

Csak



INGYENES KIADVÁNY



BUDAPESTI
METROPOLITAN
EGYETEM
Powered by Arizona State University

A BUDAPESTI METROPOLITAN
EGYETEM MAGAZINUNK
KIEMELT PARTNERE.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 06. 30. 2026/07 VII. évf. 78. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

BIOINTENZÍV KERTÉSZKEDÉSTŐL A MODERN ÉVELŐKERTEKIG

- BESZÉLGETÉS ÓRY BARNABÁS AGRÁRMÉRNÖK,
BIOKERTÉSZ, KERTTERVEZŐ, SZERZŐ, OKTATÓVAL

PRÉRI KERT - A JÖVŐ KERTJE
A KLÍMAVÁLTOZÁS KORÁBAN?

MIKROKLÍMA A HÁZ KÖRÜL

HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 2.

A KREATÍV KONYHA
ÚJ KEDVENCE: A CIROK

ZÖLDSÉGEK SZABADTÉREN

OLYAN CSÚNYA,
HOGY MÁR SZÉP

A DIGITALIZÁCIÓ OLYKOR ELFEDI
A VALÓDI PROBLÉMÁT

MI MARAD AZ ÜZLETBŐL,
HA ELTŰNIK BELŐLE AZ EMBER?

AZ IGAZSÁG A HAZUGSÁGRÓL

SPIELBERG: A LELEPLEZÉS NAPJA

A „SZÍV” CSAPDÁJA

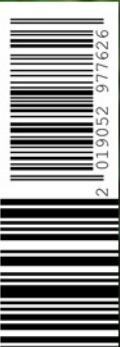
ÚT A FÁJDALOMTESTTŐL
AZ ÖRVÉNY MAGJÁIG

MI VAN A LÁTHATATLAN CSALÁDI
HÁTIZSÁKODBAN?

A SZERELEM KÉT ÁRA

A TERMÉSZET VEZETI. A TUDOMÁNY SÉGÍTI.
AZ ANYA DÖNT.

fotó: Ruzs-Molnár Ákos



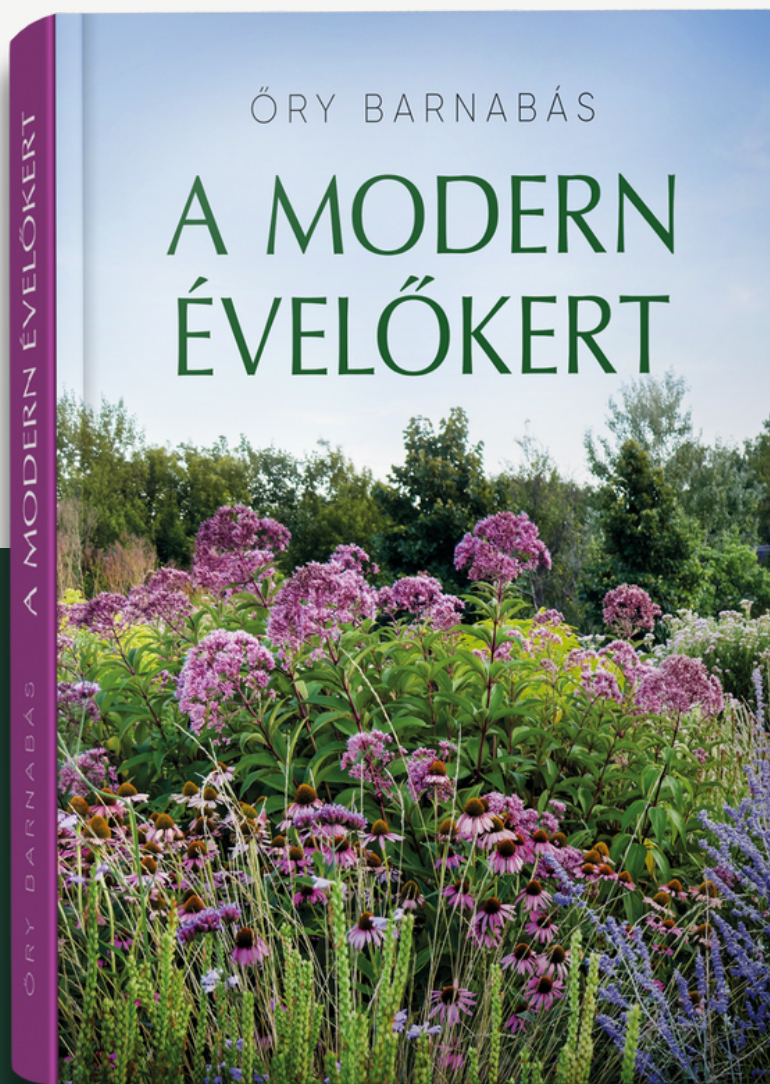
26007

HALLGASS MINKET!

Csak
POZITÍVAN
Podcast



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!



Üdvözet az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!
Megérkezett a forráság és a szünidő.



Impresszum

Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu

E-mail: hello@cspm.hu

Szerkesztőség címe:

Csak Pozitívan Média Kft.

2120 Dunakeszi

Erkel Ferenc u. 16/3

Telefon: 06 70/3210-420

06 20/2303-568

Czezon István

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

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czezon Vanda, Diana Meral Yamak, Dévényi Erika, Fényhalmi Beatrix, Friedmann Tamás, Gódor Anita, Gürtler Szilvia, Gyenes Katalin, Gyurkovics Eszter, Hargitai Andrea, Hajnal Evelin, Heinemann Ildikó, Huszka Zsuzsa, Kékes Réka, Kiss Fruzsina, Komocsin Laura, Kovács Brigitta Efi, Kovács Katalin, Kovács Márta, Landgraf Arnold, Lendvai Norbert, Lina Roedger, Miller Kiara, Mayer Petra, Mihaleczki Mária, Nagy Zoltán, dr. Nagyné Váczy Eszter, Dr. Németh Noémi, Páli Patrícia, Petkovics Alexandra, Pető Csilla, Rónai Katalin, Serfőző György, Sivák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Fotó: Lengyel Zsombor

Tördelés-szerkesztés: Czezon István

Hirdetésszervezés:

marketing@cspm.hu

Sales és marketing vezető, tulajdonos:

Petkovics Alexandra

petkovics.alexandra@cspm.hu

ertesites@cspm.hu

Magazinunkat szemlézi az Observer



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

A július a nyár kiteljesedésének hónapja. Ilyenkor sokan indulunk útnak, hogy kiszakadjunk a mindennapok megszokott ritmusából, új tájakat fedezzünk fel, vagy egyszerűen csak több időt töltsünk azokkal, akik a legfontosabbak számunkra. A nyaralás a feltöltődés, a pihenés és a szabadság ígérteit hordozza magában. Végre lassabban ihatjuk meg a reggeli kávékat, hosszabb beszélgetések férnek bele az estéinkbe, és talán újra észrevesszük a naplemente szépségét vagy a nyári eső illatát.

A pihenés azonban nem jelentheti azt, hogy hátat fordítunk annak a valóságnak, amely egyre nyilvánvalóbban vesz körül bennünket. Az elmúlt években mindannyian megtapasztalhattuk, hogy a klímaváltozás már nem távoli tudományos előrejelzés, hanem mindennapi életünk része. Hőhullámok, aszályos időszakok, hirtelen lezúduló csapadékok, kiszámíthatatlan évszakok jelzik, hogy bolygónk egyensúlya megbillent, és alkalmazkodásra van szükség.

Ebben a lapszámban ezért kiemelten foglalkozunk azzal, miként tehetjük közvetlen környezetünket ellenállóbbá a változó körülményekkel szemben. Hogyan alakíthatunk ki olyan kerteket, amelyek jobban viselik a szárazabb időszakokat? Milyen növényeket érdemes választanunk? Hogyan tarthatjuk meg a csapadékot, javíthatjuk a talaj vízmegtartó képességét, és miként teremthetünk élhetőbb mikroklimát saját otthonunk környezetében? A kert ma már nem csupán esztétikai kérdés. Egyre inkább az alkalmazkodás, az önellátás és a felelős gondolkodás szimbólumává válik.

Mindez azonban túlmutat a kerítéseinken. Talán korunk egyik legnagyobb kihívása a személyes felelősség kérdése. Könnyű a döntéshozókra, intézményekre vagy a körülményekre mutatni, és kétségtelen, hogy a rendszerszintű változások elengedhetetlenek. Ugyanakkor a társadalom egyik legnagyobb lemaradása éppen az, hogy hajlamosak vagyunk megfélemleni saját szerepünkről. A felelősség nem csupán környezetvédelmi kérdés. Ott van emberi kapcsolatainkban, egészségünk megőrzésében, gyermekeink nevelésében, közösségeink építésében, a közbeszéd minőségében és mindennapi, valamint üzleti döntéseinkben is.

A tudatos élet nem a tökéletességről szól. Nem arról, hogy mindig hibátlanul döntünk. Sokkal inkább annak felismeréséről, hogy minden apró cselekedet számít. Egy elültetett fa, egy megmentett esőcsepp, egy odafigyelő beszélgetés vagy egy felelősen meghozott döntés, az adott szó, mind hozzájárulhat egy élhetőbb jövőhöz.

Kívánom, hogy ez a nyár ne csupán a kikapcsolódás ideje legyen, hanem az újrapcsolódásé is: önmagunkhoz, szeretteinkhez és ahhoz a világhoz, amelynek nem pusztán használói, hanem alakítói és őrzői is vagyunk. Találjuk meg a pihenés örömét, miközben nyitott szemmel és nyitott szívvel fordulunk a jövő felé.

Kellemes nyarat, tartalmas feltöltődést és inspiráló olvasást kívánok!

Hallgassa podcastjeinket Youtube és Spotify csatornánkon!

Látogassák meg honlapunkat: www.cspm.hu

Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!
Csak POZITÍVAN!

Czezon István
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

TARTALOM

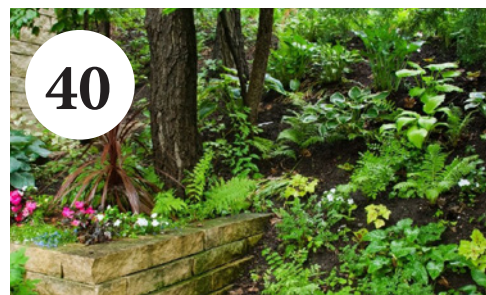
(INTERAKTÍV - BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

Üdvözet az olvasónak >>>	3.
Az energiatárolás átírhatja az energiapiacot >>>	6.
A vévétől a termőföldig >>>	8.
A zöld jövő oktatással kezdődik >>>	10.
Kiszáradó Velencei-tó: nem vízhiány van, hanem alkalmazkodási válság >>>	11.
Mit engedünk át a beépítésnek? >>>	14.
Környezetvédelmi világnap: a természet nem háttér, hanem az életünk alapfeltétele >>>	16.
Nem csak faanyag >>>	18.
Préri kert - a jövő kertje a klímaváltozás korában? >>>	22.
Biointenzív kertészkedéstől a modern évelőkertekig >>>	26.
Mikroklíma a ház körül >>>	40.
HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 2. >>>	46.



Így derülhet ki, mi okozza valójában az allergiás tüneteket >>>	53.
A délutáni cukoréhség többet is jelezhet egyszerű nassolási váagnál >>>	55.
Nem mindegy, milyen folyadékkal vesszük be a gyógyszert >>>	57.
Spóroljunk az egészségügyi kezeléseinken >>>	59.
Internetes keresés helyett szakmai kapaszkodó >>>	60.

Új remény a hajhullás kezelésében >>>	62.
A kreatív konyha új kedvence: a cirok >>>	64.
Cirokdara felfújtt >>>	65.
Házi szörpkészítés >>>	66.
ZÖLDSÉGEK SZABADTÉREN >>>	67.
Több mint testmozgás – a súlyok mellett a lélek is felszabadul >>>	74.
5 jel, hogy készen állsz visszatérni a munka világába >>>	76.
Strandpapucs, napszemüveg és okostelefon >>>	78.
A digitalizáció olykor elfedi a valódi problémát >>>	79.
Mi marad az üzletből, ha eltűnik belőle az ember? >>>	83.
AZ IGAZSÁG A HAZUGSÁGRÓL >>>	86.
A felelősségvállalás hiánycikk? – kontra önreflexió >>>	92.
HOGYAN HAT AZ EMBERI KÖTŐDÉSRE A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA >>>	96.



MLM és Spiritualitás >>>	100.
A „szív” csapdája >>>	108.
Nyár van, mégis büntudatod van, ha nem vagy produktív? >>>	112.
Út a fájdalomtesttől az Örvény magjáiig >>>	116.
Mi van a láthatatlan családi hátizsákodban? – Túl a lelki okok szótárán... >>>	119.
“Köszönöm, hogy nem hagytál szenvedni” >>>	124.
Megérkezett a nyár Hercegekútra – megújult ízekkel és élményekkel vár a Hotel Kőporos**** és a Kőporos Restaurant Wine & More >>>	127.

Szabó Magda: Az ajtó >>>	128.
A szerelem két ára >>>	129.
A természet vezet. A tudomány segíti. Az anya dönt. >>>	134.
Olyan csúnya, hogy már szép >>>	141.
Spielberg: A Leleplezés napja >>>	146.
Az új Odüsszeia >>>	150.
Színészlegendák relikviái az Emlék-Szín-Ház -ban! >>>	153.



Az energiatárolás átírhatja az energiapiacot



2026 áprilisa volt az első hónap a történelemben, amikor a szél és a nap energiájából előállított villamos energia világszinten meghaladta a gáz égetésével előállított villamos energia mennyiségét – írja Szilva Attila fizikus, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem és az Uppsalai Egyetem korábbi kutatója, a Furik blog szerzője. A megújulók és az energiatárolás együtt egyre inkább képesek leválasztani az áramárakat a drága fosszilis energiahordozókról, miközben az akkumulátoros tárolás néhány év alatt képes kiváltani a csúcsidei gázerőművek jelentős részét. A folyamat Európában is gyorsíthatná az energiaárak csökkenését – Magyarországon pedig az energiatárolás és a regionális együttműködés mérsékelhetné az importfüggőséget és az áramárakat.

2026 áprilisa történelmi fordulópontot hozott az energetikában: először fordult elő, hogy világszinten több villamos energiát termelt a szél- és napenergia, mint a földgáz. A változás azért különösen fontos, mert a gáz sok országban még mindig az egyik legdrágább áramtermelési forma, miközben a nap- és szélenergia egyre inkább a legolcsóbbá válik.

Az elmúlt évek energiaválsága megmutatta, mennyire sérülékeny a fosszilis energiahordozóktól való függőség. „Putyin már 2021-ben elkezdte fegyverként használni a gázt Európa ellen, kihasználva függőségünket” – fogalmaz a Másfél-fokon megjelent írás. A geopolitikai konfliktusok továbbra is

közvetlenül hatnak az energiaárakra, miközben a fosszilis energiahordozók importja gazdasági és politikai kiszolgáltatottságot is jelent.

Az akkumulátorok gyorsabban alakítják át a piacot, mint sokan gondolják

Az energiatárolás fejlődésére különösen látványos példát ad Ausztrália, ahol Queensland államban néhány év alatt az akkumulátoros energiatároló rendszerek az esti csúcsidei gázturbinás termelés jelentős részét kiváltották. Az akkumulátorok szerepe nemcsak a hálózat stabilizálása, hanem az is, hogy csökkentsék a gáz szerepét az áramárak meghatározásában.

„Ha sikerül gyengíteni a gázárak és az áramárak közötti kapcsolatot, akkor az áramárak zuhanni kezdenek” – írja Szilva Attila. Ez már több országban látható: Spanyolországban például a jelentős nap- és szélergia-kapacitás egyre gyakrabban szorítja le az energiaárakat, miközben javítja a versenyképességet is.

A folyamat nemcsak az áramtermelést, hanem a fűtést is átalakíthatja. Az elektromos hőszivattyúk ugyanis a fosszilis rendszereknél jóval hatékonyabbak: nem hőt termelnek, hanem a környezetből vonják el és mozgatják azt, ezért akár három-négy-szer hatékonyabban működhetnek a hagyományos megoldásoknál. A technológia már ma is széles körben elterjedt az északi országokban, ahol a telek hidegebbek és hosszabbak, mint Közép-Európában.

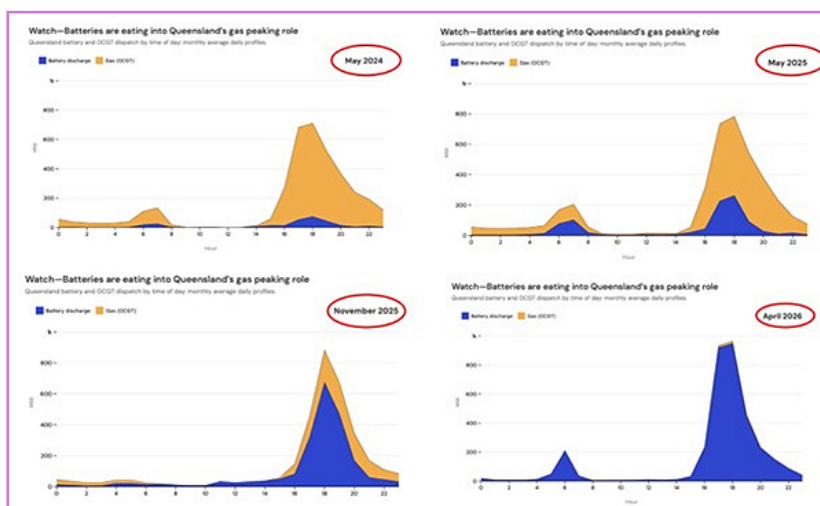
A villamosított fűtés ugyanakkor jelentősen növelné a téli áramigényt, amikor a napsütéses órák száma korlátozott. Ezért kulcskérdés, hogy Európa mennyire képes összehangolt rendszerként működni. A különböző régiók eltérő adottságai – például a skandináv víztározós energiatárolás – csak integrált európai hálózatban használhatók ki igazán. Szilva Attila szerint kifinomultabb árazási zónákra és erősebb hálózati összeköttetésekre lenne szükség, különben az egyes országok nehezen lesznek érdekeltek a közös infrastruktúra további fejlesztésében.

Magyarországon sok a napenergia, mégis magas az áramár

Magyarország különösen érdekes helyzetben van: a világ legmagasabb napenergia-részarányával rendelkezünk az árammixben, mégis magasak az áramárak. Tavaly a napenergia éves aránya elérte a 27 százalékot, júniusban pedig időszakosan a 90 százalékot is.

A probléma az, hogy a nappal megtermelt energia jelentős részét még nem tudja eltárolni a rendszer az esti órákra, ezért az ország továbbra is jelentős importra szorul. A nyári esti fogyasztás ráadásul egyre nagyobb a légkondicionálók miatt, ami tovább növeli az importigényt.

Az előrelépéshez egyszerre lenne szükség nagyobb akkumulátoros tárolókapacitásra, regionális együttműködésre és több



Így szorította ki mindössze két év alatt az esti órákban bekapcsolt gázturbinákat az akkumulátoros ipari tárolás.
Forrás: Open Electricity Dispatch, 2026. április

szélergiára. A szélergia sokszor éppen akkor tudna termelni, amikor a napenergia kiesik, így jobban kiegyensúlyozhatná a rendszert. Potenciális áttörést jelenthetne az is, ha a nagyon ritka, kedvezőtlen téli napokon – amikor sem a nap, - sem a szélergia nem áll rendelkezésre – lehetővé válna az akkumulátorok közvetlen töltése gázturbinákról.

Az ipari mértékben telepített akkumulátorparkok, az akkumulátoros energiatároló rendszerek fejlesztései nem csak az elektromos hálózat fizikai stabilitásában (frekvencia, feszültség) segíthetnének, hanem mára képesek az áramár jelentős csökkentésére is ott, ahol kiváltják a drága gázturbinákat. Magyarország esetén jelentősen csökkenének a nyáresti importot, valamint télen is érdemben mérsékelhetnék az áramárakat.

„Ez lenne a valódi rezsicsökkentés, ami ráadásul a klímát is védené. Tárolásra fel!” – zárja cikkét Szilva Attila.

A vécétől a termőföldre: egy magyar kutatás szerint a bizalom dönti el az emberi eredetű tápanyagok jövőjét



Egy nemrég megjelent magyar kutatás azt vizsgálta, elfogadnák-e az emberek, hogy emberi eredetű tápanyagok kerüljenek vissza a mezőgazdaságba. A publikáció szerzője, Varjú Viktor, az ELTE KRTK munkatársa három európai régió tapasztalatai alapján mutatja be, hogy a klímaváltozás, a vízhiány, a talajromlás és a műtrágyafüggőség miatt miként kerül előtérbe a kérdés: mit tekintünk hulladéknak és mit erőforrásnak. Az eredmények szerint az ilyen megoldások elfogadása nem pusztán technológiai kihívást jelent - legalább ennyire múlik a helyi bizalmon, az átlátható ellenőrzésen és azon, hogy a fenntarthatóbb termékek ne csak a tehetősebb fogyasztók számára legyenek elérhetőek.

A klímaváltozásról legtöbbször a hóhullámok, aszályok vagy villámárvizek jutnak eszünkbe, miközben az élelmiszer-termelésre nehezedő nyomás legalább ilyen súlyos következmény. A mezőgazdaságnak egyszerre kell alkalmazkodnia a szélsőségesebb időjáráshoz, csökkentenie saját környezeti terhelését, és biztonságosan élelmiszert termelnie egy olyan világban, ahol a víz, az energia és a tápanyagok egyre inkább stratégiai erőforrásnak számítanak.

A jelenlegi rendszerben a mezőgazdaság és a települések anyagáramlása lényegében megszakad. A növénytermesztéshez szükséges nitrogént, foszfort és káliumot műtrágyák formájában juttatjuk vissza a földekre, miközben az emberi fogyasztás után keletkező tápanyagok szennyvízként távoznak a településekről. A műtrágyagyártás ráadásul jelentős részben fosszilis energiára épül, így komoly szén-dioxid-kibocsátással jár.

Három európai út „az asztaltól a farmokig”

A kutatás három európai kísérleti régió tapasztalatait elemezte.

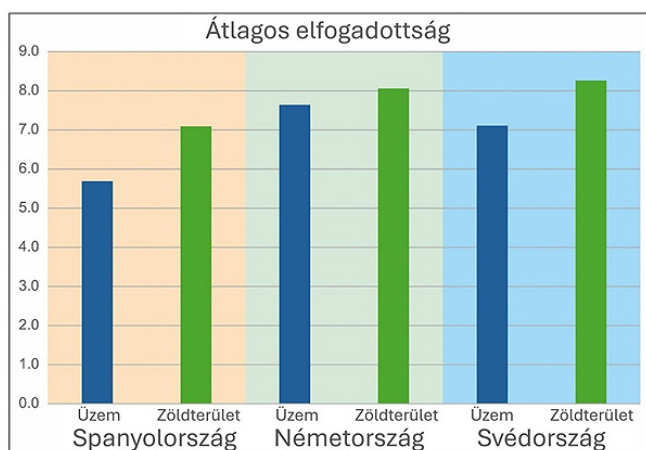
- **A svédországi Gotlandon fesztiválokon** gyűjtött vizeletből pelletált trágyát állítanak elő, amelyet árpatermesztéshez használnak fel. Az így megtermelt árpából később sör készül.
- **Németországban** különválasztó vécérendszerrel gyűjtik a vizeletet és a székletet: a vizeletből koncentrált tápanyag-utánpótló termék készül, a székletet pedig komposztálják.
- **A dél-spanyolországi Axarquía régióban**, ahol a vízhiány a mezőgazdaság egyik legsúlyosabb problémája, tisztított szennyvizet használnak öntözésre és tápanyag-visszapótlásra.

