélye és tisztelete volt. Igaz, a módszerek sokszor nyersekek voltak. Az a generáció nőtt fel úgy, hogy ha kapott az élettől vagy az iskolától egy képletes pofont vagy akár igazit is, otthon természetesnek vették, hogy jár hozzá a párja is – a szülő automatikusan a tekintély oldalára állt, kérdések nélkül. Manapság a mérleg nyelve átbillent. A mai szülők mérhetetlenül informáltabbak, tudatosabbak, tisztában vannak a jogaikkal és a gyermekük jogaival is. Ez a fajta tudatosság hatalmas lépés előre, ugyanakkor a

jelenlegi rendszer egy másik típusú hibától szenved: a pedagógusok tisztelete és tekintélye drasztikusan megkopott. És bár tisztelet a kivételnek – azoknak az elhivatott pedagógusoknak, akik a hátukon viszik a rendszert –, a fásultság és a tekintélyelvű túlélési minták sajnos általánossá váltak.

A modern kor egyik legnagyobb kihívása éppen ez az egyensúlyozás.

*Hogyan lehetne úgy megőrizni és visszaadni a pedagógusok elengedhetetlen szakmai tekintélyét és*



*tiszteletét, hogy eközben a gyermek legbelső lelki világa és méltósága ne sérüljön?*

Ezzel az írással véletlenül sem azt akarom üzeni, hogy a szülőnek azonnal, vakon „rá kell ugrania a tanár arcára”, vagy háborút kell indítania az iskola ellen minden apróságért.

A tisztelet kétirányú utca. Szerencsére ma is vannak olyan csodálatos, empátiával teli pedagógusok, akik partnerek ebben, de a szülőnek résen kell lennie.

A tanár tisztelete ott kezdődik, hogy ő maga is tisztelettel fordul a rá bízott gyermek lelke vagy intimitása felé.

A felelősség, amely az első iskolai naptól kezdve a felnőttek vállát nyomja, leírhatatlanul nagy. Amikor a szülő útjára engedi a gyermekét – legyen az egy megszeppent kisiskolás vagy egy bontakozó kiskamasz –, egy láthatatlan szövetséget köt az intézménnyel. Ebben a szövetségben a pedagógusnak és a szülőnek is ébernek kell lennie. Az iskolai hétköznapiak során felgyülemelő megkülönböztetések, a kortársak általi kiközösítések, a gúnyos vagy félreértett tanári beszélgetések olyanok, mint a lassan ölő mérge.

Ha a gyermek ezeket a kellemetlenségeket hazaviszi, de a félelem vagy a szégyen miatt mélyen elfojtja magában, a feldolgozatlan feszültség traumaként csapódik le.

Ha egy ilyen gyermekkori sebet nem kezelünk időben, ha nincs mögötte egy értő és támogató családi háttér, a gyermek kénytelen lesz torz módon elraktározni ezt az élményt.

## A következmény?

Olyan, egész életen át cipelt blokkok, önbizalomhiány és szorongások, amelyeket felnőttként, hosszú évek önismereti munkájával vagy coachként a klienseim asztalán látva kell majd kibogozni.

Ahhoz, hogy felkészítsük a gyermekeinket a nagyvilágra, meg kell tanítanunk őket a belső tengelyük megtalálására és a határaik egészséges meghúzására és azok betartására.

A határok meghúzása nem tiszteletlenség. A gyermeknek tudnia kell, hogy a tisztelet kijár a felnőttnek, de a saját teste, lelke és méltósága felett ő maga rendelkezik.

Ha megtanítjuk neki, hogyan mondja ki kulturáltan, de határozottan, ha valami fáj vagy sérti az intimitását vagy a lelki határait és ha biztosítjuk arról, hogy otthon minden körülmények között meghallgatásra talál, akkor egy olyan generációt nevelhetünk fel, amely nem elnyomja a problémáit, hanem képes lesz emelt fővel, önazonosan és magabiztosan belépni a jövőbe.

## A jövő a mi kezünkben van

Az iskola kapui mögött zajló világot nem tudjuk egy csapásra megváltoztatni. Nem tudjuk eltörölni a rendszerek merevségét, nem tudjuk egyik napról a másikra átírni a gazdasági érdekeket és nem tudunk minden egyes pedagógus lelkébe empátiát plántálni.

Van azonban valami, ami felett teljes hatalmunk van: az, hogy mi hogyan reagálunk szülőként és milyen bástyát építünk a gyermekeink köré otthon.



A gyermekkori sebek és az elfojtott iskolai szorongások csak akkor válnak sorsrontó traumává, ha a gyermek magára marad velük a sötétben. Ha viszont azt tapasztalja, hogy a legnehezebb, legkellemetlenebb pillanatokban is van egy hang – az édesanyja vagy az édesapja hangja –, amely tiszteli az ő határait, és kész érte kiállni a legzordabb intézményekkel szemben is, a dinamika megváltozik. A megaláztatás élménye ekkor már nem a tehetetlenségről fog szólni, hanem a biztonságról és a győzelemről.

A gyermek megtanulja, hogy ő értékes, hogy a méltósága, a lelki egészsége nem képezheti alku tárgyát és hogy a problémákra létezik megoldás.

Amikor legközelebb útnak indítjuk a gyermekeinket, ne csak arra figyeljünk, hogy bepakoltuk-e a tankönyveket, vagy hogy időben beérnek-e a kapun. Figyeljünk a tekintetükre, a testük jelzéseire, a halk elhallgatásaira. Merjünk kérdezni, merjünk kételkedni és ha kell, merjünk határokat húzni a rendszerrel szemben is. Mert a felnövekvő generáció csak így válhat valóban késszé a nagyvilágra: nem azáltal, hogy megtanítjuk őket némán engedelmeskedni, hanem azáltal, hogy megmutatjuk nekik, hogyan maradjanak hűek önmagukhoz, emelt fővel, szabadon és biztonságban.

## Útravaló kérdések önmagunkhoz - SoulGate tipp:

Amikor a gyermekem nem akar iskolába menni, vagy hirtelen fizikai tünetekre panaszodik, valóban megállok egy pillanatra, hogy meghalljam a segélykiáltását, vagy hagyom, hogy a rendszer elvárásai miatti rohanás elnyomja az anyai/apai megérezésemet?

Tudja-e a gyermekem – kétségek nélkül –, hogy ha az iskola falai között bántás vagy méltatlanság éri,

otthon nem egy újabb számonkérés, hanem egy megingathatatlan védőpajzs várja és én minden körülmények között mellette állok?

Eszedbe jutnak még néha a saját gyerekkori emlékeid? Emlékszel még arra, milyen fegyvertelen és magányos voltál kiskamaszként megélni egy igazságtalan felnőtt beszélését vagy a kiközösítést? Vajon megadod ma a gyermekednek azt a feltétlen védelmet, amire neked is szükséged lett volna akkor? Sikerült a helyére tenned belül azokat a sérelmeket, vagy ma is cipeled őket és kihatnak a magánéletedre?

*"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](mailto:hello@petkovicsalexandra.hu)
- [www.petkovicsalexandra.hu](http://www.petkovicsalexandra.hu)



VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDRÉ A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSÉN 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-elmeneK.webnode.hu/>  
e-mail: [azurihangt@gmail.com](mailto:azurihangt@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/kaveszUNETazelmeneK/>





**BOWTECH**  
The Original Bowen Technique

# A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

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

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTEGYEZTETÉS:  
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA  
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

**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!

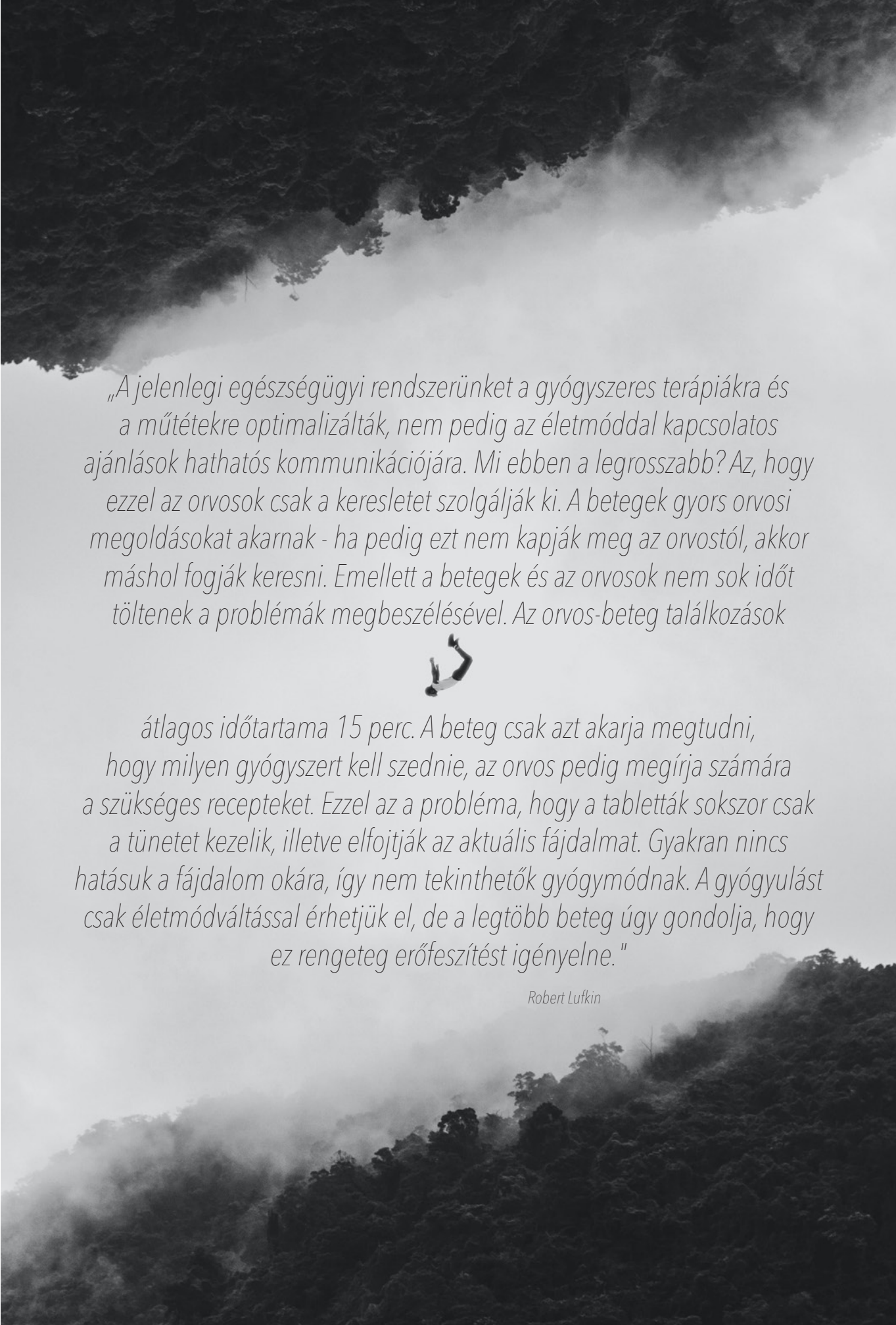
- Neked ajánlom, ha hív az út!
- Neked ajánlom, ha már megtetted és nosztalgiáznál!
- Neked ajánlom, ha válaszokat keresel az életedben!

Az út végtelen, nem tudod, hol kezdődik, és hol ér véget, de mész, mert visz a lelked.  
Zarándok vagy, járod az utad, megállíthatatlanul.  
Meggpihensz 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](mailto:csillagcsilla69@gmail.com)  
Mobilon: +36 30 639 59 66  
Pető Csilla - peregrina





*„A jelenlegi egészségügyi rendszerünket a gyógyszeres terápiákra és a műtétekre optimalizálták, nem pedig az életmóddal kapcsolatos ajánlások hathatós kommunikációjára. Mi ebben a legrosszabb? Az, hogy ezzel az orvosok csak a keresletet szolgálják ki. A betegek gyors orvosi megoldásokat akarnak - ha pedig ezt nem kapják meg az orvostól, akkor máshol fogják keresni. Emellett a betegek és az orvosok nem sok időt töltenek a problémák megbeszélésével. Az orvos-beteg találkozások*



*átlagos időtartama 15 perc. A beteg csak azt akarja megtudni, hogy milyen gyógyszert kell szednie, az orvos pedig megírja számára a szükséges recepteket. Ezzel az a probléma, hogy a tabletták sokszor csak a tünetet kezelik, illetve elfojtják az aktuális fájdalmat. Gyakran nincs hatásuk a fájdalom okára, így nem tekinthetők gyógymódnak. A gyógyulást csak életmódváltással érhetjük el, de a legtöbb beteg úgy gondolja, hogy ez rengeteg erőfeszítést igényelne."*

*Robert Lufkin*




*Optika Szalon*

**Zwik - Ker Optikai Kft.**

 zwikkeroptikabudapest

 optikaszalón

 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 ELÉGEDETTSEGE,  
EZÉRT A VISSZAJELZÉSEK ALAPJÁN FEJLESZTJÜK A  
VIZSGÁLATOKAT ÉS A KÍNÁLATOKAT.

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

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN  
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



# Itt jó helyen vagy!

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

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



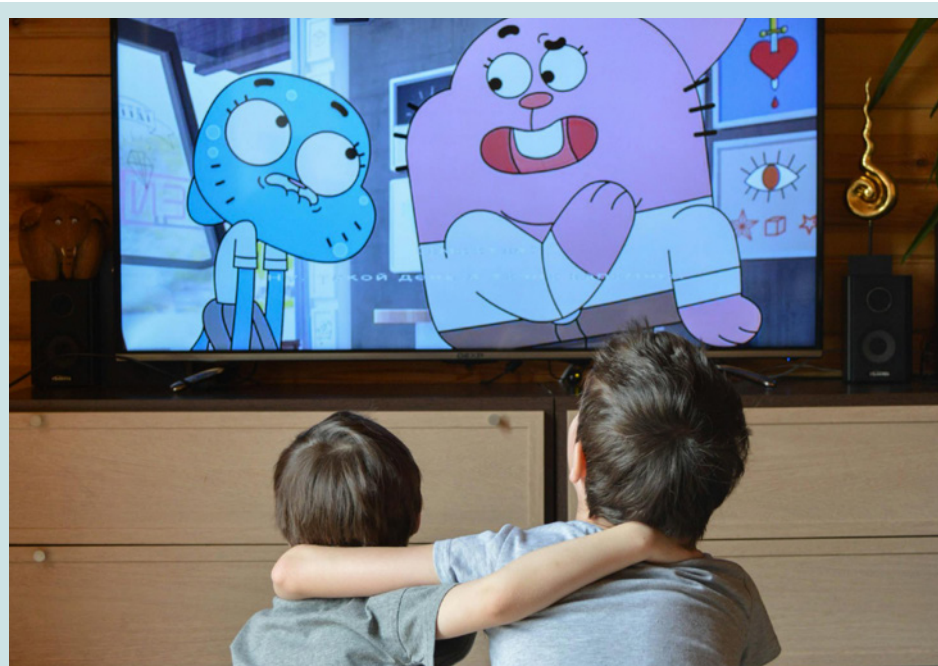
*Csak Pozitívan társalgó*

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA  
*Társalgó*



## Mesepszichológia 7.

Neked ki a kedvenc mesehősöd?



*Az enyém Lola nyuszi volt a Space Jam-ből. Megfogott a karakter magabiztossága, függetlensége és céltudatossága, az meg különösen tetszett benne, hogy az addigi Disney-hercegnők teljes ellentétét reprezentálta, akikkel sosem tudtam azonosulni. Még egy Lola nyuszi poszter is díszítette a falamat, próbáltam leutánozni a csábító nézését, és még frufrut is vágattam a hatására. Csak kosárlabdázni nem tanultam meg, abban sosem jeleskedtem.*

*A kedvenc mesehősünk nem csak rólunk árul el sokat, hanem a lelki fejlődésünkért is rengeteget tesz. Ugyanis ő is fejlődik a mesében: szembesül egy konfliktussal, és azt a saját erejéből próbálja megoldani, majd levon belőle egy tanulságot. Ez a dinamikusság ugyanannyira a mese állandóságához tartozik, mint a kezdő és befejező formulák, és bizonyos motívumok ismétlése, amik a gyermekek számára biztonságérzetet adnak. A mesehős problémamegoldó képessége meg tudatlanul is mintává, identitásképző karakterré válik a gyermek számára. És ki mástól is tanulnánk szívesebben, mint attól, akire ennyire felnézünk?*

## Mesés átalakulások

Te milyen időjárás lennél? Milyen szín, milyen kőzet? Milyen épület nem lennél semmiképp? Nem, nem örültem meg, ezek a kérdések Jacqueline Royer francia pszichológus személyiségvizsgáló eljárási módszeréből erednek, amiket a '60-as években fejlesztett ki, és ezek a kategóriák még mindig megállják a helyüket.