A három modell technológiailag eltérő, de ugyanarra a problémára keres választ: hogyan lehet a városi anyagáramokat visszakapcsolni a mezőgazdaságba úgy, hogy közben csökkenjen a környezeti terhelés és mérséklődjön a tápanyagvesztés.

A szag sokszor erősebb érv, mint a klímavédelem

A kutatás egyik legfontosabb eredménye, hogy az emberek nem általánosságban támogatják vagy utasítják el az emberi eredetű tápanyagok használatát. Nagyon sok múlik azon, milyen technológiáról van szó, hol működik a feldolgozóüzem, ki ellenőrzi a rendszert, és hogyan kommunikálják mindezt.

A válaszadók például minden régióban könnyebben elfogadták azt, hogy emberi eredetű trágyával kezeljenek egy közeli parkot, mint azt, hogy ilyen feldolgozóüzem működjön a lakóhelyük közelében. A kutatás szerint ez klasszikus „nem az én közelemben” (not in my backyard - NIMBY) jelenség.



Lakossági kérdőívben a lakóhely közelében lévő, emberi eredetű trágyával trágyázott zöldterület és emberi eredetű végterméket feldolgozó üzem létesítésének elfogadása (NIMBY-jelenség) a három vizsgált ország régiójában. (1-10 Likert skálán megadott értékek átlaga). - Forrás: A szerző saját adatfelvétele

A legerősebb aggodalom minden országban a szagokhoz kapcsolódott. A kutatás szerint ez azért különösen fontos, mert jól mutatja, hogy a mindennapi életminőséget érintő félelmek sokszor erősebben befolyásolják az elfogadottságot, mint az általános környezetvédelmi érvek. Emellett gyakran felmerültek az egészségügyi kockázatokkal kapcsolatos félelmek is: a válaszadók fertőzésektől, gyógyszermaradványoktól és hormonoktól tartottak.

A három vizsgált ország között jelentős különbségek mutatkoztak. A német válaszadók bizonyultak a leginkább elfogadónak, Svédországban erősen megjelent az igény a technológiai ellenőrzésre és tanúsításra, míg Spanyolországban jóval erősebbek voltak a szaggal és egészségügyi kockázatokkal kapcsolatos aggodalmak.

A bizalom fontosabb lehet, mint maga a technológia

A kutatás szerint az elfogadottság szempontjából kulcsszerepe van annak, hogy az emberek mennyire bíznak a rendszert ellenőrző intézményekben. A válaszadók leginkább a helyi önkormányzatokat és a víz- vagy szennyvízszolgáltatókat tartották hiteles szereplőknek.

Az eredmények arra utalnak, hogy az ilyen innovációkat nem lehet pusztán országos kampányokkal elfogadtatni. Helyi történetekre, helyi szereplőkre és helyi bizonyítékokra van szükség. A kutatás azt is kimutatta, hogy az elfogadottságot erősen befolyásolja



a nyelvezet: a „hulladék” vagy „szennyvíz” kifejezések könnyen elutasítást válthatnak ki, míg a feldolgozott, tanúsított, „termékszerű” tápanyagokat sokkal könnyebben fogadják el.

A kutatás szerint a fogyasztók egy része hajlandó valamivel többet fizetni a körforgásos módon előállított termékekért, de a jelentős felár elfogadása ritka. Ez azért fontos, mert a fenntartható technológiák magasabb költségei könnyen társadalmi egyenlőtlenségeket erősíthetnek.

A tanulmány szerint Magyarország számára is fontos tanulság, hogy az aszályok, a vízhiány, a talajromlás és a mezőgazdasági inputanyagok drágulása miatt a tápanyag-visszaforgatás kérdése a következő években várhatóan itthon is egyre hangsúlyosabbá válik. Amint a Másfélfokon megjelent cikkében Varjú Viktor fogalmaz, „a klímaváltozáshoz való alkalmazkodás nemcsak infrastrukturális beruházásokból áll, hanem abból is, hogy képesek vagyunk-e megváltoztatni az erőforrásokról és hulladékról alkotott társadalmi elképzeléseinket”.

A kutatás eredményei azt sugallják, hogy az emberi eredetű tápanyag-visszaforgatás nem csodaszer és nem is kockázatmentes megoldás, de megfelelő technológiai, jogi és intézményi garanciák mellett hozzájárulhat a pazarlás csökkentéséhez és az ellenállóbb élelmiszerrendszerek kialakításához.



A zöld jövő oktatással kezdődik

Nem minden környezetbarát, ami zöldnek tűnik

Mennyire hozunk tudatos döntéseket, amikor a mindennapokban környezetbarát termékeket választunk? A Zöldforradalom egyik alapítójával, Kovács Brigittával arról beszélgetünk, hogyan lehet eligazodni a valóban fenntartható megoldások között, miért ennyire fontos a hiteles tájékoztatás, és milyen szerepe van a tudatos vásárlói döntéseknek egy zöldebb jövő formálásában.

Mit lehet tudni a Zöldforradalomról, milyen céllal jött létre?

A Zöldforradalom hivatalosan a Cleanne márkából nőtte ki magát, alapítói, Galovtsik Lilla és Kupecz Richárd hívták életre márkaként és termékként egyaránt. Tevékenységük középpontjában a teljesen növényi alapú tisztítószeres állnak, amelyek receptúráját saját maguk fejlesztették ki. A fókusz elsősorban a háztartási tisztítószereseken van, de emellett az ipari felhasználásra szánt termékek és a HORECA-szektor is kiemelt figyelmet kap. A márka kínálata a weboldal alapján ennél is szélesebb, az általános tisztítószeres mellett megtalálhatók állatbarát és bababarát termékek, mosási és mosogatási megoldások, utántöltők, valamint az otthoni jóléthez kapcsolódó illatok és kozmetikai termékek is. Ez a piac rendkívül zajos, és sokszor nehéz eligazodni, mely termékek valóban fenntarthatóak, és melyek csak annak mutatják magukat. A Zöldforradalom éppen erre a bizonytalanságra kíván választ adni, célunk, hogy hiteles, megbízható platformként segítsünk eligazodni a vásárlóknak. Olyan termékeket szeretnénk bemutatni és képviselni, amelyek nemcsak környezetbarátok, hanem valóban hatékonyak is. A Zöldforradalom egy szemlélet, miszerint a takarítás is lehet tudatos, az otthonaink is lehetnek egészségesebbek, összességében a fenntartható életmód támogatójaként van jelen.

Mi a legnagyobb kihívás ezen a piacon, és hogyan dönthetjük el, hogy egy termék valóban környezetbarát-e?

A piac egyik legnagyobb kihívása ma egyértelműen a félreinformálás. Az interneten a valóban hasznos és megbízható tartalmak mellett rengeteg pontatlan vagy megtévesztő információ is kering,

ami különösen megnehezíti az eligazodást a környezetbarát vegyi termékek világában. Éppen ezért erre a területre egy szigorúbb szabályozás is ráérne, amely hatékonyabban kiszűrné azokat a termékeket, amelyek csak kommunikációjukban tűnnek „zöldnek”, valójában azonban nem felelnek meg az előírásoknak. Legalább ennyire fontos a fogyasztók edukálása is, hiszen minél tájékozottabb egy vásárló, annál könnyebben felismeri a valótlan állításokat. Tudatos felhasználóként az első lépés mindig az legyen, hogy megnézzük, milyen összetevőket tartalmaz az adott termék, és található-e rajta veszélyre figyelmeztető piktogram. Ha igen, az már komoly jelzés lehet arra, hogy a termék nem feltétlenül tekinthető sem emberre, sem környezetre nézve kíméletes választásnak. Érdeemes azt is tudni, hogy minden ilyen termékhez tartozik biztonsági adatlap, amelyből pontosan ellenőrizhető, milyen anyagokat tartalmaz, és ezek jelentenek-e kockázatot az egészségre vagy a környezetre. Ehhez pedig nincs szükség vegyész végzettségre, egy kis odafigyeléssel és tudatossággal a vásárlók maguk is sokkal megalapozottabb döntést hozhatnak.

Hogyan látjátok a jövőt, mi várható, milyen irányt vesz a Zöldforradalom?

Számunkra az edukáció jelenti a legfontosabb küldetést. Kisiskolásoknak és óvodásoknak tartunk interaktív kémiaórákat, ahol játékos formában ismerkedhetnek meg a környezetvédelem alapjaival. A foglalkozásokon szó esik a piktogramokról, közösen keverünk tisztítószereseket, és azon dolgozunk, hogy a környezetünk védelmét minél közelebb hozzuk a jövő generációjához. (x)

CLEANNE
MINI START csomag
10 CsPM



KIPRÓBÁLOM!

Kiszáradó Velencei-tó: nem vízhiány van, hanem alkalmazkodási válság



A Velencei-tó vízszintje történelmi mélypontra süllyedt, de a probléma túlmutat a vízhiányon. Dr. Boromisza Zsombor, a MATE Tájvédelmi és Tájrehabilitációs Tanszékének egyetemi docense szerint a jelenlegi helyzet nem csupán egy természeti rendszer válságát, hanem a tó köré épült használati és fejlesztési modell korlátait is megmutatja. Az okleveles tájépítésmérnök, élővilágvédelmi és tájvédelmi szakértő arra hívja fel a figyelmet, hogy egy természeténél fogva változékony sekély tó jövője nem kizárólag a vízpótláson múlik, hanem azon is, képesek vagyunk-e a klímaváltozás korában a tóhasználatot és a tájkezelést a természeti adottságokhoz igazítani.

2026. június 20-án 19 órakor az agárdi vízmércé 52 centimétert mutatott, ami egy centiméterrel alatta van a 2022. szeptemberében mért, korábbi legkisebb vízállásnak (2022.09.23.). A nyári intenzív párolgási időszak azonban még előttünk áll, ezért számottevő csapadék és utánpótlás nélkül ez az új negatív rekord jó eséllyel rövid életű lesz. Ha a következő hónapokban az elmúlt száraz nyarakhoz hasonló, havi 6-8 centiméteres nettó vízszintcsökkenéssel számolunk, akkor ősz elejére akár 30 centiméter körüli vízállás is kialakulhat, tehát a „rekord” 20 cm-rel is megdőlhét. A látványos vízhiány miatt a közbeszéd elsősorban a kiszáradás, a vízpótlás és a turisztikai problémák körül forog, de a helyzet ennél jóval összetettebb.

A tó természetes működése ütközik a megszokott használattal

Dr. Boromisza Zsombor a Másfélfokon megjelent írásában arra emlékeztet, hogy a Velencei-tó természete-

ténél fogva nem állandó vízszintű tó. Átlagos mélysége alig másfél méter, ezért különösen érzékenyen reagál a párolgásra és az időjárási szélsőségekre. „Természetes vízforgalma alapján a Velencei-tó olyan rendszer, amelynek működéséhez a változékonyság, vízszintingadozás, szélsőséges években pedig akár az időszakos kiszáradás lehetősége is hozzátartozik” – írja.

A klímaváltozás miatt a kisvizes időszakok várhatóan gyakoribbá válnak, ezért a tó természetes dinamikájának megértése egyre fontosabb. Az egyre súlyosabb gondokat ugyanakkor nem önmagukban a tó jellegzetességei és a klímaváltozás hatásai okozzák, hanem az, hogy a Velencei-tó körül az elmúlt másfél évszázadban olyan vízgazdálkodási, partszabályozási és turisztikai fejlesztések valósultak meg, amelyek egy kiszámíthatóbb, állandóbb vízszintű üdültavot hoztak létre. A nyílt vízfelület, a strandok, a kikötők és a horgász helyek sokak szemében a „normális” Velencei-tó képévé váltak. Emiatt az alacsony vízállás nemcsak ter-

mészeti jelenségként, hanem társadalmi és gazdasági problémaként is jelentkezik.

Az alacsony vízállás ugyanakkor nem kizárólag veszteségekkel jár. Miközben valódi kockázatokat jelenthet a vízminőségre, a halállományra és az üdülési használatra, bizonyos természetes folyamatokat is felerősíthet. A 2021–2022-es alacsony vízállás idején bekövetkezett halpusztulásoknál például elsősorban nyílt vízi és idegenhonos halfajok érintettek, miközben a szabályozás előtti, mocsarasabb tókarakterhez jobban alkalmazkodó csuka esetében csak csekély pusztulást jeleztek. A mocsári növényzet terjedése, a természetes élőhelyek regenerációja, valamint több védett madárfaj kedvezőbb helyzete pedig azt mutatja, hogy a tó egyes részei ilyenkor közelebb kerülhetnek eredeti, természetközeli állapotukhoz. Ezért nem pontos minden alacsony vízállást automatikusan ökológiai katasztrófaaként értelmezni.

A vízpótlás önmagában nem oldja meg a problémát

A Velencei-tó jövőjéről szóló viták gyakran a vízpótlás körül forognak, ám ez önmagában nem jelent hosszú távú megoldást. Rövid távon szükség lehet vízgazdálkodási beavatkozásokra a legkritikusabb helyzetek kezelésére, de ha a cél kizárólag a korábban megszokott vízállás és tókép visszaállítása, akkor ugyanaz a probléma újra és újra előállhat.

A valódi megoldás az alkalmazkodás: a vízgyűjtő területeken – főként a talajban – történő vízmegtartás

erősítése, a parti élőhelyek helyreállítása, a partvédművek felülvizsgálata, valamint olyan turisztikai és rekreációs fejlesztések, amelyek figyelembe veszik a tó természetes változékonyságát. A tó korábbi szere-



Gólyatöcs Gárdonynál -2026.06.12.

pét, amint Dr. Boromisza Zsombor fogalmaz „nem lehet egy optimálisnak tekintett, fix állapothoz erőltetni és a tó természetes működésétől függetlenül fenntartani.”

A Velencei-tó jövőjének kulcskérdése ezért nem pusztán az, honnan lehetne több vizet szerezni, hanem az, hogy képesek vagyunk-e a klímaváltozás korában egy természeténél fogva változékonny tóhoz igazítani a használatunkat és a fejlesztési elképzeléseinket.

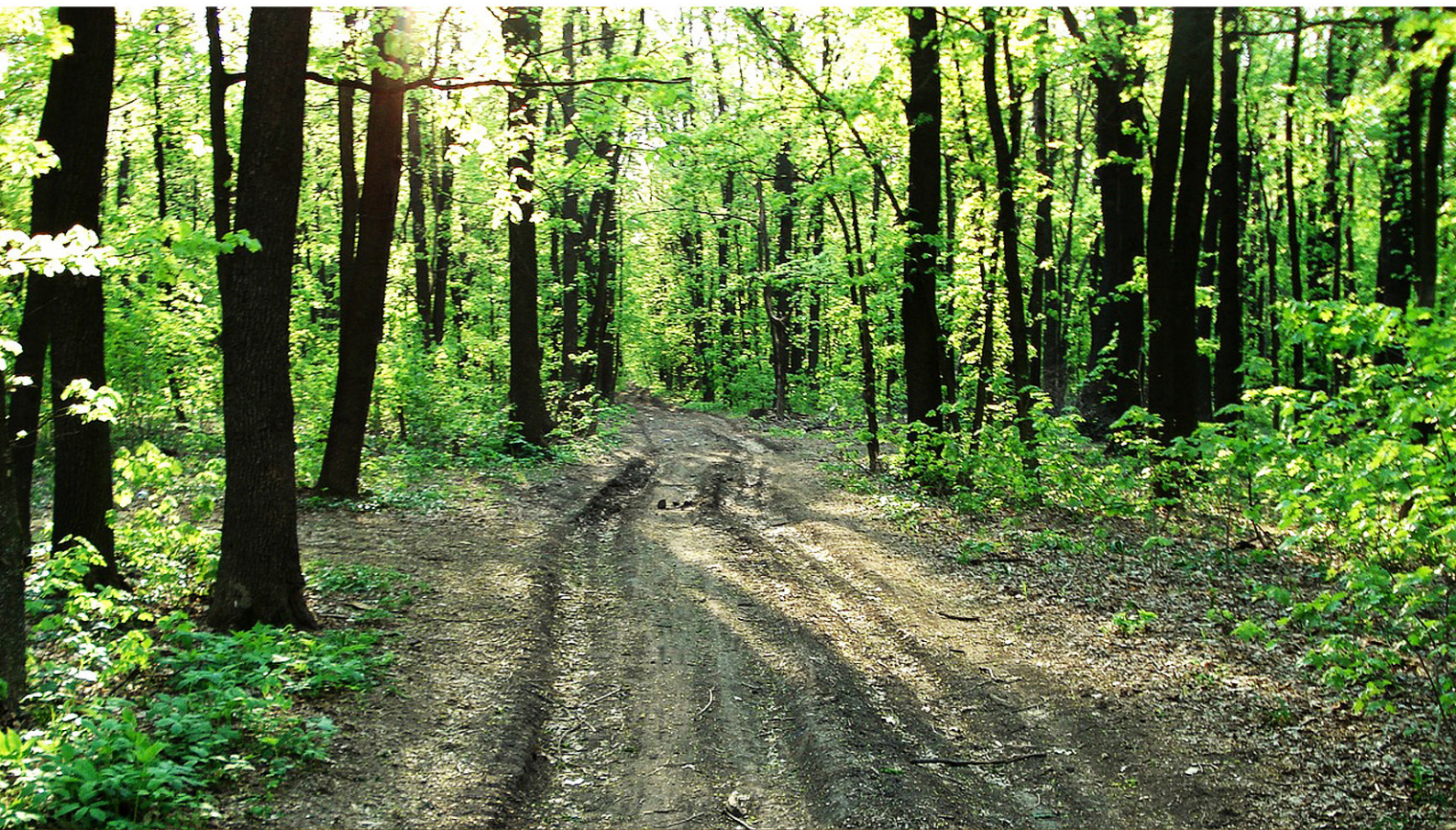
fotók: Dr. Boromisza Zsombor

Zöld Egyenlőség
Zöld Egyenlőség

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 CÍMEN!

Mit engedünk át a beépítésnek?

- Öt év alatt felgyorsult a magyar táj átalakulása

Miközben Magyarország lakossága évtizedek óta csökken, a beépített területek folyamatosan terjeszkednek. Az elmúlt öt évben új lakóterületek, nagy kiterjedésű ipari üzemek, napelemparkok és vízparti beruházások formálták át az ország tájait, gyakran korábbi mezőgazdasági vagy természetközeli területeken. Dr. Boromisza Zsombor okleveles tájépítésmérnök, élővilágvédelmi és tájvédelmi szakértő, a MATE Tájvédelmi és Tájrehabilitációs Tanszék egyetemi docense szerint a folyamat nemcsak új épületeket jelent, hanem a tájszerkezet, az élőhelykapcsolatok és a tájhasználat mélyreható átalakulását is.

Magyarország népessége az 1980-as évek elején érte el történelmi csúcspontját, azóta azonban folyamatosan csökken. Ezzel párhuzamosan a művelésből kivett, döntően beépített területek aránya közel a duplájára nőtt. Ez az ellentmondás jól mutatja azt a folyamatot, amely az elmúlt évek egyik legfontosabb tájalakító jelenségévé vált: miközben kevesebben élnek az országban, egyre nagyobb területet foglalnak el a lakóövezetek, ipari létesítmények, közlekedési infrastruktúrák és energetikai beruházások. Dr. Boromisza Zsombor Másfél-fokon megjelent cikkében azt vizsgálja, hogyan alakították át ezek a fejlesztések Magyarország tájait 2020 és 2025 között, és milyen következményekkel járhatnak a következő évtizedekben.

A beépítés már nem helyi, hanem táji kérdés

A beépítési nyomás leglátványosabban a nagyvárosok környezetében érzékelhető. Budapest, Pest megye és Győr-Moson-Sopron térségében az agglomerációk tovább növekedtek, új lakóterületek, utak

és közművek jelentek meg. A folyamatot jól jelzi, hogy 2025-ben több mint 12 ezer új lakás épült, miközben a jövőbeli beépítéseket előrejelző építési engedélyk száma 37 százalékkal emelkedett. A változás azonban nem pusztán az épületek számáról szól: a települések peremén és a külterületeken zajló terjeszkedés a táj feldarabolódását, az élőhelyek közötti kapcsolatok gyengülését és a korábban összefüggő mezőgazdasági területek átalakulását is maga után vonja.

A lakóterületek bővülése mellett az ipari fejlesztések is egyre nagyobb területigennyel jelentkeznek. Az elmúlt öt évben több olyan beruházás indult el vagy bővült tovább, amely korábban mezőgazdasági hasznosítású területeket alakított át. Az akkumulátorgyártáshoz, az autógyártáshoz és a logisztikához kapcsolódó fejlesztések Debrecenben, Iváncsán, Ácson, Szegeden és más térségekben már táji léptékben alakítják át a felszínborítást. Dr. Boromisza Zsombor szerint ezek a beruházások nem elszigetelt jelenségek, hanem egy hosszabb ideje zajló tájszerkezeti átalakulás újabb állomásai.

A változás az energiatermelésben is látványos. A naperőművek összesített kapacitása mára meghaladja a 7750 megawattot, miközben a működő fotovoltaikus rendszerek száma átlépte a 300 ezret. A napenergia így nemcsak technológiai vagy energetikai kérdéssé



vált, hanem új tájhasználati formává is: a nagy kiterjedésű napelemparkok egyre több helyen jelennek meg a magyar tájban. A szélenergia esetében a korábbi szabályozási korlátok enyhítése új beruházási hullám lehetőségét vetíti előre, különösen a kedvező adottságú térségekben.

A vízpartok és az infrastruktúra is átalakul

Az elmúlt öt év tájalakulásának egyik legérzékenyebb területe a vízpartok világa volt. Tavak és holtágak mentén több jelentős turisztikai és vízepítési beruházás valósult meg, amelyek hatása messze túlmutat az érintett telkeken. A parti sáv egyszerre ökológiai folyosó, élőhely, rekreációs tér és vízminőség-védelmi zóna. Ha itt növekszik a beépítés vagy a burkolt felületek aránya, az a víz és a szárazföld közötti természetes átmeneti rendszereket is befolyásolhatja. A Bala-



ton térségében megvalósult fejlesztések jól mutatják, hogy a vízpartok jövője egyre inkább tájhasználati és természetvédelmi kérdéssé válik.

A tájat a közlekedési és hírközlési infrastruktúra fejlesztése is formálja. Az új autópálya-szakaszok, hidak, valamint az 5G-hálózat gyors terjedése önmagukban nem mindig járnak nagy területfoglalással, mégis tartósan alakítják át a tájszerkezetet, és gyakran további beruházások megjelenését ösztönzik.

Közben a mezőgazdaságban és az erdőgazdálkodásban is jelentős változások zajlanak. A klímaváltozás, a támogatási rendszerek és az elmúlt évek aszályai átrendezték a földhasználatot, miközben az erdők területe ugyan növekszik, ökológiai állapotuk több helyen romló tendenciát mutat. A táj változását ezért nemcsak a beépítések, hanem a használati módok átalakulása is alakítja.

Erősödnek a pozitív ellentrendek

A cikk ugyanakkor nem kizárólag a területfoglalás és a beépítés erősödését mutatja be. Az elmúlt években egyre több olyan szakmai és szabályozási kezdeményezés jelent meg, amely a táj ökológiai működésének megőrzését vagy helyreállítását célozza. Az új településtervezési szabályok nagyobb hangsúlyt helyeznek a zöldinfrastruktúrára, miközben az országos tájkarakter-kutatás tudományos alapot teremtett a tájak sajátosságainak figyelembevételéhez a tervezésben.

A gyakorlatban is megjelentek biztató példák. Budapesten terjednek a biodiverzitást támogató zöldfelület-kezelési formák, a vízügyi ágazatban egyre hangsúlyosabbá válik a víz helyben tartását célzó „vizet a tájba” szemlélet, és számos civil kezdeményezés dolgozik a kiszáradó tájak vízvisszatartó képességének javításán. Az Európai Unió természet-helyreállítási ren-



delete, valamint a nemzeti parkok és civil szervezetek által megvalósított élőhely-rehabilitációs programok szintén azt jelzik, hogy a tájjal kapcsolatos gondolkodásban egyre nagyobb szerepet kap az alkalmazkodás és a helyreállítás.

Dr. Boromisza Zsombor szerint a táj jövője nem kizárólag szakpolitikai vagy tervezési kérdés, hanem közös társadalmi felelősség is. Ahogy fogalmaz: „érdemes tudatosabban tanulnunk a tájról, mert a táj jó tanító: megmutatja, mit jelent a víz, a talaj, a növényzet, az élőhelyek és az emberi használat összefüggése, és azt is, hogy a természeti törvényszerűségekhez hosszú távon nem alkalmazkodni lehetetlen.”



Környezetvédelmi világnap:

a természet nem háttér, hanem az életünk alapfeltétele

Június 5-én, a környezetvédelmi világnapon érdemes volt feltenni a kérdést: mi forog kockán, ha tovább romlik a természeti környezet állapota? Az erdők, vizes élőhelyek, talajok és más ökoszisztémák olyan alapvető szolgáltatásokat nyújtanak, mint a tiszta ivóvíz, a termékeny talaj vagy a klíma szabályozása. Koncz Péter, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont ökológusa szerint a természet működésének megőrzése nemcsak természetvédelmi, hanem gazdasági és társadalmi érdek is.

Június 5. a környezetvédelmi világnap, amelynek ideai szlogenje: „A természetből merítve. A klímáért. A jövőnkért.” volt. Értőn olvasva ezt a jelmondatot, könnyű felismerni benne az üzenetet: az erdők, gyepek, vizes élőhelyek, talajok, árterek és városi zöldfelületek nem pusztán szép vagy védendő elemei a tájnak. Ha jól működtetjük, illetve hagyjuk működni az ökológiai rendszereket, azok tiszta ivóvizet, jó levegőt, termékeny talajt, beporzást, hűtőhatást, vízmegtartást és számos más létfontosságú szolgáltatást biztosítanak számunkra. Miközben ezek természetesnek tűnnek, egyre több kutatás figyelmeztet arra, hogy romló állapotuk közvetlenül veszélyezteti társadalmaink és gazdaságaink működését.

A természet láthatatlan szolgáltatásai nélkülözhetetlenek

Az ENSZ 2005-ben indította el a Millennium Ökoszisztéma Értékelés programot (MAES 2005), amely

világszerte ráirányította a figyelmet az úgynevezett ökoszisztéma-szolgáltatásokra. Ez azoknak a természeti folyamatoknak és erőforrásoknak az összessége, amelyek hozzájárulnak szükségleteink fenntartásához. Aggasztó tény, hogy a vizsgálatok szerint az emberiség a természetközeli ökoszisztémák mintegy 60%-át jelentősen károsítja.

Magyarországon is világosan látszanak ezek a folyamatok. A szántóföldi művelés terjeszkedése miatt egyre kevesebb élőhely marad a vadméhek számára, amelyek számos természetű növény beporzásában játszanak kulcsszerepet. A talajok szervesanyag-tartalma sok helyen csökken, romlik vízmegtartó képességük, ami tovább fokozza az aszályok hatását. Eközben a jóval kisebb területen használt talajkímélő művelési módok – például a direktvetés és az alacsony bolygatás – segítik a talajélet megőrzését és javítják a vízmegtartó képességet. Jó, ha tudjuk, hogy egy marok-

nyi egészséges talajban több élőlény található, mint ahány ember a Földön él.

A vízmegtartás lehet a klímaalkalmazkodás kulcsa

A klímaváltozás egyik legsúlyosabb hazai következménye a tájak fokozódó kiszáradása, különösen a Homokhátság és a Tisza-völgy térségében. A 20. század vízgazdálkodási szemlélete elsősorban a gyors vízelvezetésre épült, ma azonban egyre világosabbá válik, hogy a jövő szempontjából a víz helyben tartása a fenntarthatóbb megoldás.

A szakemberek szerint ugyanakkor az öntözés önmagában nem fenntartható megoldás, mivel a tö-



A homogén mezőgazdasági tájak fokozzák a talajeróziót és a kiszáradást (bal), ezzel szemben a mozaikos tájszerkezet (jobb) egyszerre kedvez a biodiverzitásnak, javítja a mikroklimát és csökkenti az aszály hatásait.

mörödött talajba a víz nem szívárog be, sőt a légköri aszály miatt a víz jelentős része előbb elpárolog, mint hogy a talajba jutna. A vizes élőhelyek, árterek és belvizes területek helyreállítása ezzel szemben egyszerre segítheti az árvízi és aszálykockázatok mérséklését. A Tisza-völgyben zajló kutatások olyan integrált vízviszogatartási megoldásokat vizsgálnak, amelyek hosszú távon növelhetik a táj ellenálló képességét.

A természetvédelem gazdasági érdek is

Egyre több bizonyítékkal rendelkezünk arról, hogy a természet állapota és az emberi egészség között szoros kapcsolat áll fenn. A városi zöldterületek csökkentik a hőszigetelést, javítják a levegő minőségét és hozzájárulnak a lakosság fizikai és mentális jóllétéhez.

Nemzetközi ajánlások szerint ezért a városi területek legalább 30 százalékát érdemes zöldfelületekkel borítani.

A fenntartható tájgazdálkodás viszont csak akkor valósítható meg, ha az erdőgazdálkodás, a mezőgaz-



A nyári aszály alatt az akác sem érzi már jól magát.

daság, a vízügy, a természetvédelem, a településfejlesztés és más ágazatok együttműködnek. Ennek támogatására indult el az ŐSZ-ZI projekt, amely a korábbi Nemzeti Ökoszisztéma-szolgáltatás Térképezés és Értékelés Projekt (NÖSZTÉP) eredményeire építve dolgozik azon, hogy az ökoszisztéma-szolgáltatások szempontjai beépüljenek a fejlesztési és területrendezési döntésekbe. A programban hidrológusok, ökológusok, közigazdászok, területfejlesztők és térinformatikusok közösen keresik a hosszú távon működőképes megoldásokat.

A környezetvédelmi világnap üzenete ezért túlmutat a természetvédelem hagyományos keretein. Az ökoszisztémák megőrzése nem csupán természeti értékeink védelmét szolgálja, hanem az élelmiszer-biztonság, a vízbiztonság, a gazdasági stabilitás és az életminőség alapfeltétele is. Ahogy Koncz Péter fogalmaz: „Ha a természet jól működik, mi is működünk.”

forrás: Koncz Péter



A káosz a legnagyobb esély az erőforrásaid újraszervezésére.

Tóthné Bak Szilvia
Káoszból Erő
Harmónia mentor

harmonia.mentor@gmail.com

BY VELCHEVA
HUNGARY
PRÉMIUM ILLATÉLMÉNY
Illatok, amelyek betöltik a teret

- Prémium minőség
- Limitált kollektió
- Hosszú illattartósság

www.byvelcheva.hu



Nem csak faanyag: új nemzeti erdőprogramot sürgetnek erdészeti szakemberek

A magyar erdők jövőjéről, a tarvágások korlátozásáról, a klímaváltozás hatásairól és az állami erdőgazdálkodás újragondolásáról tett közzé átfogó szakpolitikai javaslatot Lapos Tamás erdőmérnök és Dr. Nagy Dániel erdőmérnök-jogász. A szerzők szerint a jelenlegi fakitermelés-központú erdőfenntartási, erdőfinanszírozási megközelítés hosszú távon nem tartható fenn: az erdőknek egyre fontosabb szerepük van a klímavédelemben, a vízvédelemben, az egészség megőrzésében és a vidéki életminőség fenntartásában is. Az állami erdőkben a tulajdonos és a szabályozó állam szakpolitikáinak összehangolása, magánerdőknél pedig széleskörű konszenzuson alapuló, gazdálkodói/tulajdonosi szempontokat is figyelembe vevő stratégia szükséges. A sokrétű, egymásnak gyakran ellentmondó társadalmi és gazdasági igények egyeztetése nem lehet az erdőgazdálkodó vagy a terepen dolgozó erdészeti szakember felelőssége. A tanulmány egy új Nemzeti Erdőprogram kidolgozását sürgeti, amely az erdőket stratégiai nemzeti vagyonelemként kezelné, és hosszú távú, közérdeken alapuló erdőpolitikát szolgálna Magyarországon.

A szerzők szerint eljött az ideje annak, hogy Magyarországon az erdőkre valóban az egyik legsokoldalúbb közérdekű szolgáltatást nyújtó természeti vagyonelemként tekintsünk. Bár az erdőgazdálkodás és a fakitermelés továbbra is fontos szerepet játszik, az erdők társadalmi jelentősége ma már ennél jóval összetettebb. Az egészséges erdők egyszerre járulnak hozzá a klímavédelemhez, a vízkészletek megőrzéséhez, a rekreációhoz, a biodiverzitás fenntartásához és a vidéki megélhetéshez is.

A tanulmány felidézi, hogy a magyar társadalomban erősödik az igény a természetvédelmi területek fokozott védelmére. A Greenpeace Magyarország által

megrendelt közvélemény-kutatás szerint a magyarok háromnegyede nem tartja elfogadhatónak a gazdasági célú fakitermelést természetvédelmi területeken. A szerzők szerint ez nem egyszerűen kommunikációs probléma, hanem annak a jele, hogy az emberek egyre inkább az erdők ökológiai és közjóléti szerepét tekintik elsődlegesnek.

Az erdők valódi értéke azonban a védett területeken is túlmutat

A dokumentum külön kitér az energetikai célú biomassza-felhasználás problémájára is. A szerzők szerint kérdéses, hogy a klímacélok teljesítésére a fa alapú bi-

omassza energetikai elégetése volna a legjobb megoldás, ezért újra kell gondolni azokat az ösztönzőket, amelyek az erdőből származó faanyag erőművi felhasználását támogatják.

Ugyanakkor hangsúlyozzák: a tűzifával fűtő háztartásokat nem szabad magukra hagyni. A tanulmány ezért egy jobban szervezett, kiszámíthatóbb lakossági tűzifa-rendszert javasol, stratégiai tűzifakészletekkel, helyi ellátási láncokkal és a szociális tűzifa-program átalakításával. A cél az, hogy energiaválság idején is biztosítható legyen a lakossági ellátás anélkül, hogy az erdők ökológiai állapota sérülne.

Kiemelik, hogy az erdőtelepítéseket jellemzően a fenntartható erdőgazdálkodásból származó faanyag kereslet ösztönzi, és kiszámítható fapiaci viszonyok nélkül növekszik a kezeletlen erdők kiterjedése. A magára hagyott, kezeletlen erdők, gazdálkodó nélküli területek esetében a felhalmozódó biomassa nem csak az ökológiailag kívánatos holtfa anyag mennyiségének növekedését eredményezi, hanem az egyre intenzívebb, nagy kiterjedésű erdőtüzek forrása is lehet. A szerzők szerint az erdők „nem anyagi” szolgáltatásait – például a vízmegtartást, a klímavédelmet, a rekreációt vagy az egészségügyi hatásokat – ma még alig árazzák be a gazdasági rendszerben. Pedig hosszú távon csak akkor lehet fenntartható erdőgazdálkodást kialakítani, ha ezek az ökoszisztéma-szolgáltatások is valódi gazdasági értéként jelennek meg, és az ebből származó bevételek igazságosan oszlanak meg az érintettek között.

A klímavédelem természetesebb erdőket követel

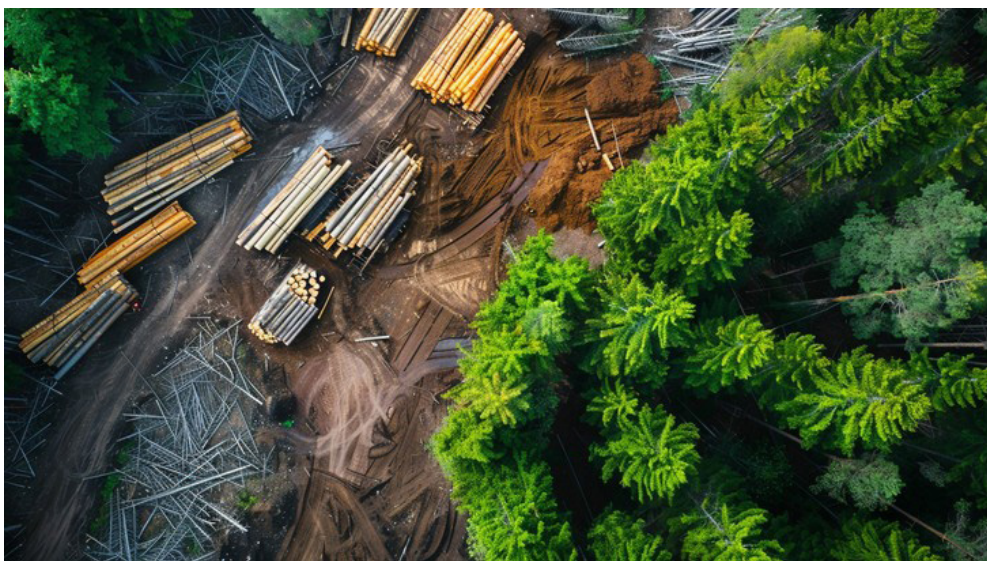
A tanulmány szerint a klímaváltozás különösen erősen érinti a magyar erdőket. Egyes térségekben erdőpusztulásokra, az erdőállományok átalakulására, sőt az erdők visszahúzódására kell számítani. Minden ugyanabba az irányba mutat: természetesebb, fajgazdagabb, ellenállóbb erdőket kell kialakítani.

A dokumentum több nemzetközi példára is hivatkozik. Az Európai Unió erdészeti és természet-helyreállítási politikája, valamint a Pro Silva természetközeli erdőgazdálkodási elvei egyaránt a változatosabb fajösszetételű, folyamatos erdőborítást adó erdőket jelölik ki célként. Azok a módszerek pedig ismertek a szakemberek előtt, amelyekkel az őshonos erdőkben csökkenthető a tarvágások szerepe, és nagyobb teret kaphat az örökzöld-gazdálkodás.

A tanulmány ugyanakkor arra is figyelmeztet, hogy a változás eddig igen lassú volt. A nem vágásos üzemmódú erdők aránya 2010 és 2024 között 4,6 százalékról mindössze 9,6 százalékra nőtt, az örökzöld-gazdálkodás pedig ma is csak az erdőterület 1,7 százalékán működik.

Jó vadgazdálkodás nélkül nincs klímadaptáció

A szerzők szerint az erdők természetes megújulásának egyik legnagyobb akadálya a túlszaporodott vadállomány. A nagyvadak jelentős természetvédelmi és gazdasági károkat okoznak, rontják az erdők ellenálló képességét, és sok esetben még az erdőgazdálkodási módszereket is kedvezőtlen irányba terelik.



A folyamatos erdőborításra épülő erdőgazdálkodás előfeltétele a vadlétszám csökkentése és a vadgazdálkodási szemlélet átalakítása. A szerzők úgy látják: az erdészeti, természetvédelmi és vadászati szabályozást sokkal szorosabban kellene összehangolni.

Más szemlélet kell az erdőtulajdonban is

A dokumentum hangsúlyozza, hogy az erdőnek a helyi közösségek számára is megélhetést kell biztosítania. Olyan erdőalapú gazdasági lehetőségekre van szükség, amelyek érdekeltté teszik a helyben élőket az erdők megőrzésében.

A szerzők külön kitérnek az állami erdők szerepére is. Véleményük szerint az állami erdőket stratégiai nemzeti vagyonelemként kell kezelni, ahol az elsődleges cél nem a rövid távú gazdasági eredmény, hanem a közérdekű szolgáltatások biztosítása. Ugyanakkor a magánerdő-gazdálkodás jövedelmezőségét is fenn kell tartani, mert ez igen jelentős vidéki megélhetést biztosít, illetve ellenkező esetben nő a kezeletlen erdők aránya, az erdőtüzek kockázata.

A változások első látásra radikálisnak tűnhetnek, valójában azonban a szükséges jogi, intézményi és szakmai eszközök jelentős része már ma is rendelkezésre áll. A magyar erdőtörvényt a szerzők kifejezetten jó kiindulási alapnak tartják, mert az már jelenleg is az erdők környezeti, társadalmi és gazdasági szerepének egyensúlyára épül, azonban az elmúlt évtizedben eszközölt visszalépéseket meg kell szüntetni.

Tíz pontban egy új Nemzeti Erdőprogramról

A tanulmány második része egy új Nemzeti Erdőprogram fő elemeit foglalja össze. A szerzők szerint a jelenlegi Nemzeti Erdőstratégia nem ad elég konkrét iránymutatást, ezért részletesebb, számonkérhetőbb programra lenne szükség.

Az első javaslat az állami erdővagyon kezelésének újragondolása: átláthatóbb működéssel, közhasznúsági beszámolókkal. Állami tulajdonú erdőkben a közép és hosszú távú kezelési célokot erdőrészlet szinten is megismerhetővé, érthetővé kell tenni a társadalom számára.

A második pont a védett és Natura 2000 erdők kezelését érinti. A szerzők elvárása, hogy a nemzeti parkok természeti övezetében és a fokozottan védett területeken erdőgazdálkodási tevékenység ne legyen folytatható, csak természetvédelmi kezelés.

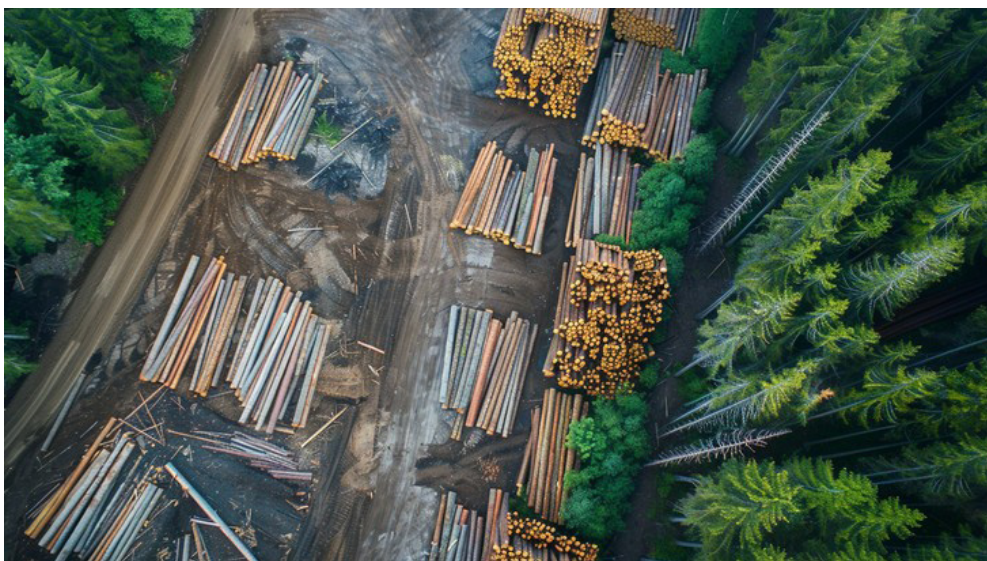
A harmadik pont a magánerdő-gazdálkodás fejlesztéséről szól: nagyobb transzparenciát, kiszámíthatóbb támogatásokat és következetesebb szakirányítói felelősségi rendszert javasolnak. Az Alföld gazdaságosan nem művelhető erdőinél megfelelő támogatási forma hiányában engedélyezni kell a fátlan állapotban tartást, fás legelőként történő fenntartást a nélkülözhetetlen vízgazdálkodási, vízkormányzási feltételek megteremtéséig.

A negyedik pont az erdészeti igazgatás megerősítését sürgeti. A tanulmány szerint a jelenlegi, több intézményre széttagolt rendszer nem elég hatékony, ezért egységesebb működésre és kiszámíthatóbb támogatási rendszerre lenne szükség. Az Országos Erdő Tanács résztvevőinek körét úgy kell kialakítani, hogy abban az igazgatás, a gazdálkodás, a tudomány és a civil szféra, valamint ezek esetében az erdészeti, természetvédelmi, vadgazdálkodási ágazat képviselői egyenlítően, azonos súllyal vegyenek részt. Az állami tulajdonban lévő erdőkben felül kell vizsgálni az erdők

rendeltetését, és meghatározni a megváltozott feltételekhez és társadalmi igényekhez igazodó elsődleges és további rendeltetéseket.

Az ötödik pont az Országos Erdőállomány Adattár modernizálását javasolja, hogy korszerűbb adatkezelés és jobb nyomonkövethetőség segítse az erdőgazdálkodást és a faanyag eredetének igazolását.

A hatodik pont az erdővédelmi monitoring és kutatás fejlesztéséről szól. A szerzők nagyobb mennyiségű, hatékonyabb adatgyűjtést, több mintaterületet és nyitottabban hozzáférhető kutatási adatokat sürgetnek. Az erdőgazdálkodókat és a nemzeti parkok munkatársait, valamint a vadászatra jogosultakat be kell



vonni az erdőkkel kapcsolatos vadhatás monitoring tevékenységbe, ennek módszertanát ki kell dolgozni. Az egyre akutabbá váló erdőtűz problémák miatt a tűz megelőzési, tűzterjedési szempontokat figyelembe kell venni a kezelési, erdőgazdálkodási tervek kidolgozásánál.

A hetedik pont a klímavédelem és a folyamatos erdőborítás kérdését tárgyalja. A szerzők korlátoznák a tarvágást, és jelentősen növelnék az örökérdő-gazdálkodás arányát. A faanyagtermelést nem szolgáló erdők jelenlegi arányának - 5% - növelése is szükséges lenne annak érdekében, hogy ezeken a területeken is gyarapodjon a természetvédelmi kezelést vagy a folyamatos erdőborítást biztosító erdőgazdálkodást megalapozó tudás.