A teszt lényege, hogy a vizsgált személynek képzeletbeli átváltozásokon, metamorfózisokon kell meghatároznia önmagát bizonyos, irányított kérdéseken keresztül, így felszínre kerülnek a tudattalan vágyai, félelmei és konfliktusai. Máig tartó népszerűségét annak köszönheti, hogy bármely korosztályban alkalmazható, hiszen játékos formája miatt gyorsan feloldja a szorongást. Az eleve teljesítménykényszert okozó „Hogyan jellemeznéd magad?” kérdés helyett egy „Milyen közlekedési eszköz lennél szívesen?” felvetés egészen más hangulatot biztosít.

A vizsgálat teljességéhez nem csak egy egyszavas válasz tartozik, hanem az indoklás a mérvadó: „Villamos lennék a legszívesebben, mert az a föld felszíne felett mozog, nem kell az útra figyelni, lehet nézelődni...” A pszichológus pedig ezekből az indoklásokból von le következtetéseket a kérdezett személyről.

Kíváncsiságból és szórakozásból elvégeztem magamon a tesztet a mesterséges intelligencia segítségével, és meglepően rám jellemző eredményeket kaptam. Természetesen ez nem helyettesíti egy szakember véleményét, és maga a teszt is csak szélsőségekben tud gondolkodni, az árnyalatokat a pszichológus teszi hozzá, de kiindulópontnak és megismerkedős játéknak teljesen megállja a helyét.

Jó esetben a mese is egy metamorfózis-történetet mond el, amelyben a mesehős megy át bizonyos átalakulásokon, a gyermek pedig az általa kedvelt mesehőssé alakul át képzeletben. Hogy a klasszikus példánál maradjak: a legkisebb fiúból király lesz, a szegény leányból királyné. A hősök ilyen átalakulása lényegében az élet leképeződései gyereknyelvre lefordítva, mert a nagy kérdésekre, nehézségekre és problémákra ad választ, illetve megküzdési stratégiát. A gyermek kedvenc szereplőjének átváltozása azt közvetíti számára, hogy bizonyos élethelyzetek megoldásához neki is át kell alakulnia egy kicsit, de úgy, hogy mégis hű maradjon önmagához. Ez még egy felnőtt számára is kihívás.

Maga a főhős kinézete, alaptulajdonságai és hajszíne nem változik meg, ő inkább egy belső metamorfózisban megy át. Amit kislánként sokszor nehezményeztem, hogy a meseszereplők az egész történet alatt ugyanazt a ruhát viselik, azt felnőttként értettem meg: nem csak azért teszik, mert így költséghatékonyabb a produkció, hanem így elégítik ki a gyerekeknek a stabilitás iránti igényét. Tehát főhősünk keresztülmehet mindenféle viszontagságon, viadalon, túskebokon és sárkánytüzön, attól még viselheti rendületlenül ugyanazt a fölsőt.

Ez a fajta átalakulás a felnőtté válás szimbóluma, olyan buktatók és veszélyek ábrázolásával, amikkel a hősnek meg kell küzdenie. Kihagyhatatlan elem, hogy a mese végére a főhős elnyerje méltó jutalmát (a királyságot, a sárkány legyőzését, a szeretett nő kezét), a gonosz meg pórul járjon, különben nincs feloldó tanulság.

## Az alteregó és a torz tükör

A mese tehát szimbólumok segítségével kommunikál, amelyek rejtett módon jelenítik meg a gyermek szorongásait, félelmeit, és segítenek az érzelmek, gondolatok megjelenítésében, kézzelfoghatóvá tételében. Ahogyan a Metamorfózis-teszt is szimbólumokban gondolkodik, úgy a gyermek kedvenc karaktere is jelképez valamit, így a róla való beszélgetés sok tudatalatti motivációt tud a felszínre hozni, két egyszerű kérdés által.

A „**Melyik mesehős lennél szívesen, és miért?**” kérdésre adott válasz egyértelműen egy pozitív választás, amely az azonosulás lehetőségét adja a gyermeknek. Ne feledjük, az indoklást ne spóroljuk meg, így fény derül arra, hogy csemeténk ki és milyen szeretne lenni,



ni, mik a vágyai és a céljai. Így tulajdonképpen a vágyott alteregóját festi le nekünk.

Ám ahogy a mese szélsőségekre és végletekre épül, úgy ez a teszt is értelmét vesztené, ha nem lenne az irányított kategóriáknak ellenpólusa. Ha van azonosulás, kell lennie ellenazonosulásnak is, hiszen a szimbólumok csak egymáshoz viszonyítva értelmezhetők. Ezért fontos feltenni azt a kérdést is, hogy „**Melyik mesehős nem lennél szívesen, és miért?**”.

Az erre a kérdésre adott válaszok során az elutasított tartalmak kerülnek felszínre: olyan hibák, negatív tulajdonságok, amiket a gyermek nem szeret magában, az adott szereplő pedig mégis megszemélyesíti. Ez a szereplő tehát önmagunk torz tükre, az általunk elutasított magatartás vagy értékrend projekciós felülete. Olyan személyiségjegyeket, esetleg félelmeket képvisel, amelyeket nem akarunk magunkban tudomásul venni, vagy meg szeretnénk szabadulni tőlük.

Ám a mesei szereplőkkel való azonosulás nemcsak gyerekkorban fontos, hiszen ahogy növünk, fejlődünk

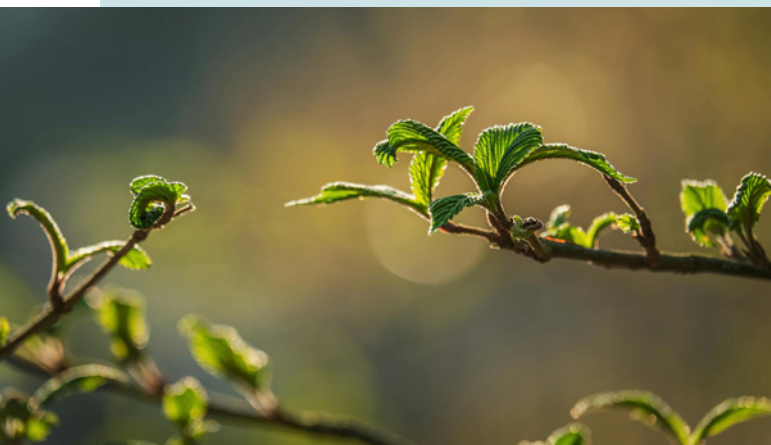
és lelkiileg egyre érettebbek leszünk, más életszakaszokban más-más mesehőshöz hasonlítunk. A gyermekünk nem biztos, hogy a mesehősös kérdéseinkre öt év múlva is ugyanazt a választ fogja adni, és ez így helyes. Kedvenc hőseink velünk együtt változnak, és tőlük olyan technikákat és megoldási mechanizmusokat leshetünk el, amelyeket alkalmazhatunk egy-egy aktuális problémánkra.

Fontos tudatosítani magunkban, hogy a hősünk életútjához a kudarcok is hozzátartoznak, így a mese rávilágít arra, hogy az igazi eredmény sokszor csak bukások és kemény harcok árán születik meg. Amíg van ehhez kapcsolódó kompenzáció és elégtételt nyújtó motívum, addig ez egy hiteles életrevaló üzenet csöppségeinknek.

### A törhetetlen ág esete

Az eddig leírtak alapján azt hihetnéd, hogy a mese valami életre felkészítő mágia, egy olyan felolvasott varázsige, amitől gyermekeink varázsütésre kiegyensúlyozott és sikeres felnőttek lesznek. Bár van ebben némi igazság, de ez az állítás önmagában hagyva túl ezoterikus és megfoghatatlan lenne. Bár sokan ilyen tudományágnak találják a pszichológiát, én most hadd győzzem meg őket az ellenkezőjéről, Téged meg továbbra is arról, hogy olvass csak nyugodtan mesét a gyerekeidnek minden este.

Hallottál már a **tanult tehetetlenség**ről? Ez egy olyan pszichológiai állapot, amely során a múltbéli rossz tapasztalataink alapján azt tanuljuk meg, hogy



nincs értelme küzdeni, mert nem nálunk van a kontroll. Pl. ha egy diák különórákon és éjszakákon át tanulja a matekot, hogy végre megértse, mégis rossz jegyeket kap, egy idő után elkönnyveli magában, hogy ő úgysem ért ehhez a tantárgyhoz, és nem tanul tovább.

Ezzel szemben a pozitív pszichológia megalkotta a **tanult sikeresség** fogalmát is, ahol a konfliktusokat, a stresszt és élet-adta problémák megoldását nem a sorsra bízunk, hanem mi vesszük a kezünkbe az irányítást. A matekos diák példájánál maradva, ha ő a tanult sikeresség jegyében nevelkedett, akkor egy-két rossz jegy után inkább szemléletet vált, és más irányból közelít a tantárgy felé.

Te melyik állapotot kívánád a gyermekeidnek? Ha a másodikat, olvasd tovább. Meg nekik mesét, tudod.

A tanult sikeresség legfőbb ismérve az élet kihívásaival szembeni ellenállóképesség, szakmai szóval élve a reziliencia. Nem akarok sokat nyelvészkedni, de annyi magyarázatot engedj meg, hogy a reziliens a latin szóból ered, és azt jelenti, hogy „visszapattanó”, „visszahajló”. Képzeld el egy friss, zsenge ágat, amit nem tudsz eltörni. Most képzeld el, hogy te vagy az az ág, és aki el akar törni, az az élet. Nem hagyod magad, mert rugalmas vagy, és visszahajolsz az eredeti állapotodba, a törés szándéka meg lepattan rólad.

Aki a nehéz körülmények ellenére is szembenéz a problémákkal és megküzd velük, azt hívjuk reziliensnek. A kudarcokat, a fájdalmat, a csalódást átéljük ugyan, de utána egy másik perspektívából is szemügyre vesszük azokat, és egy velük szembeni új viselkedésmintát alakítunk ki. Erre a legjobb példa bármely sikertörténet: ha nem lett volna kudarc, nem lett volna siker sem, amiből az illető könyvet írt vagy akár filmet készített.

Ez a pszichés hajlékonyság tehát egy olyan képesség, melynek birtokában képesek vagyunk alkalmazkodni a megváltozott, számunkra hátrányos körülményekhez. Ennek feltétele, hogy képesnek kell éreznünk magunkat a probléma megoldásához, és ehhez az a hit kell, hogy mi vagyunk az urai a helyzetnek.

Hogy félre ne értsd: nem arról van szó, hogy az ellenálló személy mindent rózsaszín szemüvegen át lát, és felhőkön röpköd. Ő is tud szomorú lenni és szenvedni, teljesen a padlóra kerülni és súlyos életválságokba kerülni, csak ő nem ragad benne, hanem megoldásokat keres. A struccpolitika és a túlzott optimizmus nála nem válik be, mert át kell élnie a veszteséget ahhoz, hogy újra fel tudjon kelni arról a padlóról, és ez fontos különbség.

Na és minek köszönheti a reziliens személy az ellenállóképességét? Hármat találhatsz.

### A kedvenc mesehős szerepe

Pontosítok: a kutatók öt tényezőt sorolnak a kora gyermekkori hatások közé, hogy a gyermekből ellenálló felnőtt váljon. Az első a megbízható, stabil kapcsolat (elsősorban a szülőkhöz), a második az ugyanilyen megbízható, stabil és kiszámítható környezet (amiben reagálnak az igényeire, így megtanulja, hogy érdemes segítséget kérni), a negyedik a minőségi időélmény, amit szerintem nem kell megmagyaráznom, az ötödik meg a bizalom és érzelmi biztonságélmény, ahol a gyermek azt érzi, a hibáival együtt elfogadják és úgy szeretik, ahogy van. És mielőtt azt hinnéd, elfelejtetem számolni, a harmadikat szándékosan a végére hagytam, mert ez a környezetben lévő, utánozható és követhető minták szerepe.

A gyermek utánzás során tanul. Mivel kezdetben nincs viszonyítási alapja, így a szülők viselkedési min-

táit másolja le, ám később már tud egyensúlyozni a tapasztalatai között, így a mesékben is jobban húz a szíve egy-egy szereplő felé.

A pozitív mesehős a tankönyvi reziliencia megtestesítője. Hiszen, ahogy már megállapítottuk, minden mese egy konfliktusra épül, és az alaphelyzet az, mikor a mesehős egy kezdetben megoldhatatlannak tűnő problémával találja magát szemben. Mégis elhatározza, hogy megoldja ezt a problémát: ha kell, útnak ered hozzá, kilépve a komfortzónájából, és ha kell, megküzd egy akadállyal.

Ez a sorsunk felvállalását jelképezi, vagyis azt, hogy képesek vagyunk legyőzni a mi sárkányunkat. Az utunk során mi is döntéshelyzetekbe kényszerülünk, és bár az élet elénk sodorhat segítő társakat, az úton mégis nekünk egyedül kell végighaladnunk, bízva abban, hogy erőfeszítéseink elnyerik méltó jutalmukat. Azt, hogy hogyan érzük ezt el, a reziliens mesehős mutatja meg a gyermeknek, megküzdési stratégiákra tanítva őt.

Bárcsak azt írhatnám, hogy ez az életben is így van. Hogy ha eleget küzdünk, mi is elnyerjük a királylány kezét és a fele királyságot. De ezt a gyermeknek nem kell tudnia. Abban a hitben kell felnőnie, hogy érdemes harcolni, és hogy nem szabad feladni. Mire olyan felismerésekig jut, hogy valami hiábavaló volt, már felnőtt, aki a mesékből tanult sikeresség és optimizmus által képes átértékelni a helyzetet.

A pozitív mesehős lényegében a problémamegoldó képesség elsajátítására, a problémacentrikus gondolkodásra tanít minket. Ő nem vakon megy a falnak, hanem tudatosítja magában a problémát, és elfogadja, hogy kudarcot vallhat, mégis nekiveselkedik. A válságot nem leküzdhetetlen akadállyal, hanem megoldandó feladatnak látja, és elképzei a jövőbeni pozitív végkifejletet, ami hatalmas energiákat szabadít fel. Nem ragad le az akadállyal, hanem perspektívában gondolkodik.

### A csodafaktor

A népmesei optimizmus a csodák meglétéből fakad, ami általában egy olyan, az utolsó pillanatban érkező véletlen, ami minden nehézséget elsimít, megmenti a hőst, és varázsütésre megold mindent. Látom, hogy legyintesz, de ne tedd, a csodákban igenis hinni kell.

A saját életem alapján is alátámaszthatom annak a mondásnak az igazát, hogy a legszebb történeteket az élet írja. Az én életemben is történtek csodák, és a máséban is észre kell venni a szerencsés véletleneket. Két történettel is tudok szolgálni neked, mindegyiket elsőkézből tapasztaltam meg.

Az egyikben egy egyéves kisgyerekekkel otthon ülő anyuka telefonon tudta meg, hogy a férje elhunyt egy balesetben. Egyedül nevelte fel a fiát, közben meg kereste a társát. Pár éves élettársi kapcsolatukig eljutott

ugyan, de egyiknek sem lett szép vége: a férfi hol hűtlen volt, hol nem jött ki a mostohafiával. Mígnem egy napon az időközben ötvenedik születésnapját ünneplő anyuka találkozott egy rendezvényen egy egyedülálló férfival. Olyan szinten passzolt közöttük minden, hogy két héten belül megtartották az esküvőt. Sokan szkeptikusan fogadták a hírt, főleg a fiú, de az idő az ő döntésüket és szerelmüket igazolta, mert azóta is boldogok, és ennek már több, mint tíz éve.

A másik történetben pedig egyszer volt, hol nem volt, élt egyszer egy férfi, aki beleszeretett egy nőbe, és feleségül vette. Született két szép gyermekük, jól éltek, ám az idő előrehaladtával a férfi úgy érezte, nem találja a helyét a házasságában. Nem érezte magát megbecsültnek, csak egy pénzescsapnak. Az igaz



szerelem végül egy viszony képében találta meg, amit éveken keresztül fenntartott, a családjának a tudta nélkül. Egy véletlen (vagyis a csodafaktor) során bukott le, amikor minden kiderült. A feleségétől rögtön elváltak, és a férfi egy éven belül elvette azt a nőt, aki végig igazán szerette őt. És éljenek boldogan, amíg meg nem halnak.