A nyolcadik pont a felnyíló erdők és a fátlan állapotban tartott területek új szabályozásáról szól. A klímaváltozás miatt ugyanis egyes területeken a korábbi zárt erdők hosszú távon már nem tarthatók fenn. Ki kell dolgozni azt az eljárásrendet és bizonyítási eszközöket, amelyek alapján az erdőgazdálkodó igazolja a változás tényét, és a jövőben fenntartandó állapot meghatározható.

A kilencedik pont a vidékfejlesztési támogatásokat és a szénkrediteket érinti. A szerzők szerint az új erdőtelepítések helyett nagyobb hangsúlyt kellene kapnia a meglévő erdők védelmének és helyreállításának. Az üvegházgáz-kvótakereskedelem erdők után járó forrásait fel kell mérni, e forrásokat az Erdőprogram egyes intézkedéseinek támogatására kell fordítani, erre vonatkozó világos elszámolást kell kialakítani.

A tizedik pont a tűzifa-felhasználás átalakítását javasolja. A dokumentum stratégiai tűzifakészleteket, helyi ellátási rendszereket és a száraz tűzifa használatának ösztönzését szorgalmazza, biztosítva a lakossági tűzifa ellátást. Az állami energiapolitika felül kell vizsgálnia és indokolt esetben meg kell szüntetnie vagy módosítania kell azokat a támogatásokat, amelyek az erdőből származó tűzifa erőművek részére történő eladását túlzott mértékben ösztönzik.

Út az „igazi” erdők felé

A szerzők szerint az erdők sorsáról egységesen érdemes gondolkodni, mivel minden erdő közös tu-

lajdonsága, hogy többcélú szolgáltatást képesek nyújtani, és pillanatnyi állapotuktól függetlenül szerves egységet alkotnak. Még a gyengébb adottságú „alig” erdők is magukban hordozzák az „igazi” erdővé válás lehetőségét. És az erdők így együtt, más tájhasználati formákkal kiegészülve, egymás között átmenetet biz-



tosítva szolgálják azt a természeti környezetet, amely a felmerülő társadalmi, klímavédelmi és gazdasági kihívásokra megfelelő válaszokat tud adni.

<https://masfelfok.hu/2026/05/21/nem-csak-faanyag-uj-nemzeti-erdoprogramot-surgetnek-erdeszeti-szakemberek/>

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
környezettedért!

Ökotudatosan kertészkedünk!

Préri kert - a jövő kertje a klímaváltozás korában?

Amikor egy kertet elképzeltünk, hasonló képek jelentek meg előttünk. Gondosan nyírt gyeppelel, néhány díszcserjével, árnyékot adó fákkal, színes virággyászokkal. Ma viszont már egyre többen tesszük fel a kérdést: vajon ugyanilyen lesz a kertünk húsz-harminc év múlva is?

Aklímaváltozás már nem egy távoli, jövőbeni forgatókönyv, hanem minden nap éljük. Egyre hosszabb hőhullámokkal találkozunk, a nyári csapadék egyenetlenebbül oszlik el, a talajok gyorsabban kiszáradnak, miközben a rövid idő alatt lehulló nagy mennyiségű eső okoz problémákat. Sok kerttulajdonos számára az elmúlt évek egyik legfontosabb felismerése az volt, hogy a korábban megszokott kertfenntartási módszerek egyre kevésbé működnek. A kiégő gyeppek, a nyári stressztől szenvedő növények és a növekvő öntözési igény arra figyelmeztetnek bennünket, hogy új szemléletre van szükség.

A jövő kertje nem feltétlenül kevesebb növényből áll majd, csak másképpen működik. Ellenállóbb, alkalmazkodóbb és ökológiai szempontból összetettebb lesz. Ennek egyik legizgalmasabb példája a préri kert.

A préri szó (francia prairie kifejezésből) hallatán az észak-amerikai végtelen füves puszták jutnak eszünkbe, amiket filmekben is láttunk. Ezeken a sík területeken főként fűfélék és lágyszárúak élnek, fásszárúak szinte sehol. A prérihez hasonlóak a sztyeppek, a szavannák és a pampák, attól függően épp merre járunk a világban. Az itt élő növények a világ legösszetettebb és legellenállóbb növényi rendszerei közé tartoznak. Évezredek óta alakultak olyan környezethez, ahol rendszeresen kellett **alkalmazkodniuk a szárazsághoz, a szélsőséges hőmérsékletekhez, a tűzhöz és a nagytűzű növényevők jelenlétéhez.**

A préri növényvilágának legfontosabb titka a talaj alatt rejtőzik.

Miközben egy átlagos gyepelel gyökérzete gyakran csak néhány centiméter mélységig hatol le, számos préri-növény több méter mélyre küldi le őket. Egyes fajok esetében a gyökértömeg akár többszörösen meghaladhatja a felszín feletti növényi részek tömegét. Ez teszi lehetővé, hogy a növények a száraz időszakokban is vízhez jussanak, miközben nagy mennyiségű szerves anyagot építenek be a talajba. Míg a

hagyományos díszkerti növények egy része rendszeres öntözés nélkül nehezen viseli a nyári forróságot,



addig a préri eredetű vagy préri jellegű társítások sokkal stabilabban működnek. Nem azért, mert nincs szükségük vízre, hanem azért, mert sokkal hatékonyabban gazdálkodnak vele.

Kertészeti jelentőségük ezért hatalmas lehet azon a tájakon is, ahol a klímaváltozás újszerű megoldásokat kíván: tehát nálunk is. Azt hiszem, hogy hozzám ez a stílus áll a legközelebb. A préri világa mindig is elragadott, természetesen leginkább a filmekből és azt is tudom, hogy ezek a préri kertek kinézetre azért nem épp azt adják, amit a természet. Hiszen a mi lágyszárú ágyásaink tömve lesznek hatalmas és dúsvirágú nemesített fajokkal, de azt gondolom, hogy ezt is lehet úgy csinálni, hogy a „kevesebb több” elvénél maradjunk – ha ez a cél.

A modern kertészeti kihívásunk az, hogy sokszor a természet ellen dolgozunk.

- Locsolunk, mert kiszárad a talaj.
- Gyomlálunk, mert szabad felületet akarunk hagyni.
- Metszünk, mert a növény nem ott nő, ahol szeretnénk.
- Tápanyagokat pótlunk, mert a rendszer nem képes önmagát fenntartani.

A préri kert filozófiájával viszont arra törekednénk, hogy olyan növénytársulást hozzunk létre, amely **hosz-**



szabb távon egyre önállóbban működik. A hangsúly tehát nem az egyes növényeken, hanem a növényközösségen van. A különböző magasságú évelők és díszfüvek réteges szerkezetet alkotnak. A sűrű növényborítás árnyékolja a talajt, csökkenti a párolgást és visszaszorítja a gyomokat. Az elhalt növényi részek egy része a helyszínen marad, szerves anyagot szolgáltatva a talaj élővilágának. Ez a működés sokkal közelebb áll a **természetes gyepek ökológiájához**, mint a hagyományos virágágyások és pázsitok fenntartási logikájához.

Miért fontos a mély gyökérzet?

A klímaváltozásról szóló beszélgetések alatt gyakran a felszínen zajló folyamatokra koncentrálnak. A

kertek jövője szempontjából viszont legalább ennyire fontos megnézni azt is, hogy mi történik a talajban. A talaj egy nagyon összetett ökoszisztéma, amire a **mélyre hatoló gyökerű növények** nagyon pozitívan hatnak: javítják a szerkezetét, növelik a vízbefogadó képességet és segítik a szervesanyag-felhalmozódást. A gyökerek által létrehozott járatokon keresztül a csapadék könnyebben szívárog le a mélyebb rétegekbe, ahol hosszabb ideig megőrizhető. A mély gyökérzet segít a szárazság elviselésében és ugyanakkor a télalóságban is.

Ez különösen fontos olyan időszakban, amikor egyszerre kell számolnunk az aszályokkal és a rövid idő alatt lehulló nagy mennyiségű csapadékkal. A jól



működő préri kert nemcsak a felszínen mutat szépen, hanem a talaj vízgazdálkodását is javítja. Ezek a növények alkalmazkodtak a helyi adottságokhoz, a nagy meleghez, szárazsághoz, a téli hideghez, hóborítottsághoz és az időszakos esőáradathoz, ami nálunk is jó ideje éppen így működik.

Szükség van a szépség újraértelmezésére.

Talán ez az a pont, ahol a legtöbb ellenállás kezdődik. Mert hogyan is lehetne mutatós egy rendezetlen kert? Ahol a bársonyos pázsitzőnyeg helyett virágos rét van? Ezek a kertek valóban más esztétikai elvek szerint működnek. Elsősorban varázsuk van. De számomra szépségük is, mert a használható növények mind egytől-egyig változatossá teszik a kertet tavasztól ősziig. Mindig másik nyílik, hoz termést, évről-évre egyre jobban terjeszkednek, változnak az arányok, a színpoltok.

A mozgást a természetes dinamika és az évszakok változása adja. Szépsége nem egyetlen pillanatban teljeseedik ki. Egész évben történik benne valami. Ez a fajta esztétika közelebb áll a természet működéséhez.

Egy jól megtervezett préri kert apró ökológiai szigetként működik.

A beporzó rovarok állományának csökkenése, a városi élőhelyek feldarabolódása és a biodiverzitás visszaesése egyre komolyabb ökológiai problémákat okoz. Az évelők hosszú virágzási időszaka folyamatos táplálékforrást biztosít a méhek, lepkék és más bepor-



zók számára. A sűrű növényállomány menedéket nyújt sok hasznos állatnak, a magtermő fajok pedig a madarakat látják el eleséggel. A biodiverzitás ebben az esetben nem külön célkitűzés: egy jól működő rendszer természetes velejárója.

Hogyan kezdjük hozzá?

A préri kert kialakítása nem feltétlenül igényel teljes kertátalakítást. Sőt, gyakran érdemes kisebb felületen kísérletezni. Egy napsütötte kertsarokban létrehozott évelő- és díszfűágyás már sokat megmutathat a rendszer működéséből és jól lehet kísérletezni a növényekkel.

Fontos a megfelelő talajelőkészítés, a gyomok visszaszorítása és a fajok tudatos kiválasztása. Magyarországi körülmények között különösen jól alkalmazhatók a különböző díszfűvek, kasvirágok, zsályák, cickafarkak, veronikák és más szárazságtűrő évelők. A cél nem egy amerikai préri lemásolása. Sokkal inkább annak a szemléletnek az átvétele, ami a természetes növény-társulások működését használja fel a kertépítésben.

Mit csinálhatunk félárnyékos, árnyékos részeken?

A kertet nem csak esztétikailag szeretnénk élvezni, de élhetőbbé is akarjuk tenni, ezért egyre jobban igyekszünk árnyékolni. Az erős árnyékolás viszont szemben áll a préri kerttel olyan tekintetben, hogy itt nem nagyon tudjuk a tipikusan napimádókat használni. Ez vajon mennyire lehetetleníti el a napsütötte forró mezők megidézését?

Amikor prériről beszélünk, akkor általában a végtelen, famentes füves pusztákra gondolunk, de valójában itt többféle élőhelytípus is van:

- nyílt füves prérik
- cserjés átmeneti zónák
- folyóparti erdők
- erdő-préri mozaikok
- tölgyes szavannák

Piet Oudolf holland kertervező és író az Új Évelők mozgalom egyik vezető alakja, aki lágyszárú évelőkkel és fűfélékkel dolgozik ökológiai szemléletben. Az ő munkáiban is találkozhatunk olyan növénytársításokkal, amelyek mindezekből a típusokból is merítenek. Ezért, ha valakinek félárnyékos kertje van, akkor nem mondhatjuk, hogy nem lehet préri kertje, inkább azt kellene mondanunk, hogy egy erdőszegély jellegű kertet vagy egy szavanna jellegűt fog megalkotni. Számkra egyébként is jobb mintát ad az erdős sztyepp, ahol a fűfélék és a facsoportok együtt élnek és így alkalmazkodnak a szárazsághoz.

Növény példák, melyeket mi is választhatunk:

- bíbor kasvirág – Echinacea purpurea
- borzas kúpvirág – Rudbeckia hirta
- tarka levelű nádtippán – Calamagrostis x acutiflora 'Overdam'
- hunyor – Helleborus
- erdei szellőrózsa – Anemone sylvestris
- sudárszálya – Perovskia atriplicifolia
- sóvirág – Limonium
- virginiai veronika – Veronicastrum virginicum
- vesszős köles – Panicum virgatum
- ernyős verbéna – Verbena bonariensis
- kasvirág – Echinacea purpurea



A préri kertet nem szó szerint kell értelmezni.

A cél nem az észak-amerikai tájak másolása, hanem azoknak az ökológiai működési elveknek az alkalmazása,



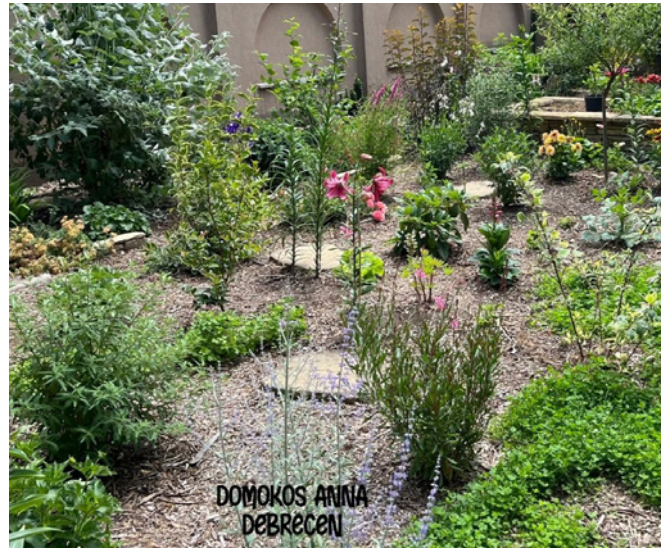
amelyek a természetes gyepeket és erdőssztyepp-rendszereket ellenállóvá teszik a szélsőséges időjárással szemben. A legfontosabb kérdés az, hogy mennyire leszünk képesek tanulni a természettől.

A klímaváltozás korában egyre világosabbá válik, hogy a kertjeink sem maradhatnak változatlanok. Nem azért, mert le kell mondanunk a szépségről vagy a virágokról, hanem azért, mert olyan rendszereket kell létre-



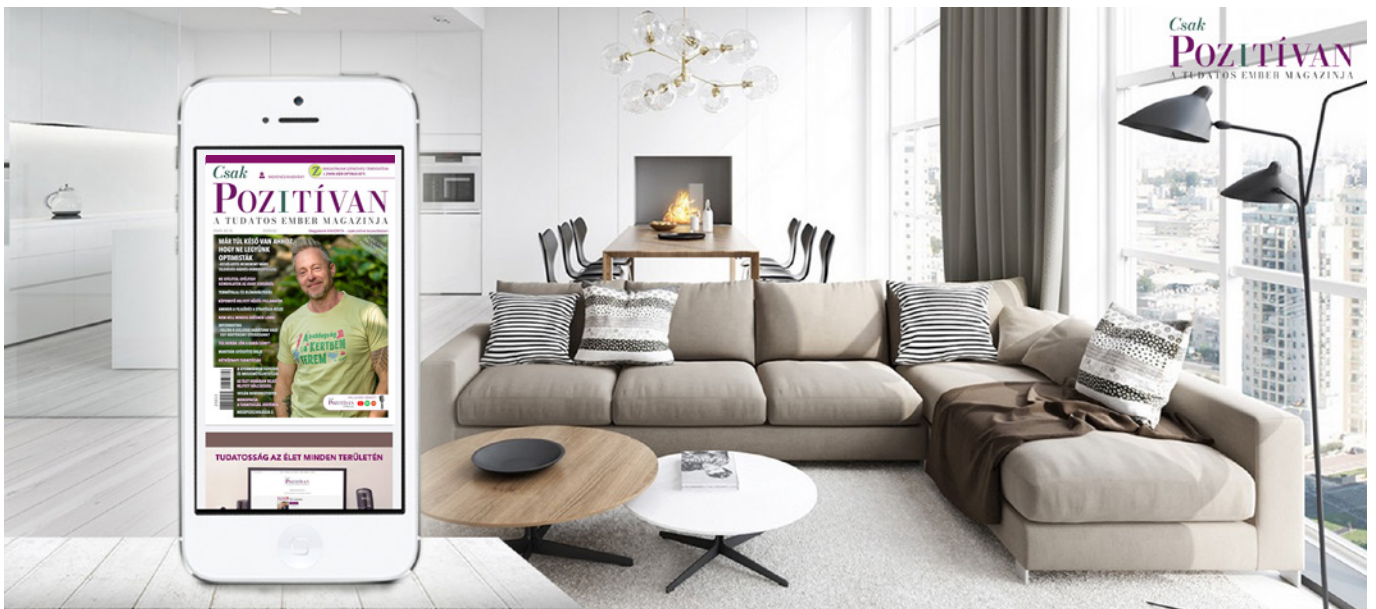
hozunk, amelyek kevesebb beavatkozással, kevesebb vízzel és több rugalmassággal tudnak működni. A préri kert erre kínál egy lehetséges választ. Egy szemlélet: annak felismerése, hogy a növényeket nem különál-

ló díszítőelemekként, hanem **egymással és a talajjal együttműködő közösségként** érdemes szemlélni.



Lehet, hogy a jövő kertje kevésbé lesz szabályos és kevésbé fog hasonlítani arra, amit a kert fogalmáról korábban gondoltunk. Viszont valószínűleg élőbb lesz. Több rovarral, több madárral, egészségesebb talajjal és olyan növényekkel, amelyek nem túlélni próbálják a nyarat, hanem valóban otthon érzik magukat benne.

És talán ez a legfontosabb: nem a természetet kell rávennünk arra, hogy alkalmazkodjon a kertünkhöz, hanem nekünk kell olyan kerteket alkotnunk, amelyek képesek együttműködni a természettel.



Biointenzív kertészkedéstől a modern évelőkertekig

- beszélgetés Óry Barnabás agrármérnök,
biokertész, kerttervező, szerző, oktatóval

Óry Barnabás neve mára összeforrta a tudatos, fenntartható és örömteli kertészkedés fogalmával Magyarországon. Biokertészként, kerttervezőként, szerzőként és oktatóként azt a szemléletet képviseli, hogy a kert nem csupán termőterület vagy díszítőelem, hanem az ember és a természet közötti kapcsolat egyik legfontosabb színtere. Küldetésének tekinti, hogy megmutassa: a kertészkedés nem kiváltság, nem időigényes teher, hanem olyan életforma, amely testi-lelki feltöltődést, egészséges élelmiszert és nagyobb önállóságot adhat mindannyiunk számára. Magazinunkban rendszeresen mutatunk be olyan szakembereket, akik sokat tettek az ember és a természet közötti kapocs megerősítésében. Barnabás is ilyen személy, rengeteget tanul, képezi magát, tudását a gyakorlatba átültetve mutatja meg nekünk, hogyan lehet harmonikus közösségben élni kertünkkel, növényeinkkel, hogyan lehetünk jó „gazdái”.

Pályafutását biokertészként kezdte, és több mint egy évtizede kutatja, fejleszti és alkalmazza az ökológiai szemléletű, hatékony kertészeti módszereket. Munkásságának középpontjában a biointenzív termesztés, a talaj egészségének megőrzése, a fenntartható kerttervezés és az emberléptékű önellátás áll. Célja, hogy a modern ember számára is elérhetővé tegye a természetközeli gazdálkodást, még akkor is, ha valaki kevés idővel vagy kis kerttel rendelkezik.

Nevét szélesebb körben A 3 órás kert című sikerkönyve tette ismertté, amelyben azt bizonyítja be, hogy egy jól megtervezett, körülbelül 100 négyzetméteres veteményeskert heti néhány óra ráfordítással is bőséges termést adhat. A könyv több tízezer olvasóhoz jutott el, és sokakat ösztönzött arra, hogy újra kapcsolatba kerüljenek a földdel és saját élelmiszerük megtermelésének örömeivel. Későbbi köteteiben - többek között a Biointenzív zöldségtermesztés és A modern évelőkert című munkáiban - még mélyebben mutatja be a fenntartható kertgazdálkodás lehetőségeit.

Óry Barnabás nemcsak tudást ad át, hanem szemléletet is formál. Előadásain, workshopjain és online kurzusain arra bátorít, hogy a kertet ne csupán feladatként, hanem az egészségesebb, tudatosabb élet egyik forrásaként tekintsük. Munkássága arra emlékeztet bennünket, hogy a természet ritmusához való visszatalálás nem visszalépés a múltba, hanem egy élhetőbb és fenntarthatóbb jövő felé vezető út. A kertészkedés az ő értelmezésében egyszerre önellátás, kikapcsolódás, felelősségvállalás és remény - annak felismerése, hogy a legfontosabb dolgok gyakran egy marék földdel kezdődnek.

”

Minél kisebb léptékű egy rendszer, annál könnyebb belenyúlni, és annál könnyebb alkalmazkodni az adottságokhoz.

”



fotó: Rúzs-Molnár Ákos

A nyitó kérdésem: mi volt az első komolyabb kertélményed, ami lenyomatot hagyott benned? Azt olvastam az önéletrajzodban, hogy húsz évesen kezdted nyitni a természetközeli szakmák felé, és akkor döntöttél a tanulmányaidról. De mi volt az az igazán komoly első kertélmény, ami befolyásolhatta téged? Mire emlékszel vissza?

Hát biztosan a legfontosabb - persze otthon is kísérletezgettem kiskertben - az, amikor elmentem Domonyvölgybe, a Budaházi kertészetbe. Ez Gödöllőtől pár kilométerre van. Az egyetemi évek alatt ismerkedtem meg a Budaházi házaspárral, ők gazdálkodtak már ott a '90-es évek óta, és igazából a velük való

ismeretség, meg a náluk végzett gyakornoki munka, igazából az volt az első meghatározó dolog.

Tehát budapesti születésű gyerkőcként nem voltak még olyan nagy elhívásaid vagy élményeid, amik azt mondatták volna veled, hogy ez lesz az utad? Gyerekkorodtól már vonzott egyébként a természet?

Hát nem mondhatnám, hogy ez annyira meghatározó lett volna. 20 éves koromig még nem mozgatott, ott kezdtem elméletben érdeklődni, és az első ilyen gyakorlati élmény volt a gyakornokság, de gyerekkorból nincsenek ilyen kötődések.

És hogy lesz ebből szerelem? Mert ahová most eljutottál, azt gondolom, hogy az nem csak egy szakmai elhívás, hanem az valami komolyabb lelki vagy érzelmi kötődés.

Ezt nehéz megmondani, alapvetően mindenkinek van ilyen szakma, hivatás, vagy akár hobbi az életében, ami nagyon közel áll a szívéhez. Nekem úgy alakult, hogy ez a növényeken keresztül valósul meg. Először az agráros vonalon voltam és tanultam, de végül is a kertészetben kötöttem ki, valószínűleg ezért is, mert a növények azok, amik igazán érdekelnek, és szívesen dolgozom velük. Nehéz megfogalmazni, hogy miért van így, de látom, hogy legszívesebben növényekkel dolgozom együtt.

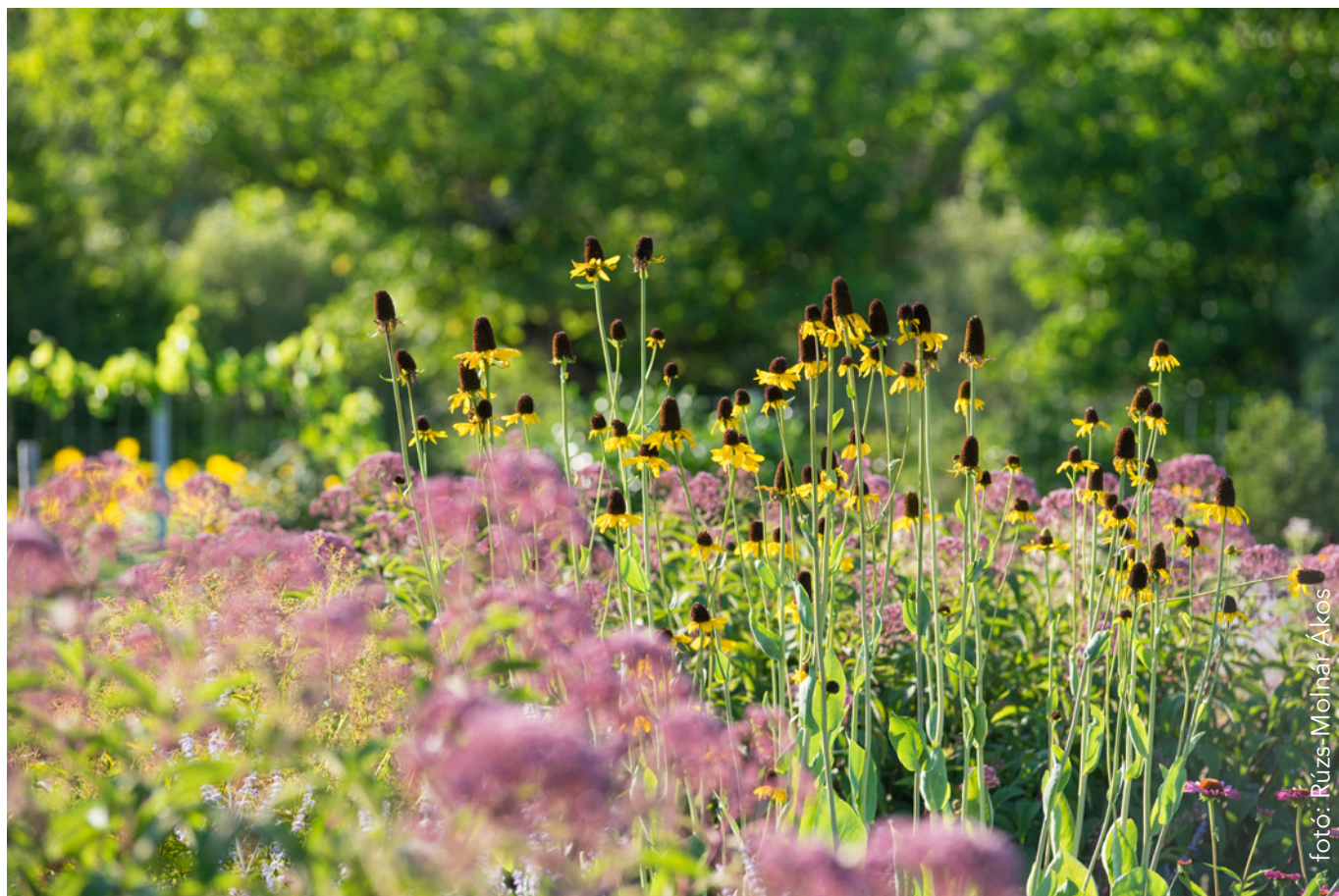
Könnyű a növényekkel való munka? Mert ugye van, aki az állattartás felé vonzódik, van, aki valami ipari szakmát tanul, a növényekkel való munka, az könnyen ad nagy sikerélményt?

Ez nyilván affinitás kérdése is, kinek mihez van úgy igazán kedve meg elhívása. Ezt ismét nehéz megmondani, pont ezért van az, hogy mezőgazdaságon belül is van, akit az állattartás érdekel, jobban érzi azt, hogy az állatokkal működjön együtt, és tényleg minden rezdülésüket figyelje. Van, akinek ez növényeknél valósul meg jobban, a műszaki beállítottságú emberek meg műszaki dolgokkal foglalkoznak. Valószínűleg beállít-

tottság kérdése is, de fontos, hogy az embernek legyen erre figyelme, affinitása meg kedve, akkor szerintem meg lehet tanulni, és meg lehet figyelni azt, hogy hogyan működnek a növények. Nyilván kisebb-nagyobb kudarcok árán. Mikor mire van igényük, hogyan lehet őket eleinte csak életben tartani, aztán már nem csak életben tartani, hanem hogy jól is érezzék magukat, meg egészségesek legyenek, aztán nyilván ezt lehet még sok irányba elágaztatni a későbbiekben. Az egy fontos szempont, hogy az ember szeresse a növényeket, és úgy már könnyebb sikereket elérni.

A mindent meghatározó klímaváltozással kapcsolatban, van olyan belső elhívásod, hogy ezzel tenni vagy jobbra tenni a természetet, a környezetet? Akár a mezőgazdasági termelés változtatásával, akár a konyhakertekkel, akár az évelőkertek létrehozásával?

Hogy mekkora hatásunk tud lenni, azt nehéz megítélni, talán a társadalmi hatása nagyobb ilyen szempontból a kertészkedésnek, hogy felhívjuk a figyelmet különböző aspektusokra, meg tennivalókra, meg egy kicsit tudatosabbá tegyük az embereket a saját környezetünkkel kapcsolatban. Egyébként meg valószínűleg inkább alkalmazkodni próbálunk, sodródunk az árral, figyeljük az eseményeket, próbálunk ebből valamilyen következtetéseket levonni, és a megfelelő növényeket, a megfelelő technikákat alkalmazva valami olyan kertművelést kialakítani, ami a változó körülmények



fotó: Rúzs-Molnár Ákos

között is fenntartható lesz. Nyilván ez egy többlépcsős folyamat, meg tele van kihívásokkal, de egyrészt inkább szakmai szinten alkalmazkodás, meg folyamatos adaptálódás ezekhez a változó körülményekhez.

Másrészt meg van egy társadalmi vetülete ennek, hogy akik teljesen távol állnak ettől a témától, azoknak is felhívni a figyelmét arra, hogy mire érdemes odafigyelni, hogyan befolyásolja az ő életüket, mit tudnak tenni - úgyhogy szerintem ezek a témák vannak előtérben.

Hogyan tapasztalod, a téged követők, a kurzusaidat látogatók, az előadásaidat hallgatók, vagy a kertlátogatók mennyire nyitottak, mennyire nyitnak, van-e egyfajta növekedés az érdeklődők létszámában, ez a hatás érződik egyébként társadalmi szinten?

Ezt nyilván nehéz megítélni teljesen objektíven, de érzés alapján azt mondanám, hogy igen. Az elmúlt években rajtam kívül is sokan foglalkoztak kertészeti



témájú bármilyen formában történő tartalomgyártással, videókkal vagy bejegyzésekkel, oktatóanyagokkal stb. Azt látom, hogy van egy növekvő igény, hogyha csak a különböző kertészeti dolgokat nézzük, növényektől kezdve mindenféle kertészeti kiegészítők, meg eszközök, amiket meg lehet vásárolni, annak most van egy felfutása, egy bővülő piac, úgyhogy valószínűleg ez az embereket érdekli.

Bár ez részben valószínűleg a kapitalizmus logikájából is fakad, hogy bővüljön a piac, és nyilván úgy alakítják a kínálatot, hogy tudjon bővülni. A Covid alatt volt ennek egy nagy felfutása, amikor sok ember be lett zárva, és akiknek mondjuk volt kertjük, azok rájöttek, hogy két dolgot tudnak csinálni, kenyeret sütni meg kertészkedni. Úgyhogy ezek ilyen nagyon trendi hobbikká váltak a Covid alatt, és szerintem van, aki annyira megszerette, hogy azóta is csinálja a kertet és kertészkedik, akár kisebb léptékben is. Az elmúlt öt évben szerintem van egy ilyen trend, amire a Covid egy kicsit rásegített.

Azért is kérdeztem ezt meg, mert figyelve akár a social felületeket, akár a honlapokat, vagy az emelkedő kurzus és tartalomgyártási számot, észleltem egyfajta tendenciát a városokból vidékre költözők számában. Nagyon sokan az ismeretségi körömben is elkezdnek otthon kertészkedni, gazdálkodni, megtermelni maguknak, amit lehet. Trendivé vált az, ami még mondjuk nagyanyáméknak természetes volt, hogy a családház mellett volt egy konyhakert, szőlő, meg egy pár gyü-

„A kontinentális klíma maradt, csak egyenetlen csapadékeloszlással, az Alföldnek sok régiójában kb. 250 mm környéki csapadékok esnek, ami a félsivatagi mennyiség, és egyszerűen ezt a szántóföldi gazdálkodásban nem nagyon lehet áthidalni. Az Alföldön, valószínűleg az lenne a jó megoldás, ha inkább regeneratív, állatalapú gazdálkodás indulna...”

mölcsfa, és nagyjából a saját konyhájukra mindent megtermeltek. Úgy látom ez nem csak nosztalgia, hanem mintha az igény is felmerült volna arra, hogy ne csak az áruházi zöldségeket vegyük meg, hanem termeljünk meg otthon magunknak is. Ebből az aspektusból is érdekelt volna a véleményed, hogy te is látod-e ezt, vagy csak nekem egy feltűnő trend ez a vidékre vándorlás és ott gazdálkodgatás, kicsiben, konyhakerti szinten.

Ha most statisztikákat nézünk, akkor ez nem egy egyértelmű trend, mert alapvetően az urbanizálódás, az egy folyamatosan felfelé ívelő pályán van, tehát nagyobb a városba áramló ember mennyiség, mint az onnan kiáramló.

Talán, aki belefáradt a városi létbe, az indul el vidékre.

Így van, tehát inkább az indul el, aki családot alapít, és emiatt a kertvárosba megy, vagy aki már egy karriernek a végén van, vagy legalábbis karrierváltásban, ugye náluk ez elég gyakori, akár 30-as, 40-es, 50-es korosztály is. Van egy ilyen réteg, ám te is meg én is több ilyen emberrel vagyunk kapcsolatban, tehát itt mindig van egy buborék effektus. Én ezt a COVID után érzékeltem, hogy nagyon sokan elkezdtek a kisléptékű kertészkedést, amibe nagyon könnyű belevágni, és nem kell hozzá nagy kert, akár egy ágyás is elég, vagy egy balkon, és már valamit lehet termelgetni.

Azt látom, hogy az emberek nagy részének van igénye arra, hogy valamilyen mértékben kapcsolódjon a természethez, és mondjuk a kert az egy nagyon egyszerű módja ennek. Hogy a természettel együttműködve csinálunk valamit, ami egy kicsit talán jobban vissza-

vezet azokhoz az ősbibb életmódokhoz, amit valamikor rég élhattunk. Amikor még teljesen a természettel összhangban léteztünk, amit ma már a modern ember nem nagyon tud elérni, de a kertészkedés az egy jó mankó, hogy mégis legyen valamiféle kapcsolat.

A valódi tudást és gyakorlatot alapvetően terepen lehet megszerezni?

Nyilván nem elég az, hogy nekiesünk valaminek, aztán csináljuk, mert kell, hogy legyen mögé rakva valamiféle elmélet. Számomra, ami a leghasznosabb elméleti tudás volt, az nem az egyetemről jött, hanem elsősorban gyakorló, aktív gazdálkodóktól vagy kertészekről.

Személy szerint a legtöbb tudást még a szakkönyvekből szereztem meg. És ennek a 99,9%-a az angol nyelvű, mert ezen a nyelven beszélek. Tehát vagy brit, vagy amerikai, vagy kanadai szerzőktől származik.

Úgyhogy én innen tanultam a legtöbbet. Valószínűleg ezért is szeretem ezt a formátumot, én is szívesen osztom meg a saját tapasztalataimat könyv formátumban. De ez most az én személyes sztorim, nem biztos, hogy ez mindenkinek ugyanezt jelenti. Az én személyes tapasztalatom ez volt. Mondjuk ezt azzal ki tudtam küszöbölni, hogy az egyetem második évétől én aktívan gazdálkodtam már. Eleinte alkalmazottként. Az egyetem négy évéből hármát végig dolgoztam biogazdaságokban. Tehát ilyen szempontból én önszorgalomból csináltam a gyakorlatot mellette.

Ez már egy tudatos döntés volt, hogy biogazdálkodással ismerkedj meg főként? Vagy mondjuk biodinamikus kertészettel? Tehát, nem az igazi nagyüzemi, ahol szántunk, vetünk napraforgó-búza-kukorica háromszögben, ami szinte mindenütt megy, hanem tényleg valamiféle korszerű látásmódot adó kertészetbe menj?

Igen, alapvetően igen. Ugye pont amiatt, hogy nem volt ilyen gyerekkori kötődésem, meg nem voltak meg ezek a mondhatni „rossz beidegződések”, nem nőttem fel egy olyan gazdálkodásban, vagy olyan gazdaságban, ahol egész nap műtrágyázunk meg permetezünk. Nyilván, hogyha ebben szocializálódik az ember, akkor ezt sokkal természetesebbnek veszi.

Viszont úgy, hogy én kívülről jöttem, és nem volt ezekhez semmiféle kapcsolatom, így felnőttfejjel már úgy voltam, hogy nem is szeretném, hogy legyen. És ekkor már alapból a bio irányzat volt az, ami számomra érdekes volt. Úgyhogy szerencsére én nem átkonvertálódtam biogazdává, hanem mindig is ezzel foglalkoztam, mert innen indultam.

Nyilván az egyetem nem erről szólt kifejezetten. Ami egyébként teljesen normális. Ezzel nincs is feltétlenül probléma.

Egy marginális része a mezőgazdaságnak a biogazdálkodás. Magyarországon mindenképpen. Úgyhogy igen, tudatosan vett irány volt.



fotó: Rúzs-Molnár Ákos

Mit tapasztaltál, ahová például beszállítóként dolgoztatok, a magyarországi piacokon jó megítélése volt, könnyen elfogadták a biotermelőket? Mert azért itt nagy hagyománya volt a nagyüzemi mezőgazdaságnak, ami ugye szánt, vet, műtrágyáz, permetez stb.

Meg volt már abban az időben, amikor te ezzel elkezdted foglalkozni, az a fajta nyitottság?

Hát persze, van egy ilyen szűkebb réteg. Ezt a réteget meg lehet találni, nyilván Budapest környékén még könnyebb. Egyrészt, másrészt meg én mindig is kicsiben csináltam, tehát nem egy nagy léptékben. Alapvetően már a kezdetektől zöldségtermesztés-



sel foglalkoztam, nagyjából pár ezer négyzetméteres léptékben maximum, volt, hogy kisebb, volt, hogy nagyobb területen, de mondjuk az ezer négyzetméter és az egy hektár közötti méretekből ingadozva, attól függően egyébként, hogy hol dolgoztam, milyen technológiával... Nyilván a mezőgazdaságban nem használjuk, de mondhatnánk, hogy kézműves termelés tulajdonképpen, és meg lehet találni ennek a piacát, úgyhogy ez azért ilyen kicsiben tud működni. Hogy ez nagyobb léptékben, trendszerűen, a statisztikák tekintetében hogyan működik, arra nincs rálátásom.

De a kicsiben lévő tapasztalatodból mire következtetsz, ezt a szemléletet meddig lehet növelni mondjuk területben? Ugyanúgy meg lehet-e valósítani ezt a szemléletet, mint a nagyüzemi gazdálkodást?

A biointenzív termesztés, amihez ugye én végül eljutottam. Elindulásomkor egy biodinamikus kertészetben voltam gyakornok, akkor ott megismerkedtem azzal a szemlélettel, amivel hozzá lehet állni a gazdálkodáshoz, a növénytermesztéshez, a biodinamikus sajátosságokkal is megismerkedtem. Azután elkerültem egy biogazdaságba, ahol viszont teljesen hagyományos talajművelés volt, és egy extenzívebb vetésforgó, tehát bio módon volt művelve a terület, de extenzív technológiával, hagyományosabb módszerekkel. Végül kb. 10 évvel ezelőtt lyukadtam ki a biointenzív termesztéshez, ami meg arról szól, hogy kifejezetten kisléptékben nagy mennyiségű vagy nagy értékű zöldséget állítsunk elő.

Különböző technológiájú rendszereket nyilván különböző léptékben lehet csinálni, de kifejezetten ez a biointenzív rendszer, ha ragaszkodunk ennek a sajátosságaihoz, akkor azért általában bőven egy hektár alatti méretben szokott megvalósulni. Ez tényleg inkább egy családi gazdaság, maximum pár alkalmazottal, és kisléptékű, nagyrészt kézimunkát igénylő meg kézimunkára alapuló technológiát alkalmazó gazdálkodási forma, ahol az a cél - mivel sok a kézimunka, aránylag kevesebb gépesítés van, és nem túl nagy a terület -, hogy minél nagyobb mennyiségű, nagyobb értékű zöldséget meg lehessen termelni az adott területen. Ebből pedig megélhetést generálni, ami alapvetően működő modell, de ez nem annyira a terület alapú növekedésen alapszik, hanem inkább a hatékonyság növelésén. Egy emberléptékű modellt próbál megvalósítani.

Nyilván e mögé lehet rakni mindenféle különböző ideákat, ami már akár közgazdasági téma is lehet, mint például a „nemnövekedés”. Végül is kicsit alternatívabb dologról van szó, nem feltétlen csak a természetben, hanem tágabb perspektívában is.

Viszont nagyon jól tud működni mondjuk egy helyi piac kiszolgálásában, akár egy településen belül?

Ideális esetben így kellene működnie, ám Magyarországon a demográfiai adottságok miatt ez általában úgy működik, hogy valaki vidéken termel, és beviszi a városba az árut, mert inkább ott van igény rá. Alapvetően azok a trendek, hogy egy ilyen családi gazdálkodás, amit mondjuk maximum négy-öt ember visz, az 50-150 családnak meg tudja termelni a zöldségmennyiségének nagy részét szezonálisan. Ez egy ilyen modell, ami nem feltétlenül arról szól, hogy extrém hatékonyságot, meg gépesítéseket érjünk el, mint a nagyipari mezőgazdaságban, hanem inkább arról, hogy egy-két családnak ez egy tisztas és jó minőségű életet jelent és biztosít. Ők pedig tudnak termelni tiszta, jó minőségű és egészséges élelmiszert x számú családnak. Nyilván ez lehet az, hogy piacra viszsük, vagy különböző helyekre szállítjuk a zöldséget. Ezt ugye a nagyságrendek miatt mondom.

A felmelegedés tekintetében te milyen mezőgazdasági átalakulásokat vársz Magyarországon? A megítélése szerint milyen irányokba lenne jó haladni, vagy elindulni, vagy változtatni a meglévő gazdálkodásokon?

Most itt megint tegyük egy csillagot, hogy bár agrármérnök végzettségem van, de ugye nem vagyok gyakorló gazdálkodó a nagy léptékű mezőgazdaságban, de nyilván azért van egyfajta rálátásom. Egy laikus embernél valamivel több, de egy gyakorló nagy gazdálkodónál meg valószínűleg kevesebb. A saját személyes véleményem az az, hogy az Alföld az min-

denképpen egy kritikus történet, ami azért elég jelentős, mert az országnak több, mint a felét az Alföld adja alapvetően, és bár alacsonyabb a népsűrűség, ám itt hagyományosan egy gazdálkodásra épülő terület volt. Nyilván az elmúlt 200 évben is rengeteget változott a folyószabályozás által, természetesen a folyószabályozás előtt sokkal művelhetlenebb volt, és alternatív módokon lehetett itt csak gazdálkodni. A folyószabályozás egy időszakra nagyon jól művelhetővé tette, és



valószínűleg ezt az időszakot mostanában zárjuk le, amikor elérkezünk oda, hogy valójában szántóföldi művelésre a klímaváltozás jelen hatásai mellett lassan alkalmatlanná válik az Alföld. Ami azért egy elég jelentős része az országnak, tehát el kell kezdeni gondolkodni azon, hogy milyen alternatívákra állunk át. Nem vagyok ebben benne, meg nem vagyok a szakértője, de amennyire kívülről látom, leginkább abban az irányban érdemes elindulni, amiben a szántást, azt alapvetően elengedjük, tehát nem gabonát kell termelni, meg pláne nem kukoricát, meg napraforgót az Alföldön. Egyelőre úgy néz ki, mert nem lesz erre alkalmas ez a vidék. Nyilván az Alföldön belül azért nagy eltérések vannak, pl. Békés megye meg a Kiskunság között különböző adottságok vannak, az is egyértelmű. A homokhátság egyébként hatványozottan rossz helyzetben van, ezt még laikusként is lehet látni. Hogyha végig autózunk a homokhátságon, és aztán elmegyünk egy másik területre, akkor látszik a különbség, hogy a magasabban fekvő - ahogy a nevében is van, homokhátsági - részeken nagyon lecsökkent a talajvízszint, és sivár homokos talaj van, és tényleg ilyen félsivatagi-sivatagi körülmények uralkodnak.

Amivel valószínűleg leginkább el lehetne indulni egy fenntarthatóbb irányba, az egy nagyon-nagyon tudatos vízgazdálkodással összekötött állattartás lenne, ahol van egy tudatos vízgazdálkodás - vízmegtartás, és olyan legelők kialakítása, amit különböző kérődző állatokkal lehet hasznosítani. Ők megfelelő és jó felhasználás mellett regenerálják, javítják a talajt, ezt összekötni valami aránylag fenntarthatóbb vízgazdálkodással, valószínűleg így lehetne megállítani a sivatagosodásnak a folyamatát.

Ez a szántás alapú gabona termelés, ez valószínűleg már a múlt... akár mostanában is, ahogy jártam az Alföldön - ehhez nem kell szakértőnek lenni, hogy lássuk azt, hogy - le vannak sülvé az ősszel vetett gabonák. Az ősszel vetett gabonát már sok helyen szecs-kázzák a gazdák, megszokásból még próbálkoznak vele, de ez már veszteséget termel, és ugye ökológiai szempontból is veszteséget termel, meg gazdasági szempontból is.

Úgyhogy mindenképpen átalakítás szükséges. Nyilván vannak más országrészek, amelyeket kevésbé sújt a változás, de azért elmondható, hogy az egész keleti országrészben, ahol mi is vagyunk, a Dunától keletre mindig nagyobbak az aszálykárok az elmúlt időszakban. A nyugati országrészre főleg, de azon belül is inkább az osztrák határ környékére mindig több csapadék jut. Aztán valahogy ott elfárad. Most ezek ilyen rövid távú trendek. Lehet, hogy 5-10 év múlva megint másról fogunk beszélgetni.

Nem teljesen egyértelmű hosszú távon, hogy milyen irányba billennek a mutatók. De ezeket azért lehet látni, hogy most nem jók. Tehát egy tudatosabb vízgazdálkodás, mondjuk az Alföldnek inkább egy regeneratív legeltetési használata lenne hasznosabb. Ezekkel biztos, hogy nem lehetne mellé lőni és egy jobb irányba lehetne elmenni. Ez szinte biztos. És azt látom, hogy ebben van szakmai konszenzus is a gyakorló gazdák között.