Az élet adta történeteknek rengeteg árnyalata van, de erőt meríthetünk belőlük, és elhiszhetjük, hogy velünk is megtörténhet. Ezek attól élők és hihetőek, hogy sok bennük a „de”, az újratervezés és az erkölcsi megkérdőjelezhetőség, továbbá az is jellemzi őket, hogy szereplői egyáltalán nem azt a célt érték el, amiért a mese elején elindultak, mégis happy enddel végződik a történetük. És a gyermekeinket is erre a hitre kell nevelni. A mesék által tanulják meg, hogy csodák igenis megtörténhetnek velünk. A pozitív illúziók, a sorsunk fölötti irányításba vetett hit és a jövőnkre vonatkozó optimizmus védőmechanizmusként működhetnek az életünkben. Ezért is hívják a meséket „vágyirodalomnak”, mert a bennük rejlő pozitív szemlélet gyógyító hatású.

**Most nem azzal zárom a soraimat, hogy higgy a mese erejében, hanem hogy higgy a csodában. De ez lényegében ugyanaz.**

# Budapest Business Party 2026:

egy felejthetetlen este a kapcsolatok,  
az ünneplés és az értékes találkozások jegyében

Készüljenek az üzleti naptár nyári csúcspontjára: 2026-ban ismét visszatér a Budapest Business Party, amely idén már tizenegyedik alkalommal hozza össze Magyarország üzleti életének meghatározó szereplőit egy igazán különleges estére. A rangos esemény ezúttal is a kivilágított Budapest lenyűgöző panorámája előtt várja a vezetőket, vállalkozókat és döntéshozókat.



A Budapest Business Party 2026 egy fontos mérföldkő ünnepe. Több mint egy évtizede teremt alkalmat arra, hogy a hazai üzleti élet legkiválóbb szereplői egy helyen, egy este alatt találkozhassanak, kapcsolódhassanak és új együttműködések alapjait fektethessék le. A tavalyi, nagy sikerű naplementés hajózás után a River Diva idén ismét kifut – hiszen vannak élmények, amelyeket egyszerűen újra át kell élni.

Az esemény időpontja: **2026. június 4., csütörtök, 19:00-23:00**, helyszíne pedig az elegáns **River Diva**, amely ezen az estén a kapcsolatépítés, az inspiráció és az ünneplés exkluzív színterévé válik. A szervezők kérik a vendégeket, hogy legkésőbb **19:45-ig** érkezzenek meg, mivel a hajó **pontban 20:00 órakor indul**.

A Budapest Business Party-t 2013 óta az **ITL Group** szervezi, és az elmúlt években a magyar üzleti élet egyik legfontosabb és legvonzóbb networking-eseményévé vált. Az esemény célja kezdettől fogva az volt, hogy olyan közeget teremtsen, ahol a formális üzleti kereteken túl valódi emberi kapcsolatok, inspiráló beszélgetések és hosszú távú együttműködések születhetnek.



A vendégeket az este során számos különleges élmény várja. Az érkezést követően köszöntőital fogadja őket a fedélzeten, majd kezdetét veszi a közel kétórás dunai hajózás, amelynek során Budapest ikonikus látképe a naplemente aranyló fényeiben tárul fel. A River Diva két fedélzete zenei programokkal, panorámás kilátással és gondosan kialakított hangulattal biztosít tökéletes környezetet az ismerkedéshez, a kötetlen beszélgetésekhez és az üzleti kapcsolatépítéshez.

Az est során a résztvevők interaktív networking-lehetőségekkel, inspiráló találkozásokkal és tematikus terekkel is találkozhatnak, amelyek játékos és élményszerű formában nyitnak teret az üzlet és az innováció különböző területeinek felfedezésére.



A fedélzeten a River Diva gazdag gasztronómiai kínálata is a vendégek rendelkezésére áll. Az est folyamán a különböző bárokban és ételpultoknál széles választékban lesznek elérhetők italok és ételek: minőségi borok, gondosan készített koktélok, ízletes falatok és csábító desszertek teszik teljessé az élményt. A vendégek szabadon, saját ritmusukban élvezhetik az este minden pillanatát – az ízeket, a látványt és a találkozásokat egyaránt.

Az idei esemény különös jelentőséggel bír, hiszen tizenegy év történetét ünnepli. Amikor az ITL Group 2013-ban újtárra indította a Budapest Business Party-t, az a szándék vezette, hogy létrehozzon egy olyan platformot, ahol az üzleti világ formalitásai mögött valódi emberi értékek, bizalom és nyitottság kapnak teret. Ez a kezdeményezés mára a magyar üzleti élet meghatározó eseményévé nőtte ki magát.

*„Tizenegy esemény után a Budapest Business Party még mindig ugyanolyan különleges számunkra, mint az első alkalommal: tele energiával, lehetőségekkel és olyan beszélgetésekkel, amelyek valóban számítanak. A Duna tökéletes helyszíne annak a gondolatnak, amelyben a kezdetektől hiszünk: a legjobb üzleti kapcsolatok nem feltétlenül a tárgyalótermekben, hanem az ilyen emlékeztető pillanatokban születnek meg. Nagy örömmel várjuk vendégeinket a fedélzeten.”*

**Alessandro Farina**, az ITL Group ügyvezető igazgatója

A River Diva fedélzetén az este nemcsak az aktuális találkozásokról, hanem az elmúlt tizenegy év közös történetéről is szól: azokról a partnerségekről, az egymásba vetett bizalomról és azokról a közös ambíciókról, amelyek a Budapest Business Party sikerét évről évre meghatározzák. Legyen szó visszatérő vendégekről vagy első alkalommal érkező résztvevőkről, ez az este mindenki számára különleges élményt ígér.

#### **Jegyvásárlás:**

<https://cooltix.hu/event/69ef7184becbfa2c5ed25f67>

A szervezők felhívják a figyelmet, hogy a helyek száma korlátozott, a részvételhez pedig megvásárolt jegy szükséges.

**Ünnepeljünk együtt 2026. június 4-én a River Diva fedélzetén!**



Csak  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA  
MÉDIATÁMOGATÁSÁVAL



## A Ford előretör Európában:

hét új modell, és élvonalbeli technológia az európai vállalkozások támogatására



A Ford május 18-án bemutatta európai jövőjére vonatkozó lendületes új jövőképét az európai márkakereskedők és partnerek találkozóján. A flotta- és lakossági ügyfelek számára tervezett, következő három évre szóló átfogó termék- és technológiai bevezetéssel a Ford megújítja elkötelezettségét az európai vezetők és vállalkozások iránt. A Ford európai stratégiáját az új Ready-Set-Ford globális márkaplatform támogatja, amely azokra a területekre összpontosít, ahol a Ford hitelesen jelen van és megkülönbözteti magát: „Build, Thrill és Adventure” képességekkel. A Ready-Set-Ford égisze alatt futó első európai kampányok ebben a hónapban indulnak.

### A Ford Pro járműgyártóból az európai vállalkozások produktivitási partnerévé válik

A Ford Pro, amely 11 egymást követő évben Európa vezető haszongépjármű-márkája, járműgyártóból minden méretű vállalkozás nélkülözhetetlen produktivitási partnerévé válik, szoftverek és szolgáltatások kiaknázásával maximalizálva minden egyes jármű megtérülését az ügyfelek számára.

A stratégia támogatja a Ford azon globális célkitűzését, hogy a Ford Pro EBIT-jének (kamatok és adózás előtti eredményének) 25 százalékát szoftverekből és szolgáltatásokból termelje ki.

2026 első negyedévében a világszintű szoftver-előfizetések száma 30 százalékkal 879 000-re nőtt, 50 százalék feletti bruttó árrés mellett.

„A Ford Pro az európai üzletágunk gerince” - mondta Jim Baumbick, a Ford Europe Elnöke.

„Nem csupán furgonokat és pickup-okat értékesítünk, hanem járművek, szoftverek és szolgáltatások integrált ökoszisztémáját kínáljuk. Járműveink piacvezetők, és körük egy olyan produktivitást elősegítő rendszert építettünk, amely a piacon egyedülálló. Ügyfeleink számára ez nem csupán a mobilitást garantálja, hanem jobb megtérülést eredményez.”

Az európai Ford Pro Uptime Services (azaz a jármű állásidejének minimalizálására törekvő szolgáltatás) csatlakoztatott járműadatokat és prediktív intelligenciát használnak az igények azonosítására, mielőtt azok problémává válnának.

2019 óta minden Ford Pro jármű beépített modemmel készül. Mára több mint 1,2 millió európai ügyfél kapcsolódik a rendszerhez, naponta közel hatmillió állapotjelzést generálva.

Csak a tavalyi évben a Ford csatlakoztatott szolgáltatásai közel egymillió nap állásidőt spóroltak ügyfeleinknek. A Ford Pro most kiterjeszti ezeket a képességeket a kisvállalkozásokra.

Az új márkakereskedői állásidő minimalizáló szolgáltatások révén minden Ford-márkakereskedő dedikált üzemidő-menedzseré válhat - figyelemmel kísérve a jármű állapotát, proaktívan megkeresve az ügyfelet, valamint előkészítve az alkatrészeket és a műhelyt a jármű érkezése előtt.

A korai kísérleti programok azt mutatják, hogy a javítási idő akár 50 százalékkal is csökkenhet, a javítások 80 százalékát pedig proaktívan azonosítják.

Az ügyfelek számára ez több üzemidőt, több produktív napot és minden egyes tulajdonukban lévő járműből származó több bevételt jelent.

A kereskedők számára ez több szervizlehetőséget, erősebb ügyfélhűséget és jelentős bevételi potenciálnövekedést jelent. Mindkettőt az teszi lehetővé, hogy a kereskedő adatvezérelt produktivitási partnerré válik, aki rendelkezik azokkal a felismerésekkel, eszközökkel és konnektivitással, amelyekkel segítheti haszonjárműves ügyfelei bevételtermelését.

## Új korszak a Ford európai személygépjárművei számára

A Ford több mint egy évszázados versenyzői örökséggel rendelkezik, különösen a rali világában, amely Európa őshonos versenyformátuma. Ezt az off-road DNS-t az országúti teljesítményrel ötvözve a Ford az Európára szabott, rali-ihlette járműveket fog létrehozni.

A Ford új európai kínálata olyan többféle hajtáslánccal elérhető járműveket kínál majd, amelyekben az izgalom és a kaland együtt él az irányítással és a precizitással – úgy megépítve, hogy kezelni tudják Európa alpesi hágóinak, macskaköves utcáinak és kanyargós útjainak egyedi kihívásait.

**2029 végéig a Ford öt vadonatúj személygépjárművet vezet be, amelyeket Európában gyártanak Európának:**

- A globális Bronco-család új tagja érkezik Európába: A globális Bronco-család ezen új, többféle hajtáslánccal elérhető tagja egy robusztus kompakt SUV, amelynek gyártását 2028-tól a Ford spanyolországi, valenciai üzemében erősítették meg.
- Az elektromos ferdehátú: Ez az új, kisméretű elektromos jármű az egyedi dizájnt ötvözi a Ford jellegzetes menetdinamikájával – a „versenypályáról az útra” képességeket ültetve át a B-szegmensbe.
- A kis elektromos SUV: Egy dinamikus, teljesen elektromos kis SUV, amely ugyanazt a rali-ihlette formanyelvet és menetdinamikát hordozza városbarát csomagolásban.
- Két multi-energy crossover: További két rali-ihlette crossover modell teszi teljessé az új kínálatot 2029 végéig.

„Teljes mértékben támogatjuk a Ford stratégiáját, hogy Európában offenzívába lendüljön” – mondta Nicola Gilda, a Peoples Automotive Group ügyvezető igazgatója és a Ford Európai Márkakereskedői Tanácsának elnöke.

„A Ford Pro sikerére építve, miközben a Ford versenyzői múltját is kiaknázzuk az új személygépjárművek tervezéséhez – egyértelmű, hogy a Ford azért tért vissza, hogy győzzön.”

A stratégiai partnerségek központi szerepet játszanak abban, ahogyan a Ford versenyez Európában, felgyorsítva a fejlesztést, felszabadítva a méretgazdaságosságot és értéket teremtve mind a haszonjármű-, mind a személygépjármű-szegmensekben.

A Ford és partnerei szakértelmének, ipari lábnyomának és beszállítói bázisának ötvözésével mindketten megszerzik azt a hatékonyságot, versenyképességet és gyártási hatókört, amely a világ egyik legversenyképesebb régiójában való győzelemhez szükséges.

„A legjobbakkal társulunk, hogy gyorsan és nagy léptékben haladjunk, és a termék megszállottjai vagyunk, hogy szenvedélyes, összetéveszthetetlenül Ford járműveket szállítsunk.”

## Gyakorlati út a karbon-semleges mobilitás felé

A Ford több mint 100 éve szolgálja az európai vezetőket és vállalkozásokat olyan autókkal, teherautókkal és furgonokkal, amelyeket szeretnek, és amelyek javítják az életüket.

A Ford elkötelezett amellett, hogy támogassa ügyfeleit a zéró emissziós jövő felé vezető úton, de amikor a károsanyag-kibocsátási célok elszakadnak a fogyasztói kereslet valóságától, a következmények kontraproduktívak: a vásárlók hosszabb ideig tartják meg régebbi, magasabb kibocsátású járműveiket, az ipari beruházások gazdaságossága pedig csökken.

Ezenkívül a „Made in Europe” szabályoknak tükrözniük kell az integrált regionális ellátási láncok valóságát, valamint azt a fontos szerepet, amelyet az olyan regionális partnerek, mint Törökország, Marokkó és az Egyesült Királyság játszanak ipari ökoszisztémánkban.

Ezen piacok kizárása vagy korlátozása aláássa az európai versenyképességet, és végső soron növeli a fogyasztók költségeit.

Amire Európának sürgősen szüksége van, az egy olyan szabályozási keret, amely összehangolja a célokat a fogyasztói választással, és reális, megbízható tervezési horizontot biztosít.

## A Ford ügyfélközpontú megközelítést sürget:

- Reális célok és megfelelő töltési infrastruktúra: A CO<sub>2</sub>-célok tükrözniük kell a tényleges fogyasztói keresletet és az infrastrukturális valóságot. Az átmenet gyorsabb erőltetése, mint amire a piac képes, a járműpark megújulási arányának lassulását kockáztatja – ami kritikus tényező a kibocsátás csökkentésében.
- Egy új út: A jogszabályoknak támogatniuk és ösztönözniük kell az olyan elektrifikált technológiákat, mint a plug-in hibridek (PHEV) és a hatótáv-növelt elektromos járművek (EREV), amelyek gyakorlati utat kínálnak a teljesen elektromos jövő felé.

Ezek a technológiák lehetővé teszik a családok és a vállalkozások számára, hogy már ma megkezdjék a kibocsátás csökkentését, maximalizálva az elektromosan megtett kilométereket, miközben Európa-szerte kiépül a szükséges töltési infrastruktúra.

- A kisvállalkozások védelme: Az új furgonok körülbelül 10 százaléka elektromos, mivel a vállalkozások küzdenek a személygépjárművekre optimalizált töltési infrastruktúrával és a telepelyi hálózati csatlakozás késedelmeivel.

A haszonjárművekre kényszerített agresszív célok adóként sújtják például a vízvezeték-szerelőket, építőket és futárokat, akik Európa gazdaságát működtetik.

„Nem azért építünk járműveket, hogy megfeleljünk a szabályozói előírásoknak; az embereknek építjük őket” – mondta Baumbick.

„A leggyorsabb út a zéró emisszióhoz az, amelyen az ügyfelek ténylegesen elindulnak. Már ma felgyorsíthatjuk a kibocsátáscsökkentést olyan hibrid technológiákkal, amelyek lehetővé teszik az ügyfelek számára, hogy elektromos hajtással közlekedjenek, amikor csak tudnak.”

# FORD FACTS



Ford Pro helped save almost **1 million days** of vehicle downtime for businesses in Europe in 2025



More than **10 million** Ford Transits have been produced during the past six decades in Europe including Türkiye. That's a new van approximately every 3 minutes.