Szárazságtűrőbb növényekkel sem lenne érdemes kísérletezni, ami akár gyümölcs, valami melegtűrő gyümölcs, vagy haszonnövény? Inkább az állattartás lenne az, ami segít?

Kertészeti méretekben megint más a helyzet. Ha megoldott az öntözés, akkor nagyobb a mozgástér. A gyümölcsstermesztésnek az a nagy problémája, hogy brutális fagykárok vannak évről évre, mintha a klímaváltozás ebben is közrejátszana. Az idén is, május elején elképesztő fagykárok keletkeztek rengeteg gyümölcsösben, pont az Alföldön volt, ahol 100%-os fagykár volt, akár szőlőkben is, ami azért elég extrém. A gyümölcsstermesztésnek ez a nehézsége, hogy az nem működik, hogy kifejezetten mediterrán, vagy ilyen jellegű fajokat - legalábbis szabadföldön - termesszünk, mert elfagynak. Van, aki az Alföldön fóliás termesztésben nevel citromot, az egész jól tud működni fólia alatt, gyömbér is termeszthető. De ezek inkább kuriózumok, meg érdekességek, amikkel lehet kisebb piaci sikereket elérni, de ugye nem trendszerűen. Ám, hogy itt változtatott a klíma, az nem azt jelenti, hogy mi most mediterrán környék lettünk. Mert ahhoz, hogy például itthon mediterrán klíma legyen, ahhoz kellene egy tenger is, ami nincsen.

A kontinentális klíma maradt, csak egyetlen csapadékeloszlással, az Alföldnek sok régiójában kb.



JÁTSSZ velünk Öry Barnabás A Modern Évelőkert című könyvéért!

Figyeld július hónapban social media felületeinket
(Facebook, Instagram), ahol játékra fogunk hívni.

A nyeremény ez a csodálatos, közel 400 oldalas, 2 Kg-os szakkönyv tele gyönyörű
színes fotókkal, valamint széles tudásanyaggal az évelőkertekről.



250 mm környéki csapadékok esnek, ami a félsivatagi mennyiség, és egyszerűen ezt a szántóföldi gazdálkodásban nem nagyon lehet áthidalni. Az én ismereteim szerint, még gyenge, homokos talajon, 250 mm csapadékkal azért nem nagyon lehet sikereket elérni,



még nagyon-nagyon korszerű technológiákkal sem. Azért mondom, hogy kifejezetten az Alföldön, valószínűleg az lenne a jó megoldás, ha inkább regeneratív, állatalapú gazdálkodás indulna, a nyugati ország-részben, ahol azért még leesik a csapadék, még akár 500 mm is, azzal már lehet gazdálkodni. Ott már lehet értelmesebb szántóföldi gazdálkodást is végezni, nyilván azt is korszerű technológiákkal.

Például régen is megvoltak azok a területei az országnak, ahol az alma termett, ahol az uborka termett, ahol a káposztát vagy a dinnyét termesztették. Viszont, hogyha a biodinamikus kertészetet nézzük, vagy a biointenzívet, az mennyire tud egyformán működni az ország egyes területein? Vagy ott is mindig rá kell szabni az adott térségre a megtermelendő fajokat, vagy magának a termelésnek a mikéntjét, hogyanját, eszközeit?

Minél kisebb léptékű egy rendszer, annál könnyebb belenyúlni, és annál könnyebb alkalmazkodni az adottságokhoz. Például, hogyha nem is a biodinamikusról beszélünk, hanem a biointenzívről, az kifejezetten arról szól, hogy nagyon kis területen, igen

magas értékű zöldséget termeljünk, és ezáltal válik lehetővé az, hogy megengedjünk olyan beruházásokat, hogy például több fólia sátrat építünk, veszünk sok-sok komposztot, amivel följavítjuk a talajt. Ez egy gazdasági tevékenység, tehát, hogyha én szántóföldön termeszek és egy hektáron megtermelek X-100.000 Ft értékű terményt, akkor nyilván az patikamérlegen ki van számolva, hogy mennyi inputot tudok belerakni. De hogyha én biointenzíven kertészkedek és 1500

„Az is egy példája ennek, hogy mennyire művészeti tevékenység, vagy főleg a produktumra mennyire művészeti alkotás-ként tudunk tekinteni, hogy sok-sok nagy nemzetközi kerttervezőnek – mondjuk, akit sokat ismernek, egy holland kerttervező, Piet Oudolf, akinek - számos kertje múzeumoknak és művészeti galériáknak a kertjében található.”

négyzetméteren megtermelek 15 millió Ft értékű zöldséget, akkor ott azért sokkal nagyobb mozgásterem van abban, hogy én mennyi komposztot rakok bele a talajba, hogy följavítsam, mennyi szerves inputanyagot rakok, hogy egészségesebbek legyenek a növények, hogy fólia sátrat építsek föl, hogy jobb körülmények között tudjam nevelni a növényeket. Tehát a modell az lehetővé teszi, és az, hogy nagyon kicsi a lépték, hogy jobban belenyúljunk jó értelemben véve a rendszerbe, és ezáltal nagyon jól lehet adaptálódni, szinte bárhol vagyunk. Víz nélkül nem lehet belevágni, a nyári hősegeket, azt leginkább árnyékolással, vízzel, talajtakarással, műlcsózással lehet áthidalni, és igazából ez így univerzálisan megvalósítható az ország bármilyen részében.

Nagy beruházás egyébként?

Szerintem ez a legkisebb lépték, amiben még ilyenformán bele lehet vágni. Én is részben azért kö-

töttem itt ki, mert ha az ember szántóföldi gazdálkodó akar lenni, akkor hogyan indul el? Mondjuk 50 vagy 100 hektár alatt nem nagyon lehet labdába rúgni.

Ha most valaki kiesik 22 évesen az egyetemről és nincsen gazdálkodó családja, akkor sok sikert, hogy legyen 100 hektár földje. Gyümölcsösbe belevágni, hát a termőföldön kívül még a rizikófaktor is nagyon-nagy...

Egy gyümölcsös gondolom nem hoz egy éven belül hasznot.

Hát nem, bizony nem. Több évet kell rá várni, és amikor meg elkezdene teremni, akkor lefagy az egész, láthatjuk. Rengeteg rizikó van benne és nagy a tőkeigénye. Állattartásnál ugyanez a történet, nagy a tőkeigény, nagy a földigény. Úgy láttam, hogy a zöldségtermesztés és annak is ez a leágazása az, ami könnyen elérhető. Én 2016-ban - nyilván nem tudjuk már alapul venni, mert 10 éve volt -, az első saját kis kertemet önkormányzattól béreltem ki, teljesen jelentéktelen összegért. Nagyjából 3 millió forint indulótőkével elkezdtem kertészkedni és termelni, és eljutottam oda, hogy egy pár év múlva tudtam saját kis földterületet venni vidéken, és azt fejleszteni, infrastruktúrát stb. Tehát nagyjából önerőből, legalábbis úgy mondom, hogy kifejezetten fiatalon tőke nélkül, azért talán ezzel a legkönnyebb elindulni, valószínűleg sokan ezért is választják.

Aztán az megint más, hogy ha az embernek már egy másik karrierjéből származik akkora tőkéje, amiből el tud indulni a mezőgazdaságban.

És hogy tapasztalod, ez egy népszerű forma, ezzel indulni? Mennyire ismert formula ez?

Az internet segítségével, meg azáltal, hogy sok-sok szakmai esemény van, az elmúlt tíz évben több barátommal azért sokat tettünk, hogy ez népszerű legyen. Azt gondolom, biztosan sokan ismerik már. Ugye én is írtam, hogy a második könyvem az kifejezetten arról szól, hogy hogyan lehet megélni ebből a léptékből, a biointenzív gazdálkodásból. Sok-sok képzés van, workshopok, el lehet menni tanulni kertészekhez. Tehát akit érdekel a téma, szerintem bele tudja magát ásni.

Azt nem mondhatom - mert benne vagyok már lassan tizenéve, a gazdálkodásban tizenhárom éve - hogy



fotó: Rúzs-Molinár Ákos

van valami robbanásszerű ugrás ebben. De vannak azért mindig új gazdaságok, van igény is, azt látom.

Aztán vannak, akik meg kiöregednek, tehát van egy fluktuáció is. Valószínűleg gazdasági meg társadalmi szempontból is egy peremen lévő terület lesz. Bármennyire is romantikusan hangzik - mert valószínűleg 20 évesen így vágtunk bele mindannyian -, azért azt nem látom reálisan, hogy a népelemezést át fogja venni ez a modell. Ami nem jelenti azt, hogy ez nem lenne megvalósítható, inkább valószínűleg a mai világnak a berendezkedése nem ez irányba mutat.

Egyébként, akikkel te kapcsolatba kerülsz, vagy téged követnek, tőled tanulnak és mondjuk elindulnak egy-egy ilyen gazdálkodásban, te nyomon követed őket? Van egy ilyen kontakt velük, hogy figyeled a fejlődésüket, meg hogy hova jutnak?

Akiket személyesen ismerek, ott inkább, igen. Nyilván az is hozzátartozik - mert pár éve már nem vagyok aktív termelő, tehát már árutermelést nem folytatunk -, egy kicsit partvonalra kerültem a témában. De mondjuk a barátaim jelentős része, akik gazdálkodók, az elmúlt tíz évnek köszönhetően, velük tartom a kapcsolatot.

Sok olyan barátom van, akikkel úgy ismerkedtünk meg, hogy ők is gazdálkodnak, meg én is, aztán összebarátkoztunk, vannak, vagyunk többen, akik nagyjából ugyanakkor vágtunk ebbe bele. Vannak sokan, akik különböző képzéseimen voltak, vagy workshopon, és akkor onnan jött egy ismeretség. Ahol van egy ilyen személyes ismeretség, ott jobban tudom követni ezeket az utakat, hogy kinek hogyan alakul a gazdasága meg a szakmai útja.

Forduljunk rá az évelőkertekre. Gyönyörű lett a könyv, le a kalappal. Ámulok-bámulok, mert élmény kézbe fogni a könyvet, meg az az információs anyag, ami benne van, az is brutális.

Hogyan fogta meg a figyelmed az évelőkert, a virágok? Mert tudom, hogy az ember szereti magát körbevenni szép kerttel, abban legyenek virágok, lehetőleg olyan, ami túl is éli az első évet stb. De hogyan kaptál rá ennek az ízére?

Ez később jött, mivel ugye nem ebbe az irányba indultam el, ahogy már beszéltük. Olyan 2020-2021 környéke lehetett az, amikor elkezdett jobban foglalkoztatni. Addig kifejezetten abban az irányban voltam,



hogy zöltséget termesztünk, meg a kertészkedés inkább egy mérhetően hasznos tevékenység legyen. Később kezdett kialakulni bennem, hogy az az aspektusa is érdekel a kertészkedésnek, hogy valaminek lehet olyan haszna, hogy igazából szép, és nyilván ennek is lehet ökológiai haszna, meg esztétikai is, és nagyon-nagyon harmonikus, meg kielégítő tud lenni.

Eleinte mindenféle különböző irányvonallal ismerkedtem, valószínűleg, ami legelterjedtebb ebben a kultúrkörben Magyarországon, és mindenhol ezzel találkozom, ez az angolkeres vonal. Amiben azért nagyon-nagyon tág dolgot értenek nyilván a laikusok, nem annyira specifikusan valami egyértelmű irányvonalat, hanem inkább ezt a buja, virágos, szép, vidéki romantikus kertet...

Ilyen Cottage Garden jelegű dolgot?

Sokan az angolkeretet meg a Cottage Garden-t is szinonimaként használják, miközben ugye a Cottage Gar-



den az az angolkeretnek egy al-leágazása, de legtöbben erre asszociálnak. Elkezdtem utána járni, könyveket vásároltam, néztem videókat stb., és így ismerkedtem meg azzal az irányvonallal, ami kifejezetten az évelőkre épít. Ami egy elég friss kertészeti stílus, mert az évelők majdnem minden kerti kultúrában jelen vannak valamilyen arányban, például az angolkeretben is sok-sok évelő van, de nem az a legdominánsabb. Van rengeteg rózsza, örökzöldek, lombos fák, cserjék, meg sövénynek való nyírt örökzöldek stb. Kiegészítő növényként használják az évelőket, úgy, hogy a színt adják általában. Megismerkedtem egy olyan irányvonallal, ami kifejezetten az évelőkre épít, itt az évelők kapják a főszerepet, és akkor ez teljesen új felismerés volt nekem, hogy az évelők nem csak mellékszereplőként lehetnek jelen egy kertben, hanem lehet rájuk építeni a növényanyagának a túlnyomó részét is. Megismerkedtem azokkal a híresebb kertervezőkkel, akik világszerte csinálnak nagyon szép meg izgalmas kerteket.

Teljesen magával ragadott az évelők világa, de egyébként nem botanikai kifejezés, hogy: évelők

- ez csak egy kertészeti kifejezés. Ezalatt a lágyszárú virágzó növényeket szoktuk általában érteni, ha csak szimplán azt mondanánk, hogy élőlő, akkor ugye



abba a tölgyfa is beletartozna. Olyan hangulatot lehet létrehozni ezekkel a növényekkel, amit például pont egy fás szárúval, vagy egy örökzölddel, vagy egy statikusabb hatású növénnyel, aminek megint csak más szerepe van általában, nem lehet elérni. Annyira változatos, és évszakról-évszakra, meg hónapról-hónapra annyira tud változni egy ilyen élőlőkel beültetett kert, hogy engem magával ragadott. Minden érdekel, ami kert, meg minden szép kertet szeretek, annyira beleástam magam ebbe a témába az elmúlt 5 évben, és nagyon-nagyon sokat foglalkoztam ezzel gyakorlatban is meg elméletben is, hogy végsősoron azért született erről egy könyv - mivel magyarul nincs ilyen témájú szakkönyv -, hogy kicsit közelebb hozzam az emberekhez ezt a területet.

Tekinthetjük ezt művészetnek, magát a kerttervezést, és akár a lágyszárúakkal a színek kompozícióját, textúrák, a formák kompozícióját? Vagy jobb, hogyha inkább biológiai, és biodiverz, meg hasonló vonalakon közelítjük meg a virágos kertészkedést?

Igen, is-is. Igazából van, aki kifejezetten az egyik irányt képviseli, van, aki kifejezetten a másikat, és vannak átmenetek a kettő között. Talán a legjobb, ha van egy átmenet. De mondjuk nemzetközi szinten, ha a legismertebb, leghíresebb kerttervezőket vesszük, akkor mindenképpen a művészeti tényező az abszolút releváns. Talán ez az egyik legújabb művészeti ág - nagyon régóta létezik kerttervezés, meg kertészkedés, több ezer évre visszanyúl -, de az, hogy ennek legyen egy művészeti aspektusa, szerintem ez egy nagyon újkeletű dolog.

Az is egy példája ennek, hogy mennyire művészeti tevékenység, vagy főleg a produktumra mennyire művészeti alkotásként tudunk tekinteni, hogy sok-sok nagy nemzetközi kerttervezőnek - mondjuk, akit sokat ismernek, egy holland kerttervező, Piet Oudolf, akinek - számos kertje múzeumoknak és művészeti galériák-

nak a kertjében található. Olyan projektekhez kéri föl, ahol már alaptól is egy valamilyen művészeti kulturális tevékenység létezik társművészetként. Nyugat-Európában, vagy akár a tengerentúlon is ez már abszolút a köztudatban van.

De van ennek egy ökológiai vonala is, van, aki meg kifejezetten ezt kutatja. Magyarországon - úgy tudom - még nincsen ilyen szak, de Németországban, Angliában már kifejezetten ilyen egyetemi képzések futnak, amik ökológiai szempontból a különböző élőlőknek, növényeknek a természetben megtalálható együttélését, és a különböző túlélési stratégiáit elemzi, és fejt meg, és aztán ezeket ülteti át gyakorlatba kertészeti szinten. Ennek is már komoly tudománya van egyébként, úgyhogy van, aki meg kifejezetten ezt kutatja, és akkor nyilván ez a két dolog tud is egymással találkozni.

Számodra a biointenzív kertészkedésnél, ami mondjuk közgazdaságilag mérhető eredményeket tud hozni, ez egy milyen váltás volt egyébként az élőlő kertek felé? Nem a zsebedben akarok turkálni, hanem elméleti vonalon kérdezem, összehasonlítható az élőlő kertekkel való foglalkozás közgazdaságilag mondjuk a biointenzív kertészkedéssel? Vagy erre teljesen másképp kell tekinteni?

Igen, máshogy tekintünk rá, nekem belepaszolt a profilomba, mert már egész korán elkezdtem képzéseket, workshopokat tartani. Igazából '17-ben volt talán az első alkalom, hogy oktatással is elindultam, tehát már 9 éve, de ezt ugye mindig a gazdálkodás mellett csináltam. Aztán egy pár éve, nagyjából az első könyv megjelenése környékén már eljutottam arra a szintre, hogy ez lett a főtevékenység. És részben ezzel párhuzamosan fejlődött, hogy a díszkert, az élőlőkert foglalkoztat, és onnantól, hogy nekem ez a főtevékenységem, hogy könyvet írok, videót gyártok, tanácsadást, képzést tartok, ebbe nekem abszolút jól passzol, hogy nem egy termelő tevékenységem van effektíve, hanem edukatív.

Tulajdonképpen akkor ráépíthető volt az előző oktatási-képzési rendszereidre, egy ráépíthető plusz, egy új vonal volt.

Abszolút, és ez is volt a tervem. Az előző kertemben, amit most már eladtunk, ott ez volt a koncepció, hogy megvolt már a háromórás kert a biointenzív kerttel, és köré építettem a sok-sok élőlő ágyást, hogy ez legyen egy koherens minta. Most az új projekt, amit elkezdtünk, ez meg egy kicsit nagyobb lépték lesz. Itt kifejezetten már az a végcél, és már évek óta ebbe az irányba megyek, hogy ezek ne váljanak külön. Az új mintakertnek, amit elkezdtem csinálni, kifejezetten az lesz a koncepciója, hogy van benne biointenzív kert, van benne élőlőkert, és ebben lesz egy aránylag nagyobb gyümölcsös is. Aki kertésznek tanul - ezek a

szakirányok -, kiegészítve talán a szőlészettel, de ez a szentháromság a kertészetben: gyümölcsstermesztés, zöldségstermesztés meg a dísznövény. Nekem az a célom, hogy ezeket egyesítve legyen egy ilyen kert-koncepció. Már csak azért is, mert általában, aki otthon kertészkedik, annál ezek mindig egyszerre jelen vannak ilyen-olyan mértékben, van egy kis veteményes, van néhány gyümölcsfa, vannak virágágyások. Akit érdekelnek a növények, szereti őket, meg kertészkedik, az általában nyitott minden hasonló dologra, úgyhogy nekem is ez volt a célom. Meg az, hogy ezekkel egymást kiegészítve együtt tudják dolgozni, kísérletezni, nyilván egy picit nagyobb léptékben, mint egy otthoni kert, de azért nem extrém terület nagyságban. De azért nem is a gazdálkodói léptékben, hanem a kettő között.

Egyébként szinte megválaszoltad a kérdésemet, mert az motoszkált bennem, milyen irány lehet a jövő, és hogy ezeknek az önálló dolgoknak lehet-e valamilyen fúziója. Ezt megválaszoltad, viszont abba meg egy picit belemennék, hogy te látsz-e abban potenciált, ha már fuzionálnak ezek a kertek, az évelő, a konyhakert stb., hogy ezek a növénytársítások egymást erősítsék biológiailag, akár árnyékolásban, akár egymás szervezetét erősítsék. Vannak-e erre kutatásaid, hogy növénytársítások hogyan tudják egymást erősíteni, hogy évelőkertek hogyan tudnak hatni a konyhakertre, vagy a zöldségstermesztésre, vagy azok visszahatása, akár kártevőkkel szembeni ellenállással kapcsolatban? Ebben is lesz ennek az új fúzióknak valamilyen szerepe? Kísérletezel-e ilyenekkel?

Alapvetően igen. Jól elkülöníthető három egység lesz a kert, amit most alakítok ki. Ennek a biointenzív része már üzemel, ez az első év. Én azt látom, hogy a zöldségstermesztésben általában ezek nagyon igényes, kinemesített növények, amiket zöldségként ismerünk és termesztünk, tehát érdemes ezeket így is kezelni. A legjobb kezelés, ha tudjuk fólia alá tenni, én egy kicsit nagyobb fóliaházat csinállok és ebben kísérletezek a biointenzív termesztéssel. Hatékonyabb öntözőrendszerrel kísérletezem, nyilván az árnyékolás is fontos, amit meg lehet csinálni könnyebben egy fóliaháznál. Növénytársításoknál szerintem fontosabb a talaj, mert a zöldségeknél a talajjavítás nagyon fontos. De például most az évelők kapcsán az új kertet már úgy alakítottam ki, hogy mindegyik ágyáshoz tartozik negyed ágyásnyi rész, ahol virágzó növények vannak, nagyrészt évelők, de vannak ebben egynyáriak is. Tehát így most már a biointenzív kert is messziről nézve egy virágos kert igazából, ez is egy jó kiegészítés, akár esztétikai szempontból, akár beporzóknak a bevonzásában.

És ugyanígy a gyümölcsösnél is ez lesz a célom, amit idén tervezek telepíteni ősszel, hogy háromszintes legyen a gyümölcsös, és nem válik külön, tehát a fák, a cserjék, meg a lágyszárú növények együtt legye-

nek, csak úgy, mint egy természetesebb környezetben is. A fák közé fogok ültetni gyümölcsstermő cserjéket, a legelső szintre meg lágyszárú növényeket, nyilván, ami passzol talajtakaróként, dinnyék vagy sütőtökök. És akkor máris van egy háromszintes gyümölcsösünk, tehát ott is ezzel az iránynál szeretnénk kísérletezni. Az évelőnél, amit most a legnagyobb irányvonalnak tekintek, és ebbe az irányba fogunk elmenni az új kertben,



az pedig egy száraz kert létrehozása lesz. Tehát egy nagyon-nagyon minimális, vagy nagyjából nulla öntözéssel fenntartható évelőkertet szeretnénk létrehozni. Külföldön már vannak erre példák. Az évelőknél olyan hatalmas a választási lehetőségünk a növények közül -tényleg több ezer faj van, amiből válogathatunk -, hogy összeállítsunk egy évelőkertet, hogy meg lehet találni azokat, amik ezen a változó klímán még öntözés nélkül is megtarthatóak, és szép kertet lehet így csinálni belőlük. Ez is egy fontos fenntarthatósági szempont, az öntözés, nyilván zöldséget, gyümölcsöt kell öntözni, de azt is minél hatékonyabban. Az évelőket, a dísznövényeket meg a lehető legkevésbé, tehát inkább ültessünk olyan növényeket, amik bírják ezt a klímát.

Gondolom, hogy ezek a frissen telepített kertek, és annak a gondozása, illetve azoknak az eredményei, azok ugyanúgy bekerülnek majd az oktatási anyagaidba, előadás témákba, workshopokba a későbbiek folyamán.