Europe's **best-selling** vans in 2025 were:<sup>1</sup>  
**No.1** - Ford Transit Custom  
**No.2** - Ford Transit



Ford Pro celebrated **11 years** as **Europe's leading CV brand** in 2025<sup>1</sup>



Ford Ranger was Europe's **best-selling** pickup for an **11th consecutive year** in 2025, with a market share of more than **47 per cent**<sup>1</sup>



Globally, Ford races in **35 series** from F1 to off-road. In Europe, the iconic Mustang alone competes in **7** different series



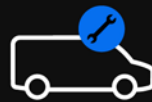
Ford's BlueOval Charging Network x Octopus Electroverse makes **1.4 million** charging points available to Ford electric vehicle customers across Europe



Ford's best-selling passenger vehicle<sup>1</sup> – Puma – celebrates its **1 million** Puma, Puma ST and Puma Gen-E production milestone in Craiova, Romania, on May 20, 2026



BlueCruise hands-free highway driving technology now covers **16 European markets** and over **135,000 kilometres (84,000 miles)** for drivers of Ford models from Puma Gen-E to Ranger<sup>2</sup>



Uptime-boosting Ford Pro Service includes **800** specialist Transit Centres across Europe and an expanding fleet of about **500** Mobile Service vans

<sup>1</sup>Based on S&P Global Mobility sales data 2025. Austria, Belgium, Britain, Czech Republic, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, Spain, Sweden and Switzerland.  
<sup>2</sup>Available in selected countries on selected Puma, Puma Gen-E, Kuga, Ranger PHEV and Mustang Mach-E models. Driver's eyes must remain on the road ahead to enable use of BlueCruise hands-free driving. It does not replace safe driving. BlueCruise is currently available for customers with equipped vehicles in Austria, Belgium, Czech Republic, Denmark, France, Germany, Greece, Hungary, Italy, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Spain, Sweden and the United Kingdom.



# READY SET *Ford*™

# A figyelmi gazdaság új korszaka:

## Ha egy magyar KKV nem videózik 2026-ban, egyszerűen láthatatlan

Végleg lezárult egy korszak a magyar kis- és középvállalkozások életében. Az a világ, ahol elég volt egy korrekt weboldal, egy logó és néhány havonta egy-egy fizetett Facebook-poszt a túléléshez, 2026-ra hivatalosan is halott. Új, könyörtelenebb, de egyben igazságosabb piac jött létre: a figyelmi gazdaság korszaka, ahol a vásárló kegyeiért vívott harcot már nem a legnagyobb marketingbüdzsé, hanem a legfrappánssabb rövid videó nyeri. Aki most KKV-ként labdába akar rúgni, annak meg kell értenie: a szöveges és képes hirdetések kora lejárt. Ma a videó az egyetlen közös nyelv.

### Miért változott meg a világ a vállalkozások körül?

A fogyasztói szokások az elmúlt egy-két évben drasztikusabban alakultak át, mint korábban egy évtized alatt. A vásárlók ingerküszöbe az egekben van, a figyelmük pedig mindössze néhány másodpercre korlátozódik. 2026-ban az emberek már nem a Google-ben keresnek fodrászt, autószerelőt vagy kézműves ajándékot – hanem a **TikTok keresőjébe** írják be.

Ha egy vállalkozás nincs jelen függőleges formátumú, pörgős videókkal, az a mai fogyasztó szemében egyet jelent azzal, hogy a cég nem is létezik.

### A TikTok a kisvállalkozások „Dávid versus Góliát” parittyája

Régebben egy kisvállalkozás esélytelenül indult a multik tízmilliósi reklámkampányaival szemben. A TikTok és a rövid videók formátuma (Reels, Shorts) azonban teljesen felborította az erőviszonyokat. Miért ez a legfontosabb eszköz egy KKV kezében 2026-ban?

- **Nulla forintból országos hírnév:** A TikTok algoritmus nem azt nézi, mekkora a cég bankszámlája, vagy hány követője van. Ha a videó szórakoztató, informatív vagy meghökkentő, a rendszer százazrek elé rakja oda – teljesen ingyen.

- **A „steril” marketing bukása:** A mai vásárló allergiás a tökéletesre retusált, unalmas reklámokra. A TikTokon a valóság a nyerő. Egy koszos műhely, egy lisztes kötény, egy elrontott, majd kijavított termék története ezerszer több vevőt hoz, mint egy méregdrága imázsfilm.

- **Személyesség és bizalom:** Az emberek ma már nem logóktól akarnak vásárolni, hanem emberektől. Ha a cégvezető vagy az alkalmazott arccal, hanggal kiáll, elmagyarazza a termék előnyeit vagy bemutat egy munkafázist, a bizalom azonnal felépül.

„2026-ban a telefonod kamerája nem egy luxuseszköz, hanem a céged legfontosabb gyártósora.”

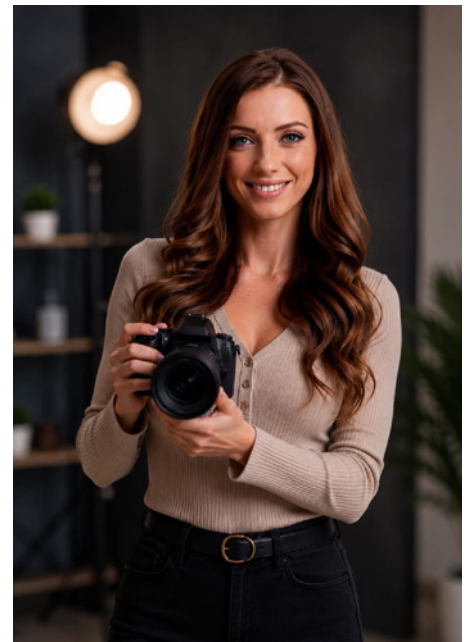
### Hogyan rúghat labdába egy magyar KKV?

A sikerhez nem kell hollywoodi stáb, sem méregdrága felszerelés. Egyetlen okostelefon és némi kreativitás elég. A recept egyszerű:

1. **Mutasd meg a kulisszatitkot!** Hogyan készül a termék? Mi történik a színpalak mögött?

2. **Oktass és segíts!** Adj ingyen tippeket a szakterületről (pl. hogyan kell foltot tisztítani, hogyan válasszunk matracot).

3. **Reagálj a trendekre!** Használd a felkapott zenéket, humoros hangokat, és formáld őket a saját vállalkozásodra.



A magyar piac KKV-i most egy hatalmas vízváltatóhoz érkeztek. Azok a cégek, amelyek bezárkóznak és megtagadják a kamerát, lassan, de biztosan el fognak tűnni. Azok viszont, akik fejest ugranak a rövid videók világába, olyan növekedést tapasztalhatnak, amiről korábban álmodni sem mertek. A kamera forog – a kérdés már csak az, hogy te rajta vagy-e, vagy a konkurenciád nézettségi mutatóit növeled.

# Amikor a munkavállaló mond fel, és senki nem kérdezi meg, miért

Őszintén? A legtöbb felmondás nem hirtelen döntés.

Csak azoknak tűnik annak, akik addig sem figyeltek igazán.

Amikor egy munkavállaló kimondja, hogy elmegy, abban ritkán csak az adott nap indulata van benne. Sokkal gyakrabban van mögötte hónapokig vagy évekig tartó belső munka. Csalódás. Vívódás. Alkalmazkodás. Lojalitás. Remény.

Majd annak lassú elvesztése.

A munkavállaló sokszor nem akkor mond fel először, amikor beadja a papírt.

Hanem akkor, amikor először érzi azt, hogy hiába beszél. Meg sem szólal, biztosan depressziós.... iszik...

Amikor először tapasztalja meg, hogy a jelzése nem visszajelzésként, hanem kellemetlenségként jelenik meg. Amikor először veszi észre, hogy a rendszer nem megérteni akarja őt, hanem kezelni.

És ez óriási különbség.

Ma Magyarországon nem egy elszigetelt érzésről beszélünk. A KSH 2026. január-márciusra 226 ezer munkanélkülit és 4,7 százalékos munkanélküliségi rátát közölt a 15-74 évesek körében; márciusban a foglalkoztatottak száma 4 millió 646 ezer fő volt. Az Eurostat szerint 2026. márciusában az EU-ban 13,226 millió ember volt munkanélküli, Magyarországon pedig a harmonizált munkanélküliségi ráta 4,4 százalék volt. Ezek nem hideg számok. Ezek emberek. Reggeli ébredések. Szorongó önéletrajzok. Csendben megírt felmondások. Olyan mondatok, amelyeket sokan hónapokig nem mernek kimondani.

És közben van valami, amiről alig beszélünk: a felmondás fáj a munkavállalónak is.

Nem csak a cég veszít embert. Az ember is veszít valamit.

Veszít biztonságot. Veszít napi ritmust. Veszít megszokott közeget. Veszít identitást. Mert egy munkahely nem csak bérpapír és munkaköri leírás. Egy munkahely sokszor önkép is. Az ember egy idő után nemcsak dolgozik valahol, hanem tartozik valahova. Vagy legalábbis szeretné ezt hinni.

Ezért különösen fájdalmas, amikor a felmondás után nem az történik, hogy valaki leül vele szemben, és megkérdezi:

Mi történt?

Mikor kezdődött?

Miben fáradtál el?

Mit nem vettünk észre?

Hanem inkább jön a csend. Vagy a gyors magyarázat. „Biztos hirtelen felindulás.” „Biztos túl érzékeny.” „Biztos mást akar.” „Biztos nem bírta a nyomást.”

Pedig lehet, hogy nem hirtelen felindulás volt. Hanem az utolsó józan mondat egy hosszú belső folyamat végén.



Itt kezdődik az ügyvezető valódi felelőssége.

Mert egy vezetőnek nem csak akkor kell jelen lennie, amikor növekedés van, siker van, díj van, új ügyfél van, eredmény van. Akkor is jelen kellene lennie, amikor valaki távozik. Sőt, talán akkor kellene leginkább.

Nagyon fontos:

Mert a távozó munkavállaló sokszor olyan igazságot visz magával, amelyet a bent maradók már nem mernek kimondani.

Egy felmondás lehet tükör.

És sok vezető pontosan ettől fél.

Mert ha megkérdezi, hogy „miért?”, akkor lehet, hogy választ kap. És a válasz már nem biztos, hogy kényelmes lesz. Lehet, hogy kiderül belőle, hogy nem csak az ember fáradt el, hanem a rendszer is beteg.

Lehet, hogy kiderül, hogy a kommunikáció csak kifelé volt szép. Lehet, hogy kiderül, hogy a lojalitást természetesnek vették, de az emberi figyelmet nem adták vissza érte.

A legtöbb szervezet nagyon büszke arra, hogy emberekkel dolgozik. Mégis sokszor épp akkor nem bánik emberként a munkavállalóval, amikor az a legsebezhetőbb helyzetben van.

Mert a felmondó ember már nem teljesen belső, de még nem is kívülálló. Már kényelmetlen. Már nem illeszkedik a narratívába. Már nem lehet rá úgy nézni, mint aki biztosan marad. És ilyenkor sok munkahely inkább lezárja őt adminisztratíván, mintsem megértse emberileg.

Csak hogy ez vezetői vakság.

Egy felmondás nem csak HR-esemény. Nem csak papír. Nem csak kilépési dátum. Nem csak pótlási feladat. Hanem információ. Jelzés. Következmény.

Ha egy értékes ember elmegy, annak oka van. Ha egy szenvedélyes ember elhallgat, annak oka van. Ha valaki, aki valaha hitt a munkájában, egyszer csak azt mondja, hogy nem tudja tovább csinálni, annak oka van.

És az egyik legnagyobb vezetői hiba az, amikor ezt az okot nem akarják tudni.

Mert így könnyebb.

Könnyebb azt mondani, hogy a munkavállaló volt instabil, mint azt, hogy a rendszer nem tartotta meg. Könnyebb azt mondani, hogy túl sok volt, mint azt, hogy túl sokáig nem figyeltek rá. Könnyebb azt mondani, hogy hirtelen döntött, mint azt, hogy hosszú ideje gyűlt benne minden.

Pedig a munkavállaló sokszor négy nagy dolgot veszít el, mire eljut a felmondásig.

Először a hitét. Azt, hogy van értelme szólania.

Aztán a lelkesedését. Azt a belső tüzet, amivel valaha még építeni akart.

Aztán az önzonosságát. Mert elkezd úgy működni, ahogy elvárják tőle, nem úgy, ahogy valóban tudna.

Végül a maradás okát.

És amikor már nincs miért maradni, akkor jön a felmondás. Nem drámából. Nem hisztiből. Nem hirtelen

felindulásból. Hanem mert az ember egyszer csak rájön: ha tovább marad, már saját magát árulja el.

Most, amikor sok ember munka nélkül van, különösen fontos lenne erről tisztességesen beszélni. Nem cinikusan. Nem úgy, hogy „majd jön másik”. Nem úgy, hogy „senki sem pótolhatatlan”. Mert ez a mondat lehet, hogy üzletileg igaznak tűnik, emberileg viszont végtelenül szegényes.

Mert persze, a pozíció betölthető.



De az ember nem pótolható ugyanúgy.

A hangja, a gondolkodása, a kapcsolatai, a tapasztalata, a lojalitása, a cégről őrzött belső tudása, az a sok apró láthatatlan munka, amit soha senki nem írt be riportba – ezek nem jelennek meg azonnal egy új belépővel.

Az OECD előrejelzése szerint Magyarország gazdasági növekedése 2026-ban 1,9 százalékra, 2027-ben 2,3 százalékra gyorsulhat, de a szervezet azt is jelzi, hogy a gyenge euróövezeti, különösen német növekedés nyomást helyezhet a magyar kilátásokra.

## NEMZETKÖZI KARRIER OLASZORSZÁGBÓL

LÉGY EGY GLOBÁLIS  
CSAPAT TAGJA!

- RUGALMAS IDŐBEOSZTÁS & SZABADSÁG
- KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ TERMÉKEK
- TELJES MENTORÁLÁS ÉS TÁMOGATÁS

ÉRDEKLŐDNI



SNEP LENDORA TEAM



A káosz a legnagyobb  
esély az erőforrásaidd  
újraszervezésére.

**Tóthné Bak Szilvia**

Káoszból Erő  
Harmónia mentor

harmoniamentor@gmail.com



Ez azt jelenti, hogy a munkaerőpiaci bizonytalanság nem csak egyéni félelem, hanem gazdasági környezet is. Ebben a közegben még nagyobb felelőssége van annak, hogyan bánunk azokkal, akik dolgoznak, elfáradnak, majd egyszer úgy döntenek: elmennek.

Mert a munkavállaló nem akkor érdemel figyelmet, amikor már pótolni kell.

Hanem akkor, amikor még ott van.

Amikor még kérdez, néha jelez is...

Amikor még vitatkozik, olykor még zavarja, hogy valami nem működik.

Ha nem is hallgatják meg.

Mert lehet, hogy aki kényelmetlen kérdéseket tesz fel, az nem bomlaszt. Lehet, hogy ő az utolsó ember, aki még komolyan veszi a céget.

És talán ez a legfájóbb igazság: sok munkahely nem akkor veszíti el a munkavállalóját, amikor az felmond. Hanem sokkal korábban. Akkor, amikor először nem hallgatják meg. Amikor először bagatellizálják. Amikor először úgy tesznek, mintha a problémája csak hangulati kérdés lenne. Amikor először nem emberként, hanem kellemetlen jelenségként kezelik.

A felmondás csak a végpont.

A veszteség már régen elkezdődött.

És talán az lenne a valódi vezetői kultúra kezdete,

ha egy távozó emberre nem sértődéssel, nem magyarázkodással, nem címkézéssel néznénk, hanem kíváncsisággal.



## AMIKOR MEGKÉRDEZIK? MIÉRT???

Nem azért, hogy visszatartsuk.

Csupán csak azért, hogy végre megértsük, mit mondott el a távozása arról a helyről, ahol addig dolgozott.

Mert néha egy felmondás nem árulás, hanem az utolsó őszinte mondat.



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

Paulo Coelho

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

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

靈氣

Mindezekről bővebb információk a:

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

Email: [religiospirit@gmail.com](mailto:religiospirit@gmail.com)

Facebook:

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

**Búza Judit**

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862



Tedd részmunkaidőssé  
és hirdesd meg nálunk!

Hirdetésfeladás a honlapon keresztül:  
[www.mommyworks.hu](http://www.mommyworks.hu)



Hirdesd meg részmunkaidős állásodat a **Mommy Works Hungary** oldalon és találd 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

# 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
- ízületi kímélő 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](http://www.aquafitt40felett.hu)**

### **Kapcsolat:**

csillagcsilla69@gmail.com  
+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával



*Csak*

**POZITÍVAN**

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Öszintén

*tégy ígéretet!*



## Alkoss te is a 3D-s virtuális térben

**30 éve már annak, hogy éreztem, szeretnék foglalkozni a 3D-s számítógépes modellezéssel. Anno a PC-X Magazin hasábjain olvastam először a témáról, láttam a lelkesítő képernyőképet, és egyből tudtam, nekem ezzel dolgom van. Fogalmam sem volt, hogy miért kellene a számítógép képernyőjén térbeli dolgokat létrehoznom, de egyértelmű volt, nekem ez az alkotási forma kell, úgy igazán akarom. Teltek először az évek, majd évtizedek, de csak nem haladtam előre a vágyott úton, aminek pontos okát nem fejtettem meg, és mára már nem is akarom. A jövőbe tekintek, a jelenben pedig egy régi vágyat megélek, örömmel, lelkesülten. És ha kedvet kapsz hozzá, csak rajtad áll, hogy követsz-e engem ezen az úton, hiszen ma már számos ingyenes megoldás elérhető.**

A '90-es évek közepén messze nem volt annyira magától értetődő, hogy 3D-s modelleket alkossunk, legalábbis Magyarországon. A számítógépek, pontosabban a PC-k ekkor kezdtek terjedni, nem nagyon volt meg társadalmi szinten a számítógépezésnek nemhogy a kultúrája, a lehetősége se nagyon. Voltak viszont lelkes újságírók és felhasználók, akiket érdekelt a téma, és voltak olyanok, akik az erő sötét oldalán álltak, és az egyébként méregdrága szoftvereket okosba eljuttatták az érdeklődőkhöz. Lehet ekézni a szoftvereket feltört változatban használó embereket, de egészen biztosan nem fejlődtek volna úgy az egyes szoftveres területek, ha nincsenek a zavarosban halászó lelkes felhasználók tömegei. Igen, furcsa helyzet ez,

mert ahogyan egyre többen használták, úgy juthatott vissza egyre több információ a fejlesztőkhöz, végül minél inkább ismert volt egy szoftver, annál inkább lettek ezek bevezetve már legális keretek között a vállalkozásoknál. Persze kétségeink ne legyenek, sokan manapság is használnak feltört változatokat, de ma már könnyen hozzá lehet férni legális úton és megfizethető áron a profi szoftverekhez.

Szóval, míg 30 éve csak a nagyon eltökélteknek adatott meg a virtuális alkotás lehetősége és öröme, addig manapság akár hétköznapi felhasználóként is már-már el vagyunk kényeztetve. Történt ugyanis, hogy a változó világban megváltoztak a szoftverek kö-

Az informatika mára a hétköznapokban is megkerülhetetlen,  
a vele kapcsolatos gyakorlati tudás fejlesztése mostanra elengedhetetlen.  
Gyapítsd tudásod 1 éven át 10% kedvezménnyel.  
Fizess elő a [tudasomgyarapitom.hu](http://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.

rüli lehetőségek, és ma ingyenesen is elérhetők nem-hobby, de professzionális munkára is alkalmas célszoftverek.

Az egyik ilyennel még 20 évvel ezelőtt abban az időszakban találkoztam, amikor elsődlegesen építészeknek szánták, és fizetős volt. Egy internetes fórumon teljesen véletlenül jött velünk szembe, amikor a számítógépek toronyházának moddolása (azaz



**PC-X magazin 1996. szeptember**

szoftverek, játékok vagy hardverek házilag történő átalakítása) kapcsán kutakodott egyik középiskolai osztálytársam. A konkrét témát felvető fórumozó 3D-s terveket mutatott arról, hogy hogyan gondolná átalakítani a számítógépének házát. Kiderítettük, hogy milyen programot használt, és... Nos, igen, tekintettel arra, hogy abban az időben úgy 100.000 Ft körüli értékben kértek érte USA dollárokat, megoldottuk okosba. Ez talán 2005-ben volt, majd 2 évre rá jött az, amire nem számítottunk.

A Google felvásárolta a programot fejlesztő céget, majd húzott egy váratlant, és a Pro változat mellett, amit a profi felhasználóknak szántak, kiadtak egy ingyenes változatot is. Innentől már nem kellett a tilosban járni, csak le kellett tölteni, és lehetett alkotni a virtuális térben. Ugrunk egy nagyot az időben. 2017-ben adják ki az utolsó telepíthető ingyenes verziót, helyébe a böngészőben futó variáns lép; ekkor már nem a Google, ha nem a Trimble gondozásában. Innentől még éle-

sebben különválnak a professzionális és a hobbi szintű felhasználás. Szóval, mindjárt 10 éve annak, hogy a SketchUp beköltözött az internetes böngészőbe.

Az elmúlt 20 évben bár nem modelleztem annyit, mint szerettem volna, de így is születtek érdekes, illetve hasznos virtuális alkotások. Anno az egyik első ilyen a kollégiumi szobámban található emeletes ágy méretpontos mása volt. Sok évvel ezelőtt az örök bitmezőkre küldtem ezt a modellt, így bár most jó lenne elővenni (és finomítani rajta), ezt már nem tehetem meg. Kéznel van viszont egy 3 éve saját felajánlás alapján készült megoldás, ami nem más, mint a Balatonalmádi-ban található csigalépcső. A modell elkészült, és bár végül nem kérték el, nem használták fel, nekem öröm volt vele dolgozni. Egy napsütéses februári napon felültem a vonatra, majd kimentem a helyszínre. Vittem magammal eszközöket, amikkel méreteket tudtam venni. Igen, ez a modell nem csak úgy néz ki, mintha, hanem megközelítőleg méretpontos. És ezzel el is érintünk a miért kérdés egy lehetséges válaszához.



**SketchUp-modell - Balatonalmádi-csigalépcső**

Az évtizedek alatt megszámolni sem tudom, hogy hányszor tettem fel magamnak a kérdést, hogy vajon miért akarok 3D-s virtuális „építményeket” és tárgyakat alkotni, és mi ennek az egésznek a célja. Végöss, mindent egyértelművé tevő válaszom ma sincsen, de talán nem is lehet ilyet megadni. Mert az alkotás, és az alkotás túlmutat a hétköznapi praktikumon. A praktikum viszont fontos, és itt mutatkozik meg, miért is örülök annak, hogy az említett program már jó ideje ingyenesen is elérhető.

Anno egyik munkahelyemen a kollégáknak megrendelésre építenie kellett egy féltetőt, és ehhez fontos volt tudniuk, hogy bizonyos építőelemeket hogyan érdemes majd szabniuk. Ki lehet ezt számolni fejben, lehet rajzolgatni papíron, de ha már egyszer adott a modern technológiai közeg, akkor sokkal célszerűbb megalkotni a 3D-s modellt, majd egy anyag mozdulattal lemérni, amit szeretnénk, vagy kipróbálni többféle megvalósítási lehetőséget. Hasonló volt



**SketchUp-modell  
- szerkezetépítő  
csavar 100 mm**

a helyzet akkor is, amikor egy szoba újrafestése után az új bútorok elrendezése okán készült egy modell. A méretpontos modellek hamar elkészíthetők voltak, ezt követően pedig szó szerint pillanatok alatt lehetett akár tucatnyi elrendezés közül válogatni.

Maradva a praktikumnál, ma már otthoni felhasználásra is megfizethető áron elérhetők a 3D nyomtatók, és inentől kinyílik a világ. Bár évek óta figyelem a lelkes alkotókat, hogy miket hoznak létre a 3D nyomtatók segítségével, még mindig

meg tudnak lepni, hogy mennyi lehetőség van a hétköznapi helyzetek árnyalásában. Régen, ha egyedi dolgokat akartál gyártatni magadnak, az sem egyszerű, sem gyors, sem olcsó nem volt. Ezen változtatott óriásit a 3D nyomtatás. A nyomtatás alapja egy térbeli virtuális modell. Szóval, ha akár a SketchUp segítségével elkezdted tanulni a számítógépes modellezés alapjait, akkor hamar azon kaphatod magad, hogy a képzeleted szüleményei hamar testet öltenek a való világban is.

A praktikumon túl fontos megemlíteni az alkotás örömét is, mert sokan pl. művészeti alkotások alapjaként is használják a 3D modellezést. De nem csak modellezni tudunk, hanem szobrászkodni is. Igen, ott van például a szintén ingyenesen elérhető Blender nevű program, amiben vannak kifejezetten szobrászkodásra kialakított eszközök. Ha az agyaghoz nincsen kedved, nem érzed magad elég ügyesnek, vagy egyszerűen nem vonz a „piszkossága”, akkor lehet, hogy neked a virtuális szobrászkodás való. Alkothatsz saját örömdre, kooperálhatsz másokkal, te adod a szobrot, a többiek pedig tovább viszik az alkotásod a művészeti elképzelésükben, vaaagy... És inentől már tényleg határ a csillagos ég, mert elkészülhet a virtuális szobrod, abból lehet csinálni 3D nyomtatással valós tárgyat, abból szilikon öntőformát, annak segítségével öntött kerámiát vagy akár gyertyát.

Ha érdekel a téma, a közösségi média mára egy aranybánya. Sokan készítenek rövid videókat, amikben tippeket, trükköket mutatnak meg a 3D modellezés (és az ezen alapuló animáció), a 3D nyomtatás kapcsán, éppen így sokan bevisznek a színpalok mögé, hogy ezeket a modern megoldásokat hogyan alkalmazzák saját tevékenységükben. Ötletek, inspiráció, végtelen lehetőségek. Az akár ingyenesen is használható programok száma pedig folyamatosan gyarapszik. A SketchUp könnyen tanulható és a böngészőben is futtatható. A Blender felveszi a versenyt a nagy és fizetős

*tudasomgyarapitom.hu*

piaci szereplőkkel, így akit komolyan érdekel ma a 3D modellezés és animáció világa, jó eséllyel a Blender mellett köt ki. A 3D nyomtatás világa felé kacsintgatva pedig ott a magyar fejlesztésű és iPad-en is futtatható Shapr3D, vagy az Autodesk Fusion személyes célra ingyenesen használható változata.

# Csatlakozz

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA  
*Társalgó*

# közösségünkhöz!

Itt olyan lehetőségeid lesznek,  
amelyeket máshol nem kapsz meg!



[Csak Pozitívan társalgó](#)



Biztonságban  
a komfortzónán túl is!



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

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

[https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET\\_az\\_elmenek](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](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)

[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](http://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)

[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](http://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)

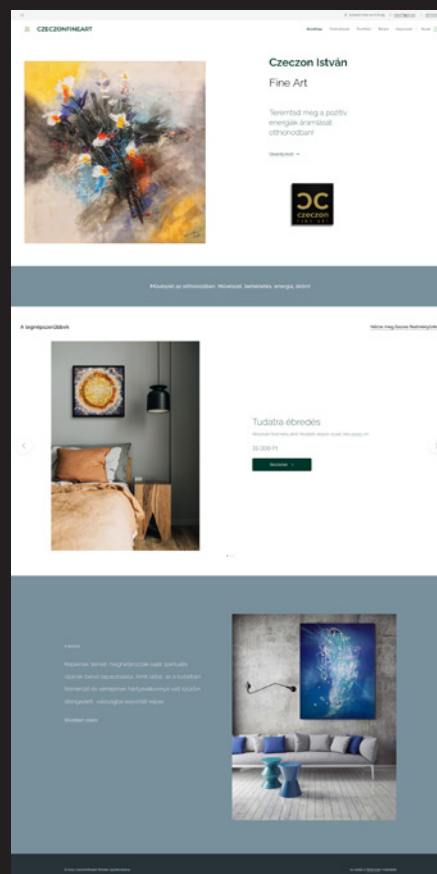
## Vásároljon festményt az alkotótól!

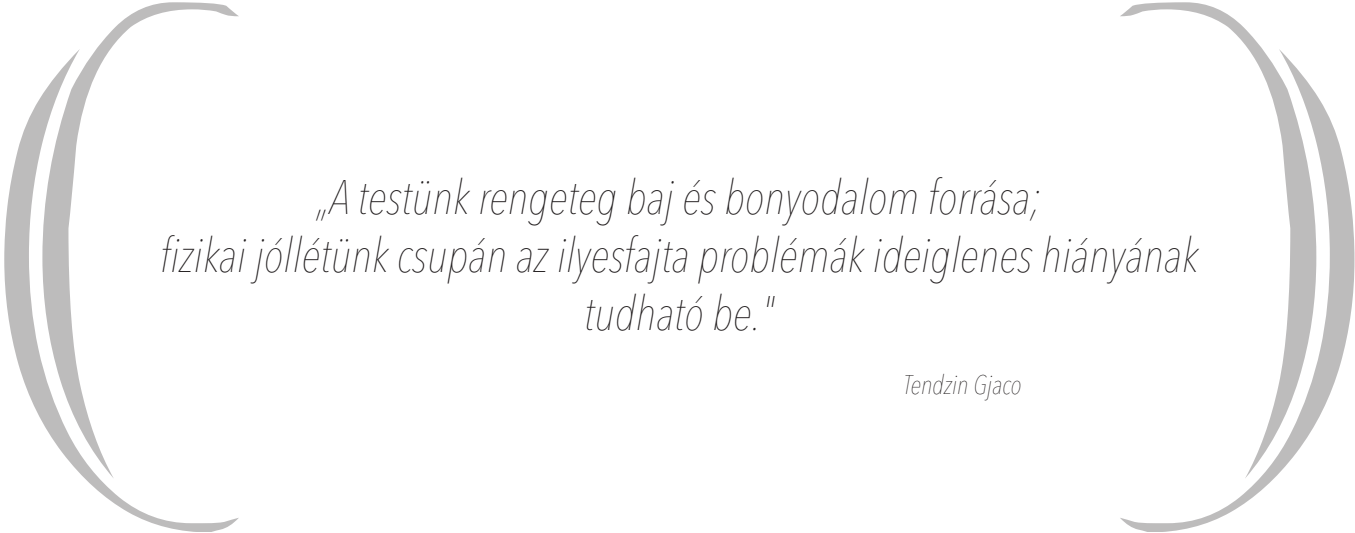


A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hártavékonyá vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czezonart.webnode.hu/>





*„A testünk rengeteg baj és bonyodalom forrása;  
fizikai jóllétünk csupán az ilyesfajta problémák ideiglenes hiányának  
tudható be.”*

*Tendzin Gjaco*

# AZ ŐSBIZALOM



**Terapeutai és mentori munkám során azt látom, hogy az ősbizalom fogalmával leginkább azok találkoztak, akik már végeztek önismereti munkát. Azonban fontosnak tartom, hogy ezt a fogalmat azok is megismerjék, akik eddig még nem találkoztak velem, mert elvesztése jelentős szerepet játszik életünkben. Ugyanakkor ebben a cikkben igyekszem oly módon körbejárni ezt a témát, hogy ne csak azoknak szóljon, akik még nem találkoztak ezzel a fogalommal, hanem azoknak is, akik már dolgoztak magukon ezzel a témával.**

Az ősbizalom egy mély, sejtszintű biztonságérzet, ami azt az érzetet adja számunkra, hogy a világ, amelybe beleszülettünk alapvetően jó és biztonságos hely. Nem vagyunk veszélyben, szükségleteinkre válaszok érkeznek és létezni biztonságos. Ez egy érzés, ami azt igazolja vissza, hogy nem vagyunk egyedül és a környezetünk támogat minket. Ugyanakkor ez nem egy racionális döntés következménye, hanem egy mély, belső, megkérdőjelezhetetlen meggyőződés.

Ennek az ősbizalomnak a kialakulása az élet első szakaszaiban dől el. Ez azt jelenti, hogy ez a folyamat már a fogantatás pillanatában elkezdődik. Ugyanis, ha nem várják a babát, akkor azt már ekkor érzik a „magzat” és komoly akadálya lehet az ősbizalom kialakulásának. Ezt követően az első 3 hónapban a biztonság a legfontosabb a magzatnak. És ha bántalmazták az anyát (akár szóban is), vagy az anya el akarja vetetni a babát, vagy fél és bizonytalan a baba vállalásával kapcsolatban, ezek a magzatban bizonytalanságot keltenek. Így megint csak sérül az ősbizalom. A várandótság második trimeszterében pedig létfontosságú, hogy a magzat megtapasztalja a szeretet érzését. Ezt az anya viselkedésén keresztül éli át, amikor megsimogatja a hasát, beszél hozzá, zenét hallgat, illetve általában véve élvezni az életet.

A születéskor nemcsak fiziológiailag meghatározó, hogy mennyi idő múlva vágják el a köldökzsinórt, illetve oda teszik-e a kisdedet az édesanyára, hanem az ősbizalom kialakulása miatt is. Ugyanis, ha túl korán vágják le az újszülöttet a köldökzsinórról és nem teszik az édesanyára, akkor az egyébként is sokként megélt születés után teljesen elveszti a biztonságérzetét és az ősbizalom „megrendül” benne.

A születést követő 1 - 1,5 év ugyancsak meghatározó jelentőséggel bír az ősbizalom megerősödésének szempontjából. Ugyanis a csecsemőben csak akkor alakul ki a pusztán létezésbe vetett bizalom, ha az édesanya mindig megjelenik, valahányszor szüksége van rá (fáj a hasa, éhes, bekakilt vagy fél). Ugyanis az apró kis jövevénynek a külvilággal való kapcsolatot az édesanyja jelenti. Mert a kisded számára az ősbizalmat jelentő édesanyja iránti bizalma alapozza meg a külvilághoz fűződő kapcsolatát, a többi emberrel való kapcsolódását és a későbbiekben a társdalomba való beilleszkedését.