Persze. Ez az alapja az egésznek, nyilván van is rá igény, meg én is szívesen csinálom. Ez a terv, hogy most az új kert is látogatható lesz, ha már abban az állapotban van, most még idén nem, talán 1-2 éven belül, van még bőven könyv ötletem is, videókat is készítünk...

Az egésznek végsősoron az a célja, hogy olyan dolgokat sikerüljön itt kikísérletezni, meg megvalósítani, amit bárki otthon be tud építeni a saját kiskertjébe és tudja alkalmazni.

Említetted, hogy nem a növénytársítás a legfontosabb, hanem a talaj -ezt már Miklóstól és másoktól is hallottam. Amikor valaki egy új kertet tervez, az talál-



fotó: Rúzs-Molinár Ákos

kozik azzal, hogy nemcsak a talajvíz szennyezettsége, hanem sajnos a talajok szennyezettsége is elég magas. A korábbi kertművelési technikáknak köszönhetően. Ilyenkor mi lehet az a technika, technológia vagy te mit ajánlanál arra, hogy a talajt valamilyen szinten meg lehessen tisztítani a korábbi kemikáliáktól? Hogyan lehet egy biokertészkedést elindítani egy olyan talajban, aminek még a tisztasága nem egészen megfelelő?

Hát az a szerencse, hogy azért a műtrágyák meg vegyszerek nem sokáig maradnak benne a talajban, ami nem szerencsés a könnyen kimosódással, hogy belekerülnek a talajvízbe például, ez hátrány. Az előnye az az, hogy a legtöbb vegyszer is, amit manapság használnak, az már nem nagyon marad benne. Vannak olyan nagyon durva szerek, amiket már nagyon-nagyon régen tiltottak, ugye közismert talán a DDT, amit évtizedekkel ezelőtt használtak, ami még simán benne van a talajokban. Ezek ellen nem lehet védekezni, de nyilván az ilyen kemény szereket már kivonták. Alapvetően, hogyha van egy új kertünk, és már az elmúlt egy-két évben nem volt intenzíven művelve, belerakunk akár egy takarónövényt, kicsit ilyenformán ökológiai szempontból előkészítjük, akkor az nagyjából azért vegyszermentesnek tekinthető. Nyilván lehet talajvizsgálatot végezni.

Általában nagyobb kockázatot rejt az, hogyha valamilyen ipari tevékenység volt ott, és a különböző ipari tevékenységeknek a szennyezése az nagyobb rizikó, mint egyébként a mezőgazdasági tevékenységnek a szennyezése.

Lehet, hogy egy kicsit még korai a kérdés, hiszen most jött ki A modern élőlőkert könyv, de ahogy előrevetítetted az új kerttet, várható lesz egy következő? Már esetleg a téma alap megvan egy következő könyvre?

Őszintén most nyilván ez nem annyira releváns még, de 5 következőre megvan a témám, de, hogy éppen mivel hogyan haladok, ezt az élet is hozza. Azt most mondhatom, hogy a következő két könyvnek a témáját is, meg a megjelenését már nagyjából beterveztem.

Azért is van ez a nagyobb földterület, ez majd szolgáltatja nekem folyamatosan a témákat. Ahogy itt haladok a kertekkel, meg ahogy fejlődik, ahogy gyűlnek a tapasztalatok, úgy dolgozok a könyveken.

Zárókérdésem, az év második felében milyen terveid vannak, hol lehet veled találkozni, építed a kertet és dolgozol benne, milyen tervek, milyen megjelenések lesznek még veled kapcsolatban?

Most pont amiatt, mivel egy ilyen átállási időszakban vagyunk itt a kertben, személyesen még nincsenek programok, ilyen téren még a jövő év is kérdés lesz, ezt majd meglátom. Szerintem igazán úgy, hogy látványos is legyen már, meg az infrastruktúrával is jól haladjunk, szerintem '28 lesz, mire beindítom igazán a kerttet. Egyébként előadásokat folyamatosan tartok, megállás nélkül országszerte, úgyhogy aki követ mondjuk a Facebookon, ott láthatja a helyszíneket, időpontokat.

SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI SZÖVEGES DOKUMENTUMIDAT MEGÍRJA?



SZÖVEGÍRÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓKÉNT
SZÁMTALAN TÉMÁBAN ÉS TERÜLETEN
VÁLLALOM:

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



VERES MÓNIKA
SZÖVEGÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ
KERTÉSZMÉRNÖK,
CSAK POZITÍVAN MAGAZIN



ELÉRHETŐSÉG:

0620 610 9544
DÉLELŐTTÖNKÉNT
veresmonika83@gmail.com



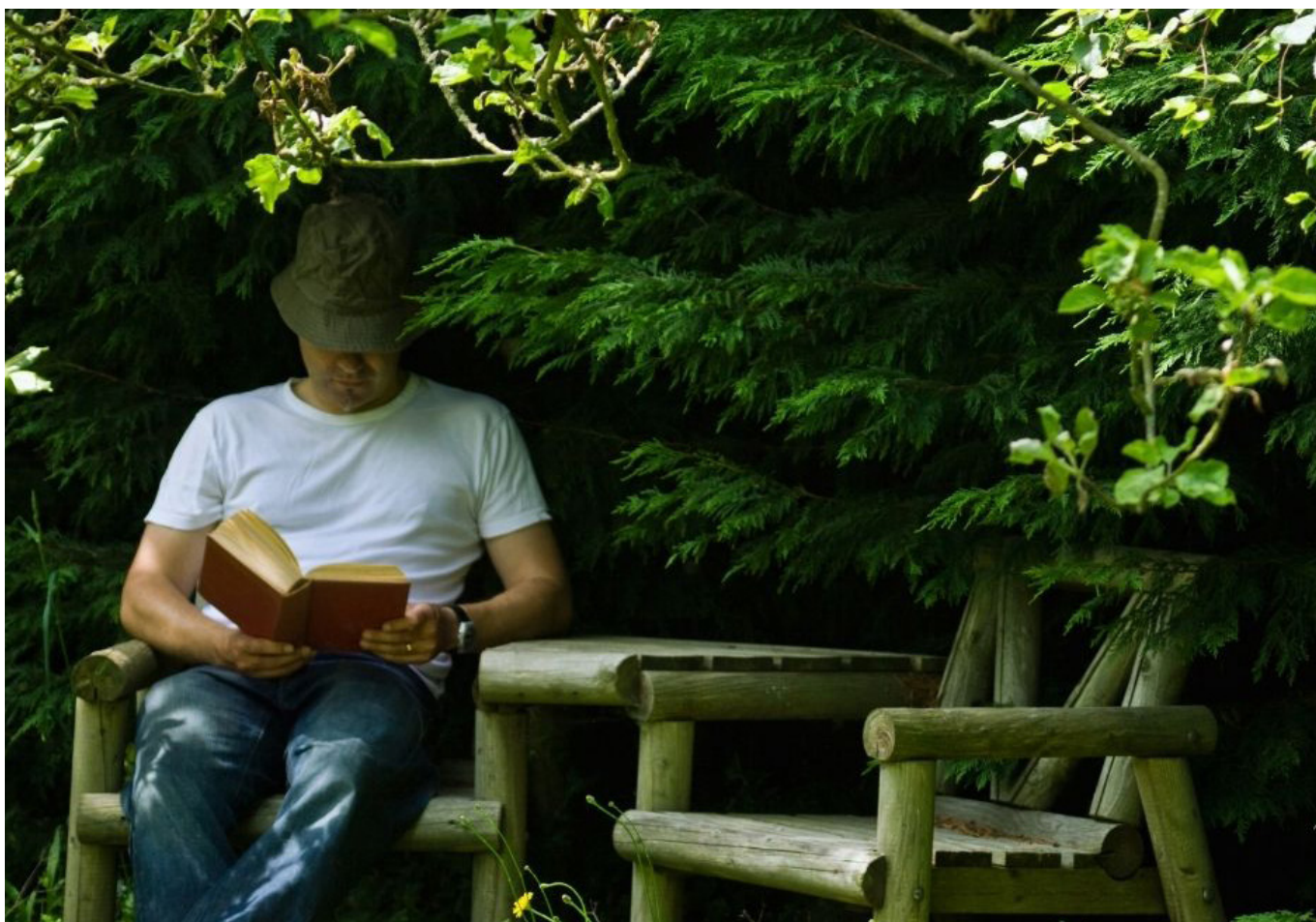
Mikroklíma a ház körül

Amikor a klímaváltozásról beszélünk, akkor bolygóméretű folyamatokra gondolunk. Emelkedő átlaghőmérsékletekre, egyre gyakoribb hóhullámokra, szélsőséges csapadékeloszlásra, vagy épp a biodiverzitás csökkenésére. Ezek a jelenségek valóban globális léptékűek, mégis a hatásaikat főként helyi szinten érezzük. A városunkban, utcánkban és a saját kertünkben.

Úgy tekintek a kertre, mint egy apró, de nagyon összetett mikroklíma-szabályozó rendszerre. A legtöbb ember számára ez a terület esztétikai vagy pihenésre alkalmas hely: virágok, fák, pihenőhelyek és zöldfelületek variációja. Egy jól működő kert viszont ennél sokkal többet tud: folyamatosan alakítja a saját környezetét. Hűti a levegőt, mérsékli a hőingadozásokat, vizet tart vissza, javítja a talaj állapotát, és élőhelyet teremt élőlények számára. Mindezt úgy, hogy közben nem fogyaszt energiát, nem igényel bonyolult technológiát és önmagát fenntartó folyamatokra épül.

Mit számít néhány száz vagy ezer négyzetméter zöldfelület egy világméretű problémánál? Ha a környezettudatos szemlélet is világméretűvé válik, akkor nagyon sokat! De gondoljunk arra is, hogy a helyi környezetünk minőségét - ahol életünk nagy részét töltjük - képes befolyásolni. Egy árnyékos kertben több fokkal is alacsonyabb lehet a hőmérséklet, mint a környező burkolt felületeken. A talaj tovább őrzi a nedvességet, a levegő kevésbé szárad ki, és olyan élőlények is megjelenhetnek, amelyek máshol nehezen találnának megfelelő életfeltételeket. Ha pedig egy településen több száz vagy több ezer kert működik hasonló elvek szerint, ezek együttes hatása már városi léptékben is érzékelhetővé válik.

Külön-külön már több oldalról is érintettem a lépéseket, amikkel mi is adhatunk vissza, most pedig kicsit összefüggéseiben szeretném őket egymás mellé sorakoztatni.



A kert mikroklíma-szabályozó képességének egyik legfontosabb eleme **az árnyék**. A nyári felmelegedés nagy része abból adódik, hogy a napsugárzás energiája közvetlenül éri a talajt, az épületek falait, a burkolatokat és minden más felszínt. Ezek a felületek nappal erősen felmelegednek, majd a tárolt hőt fokozatosan visszasugározzák környezetünkbe. Ezért fordulhat elő, hogy egy betonozott udvar még késő este is árasztja a meleget. A fák lombkoronája ebbe a folyamatba avatkozik be. Az árnyékolás révén jelentősen csökkenti azt az energiamennyiséget, ami eléri a felszínt, így mérséklődik a felmelegedés is. Nem csak fákkal tudunk árnyékolni, más modern módszerek is ugyanúgy szóba jöhetnek, de használhatunk pergolára futtatott szőlőt, dísznövényeket is.

Az árnyék szerepe jóval több, mint az emberi komfortérzet javítása

A talaj felszíni hőmérséklete alapvetően meghatározza a talajélet működését. A túlzott felmelegedés negatívan hat a mikroorganizmusokra, gyorsítja a ki-



száradást és csökkenti a talaj biológiai aktivitását. Az árnyékos területeken ezzel szemben jóval kiegyensúlyozottabb körülmények alakulnak ki. Ez különösen fontos azoknak az élőlényeknek, amelyek érzékenyek a magas hőmérsékletre és a kiszáradásra, ilyen számos bogárfaj, a sünök és sok kétlélű. Ők az árnyékos, hűvösebb élőhelyeket keresik, ezek létfontosságú menedéket jelentenek a számukra. Egy változatos szerkezetű kert tehát nemcsak hűvösebb, hanem ökológiailag is gazdagabb.

A fák, bokrok, cserjék, magas fűfélék árnyékot adva és **evapotranspiráció** - a növényekkel borított felszín párologása - révén lehűtik a felszíni és a levegő hőmérsékletét. Az evapotranspiráció egy olyan folyamat, ami alatt a fák és a növényzet a gyökereiken keresztül vizet vesznek fel, és leveleiken keresztül elpárologtatják azt. Lényegében az evapotranspiráció a levegőt a levegő

hőjének felhasználásával hűti. A városi erdők egy tanulmány szerint átlagosan **1,6°C-kal** hűvösebbek lehetnek, mint a városi nem zöld területek.

Az evapotranspiráció során a víz elpárologtatásához energia szükséges, amelyet a növény a környezetéből von el. Ennek következtében a párologtatás hűtőhatást fejt ki. Ugyanaz a fizikai elv működik itt, mint amikor az emberi szervezet izzadással hűti önmagát.

A növényzet által biztosított hűtés sok esetben legalább olyan jelentős, mint maga az árnyékolás. Egy nagy lombfelületű fa vagy egy sűrű növényállomány folyamatosan párologtat, így a környezetében kellemesebb mikroklímát hoz létre. A kutatások azt mutatják, hogy az árnyékolás és a párologtatás együttes hatása jelentősen csökkentheti a nyári hőterhelést. Ez különösen fontos a városi környezetben, ahol a burkolt felületek és az épületek jelentős mennyiségű hőt tárolnak.

A kert klímaszabályozó képességének alapja ugyanakkor nem a lombkoronában, hanem sokszor a talajban keresendő.

A talaj ugyanis nem egyszerű természetközeg, hanem egy rendkívül összetett ökoszisztéma.

A csupasz talaj nyáron gyorsan felmelegszik, gyorsan kiszárad, és kevésbé tud vizet tárolni. Ezzel szem-



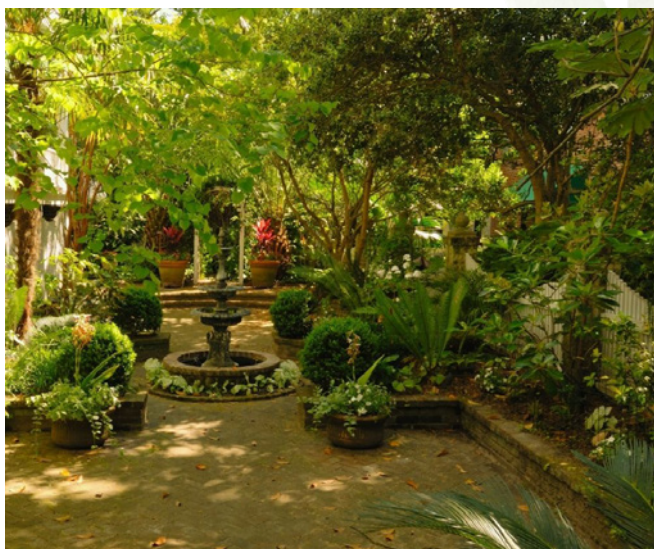
ben a növényzettel vagy mulccsal fedett talaj sokkal kiegyensúlyozottabban viselkedik. A takarás csökkenti a párologást, mérsékli a napi hőingadozást, és kedvező feltételeket teremt a benne élő szervezetek számára. A talaj és a mikroklíma kapcsolata különösen érdekes, mert egy önmagát erősítő rendszert alkot. Az egészséges, szerves anyagban gazdag talaj több vizet képes megkötni. A több víz lehetővé teszi a növények intenzívebb párologtatását. A fokozott párologtatás hűti a környezetet, ami lassítja a kiszáradást és kedvezőbb feltételeket teremt a talajélet számára. A rendszer min-

den eleme erősíti a másikat. Ezért tekinthető a talajvédelem nemcsak kertészeti, hanem klímaadaptációs feladatnak is.

A fák javítják a levegő minőségét

Sokan azt gondolják, hogy csak oxigéntermeléssel tisztítják a levegőt. A valóság ennél jóval összetettebb és érdekesebb. A városi növényzet legalább **öt különböző módon javítja a levegő minőségét.**

A levelek valóságos **porszűrőként** működnek. A városi levegő egyik legnagyobb problémáját a szálló por jelenti. Ezek a mikroszkopikus méretű részecskék részben a közlekedésből, részben az építőiparból, a fűtésből és az utak kopásából származnak. Amikor



a levegő áthalad egy lombkoronán, a porszemcsék egy része egyszerűen fennakad a levelek felszínén. A levelek viaszrétege, szőrözöttsége és érdes felülete különösen hatékonyan képes megkötni ezeket a kicsi részecskéket. Egy kiadós eső aztán lemossa a port a talajra, ahol már nem lebeg tovább a belélegezhető légtérben. Ezért is szeretjük a sűrű sövényeket utcai frontra az ablak alá telepíteni: por-és zajsűrőként működnek, gátolják a belátást. Érdekes módon bizonyos fajok jobb "légtisztítók", mint mások. A hársak, juharok, tölgyek vagy egyes fenyőfajok különösen hatékonyak lehetnek a részecskék megkötésében.

A növényzet szerepe nem ér véget a levelek szintjén. A talajtakarók, cserjék és füves felületek stabilizálják a talajt, csökkentik a szélsőségeket a felszín közelében, és mérséklék a por újra levegőbe kerülését. Egy csupasz, száraz talajfelszín sokkal könnyebben válik porforrássá, mint egy növényzettel borított terület. Ez különösen fontos lehet az egyre gyakoribb nyári aszályok idején.

A növények levelein lévő gázcserenyílasokon keresztül nemcsak szén-dioxid jut a növénybe. A kutatások szerint más légszennyező anyagok szintén képesek részben a növények felületén vagy szöveteiben megkötődni. A városi fák tehát valójában egy **termé-**

zetes szűrőrendszerként működnek. Közben hűtik a levegőt, és ezzel közvetve is javítják annak minőségét. Amikor a fák árnyékolnak és párologtatnak, csökkentik a helyi hőmérsékletet.

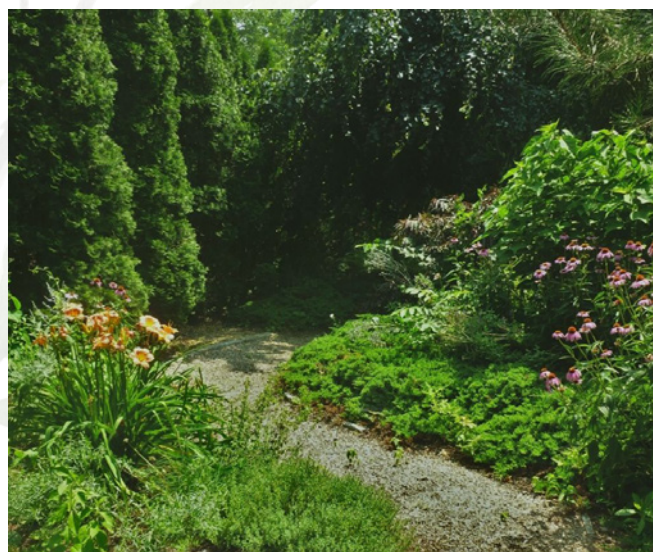
A jobb levegőminőség és a hűvösebb mikroklíma kedvezőbb feltételeket teremt az élőlényeknek is. A nagyobb lombkoronával rendelkező városi fák **menedéket adnak** cinegéknek, rigóknak, vörösbegyeknek, csuszkáknak, denevéreknek, miközben az árnyékos, nedvesebb talajfelszínen jól érzik magukat a földgiliszták, az ászkarákok, az ugróvillások és a futóbogarak.

A mi életminőségünk javulásáért is sokat tesz a növényzet. Ezt érezzük, tudjuk és ha kell, kiállunk mellette. Városunkban építkezés miatt történtek faritkítások, ami ellen bár sikertelenül, de sokan felszólaltak. Hasonlóképpen áll épp tervezés alatt egy debreceni francia stílusú nagy park felújítása, amihez sok-sok szakmabeli személy is véleményt, kritikát nyújtott be, illetve irányt mutatott. Az elképzelések mindenkinél elsősorban a dús növényzetet és a burkolatok elhagyását célozták meg.

A zöld környezet mentálisan jót tesz, és testileg sem elhanyagolható a hatása. Tanulmányok kimutatták, hogy az emberi interakció a természettel csökkenti a magas pulzusszámot és a vérnyomást, fokozza az immunrendszer működését. A nagyobb faborítás a hővel kapcsolatos betegségek, például a hőguta kialakulását is csökkenti. Ezenkívül a fák és a növényzet fizikai akadályként is működhetnek a zaj- és fényszennyezés csökkentésében.

A természetes ökoszisztémák fontos jellemzője a függőleges rétegzettség

Egy erdőben a lombkorona alatt cserjék, alattuk évelők, talajtakaró növények, mohák és gombák alkotnak több szintből álló rendszert. Minden réteg eltérő



fény-, hőmérsékleti és pára viszonyokat biztosít. Ezért ugyanazon a területen számos különböző mikroélelőhely jön létre.



Friss YouTube adásaink!

Adásaink meghallgathatók Spotify-on is 

Csak
POZITÍVAN
Podcast



Kapcsolódásaink tükrében - önazonosság, szerepek és belső határaink II.

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



Kapcsolódásaink tükrében - önazonosság, szerepek és belső határaink I.

A beszélgetés középpontjában az a kérdés áll, amely egyre több emberben fogalmazódik meg napjainkban, miért érezzük úgy, hogy folyamatosan hajtánunk kell? Miért válik természetessé a túlterheltség, a belső feszültség és az állandó teljesítési kényszer?

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
BOOKAZIN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

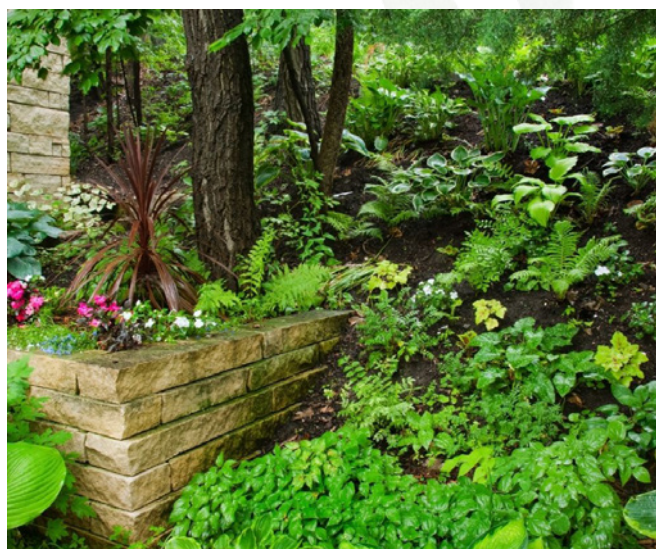
www.cspm.hu



A kertben ugyanez az elv alkalmazható. Egyetlen nagy gyepfelület helyett a fákból, cserjékből, évelőkből és talajtakaró növényekből álló rétegzett növényállomány sokkal hatékonyabban szabályozza a környezetét. A lombkorona árnyékol, a cserjék mérséklék a szél hatását, az évelők fedik a talajt, a talajtakarók pedig csökkentik a párologtást. Az eredmény egy stabilabb és ellenállóbb rendszer, amely kevésbé érzékeny a szélsőséges időjárási viszonyokra.