A kisbabában csak akkor tud kifejlődni az a képesség, hogy saját magát is szeresse és a bizalomra méltónak találja magát, ha az édesanya elfogadja őt. Ugyanis csak akkor tudjuk önmagunkat szeretni, ha már egyszer átéltük azt, hogy elfogadtak és feltétel nélkül szerettek minket. Az édesanya ölelő karjaiban átélt biztonságérzet, a ringatásai, a gyengéd mégis melegséggel teli simogatásai és ezeknek az állandó megléte elengedhetetlenek az ősbizalom megerősödéséhez.

A fentiek alapján azonban fontos tisztázni, hogy az ősbizalom kialakulásához nem elég pusztán a fiziológiai és biológiai igényeit kielégíteni a babának. Nagyon fontos az édesanya érzékeny válaszkészsége. Ugyanis, ha a kisbaba nem akkor, nem azt és nem úgy kapja meg, amire igazán szüksége lenne, akkor először bizalmatlanság, majd félelem alakul ki benne. És hosszútávon az ősbizalom megrendül a kisgyermekben,



#### **A külvilággal való kapcsolatot az édesanyja jelenti**

majd ezután annak helyét a bizonytalanság, a félelem és a szorongás veszi át. Ugyanis a baba kiszolgáltatott és létfenntartása az édesanyától függ. És ha úgy érzi, hogy nem kapja meg az életben maradásához szükséges dolgokat, akkor természetes, hogy megrendül benne az ősbizalom, hiszen az ő szempontjából az élete került veszélybe. Ez pedig felnőttkorban általában önbizalomhiányhoz vezet, mert ha valaki nem élte át, hogy a világ bízik benne, akkor ő sem lesz képes bízni saját magában. És ha valaki nem kapja meg a számára megfelelő szeretetet, odafigyelést, bátorítást, törődést és a támogató érzelmeket, akkor úgy fogja érezni, hogy ő értéktelen. Ezért bizalmatlan és gyanakvó lesz, nem meri kimutatni az érzelmeit és így az intimitástól is félni fog. De a többi életterületére is hatással lesz, mert a későbbi életkorokban a gyermekkori el nem fogadás miatt, meg nem értettnek és magányosnak fogja érezni magát, amit sok esetben túlzott kontrollal próbál meg kompenzálni. Sőt, mivel ezek az emberek sokszor úgy érzik, hogy nincs helyük ebben a világ-

ban, ezért azt gondolják magukról, hogy nem méltóak arra, hogy elfogadják őket és nem érdemesek a boldogságra. Ami azt az érzetet is keltheti bennük, hogy nincs értelme az életüknek.

De hadd nyugtassam meg Donald Winnicott gondolatával az édesanyákat és a leendő édesanyákat, mielőtt kétségbeesnének a fent leírtak miatt.: **„A gyermekeknek nem hibátlan anyára (gondozóra) van szüksége, hanem egy olyanra, aki igyekszik ráhangolódni a gyermekre és képes javítani a hibáit.”**



**Képes legyen kapcsolatban maradni önmagával**

És az is idetartozik, hogy a csecsemő nem elméletben tanul meg bízni, hanem tapasztalatokon keresztül. Ha következetesen (nem feltétlenül mindig tökéletesen, mert a kisded érzi, hogy törődünk vele) reagálnak rá – etetik, tisztába teszik, felveszik, figyelnek rá, megnyugtatják –, akkor a kicsiben lassan kialakul egy mély, testi szintű érzés: *a világ megtart engem*. Ez az ŐSBIZALOM.

**A fentiek alapján elmondhatjuk, hogy az ősbizalomnak több rétege van:**

- bizalom a világ felé – „a világ elfogad és megtart”
- bizalom mások felé – „ha szükségem van rád, elérlek”
- bizalom önmagunk felé (önbizalom) – „képes vagyok hatni a világra”
- egzisztenciális bizalom – „az élet nem ellenség”, „érdemes élni”

**Ha ezek sérülnek, akkor később az alábbi problémák jelenhetnek meg az életünkben:**

- állandó harc és készenlét a világgal szemben, mert úgy érezzük, hogy minden és mindenki ellenünk van
- nehezen tudunk segítséget kérni, mert nem bízunk senkiben és csak az és csak úgy jó, ahogy mi csináljuk
- mindent igyekszünk kontroll alatt tartani, mert akkor nem érhet bennünket meglepetés vagy váratlan támadás
- kapcsolatainkban vagy távolságtartóak vagyunk és nem tudunk megnyílni, nem merjük kimutatni az érzelmeinket, vagy túlzottan kapaszkodunk a másikba
- van bennünk egy mély szégyenérzet, ami nem a viselkedésünkre vonatkozik, hanem az egész lényünkre. Úgy érezzük, hogy nem vagyunk szeretetre méltóak, valami baj van velünk és alapvetően „rosszak és hibásak” vagyunk

Mindezek mellett fontosnak tartom felhívni a figyelmét Kedves Olvasó, hogy az ŐSBIZALOM nem egy egyszer s mindenkorra eldőlő dolog. Nem egy egyszerű képlet, ami szerint

**„jó gyerekkor = van ősbizalom”; „rossz gyerekkor = nincs ősbizalom”**

Felnőtt életünkben sokat tehetünk azért, hogy az ősbizalom újra megerősödjön bennünk, mert idegrendszerünk és testünk, ahol mindezt tároljuk, nem egy lezárt rendszer. Az ismétlődő, pozitív, megerősítő tapasztalatok révén újratanulható az ősbizalom. Ilyen tapasztalatokat ad egy szeretetteljes baráti- és párkapcsolat, egy alkotó közösségben való részvétel, egy stabil, képességeink szerinti munkahely, amik lépésről lépésre segítenek újraépíteni magunkba az ősbizalmat. Másrészt az önmunka és az önfejlesztés is sokat tud erősíteni az ősbizalmon.

Az ősbizalom visszaépítése rendszerint egy lassú folyamat, mert ez nem pusztán egy gondolati probléma, hanem mélyen testi és idegrendszeri tapasztalat, amit csak következetes és tudatos munkával lehet átírni.

De mielőtt belemerülnénk az átírási folyamatba, fontos tisztázni egy félreértést ekörül a fogalom körül. Az ősbizalom nem naivitás és nem azt jelenti, hogy „mindenki jó” vagy „semmi rossz nem történik velünk”. Inkább azt teszi lehetővé, hogy az ember képes legyen kapcsolatban maradni önmagával, a Teremtővel és a világgal akkor is, amikor nincs meg a teljes kontrollja az események felett.

Akkor nézzük.

Ahogy feljebb említettem már az ősbizalom újraépítése nem a megértésen múlik, hanem egy hosszú átírási folyamat. Terapeutaként és mentorként sokak-

nál látom, hogy fejben pontosan tudják, hogy nem minden élethelyzet és nem minden ember veszélyes, mégis a teste, az idegrendszere másképp reagál. Ezért a változás többnyire nem attól történik, hogy valaki megérti a dolgokat, hanem attól, hogy az új tapasztalatok elég sokszor ismétlődnek-e ahhoz, hogy ez átíródjon a testében és az idegrendszerében.

Ennek értelmében tehát az ősbizalom nem egy akaratos dolog, így nem lehet akaraterővel visszaépíteni. Vagyis a „*csak bízz jobban*” vagy a „*csak bízz magadban sikerülni fog*” tanácsok többnyire ezért nem érnek semmit. Ugyanis a bizalom nem döntésként jelenik meg bennünk, hanem testi, idegrendszeri biztonságérzetként.

Ennek újra épülése pedig a legtöbb embernél a kapcsolataiban kezdődik. És itt nem romantikus kapcsolatokra gondolok, hanem olyan kapcsolatokra és kapcsolódásokra, ahol következetesen tudja megtapasztalni az alábbiakat:

- nem kell tökéletesnek lennie ahhoz, hogy elfogadják és maradhasson
- a szükségletei nem „túl sokak” a másinak
- egy-egy konfliktus után nem omlik össze a világ
- nyugodtan mondhat nemet, mert nem lesz utána megtorlás
- van, aki kiszámíthatóan jelen marad az életében

Ezek elsősorban banálisnak hangozhatnak, azonban egy sérült idegrendszernek új élményt és biztonságot nyújtanak. Ráadásul, akinek sokáig nem volt ebben része, több időre van szüksége, hogy egyáltalán elhiggye, hogy ez vele megtörténhet.

Sőt, munkám során azt is megtapasztaltam, hogy a testtel való munka sokkal fontosabb, mint azt sokan gondolnák. Mert mélyen az izmainkban, a fasciában és az idegrendszerben tároljuk ezeket a bizalmi hiányokat, amit sok esetben csak lelki és mentális oldásokkal nem lehet feloldani és átírni.

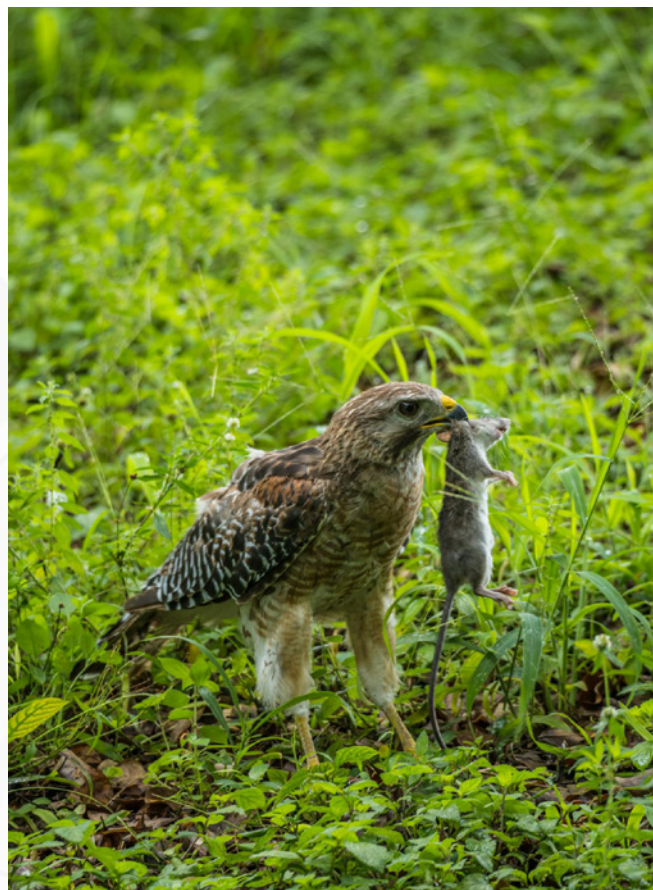
Ezért tudnak további segítséget nyújtani az alábbi tevékenységek:

- rendszeres mozgás
- légzésmunka
- jóga, csikung, taichi
- természetjárás (rendszeres és hosszabb ideig tartó)
- új rutinok kialakítása, ami ritmust visz a mindennapokba
- biztonságos emberi érintés (én a táncot is ide sorolom)
- megfelelő mennyiségű és minőségű alvás
- bármilyen kreatív tevékenység

Ezek nem azért kellene, mert megoldják a traumát, hanem azért, mert lassan, de biztosan új állapotokat és élményeket tanul általuk a testünk.

De van még egy adu-ász az életünkben, amire támaszkodhatunk az ősbizalom újraépítése kapcsán, ami folyamatosan körbevesz és áthat bennünket. Ez pedig maga az élet, ami éppen erre az ősbizalomra épül.

Mindjárt itt van a természetben a tápláléklánc - földön-vízen-levegőben. Itt minden szinten a bizalmat látjuk. Na nem is a klasszikus értelemben, hiszen a préda állatok és a ragadozók között vagy a növényevő állatok és a növények között vagy a madarak és bogarak között soha nem lesz bizalmi kapcsolat. Viszont, ha onnan közelítjük meg, hogy a tápláléklánc egyik szintjén



**Tápláléklánc**

sem gondolkodik el azon a táplálkozni akaró egyed, hogy honnan lesz tápláléka, akkor már érthetővé válik az ősbizalom megjelenése. Ugyanis mindenki bízik abban, hogy újra és újra találni fog táplálékot.

Ugyanakkor, ha megnézzük testünk működési mechanizmusát, akkor azt láthatjuk, hogy ugyanezen az ősbizalmon alapul sejtjeink működése is. Hiszen minden sejt bízik abban, hogy a másik sejt elvégzi a rábízott feladatot és ő időben megkap mindent, ami a működéséhez szükséges. Így biztosítják számunkra az életbenmaradást.

A természetnek és benne a testünknek is az ősbizalma attól a Teremtőtől, Istentől, Forrástól, Egységtől, Magasabb Intelligenciától (kinek- kinek hite szerint) ered, akitől mára az emberiség teljesen eltávolodott.

És meggyőződésem, valamint terapeutai és egyéni tapasztalatom is az, hogy ez az eltávolodás is oka annak, hogy annyi emberben nincs meg ma az ősbizalom.

Ennek eredménye az is, hogy társadalmaink a „kölcsonös bizalmatlanságra” épülnek, hiszen nem bízunk meg egymásban. Mindenki, mindenkit átver. Sőt saját magunknak is hazudunk. Ráadásul ez a bizalmatlanság nagyon sokrétű és mára olyan mértékűvé vált a bizalomvesztés, hogy emiatt szinte teljesen kihalt a szeretet az emberi kapcsolatinkból. Ami mögött az húzódik meg, hogy ahhoz, hogy egy ember elvárások nélkül tudjon szeretni egy másik embert, vagy fenntartások nélkül engedje magát szeretni, nemcsak bátorságra, hanem óriási bizalomra is szükség van. Ám, ha nincs meg a bizalom, akkor képtelenek vagyunk adni és elfogadni szeretetet. Mert félünk a fájdalomtól, a bukástól és a megszegyenüléstől. És nem merünk megnyílni egy másik ember előtt. Sőt még magunk előtt sem.

De az is meggyőződésem, hogy ezt a mély társadalmi bizalmatlanságot helyre lehet hozni. Ehhez sikerrel alkalmazhatnánk a sejtek alpműködési modelljét, hogy amit csinálunk, azért felelősséget vállalunk és a lehető legjobban csináljuk. És ha mindenki így cselekedne, akkor a környezetünk azt látná, hogy a mi működésünk jó, hasznos, hatékony és rendben van. És ha ez a felelősségvállalás mindenkinél készségi szinten, alapértelmezett működési módként lenne jelen, akkor a bizalom magától alakulna ki ember és ember között. Sőt meggyőződésem, hogy ember és Isten között is.

És ahogy elkezdünk bízni embertársainkban és ezzel együtt önmagunkban, akkor szinte automatikusan megjelenik bennünk a figyelem, a másokra való odafigyelés, az együttérzés és a szeretet érzése. Mert felismerjük, hogy a gyengédségre és ezzel együtt a szeretetteljes odafigyelésre mindenkinek elengedhetetlenül szüksége van.

Bár tudom, hogy ezek a gondolatok ma némileg utópisztikusnak tűnhetnek, mégis érdemes foglalkoznunk a saját ősbizalmunk visszaállításával, mert a változás mindig az egyéntől függ.

A végére pedig még Kedves Olvasó engedje meg, hogy az ősbizalom visszaépítésével kapcsolatban két dologra felhívjam a figyelmét.



**Ősbizalom**

Az ősbizalom nem attól fog visszaépülni, hogy többé nem sérülünk meg, hanem attól, hogy megtapasztaljuk: a sérülés nem egyenlő a megsemmisüléssel.

A másik pedig az, hogy ha nem is tudjuk teljes mértékben visszaépíteni az ősbizalmunkat, fontos tudni, hogy ahogy haladunk az úton, egyre kevésbé fogja a félelem irányítani az életünket. Így több lesz a belső mozgásterünk, több, szeretetteljesebb és tisztább kapcsolat fog belépni az életünkbe és egyre kevesebb energiát fogunk a túlélésre felhasználni.



## A **Kávészünet az elmének**

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmenek.webnode.hu/>

[https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET\\_az\\_elmenek](https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek)

# Mi a kollektív tudat és kollektív tudattalan? Hogyan járul hozzá az egyéni tudat?



**Ez a témakör igencsak érdekes, hiszen össze vannak fonódva, mint ahogy a növénynek kell föld, víz, napfény, levegő, tápanyag, hogy fejlődhessen, itt sincs egyik a másik megléte nélkül.**

Az emberi tudat nem teljesen elszigetelt jelenség, mind hatással vagyunk egymásra. Mind részei vagyunk a nagy egésznek, így kapcsolódunk is egymáshoz. Az önismeretünk, tudatosságunk nem csak önmagunkra van hatással, hanem másokra is, mivel formálja a kollektív tudatot. Ezért is mondják különböző tanításokban, hogy akár maroknyi tiszta szívű, letisztult tudatosságú ember is már nagy pozitív változást tud előidézni több millió ember életében vagy az egész bolygón. Ugyanígy egy megvilágosodott lény több százezret vagy milliót is képes felébreszteni, ráébreszteni, hogy mindannyian egyek vagyunk, nem vagyunk különállóak, mint ahogy azt az ego hiszi. Az önismerettel megszelídíthetjük az eget, megismerhetjük az elme és belső folyamataink működését, ami sokban hasonlít a természet és a többi élőlény működéséhez. Ha valaki szereti részletesen, figyelemmel szemlélni az állatok viselkedését, növények fejlődését, leveleit vagy az esőt, hópihéket, egyéb természeti jelenségeket, olyan szintű ismeretre tesz szert, ami jó emberismerővé is teszi, mindamellett, hogy a természettel is összhangban van.

Ami a többség tudatában zajlik, az jelenik meg valóságként. Például sok rosszindulatú, hataloméhes vezető elhinti, hogy járvány van és oltások kellene. Elindul a nagy félelemhullám és tébolyda, valaki a járványtól fél, mások pedig az oltástól. Máris két nagy tábor, melyek egymásnak feszülnek. Emberek milliói félnek, hogy háború lesz, mert ezt is elhintették. Akár olvasunk, hallgatunk híreket vagy nem, lehet sokáig nem is jut tudomásunkra, előbb-utóbb a környezetünkől elkezdjük tapasztalni, hogy valami nem oké. Könnyen ráragadhat ez a sok aggodalom, félelem, mely körülvesz minket, ha erőt adunk neki, már le is lettünk győzve és mi is hozzáteszünk ehhez a csomaghoz.

A századik majom elméletét szerintem mindenki hallotta már, miszerint kutatók észrevették, hogy az egyik makákó majom rájött hogyan mossa meg az édesburgonyát, majd viszonylag rövid időn belül több kontinensen is elkezdtek mosni a majmok a burgonyát. Ez is a kollektív tudatnak köszönhető, ami fejlődést eredményezett.

Ahogy az egyén formálja a közösséget, a közösség is formálja az egyént. Az egyéni tudatosság az, ahogy az ember önmagát, a világot és saját létezését érzékeli. Ide tartozik a gondolkodás, érzelmek, önreflexió, erkölcsi érzék, figyelem, identitás, valamint az a képesség, hogy felismerjük saját működésünket. Az egyéni tudatnak is vannak rétegei, a *tudatos rész*, melyben gondolkodunk, döntéseket hozunk, aktuális érzésekkel szembesülünk vagy figyelmet gyakoroljuk. A másik a *tudatalatti*, olyan minták és emlékek, amelyek hatnak ránk, de nem mindig vagyunk tudatában; gyermeki élmények, beidegződések, ösztönök, félelmek, automatikus reakciók, álmok, archetípusok.

A kollektív tudat közös értékekből, élményekből és érzelmekből épül fel. Minden ember információt, energiát, viselkedési mintát és érzelmi hatást ad a közösséghez.

**Dr. Grigorij Grabovoj így ír erről:**

„A kollektív tudat - ez az összes ember egyesített tudata. Később látjuk majd, hogy a kollektív tudathoz hozzá kell kapcsolni más lények, például az állatok tudatát is, összességben minden létezőnek a tudatát. A kollektív tudatban szilárd elképzelések léteznek. Ezek az elképzelések szilárdak, mivel egyfajta átlagnak számítanak, azaz annak, amit az emberek összességének átlagosítása eredményeként kaphatunk. Vagyis a különböző dolgokról alkotott kollektív elképzelést az emberek úgy érzélik, mint objektív valóság. Pontosan ezeknek az eredményező elképzeléseknek a stabilitása hozza létre az illúziót, bár ez egyszerűen a nagy számú objektumok átlagolásának eredménye, az adott esetben ez az emberek tudatában létező elképzelése átlagolásának eredménye.”

Gyakran kérdezgettem gyerekként miért zöld a fű? Miért kék az ég? Miért ugyanazt tapasztalja a legtöbb ember? Pont az illúzió miatt, amit a kollektív tudat által szilárd tapasztalatnak érzékelünk. A kollektív tudat miatt nagyon hasonló az értékrendszer, erkölcsi szabályok, „normák”, világképek. Ami bizonyos szinten

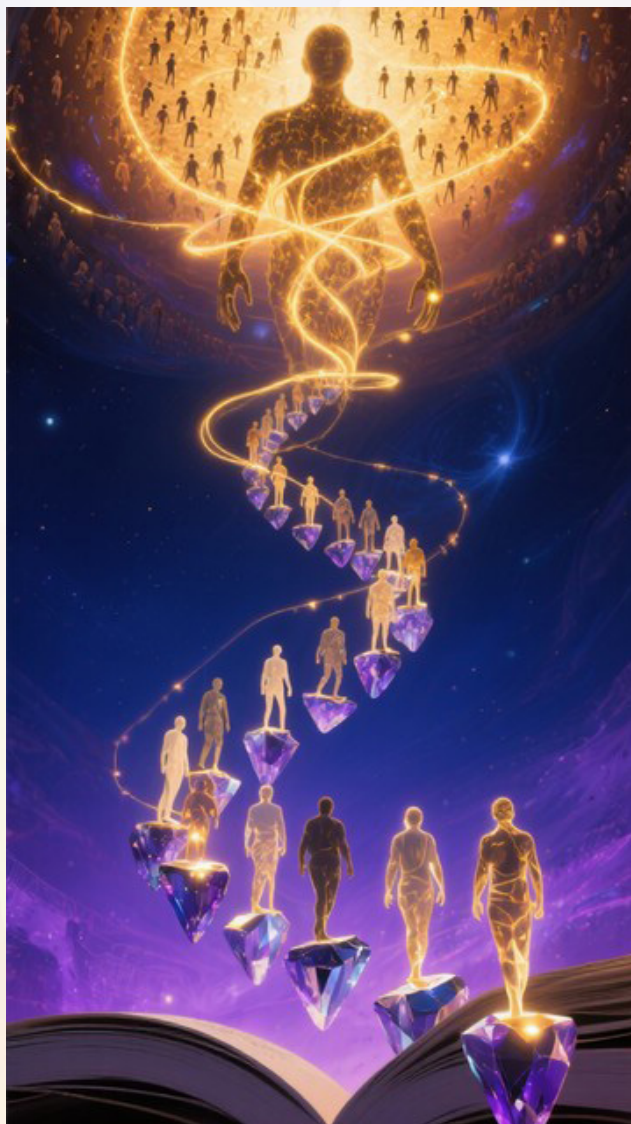
stabilitást teremt, összetartja a társadalmat, identitást ad. De ne felejtjük el, hogy az egyéni tudatszintek adják ki a közösséget és társadalmat, tehát ha alacsony a tudatszint, a normái se lesznek normálisak. Gyakran szoktam mondani, hogy a mai világban a nem normális lett a normális, mindenkinek hiányzik kereke, csak nem mindegy mennyi. Nem találok még olyan emberrel, aki ne lenne traumatizált. Ezt pedig a kollektív tudattalannak is köszönhetjük.

Közös tudatszintek mindig vannak, melyek a „normától” távol állnak akár pozitív, akár negatív minőségben és hozzáadódik a kollektívhoz. Ha elhiszem, hogy öregség nem létezik, fiatalság van és sok más ember is elhiszi, akkor ez épülne be a kollektívbe normaként és mindenki fiatal lenne; vagy egy elveszített fog, csont, ha elhiszem, hogy visszánő és ez a hit elterjed, szintén beépül és normális lenne. Ennek a hitnek olyan szilárdnak kell lennie, mint a meggyőződésnek, hogy légzés nélkül megszűnik az itteni létformánk.

A közös tudatszintnél hasonló a kommunikáció, közös vagy nagyon hasonló élmények vannak, az érzelmi rezonancia is vonzza a hasonlót, ugyanakkor a szimbólumok nyelve is ugyanaz.

Az Egységtudat a kollektív tudatban jön létre, mint egy magasabb szint. Ha a kollektív tudatot úgy képzeljük el, mint egy láthatatlan internet, mely összeköti minden élőlényt, akkor az Egységtudat ennek a hálózatnak a felismerése, ahol megszűnik a különállóság érzése. A „minden egy” élmény. Amíg a hétköznapi tudatban megmarad a „te” és „én” elkülönülése, addig az Egységtudatban ez az illúzió eltűnik. Amikor a magasabb rendű elvekhez igazodunk és a folyó sodrásával egy irányban áramlunk, nem pedig fordítva, akkor erőfeszítés nélkül megtapasztaljuk a szinkronicitást, kegyelem állapotát. Fejlődésünk során ezek a tapasztalások váltakozhatnak, amíg meg nem tanulunk tartósan az áramlattal egy irányban sodródni.

*Folytatásban a kollektív tudattalannról, archetípusokról is fogok írni és hogy ezek miként hatnak a fejlődésünkre.*



**LOUPE** Színházi Társulás

Írta: Vinnai András Rendezte: Horváth János Antal

# TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: WWW.LOUPE.HU



Lovas Rozi  
Molnár Áron  
Mohai Tamás  
Rainer-Micsinyei Nóra  
Rusznák András

**LOUPE** Színházi Társulás

**LOUPE** Színházi Társulás

# A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



**LOUPE** Színházi Társulás

CSICSKÁR DÁVID - HORVÁTH JÁNOS ANTAL

# AZ ÉJJELE SOHA NEM ÉRNET VÉGET

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL

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



MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNIKA | LENGYEL TAMÁS

# BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



**LOUPE** Színházi Társulás

Dennis Kelly:

# LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS Fordította és rendezte:  
Horváth János Antal

Lovas  
Rozi

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



**LOUPE** Színházi Társulás

Lovas Rozi  
Lengyel Tamás  
Molnár Áron

# ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



**LOUPE** Színházi Társulás



James  
Fritz

Lengyel Tamás  
Gryllus Dorka  
Trill Beatrix  
Váradí Gergely

# 4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MAREZI

# A motiváció, mint belső erőforrás



**“Az egyetlen személy,  
aki igazán motiválni tud,  
az te magad vagy!”**  
(Shaquille O'Neal)

*Kell-e motiváció az élethez? Kellenek-e célok, irány? Mi az, ami miatt nap mint nap újra felkelnek az emberek?*

*Téged mi motivál? Voltál már olyan helyzetben, amikor kicsit elveszett ez a belső tűz? Mi segített? Mi az, ami átlendített ezen a nehézségen?*

*Számos kutatás foglalkozott azzal, hogy mi az emberek motivációja, amit a legtöbben ismernek az a Maslow féle szükségletpiramis.*

*A Maslow-féle szükségletpiramis, vagy más néven Maslow szükséglethierarchiája, egy pszichológiai elmélet, amely azt mutatja be, hogyan szerveződnek az emberi szükségletek egymásra épülő szinteken. Az elmélet Abraham Maslow pszichológus munkája alapján készült, és azt írja le, hogy az emberek alapvető szükségletei hierarchikus sorrendben követik egymást.*

A piramis öt fő szintből áll:

**1. Fiziológiai szükségletek:** ezek a legalapvetőbb szükségletek, mint az élelem, víz, levegő, alvás, otthon és más testi működések fenntartásához szükséges dolgok.

Ha ezekből bármelyik hiányzik az emberek életéből, akkor a figyelmük egy része azon van, hogy meg tudják teremteni ezeket az alapokat.

**2. Biztonsági szükségletek:** ide tartoznak a fizikai biztonság, munkahelyi stabilitás, egészség, vagyon védelme és a környezet biztonsága.

Az egészség egy olyan fontos és természetes állapot, amit, ha elveszít valaki, akkor jön rá legtöbbször, hogy milyen nagy kincs volt a birtokában.

**3. Társas szükségletek (szeretet és elfogadás):** ide tartoznak a kapcsolatok, barátság, családi kötelékek, szeretet, társas kapcsolatok iránti vágy.

Azok az emberek, akik társas kapcsolatban élnek, sokkal hosszabb életet tudnak élni egészségesen.

**4. Elismerés és megbecsülés szükségletei:** önbecsülés, tisztelet, elismerés, sikerélmény, státusz.

Az elismerés napi szinten tud hozzáadni ez egyén életéhez, fejlődéséhez. Nagyon gyakran az önbecsülés hiánya komoly problémát okozhat mentálisan és lelkileg is.

**5. Önmegvalósítás:** ez a legmagasabb szint, ahol az egyén saját potenciálját próbálja kibontakoztatni, kreatívá válni, személyes fejlődésre törekedni, és megtalálni életcélját.

A cél elérni ezt a szintet, alkotni, kreatívá válni, megvalósítani önmagunkat.

A piramis szerint az alacsonyabb szintű szükségletek kielégítése alapvető ahhoz, hogy az ember a magasabb szinteken fejlődjön. Ha például az élelmiszer vagy a biztonság nem biztosított, akkor ezek a problémák fogják elsőként foglalkoztatni az embert, és csak ezután tud a magasabb szintekre koncentrálni, például a kapcsolatokra vagy a személyes fejlődésre.

Az elmélet segít megérteni, hogy az emberek motivációi hogyan változnak az életük során, és hogy a szükségletek kielégítése hogyan befolyásolja az életminőséget és a viselkedést.

Abraham Maslow-n kívül még számos kutatás foglalkozott ezzel a témával.

Ha egy másik nézőpontból vizsgáljuk meg az emberek motivációit, akkor egy életkori megközelítéssel a következőképpen alakul:

#### **Gyermekkor (0-12 év):**

- Fő motivációk: játék, felfedezés, biztonság, szeretet és elfogadás. A gyerekek számára fontos az önkifejezés és a tanulás, valamint a társas kapcsolatok kialakítása. Ebben a korban, nagyon fontos a szülők és a nevelők hozzáállása a fejlődő gyermekhez, ami meghatározhatja azt is, hogy a későbbi életszakaszaiban, és már felnőtt korában, mennyire bátran mer haladni a kitűzött céljai felé.

#### **Serdülőkor (13-19 év):**

- Fő motivációk: önazonosság keresése, függetlenség, barátságok, elismerés és identitás kialakítása. Ebben a korban a fiatalok gyakran keresik helyüket a társadalomban és próbálnak saját értékeket kialakítani. Ebben a korban nagyon fontos az útmutatás, és amellett, hogy ott állunk a fiatalok mellett, hagyni kell őket megtapasztalni a nehézségeket, hogy ezáltal képesek legyenek a fejlődésre.

#### **Fiatal felnőttkor (20-39 év):**

- Fő motivációk: karrierépítés, párkapcsolatok, önmegvalósítás, önállóság. Az önállóság és a célok elérése fontos szerepet játszik, valamint a családalapítás vagy személyes fejlődés iránti vágy. Ha az előző

életszakaszokban megkapta az egyén a megfelelő támogatást, ebben az életszakaszban könnyebben tud haladni a kitűzött céljai felé.

#### **Középkor (40-64 év):**

- Fő motivációk: stabilitás, eredmények értékelése, család, egészségmegőrzés, életmód és személyes célok újraértékelése. Itt gyakran előtérbe kerül az élet értelmének keresése és az élettapasztalatok megosz-



tása. Ebbe az életszakaszba érve, már nagyon sok tapasztalat, jók és rosszak is sorakoznak az emberek háztízsjába. Továbbra is nagyon fontos a célok kitűzése, és ezek fókuszban tartása.

#### **Időskor (65 év felett):**

- Fő motivációk: pihenés, biztonság, család és utazás, örökség hagyatéka, élettapasztalatainak megosztása. A hangsúly a szociális kapcsolatokon, a testi-lelki jólléten és az élet értelmének megtalálásán van. A 65 év előtt eltelt életút meghatározza az időskori életminőséget.

A legerősebb mozgatórugó a motiváció, hiszen ez meghatározza azt, hogy miért, miként cselekszünk.

A motiváció akkor tud megszületni, ha van cél, amit el szeretnénk érni. A cél, ami fókuszban tart, ami miatt le kell küzdeni akadályokat, amiért, ha szükséges, változni vagy változtatni kell. Egy olyan belső erőforrás, ami lendületet ad és hosszú távon képes fenntartani az erőfeszítéseinket. Ami segít abban, hogy kitartóak legyünk, hogy igényünk legyen a fejlődésre.

A belső motiváció különleges értéke az, hogy önmagába hordozza az önállóságot, az önmegvalósítás lehetőségét.

A belső motiváció azért értékes erőforrás, mert mindig belső elhatározásból, nem külső ráhatásból születik. Nem függ a körülményektől, nem keres kifogásokat, hanem belülről ad egy olyan energiát, ami messze túlmutat a felmerülő nehézségeken.

Mi lehet egy belső motiváció forrása? Kihívás, fejlődés iránti vágy, öröm, személyes célok elérése.



A belső motiváció sokkal tartósabb, mint egy külső motiváció, mert a külső motivációnak, ha megszűnik a tárgy, akkor megszűnik, ami elindította a folyamatot.

Azok az emberek, akik belsőleg motiváltak, több önbizalmat éreznek, mert saját belső értékeik szerint cselekszenek. Ez a fajta motiváció támogatja az önállóságot, a személyes fejlődést, ami hosszú távon hozzájárul a kiegyensúlyozott, tartalmas élethez.

Milyen tényezők játszanak szerepet a belső motiváció kialakulásában? Fontos az önismeret, az önreflexió, a személyes értékek és célok felismerése. A környezet támogatása és inspirációja segítheti a belső motiváció elmélyülését. Az egyén jól megválasztott kihívásai az elérhető célok, mind olyan tényezők, amik növelik a motiváció erejét.

Azok az emberek, akiknek erős a belső motivációjuk, sokkal kreatívabbak, kitartóbbak, jobb a megoldókészségük, fókuszáltabbak, érdeklődőbbek.

A belső motiváció támogatásának egyik kulcseleme az autonómia érzése. Az emberek akkor érzik magukat motiváltak, ha szabadon választhatnak tevékenységeket, döntéseket hozhatnak, és saját érdeklődésük szerint haladhatnak.

Emellett a kompetencia érzése, vagyis az, hogy sikerélményt élünk át és fejlődünk, szintén növeli a belső motivációt. Az elismerés és a visszacsatolás segíthet abban, hogy az egyén érzékelje fejlődését és értékességét saját tevékenységeiben.

#### ***Mi okozhat nehézséget a belső motiváció fenntartásában?***

- stressz
- félelem
- önbizalomhiány
- negatív környezet
- negatív önértékelés

#### ***Mi az, ami segítheti a belső motiváció fenntartását?***

- tudatosság
- fókuszáltság
- támogató környezet
- a cél pontos meghatározása
- elérhető célok kitűzése
- reális önértékelés
- elismerések
- a visszahúzó erők figyelmen kívül hagyása

Összességképpen elmondható, hogy a motiváció, mint belső erőforrás, kulcsfontosságú az élet minden területén. Segít átlendülni a nehézségeken, kitartani a célok elérésében, és megtalálni az örömet a mindennapi tevékenységekben.

A belső motiváció fejlesztése és fenntartása hosszú távon hozzájárul az önmegvalósításhoz, az elégedettséghez és a személyes fejlődéshez, ezért érdemes tudatosan gondoskodni róla saját életünkben.

**„Amíg nem adod fel, legyőzhetetlen vagy!”**  
(Andrew Matthews)

# Párra találni akár 40 felett



**Sokan hosszú évek alatt megtanulnak egyedül működni, helyállni, kontrollálni az életüket. Ez erőt ad, de közben lassan bezárhatja azt a belső teret is, ahová egy másik ember megérkezhetne. Egy kapcsolat azonban nemcsak döntés kérdése, hanem belső nyitottságé is. Van-e hely a másik számára az életünkben? Tudunk-e időt, figyelmet, érzelmi teret adni? El tudjuk-e viselni a közelséget, a kiszámíthatatlanságot, az alkalmazkodást? Különösen nyomasztó kérdések lehetnek ezek 40 felett.**

Negyven felett a párkapcsolat keresése sok nő számára már nem csupán romantikus vágy vagy spontán ismerkedés kérdése. Gyakran ott van mellette egy másik, sokkal erősebb belső igény is: a család, a társ, a gyermek utáni vágy. A kapcsolat egyszerre jelenthet reményt, biztonságot és egy elképzelt jövő lehetőségét is. Ebben az életszakaszban sok ember már pontosan tudja, mit nem akar, erős határokat épített, önálló életet alakított ki. Ez biztonságot ad, de közben könnyen nehezítheti a valódi kapcsolódást is. A kapcsolat ilyenkor könnyen válik tárgyalássá, megfelelési vizgává vagy jövőtervvé, miközben éppen az a finom érzelmi tér sérül, ahol az intimitás megszülethetne.

Sokan ilyenkor már túl vannak hosszabb kapcsolatokon, csalódásokon, váláson vagy éppen éveken át tartó egyedülléten. Kívülről gyakran stabilnak és önállóknak tűnnek, belül azonban egyre erősebben jelenhet meg az idő szorítása. Az ismerkedések emiatt könnyen elveszítik játékosságukat és természetességüket: a találkozások mögött szinte láthatatlanul ott kezd dolgozni a kérdés, hogy „lehet-e ebből végre egy valódi kapcsolat?”

Ennek a helyzetnek több tipikus veszélye is van. Az egyik, hogy a másik emberre már nem önmagában vagyunk kíváncsiak, hanem elsősorban arra, alkalmas-e arra az életre, amit magunk előtt látunk. A kapcsolat

így könnyen projektte válik: működni kell, haladnia kell, jövőt kell adnia.

A korábbi csalódások miatt az ember egyszerre vágyik közelségre és fél is tőle. Óvatosabb lesz, kontrollálni próbál, túl hamar akar biztosítékokat kapni, vagy éppen túl gyorsan eldönti, hogy a másik „nem az igazi”. A kapcsolat ilyenkor elveszítheti azt a teret, ahol két ember valóban megismerhetné egymást. Pedig sokszor nem azért futnak zátonyra a kapcsolatok, mert „rossz emberekkel találkozunk”. Inkább azért, mert minden figyelmünk arra irányul, hogy lesz-e kapcsolat és közben kevesebb figyelem jut arra, mi történik magában a kapcsolódásban. Hajlamosak vagyunk azt nézni, ki a másik ember. Közben ritkábban figyelünk arra, mi történik magával a kapcsolattal.

### Lívia szeretne egy társat

Lívia 41 éves és egyre sürgetőbbnek érzi a társtalálást témáját, főleg, hogy szeretne saját gyereket is.



Vannak körülötte érdeklődő férfiak, de egyiket sem érzi komolynak. Ezzel a témával jött el SzomatoDráma játéka, ami egy élményalapú, dramatikus önismereti módszer, amelyben egy belső témát „kívülre helyezzük”, és 2-3 másik élő szereplő segítségével jelenítünk meg.

Lívia játékának szereplői: Lívia alteregója, A férfiak és Lívia férfiakhoz való kapcsolata. Ahogy megelevenedtek a szereplők, Lívia hasonmása nagyon „akarta” a kapcsolódást a férfiakkal, miközben a Kapcsolat ettől ideges lett, a Férfiak pedig flörtöltek és nem látták a Kapcsolatot. Lívia is belépett a játékba és próbálta belső részének elmagyarázni, hogy a Férfiakhoz a Kapcsolaton keresztül vezet az út. Ettől az alteregó már nem látta olyan izgalmasnak a férfiakat.

Biztattam Líviát, hogy meséljen a Kapcsolatnak arról, ki volt az első férfi az életében, akihez kapcsoló-

dott: „az apám volt az első férfi, akivel kapcsolatba kerültem, de nem volt túl közeli a kapcsolatunk, más volt a szeretetnyelvünk.” Lívia önmaga felé fordult és elég szigorú hangon kifejezte haragját, hogy miért nem vidám. Alteregója pedig visszajelzett neki, hogy a szigorú nagyon lehúzó számára, ő pedig igenis szomorú. Lívia továbbra is azt hajtogatta, hogy ezen már rég túl léptek és nem kell sajnálatnia magát. Felvettem neki azt a gondolatot, hogy belső énrészének lehet jól esne egy kis együttérzés, vigasztalás. Líviának még nagyon új volt ez a gondolat és először nem tudta mivel tudná vigasztalni. Megtámogattam egy belső hanggal, amit picit máshogy ő is magáénak érzett és kimondta: „éveken keresztül nagyon nehéz volt neked” és közben közelebb helyezkedett. „Jogos hogy így érzel, hisz amikor a legnagyobb szükséged lett volna rá, hogy valaki melletted legyen, pont akkor otthagytak, elhagytak, egyedül maradtál.”

Megkérdeztem mit tudna önmagának megígérni, mi az, ami már biztos máshogy lesz. Lívia ebben már sokkal biztosabb volt és kifejtette. Játéka végül az összetartozás érzésével zárult, amire a Férfi már így reagált: „érzem a komolyságát és a súlyát. Most már komoly férfiként vagyok jelen.”

### A kapcsolati teret is ápolni kell

Hajlamosak vagyunk úgy gondolni a párkapcsolatra, mint két ember találkozására. Pedig egy kapcsolatban idővel létrejön valami, ami több, mint

két különálló személy együttele. Kialakul egy közös érzelmi tér: maga a KAPCSOLAT. Ennek a „harmadik minőségnek” is van állapota. Lehet könnyed vagy feszült, biztonságos vagy bizonytalan, élő vagy éppen kiüresedett.

A kapcsolatok elején általában természetesen működik ez az áramlás. Később azonban sok pár minden energiáját önmagára vagy a másikra kezdi fordítani: ki mit akar, ki mit nem ad meg, ki sérült, ki fél, ki távolodik. Közben maga a kapcsolat, az a láthatatlan tér, ami kettőjük között van, háttérbe szorul. Pedig ezt a teret ugyanúgy ápolni kell, mint egy élő rendszert. Figyelmet igényel. Jelenléte. Kíváncsiságot a másik belső világa iránt. Azt az egyszerű, mégis ritka képességet, hogy ne csak reagáljunk egymásra, hanem valóban kapcsolódjunk.

Az érzelmi biztonság sem magától jön létre. Apró helyzetekből épül fel: hogyan figyelünk egymásra, lehet-e hibázni, lehet-e bizonytalannak lenni, van-e helye a csendnek, a humornak, a gyengédségnek. Egy



kapcsolat ritmusát nem nagy gesztusok alakítják, hanem ezek az ismétlődő, hétköznapi pillanatok.

És sokszor itt jelenik meg egy nehezebb, de fontos felismerés is: néha nem elsősorban egy másik emberhez kell közelebb kerülnünk, hanem önmagunkhoz. Mert valódi kapcsolódásra nehéz úgy képessé válni, ha közben saját érzéseinktől, vágyainktól vagy sérüléseinktől is távol élünk. Egy működő kapcsolat nem attól jön létre, hogy két ember külön-külön „kész” vagy tökéletes. Sokkal inkább attól, hogy képesek-e együtt létrehozni egy olyan közeget, ahol mindketten önmaguk lehetnek. A kapcsolat minőségét végső soron nem csak az határozza meg, kik vagyunk, hanem az is, hogyan vagyunk jelen egymás számára. És talán éppen ez a legfontosabb váltás: nem csak embert keresünk, hanem azt a közös teret, amelyben két emberből „mi” tud lenni.

Amennyiben szeretnéd jobban megérteni, hogy nálad mi az akadály a kapcsolódáshoz, milyen érzelmek és minták gátolnak a férfiakkal/nőkkel való kapcsolódásodban, szívesen átbeszélem veled a témát egy ingyenes 30 perces beszélgetésben, ami segít a következő lépést is jobban látnod. Foglalj időpontot itt: <https://huszkazsuzsa.hu/#uzenet>

SzomatoDráma játék módszerről olvass többet és foglalj helyet itt: <https://huszkazsuzsa.hu/szomatodrama-jatek/>

## 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.

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

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

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



# Kezdj el élni!

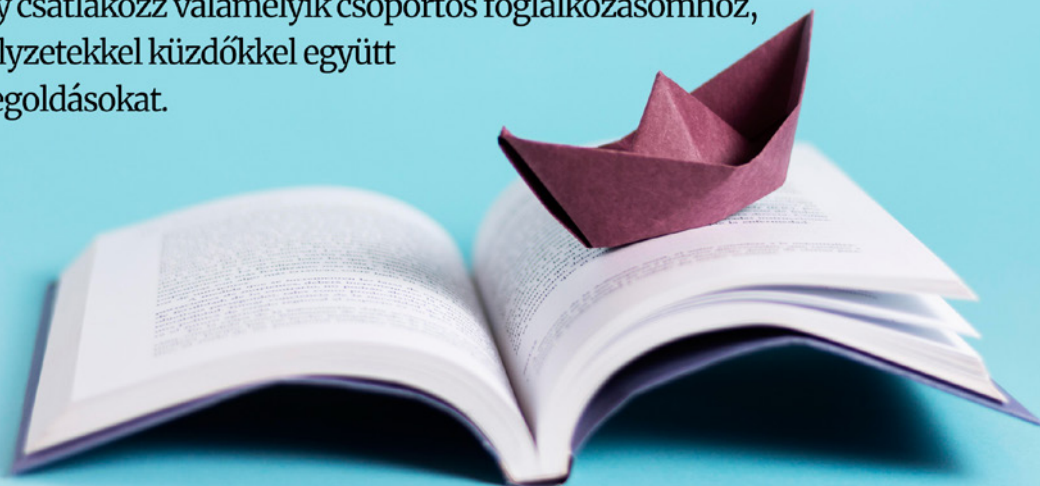
Filmek és regények világában gyakran keresünk válaszokat saját életünk rejtélyes, megoldatlan kérdéseire. Mindenki életében akadnak ilyen zavaros fejezetek. Ha te is szembesülsz ilyen kihívásokkal, nem vagy egyedül.

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

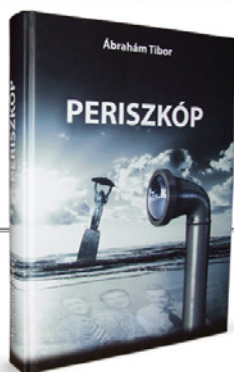
Keress meg vagy csatlakozz valamelyik csoportos foglalkozáshoz, ahol hasonló helyzetekkel küzdőkkel együtt kereshetünk megoldásokat.



Heinemann Ildikó  
irodalomterapeuta, coach,  
lelkész



Kapcsolatfelvétel: [heinemannildiko.hu](http://heinemannildiko.hu) vagy +36 20 770 0442



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](mailto:CSAKPOZITIVANMAGAZIN@GMAIL.COM)



**Amióta a világ világ, most először áll úgy a dolog, hogy minden  
emberi lény fogantatása pillanatától haláláig  
veszélyes anyagok hatásának van kitéve.**

**Rachel Louise Carson**

# FORD FACTS



Ford Pro helped save almost **1 million days** of vehicle downtime for businesses in Europe in 2025



More than **10 million** Ford Transits have been produced during the past six decades in Europe including Türkiye. That's a new van approximately every 3 minutes.



Europe's **best-selling** vans in 2025 were:<sup>1</sup>  
**No.1** - Ford Transit Custom  
**No.2** - Ford Transit



Ford Pro celebrated **11 years** as **Europe's leading** CV brand in 2025<sup>1</sup>



Ford Ranger was Europe's **best-selling** pickup for an **11th consecutive year** in 2025, with a market share of more than **47 per cent**<sup>1</sup>



Globally, Ford races in **35 series** from F1 to off-road. In Europe, the iconic Mustang alone competes in **7** different series



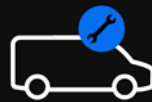
Ford's BlueOval Charging Network x Octopus Electroverse makes **1.4 million** charging points available to Ford electric vehicle customers across Europe



Ford's best-selling passenger vehicle<sup>1</sup> – Puma – celebrates its **1 million** Puma, Puma ST and Puma Gen-E production milestone in Craiova, Romania, on May 20, 2026



BlueCruise hands-free highway driving technology now covers **16 European markets** and over **135,000 kilometres (84,000 miles)** for drivers of Ford models from Puma Gen-E to Ranger<sup>2</sup>



Uptime-boosting Ford Pro Service includes **800** specialist Transit Centres across Europe and an expanding fleet of about **500** Mobile Service vans

<sup>1</sup>Based on S&P Global Mobility sales data 2025. Austria, Belgium, Britain, Czech Republic, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, Spain, Sweden and Switzerland.  
<sup>2</sup>Available in selected countries on selected Puma, Puma Gen-E, Kuga, Ranger PHEV and Mustang Mach-E models. Driver's eyes must remain on the road ahead to enable use of BlueCruise hands-free driving. It does not replace safe driving. BlueCruise is currently available for customers with equipped vehicles in Austria, Belgium, Czech Republic, Denmark, France, Germany, Greece, Hungary, Italy, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Spain, Sweden and the United Kingdom.



**READY SET** *Ford*<sup>TM</sup>