A víz szerepe jóval túlmutat az öntözés kérdésén

A kertben **visszatartott víz** valójában a mikroklíma egyik legfontosabb szabályozó eleme. Az esővíz helyben tartása, az esőkertek kialakítása vagy akár egy kisebb vízfelület létrehozása hozzájárulhat a hőmérsékleti szélsőségek mérsékléséhez. A víz lassabban melegszik fel és lassabban hűl le, mint a legtöbb burkolt felület. Emellett a növények számára rendelkezésre álló vízmennyiség növekedése fokozza a párologtást, amely tovább erősíti a hűtőhatást.



A kert mikroklíma-szabályozó elemei nem külön-külön működnek. Az árnyék segíti a talaj nedvességének megőrzését, a nedvesebb talaj támogatja a növények fejlődését. A növények fokozzák a párologtatást, ami

hűti a környezetet. A hűvösebb környezet lassítja a kiszáradást. Az egész rendszer folyamatos kölcsönhatások hálózataként működik. A klímaváltozás korában talán éppen ez a felismerés a legfontosabb.



A kert nem pusztán dekoráció, nem csupán a ház körüli zöldfelület. Sokkal inkább egy **élő rendszer**, ami képes mérsékelni a szélsőségeket, javítani a helyi környezet minőségét és menedéket nyújtani mind az ember, mind számos más élőlény számára. Egyetlen kert hatása valóban kicsi. Több ezer kert együttes hatása azonban már egy település arculatát, klímáját és élhetőségét is képes formálni.

Talán ezért érdemes a kertre nem csupán növények gyűjteményeként tekinteni, hanem a klímaváltozáshoz való alkalmazkodás egyik legegyszerűbb és legkézzelfoghatóbb eszközeként. Mint nagyszerű lehetőségre tekinteni rá.

Mivel tudnánk akkora hatást gyakorolni, mint a saját telkünk célzott kialakításával?

Források:

Urban trees and cooling: A review of the recent literature (2018 to 2024) | U.S. Geological Survey
Benefits of Trees and Vegetation | US EPA

**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





LEHETSÉGES HATÁSOK:

- fejfájás, fáradtság
- alvászavar
- koncentrációs problémák
- stressz, ingerlékenység
- hosszú távon komoly egészségügyi kockázatok

HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 2.

AZ ELEKTROSMOG ÉS A KÜLÖNBÖZŐ RÁDIÓJELEK

(WI-FI, BLUETOOTH, MŰHOLDOK ÉS A MOBILTELEFON-HÁLÓZATOK, 4G, 5G)

HATÁSA TESTÜNKRE

Az első részben átnéztük a fizikai testünket károsító mérgező anyagokat, valamint az életmódunkból és a technológiából fakadó életellenes hatásokat és a különböző szintű mérgezéseket – úgymint kémiai, biológiai, anyagcsereszintű, idegrendszeri, hormonális és sejtszintű, akár genetikai károsító anyagokat és folyamatokat.

Az egyik ilyen felsorolásban említést tettem az 5G sugárzásról és az elketroszognak nevezett „mérgezési” hatásról is. Amit az előző cikkben nem fejtettem ki. Most azonban egy egész cikket szentelek neki, mert fontosnak tartom, hogy ezzel kapcsolatban is legyen egy teljesebb képünk.

Ehhez azonban most is, mint már annyiszor, kicsit távolabbról kell indítanom, hogy átfogóbb lehessen a megértés.

A minket körülvevő kozmoszból állandó, folyamatos elektromágneses sugárzás (háttérsugárzás) érkezik felénk. Napunktól is állandó, sokszor kifejezetten erős (a mostanában sűrűn előforduló napkitörések miatt) elektromágneses sugárzás érkezik a Föld felé. De Földünknek is van egy erős mágneses tere, ami egyrészt védi a bolygót a napszél jelentős részétől, másrészt a madarak, a teknősök, a lazacok és egyes rovarok ezt a mágneses mezőt használják a tájékozódásra, harmadrészt támogatja az élő szervezetek – köztük az emberi

test életben maradását. Ugyanis a Föld mágneses tere hatással van biológiánkra – csak gondoljunk az űrhajósokra, milyen komoly egészségügyi kihívást jelent nekik a mágneses tér és a gravitáció hiánya. De ezen kívül egy folyamatos elektromágneses sugárzásnak is ki vagyunk téve, melynek teljes skáláját az alábbi kép mutatja. /következő oldal/

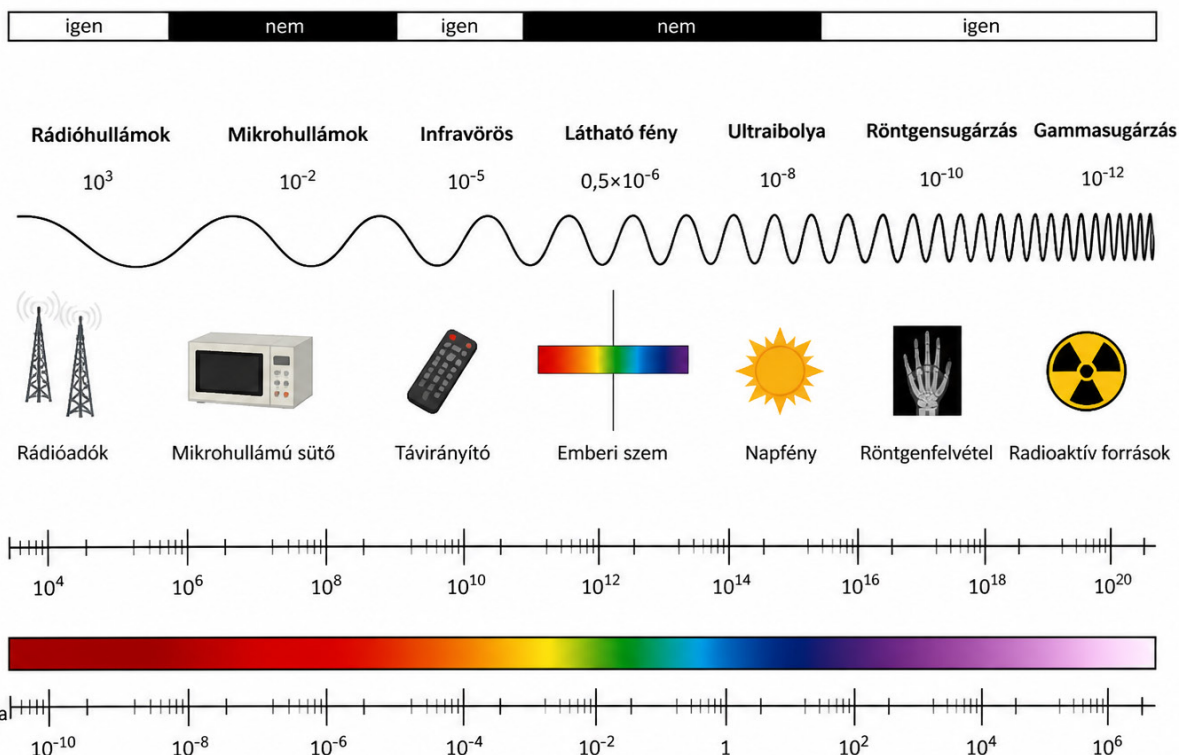
Azonban ezeknek a sugárzásoknak egy részét már maga az ember is képes létrehozni, illetve folyamatosan generálni. Ugyanakkor ezen a skálán található

„Tisztelet azon sajtói műveknek, melyek az emberiség valódi javát előmozdítani képesek. Vajha, az ily könyvek s lapok, - mint az emberi szellem kiváló táplálékai lennének keresettek! Ámde fájdalom, kevesen vannak napjainkban, kik az igazságot éhezik és szomjúhozzák.”

Andrássy István

Az elektromágneses spektrum

Áthatol-e a Föld légkörén?



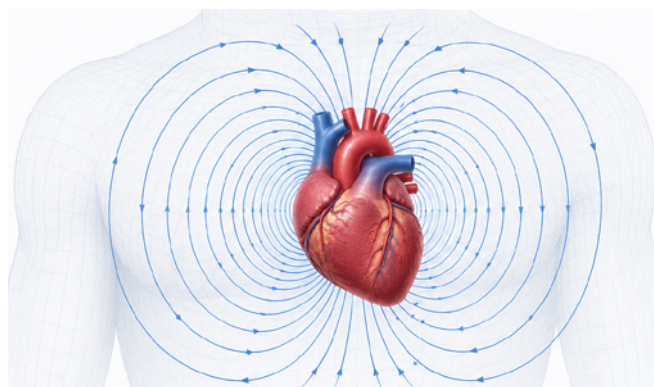
a látható fény is, amit a szemünkön keresztül érzékelünk és ez a fény jelzi agyunknak, hogy éppen nappal vagy éjszaka van. Ily módon szabályozva testünk ún. cirkadián ritmusát, ami aztán hatással van testhőmérsékletünkre, éberségünkre, a melatonin és számos más hormon termelésére. Ez a rezgéstartomány, amit szemünkkel képesek vagyunk érzékelni, azonban egy nagyon kicsi tartománya (néhány száz nanométer) a rendkívül tág határok között mozgó elektromágneses sugárzásoknak. De mi emberek mégis ebből vonunk le messzemenő következtetéseket világunkra vonatkozóan. Ami úgy gondolom, hogy elég merész és könnyelmű dolog.

Mindezek mellett maga az emberi test is elektromágneses természetű. Hiszen testünk minden egyes sejtjének van elektromos potenciálja. Ez az elektromos potenciál a sejtek belseje és a sejten kívüli tér közötti elektromos feszültségkülönbséget jelenti. Ez a töltéskülönbség a sejtmembrán két oldala között alakul ki és alapvető fontosságú a sejtek működéséhez, vagyis az élethez.

Anélkül, hogy ennek a biokémiájába jobban belemennénk a lényeg az, hogy sejtjeinknek van egy nyugalmi potenciálja, amikor a sejt belső tere negatív a külvilághoz képest. És van egy működési potenciálja, amikor ez a belső tér pozitív. És amikor a nyugalmi állapotból a működési állapotba vált a sejt, akkor a sejtmembrán két oldalán a polaritás megfordul. Ez a gyors feszültségváltozás maga az elektromos jel, vagyis

is az ingerület. Ez pedig nélkülözhetetlen az élethez, ugyanis ez biztosítja:

- **az információáramlást**, vagyis ez teszi lehetővé idegrendszerünk számára az érzékelést és a gondolkodást
- **a mozgást**, hiszen ennek segítségével váltjuk ki a vázizmok és a szívizom összehúzódását
- **a tápanyagcserét**, ugyanis ennek a feszültségkülönbségnek az energiáját használva vesznek fel a sejtek cukrot és aminosavakat



De, ahol elektromosság van, ott mágneses tér is van, ugyanis a Maxwell-egyenletek alapján minden mozgó elektromos töltés – így a sejtmembránokon átáramló ionok is – mágneses mezőt generál maga körül. Így az emberi testben az elektromos potenciálváltozások (áramok) mérhető mágneses teret hoznak létre. Ennek két legfőbb forrása az emberi testben a szívünk és az agyunk.

Az agykéregben található idegsejtek (piramisisejtek) százezreinek együttes kisülése hozza létre az agy mágneses terét. Ez jóval kisebb erősségű, mint a szív mágneses erőtere.

A szívizom összehúzódásakor áramló ionok keltik a testünkön belül a legfontosabb mágneses teret, ami olyan erős, hogy speciális műszerekkel a testen kívül is lehet mérni közvetlenül, érintés nélkül. Ez a mágneses erőter változó intenzitású, ami többek között attól is függ, hogy milyen a légzés (töredezett vagy egyenletes), milyen az autonóm idegrendszer állapota (szimpatikus vagy paraszimpatikus) és milyen a szív elektromos aktivitásának nagysága. Ezeket a tényezőket pedig nagy mértékben befolyásolja érzelmi állapotunk. Az ún. életellenes vagy korlátozó érzelmek, mint a félelem, a büntudat, a düh, a szorongás vagy a szégyen alacsony rezgésmintáinak következtében légzésünk töredezetté válik, szívünk elkezd összeviszsa kalapálni, így csökken az elektromos aktivitása. Ezt agyunk úgy fordítja le, hogy vészhelyzet van és túlélési üzemmódba kapcsol, ami még inkább ront a helyzeten. Ennek következményeképpen pedig szívünk elektromágneses kisugárzása csökken és ilyenkor levertnek és energiahiányosnak érezzük magunkat. Ellenben, ha az ún. életet támogató vagy emelkedett érzelmeket az öröm, a hála, a szeretet és az együttérzés magas rezgéseit éljük át, akkor légzésünk egyenletes lesz, szívritmusunk normalizálódik. Ezt pedig agyunk úgy értelmezi, hogy minden rendben van és normál üzemmódba kapcsol. Ilyenkor szívünk elektromágneses kisugárzása felerősödik, jókedvűnek és energiával telinek érezzük magunkat.

Mindezek pedig azt jelentik, hogy nem csak minket érnek a külvilágból elektromágneses sugárzások, hanem testünk (vagyis mi magunk) is folyamatosan elektromágneses jeleket sugárzunk a külvilág, így az Univerzum felé is.

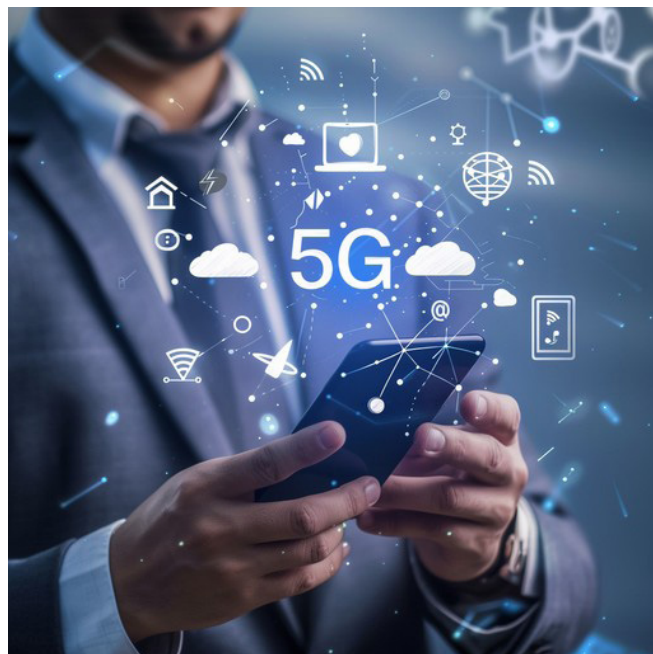


Vagyis elmondhatjuk, hogy van egy oda - vissza kommunikáció az Univerzum, a Nap, a Föld és az emberi test között az elektromágneses rezgések révén. Ezeket lehet, hogy fizikai szinten nem érzékeljük, de testünkre mindez hatással van és az éppen aktuális érzelmi és fizikai állapotunk, valamint a külső világ (Uni-

verzum, Nap, Föld) hatásai révén jóllét érzésünk folyamatosan változik/változhat.

A fenti természetes elektromágneses sugárzásokhoz még hozzájönnek azok a kívülről jövő elektromágneses sugárzások, amiket az ember maga hoz létre és folyamatosan generál. Ennek egy részét elektroszmognak nevezzük, amiket a házak elektromos vezetékében futó elektromos áram, a magasfeszültségű távvezeték, a háztartási gépek, a világító eszközök, a trafók, ipari gépek és az elektromos járművek egyaránt gerjesztenek. És itt most csak említést teszünk a mikrohullámról (háztartási használat), a röntgensugárról (orvosi használat), az infravörös hullámról (távírányítók, melegítés) és az ultraibolya sugárzásról (szolárium).

Ezeket túl pedig vannak a különböző rádiójelek, mint a rádiózásban általában használt rövid-, közép-, és hosszuhullámok, a Wi-Fi, a Bluetooth, a műholdak



és a mobiltelefon-hálózatok, közöttük az 5G-vel. Az 5G részben ugyanazokat a frekvenciákat használja, mint a 4G, de használ magasabb frekvenciasávokat is. Kisebb teljesítményű, de sokkal több ún. bázisállomással (jeladóval) működik, ami célzottabb jeltovábbítást tesz lehetővé.

Ennek kapcsán hadd hívjam fel a figyelmet két fizikai összefüggésre:

1. Amikor az elektromágneses hullámok anyagba ütköznek, a bennük változó elektromágneses mező kölcsönhatásba lép az anyagban lévő töltött részecskékkel, erőt fejt ki azokra és energiát ad át, attól függően, hogy visszaverődik vagy elnyelődik az anyag felületén.

2. A nagyobb frekvenciájú elektromágneses hullámok adott idő alatt általában több energiát adnak át az anyagnak, mint a kisebb frekvenciájúak.

Ezen fizikai törvényszerűségek mentén felvetődik bennem egy kérdés:

- ***A fent leírtak alapján, ami azt bizonyítja, hogy ha nemcsak test (sejtek, szövetek, szervek) vagyunk, hanem elektromágneses adóvevők is, akkor biztos, hogy nem befolyásolja testi és egyéb működésünket az 5G?***

Ráadásul ismereteim szerint csak a fizikai testre vonatkozó tudományos megfigyelések – amik jellem-



zően az anyagra (sejtek, szövetek, szervek) gyakorolt hatására vonatkoznak – alapján vizsgálták az 5G egészségkárosító hatásait. Ráadásul az 5G viszonylag új technológia, így nem áll rendelkezésre több évtizedes utánkövetés. Ez alapján pedig egy újabb kérdés merül fel bennem:

- ***Mi alapján gondolják, hogy ezt a technológiát alkalmazni lehet, ha csak rövidtávú és nem mindenre kiterjedő tudományos vizsgálatokra támaszkodnak?***

És a végére még egy érdekesség. Az elektromágneses jelek a térben békésen megférnek egymás mellett, de a vevőkészülékek szintjén zavart okozhatnak (EMI – lásd napkitörések, amik megzavarják elektromos hálózatainkat). És mivel agyunk is alapvetően egy adóvevő, így egy újabb kérdés merül föl bennem:

- ***Mivel az agyunk alapvetően egy adóvevő, ami a külső természetes elektromágneses jeleket és szívünk belső elektromágneses jeleit is veszi, akkor vajon az ember által létrehozott mesterségesen generált külső elektromágneses jelek nem okoznak zavart agyunk működésében?***

A fenti kérdéseket nem azért tettem fel, mert én erre választ tudok vagy akarok adni, inkább az volt a célom, hogy elgondolkodtassam a Kedves Olvasót az- zal kapcsolatban, hogy elég-e csupán a tudományos „bizonyítékokra” támaszkodva elfogadni a tudomány azon állítását ezzel a kérdéssel kapcsolatban, hogy **„A jelenlegi bizonyítékok alapján az 5G egészségügyi kockázata alacsonynak tűnik”**.



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 Hölgem/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





Így derülhet ki, mi okozza valójában az allergiás tüneteket

A visszatérő tüsszögés, orrdugulás, szemviszketés vagy megmagyarázhatatlan hasi panaszok hátterében a nyári időszakban gyakran allergia áll, de nem mindig egyértelmű, hogy légúti vagy táplálékhoz köthető allergiás folyamatról van-e szó - hívja fel a figyelmet Dr. Kun Mária, a SYNLAB Immunológiai Laboratóriumának laboratóriumvezetője, szakmai igazgatója. Az új generációs, multiplex allergiavizsgálatok ma már egyetlen vérmintából több száz allergén és molekuláris komponens egyidejű elemzését teszik lehetővé. A laboreredmény azonban önmagában nem jelent megoldást a problémákra.

Egyes becslések szerint Magyarországon akár a lakosság 30 százaléka is érintett lehet valamilyen allergiában, miközben az allergiások száma az elmúlt évtizedekben megkétszereződött. A nyári időszak sokaknak jelent kihívást. A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ pollenjelentése szerint a pollenszezon kora nyári, átmeneti időszakában egyszerre több fás szárú és lágyszárú allergén virágpóra is jelen van a levegőben, a pollenterhelés pedig a következő időszakban várhatóan ismét felerősödik.

Ez történik a szervezetben allergia esetén

Allergia esetén az immunrendszer túlzott választ ad olyan anyagokra, amelyek a legtöbb ember számára ártalmatlanok. Ilyenkor specifikus IgE típusú ellenanyagok termelődnek, majd az allergénnel történő ismételt találkozás gyulladásos folyamatokat indíthat el. Légúti allergia esetén jellemző lehet a tüsszögés, az orrdugulás, a vizes orrfolyás, a köhögés, a torokviszketés, a könnyezés vagy a szemviszketés. Táplálékhoz köthető allergiás folyamatoknál gyakrabban merülhet fel hasi fájdalom, hányinger, hasmenés, hányás vagy bőrtünet, de a kép nem mindig ennyire egyértelmű.

A felismerést tovább nehezítheti, hogy a tünetek nem mindig azonnal jelentkeznek. Egyes panaszok csak órákkal az allergénnel való találkozás után alakulnak ki, így a páciens sokszor már nem tudja összekapcsolni azokat egy adott étellel, környezeti hatással vagy pollenterheléssel. A visszatérő fejfájás, a koncentrációs nehézség, a tartós fáradtság vagy az általános rossz közérzet szintén lehet allergiás folyamat következménye, ezek azonban annyira általános tünetek, hogy az érintettek gyakran más okot keresnek a háttérben.

„Az egyik leggyakoribb félreértés, hogy a légúti allergia kizárólag légúti tüneteket, a táplálékallergia



pedig kizárólag emésztőrendszeri panaszokat okoz. A gyakorlatban ez ennél sokkal összetettebb: egy pollenallergiás betegnél is jelentkezhet rossz közérzet, bőrtünet vagy akár emésztőrendszeri panasz, miközben bizonyos táplálékallergiák légúti tünetekkel is járhatnak” - mondta Dr. Kun Mária.

Keresztallergiák is nehezíthetik az okok felismerését

Külön figyelmet érdemelnek a keresztallergiák is. Ilyenkor az immunrendszer két különböző eredetű allergént hasonlónak érzékel, ezért nemcsak az eredeti allergénre reagál, hanem egy másik, szerkezetében hasonló anyagra is. Előfordulhat például, hogy egy nyírfapollen-allergiás beteg almát vagy csonthéjas gyümölcsöt fogyasztva szájüregi viszketést tapasztal, míg parlagfű-allergiásoknál bizonyos gyümölcsök, például a dinnye vagy a banán fogyasztása után jelentkezhetnek panaszok. Ilyenkor a beteg könnyen azt gondolhatja, hogy új ételallergiája alakult ki, miközben valójában pollenallergiához kapcsolódó keresztreakció állhat a háttérben.

A gyerekeknél a nyári szünetet is megkeseríthetik a tünetek

A szezonális allergiás panaszok a gyerekek számára különösen megterhelők lehetnek: a folyamatos

orrdugulás, tüsszögés, szemviszketés, rossz alvás vagy fáradtság a nyári szünetet, a táborozást, a szabadtéri játékot és a családi programokat is megnehezítheti. A panaszok háttérének tisztázása ezért gyermekkorban is fontos lehet, különösen akkor, ha a tünetek visszatérően jelentkeznek, vagy a család nem tudja eldönteni, hogy környezeti allergén, ételhez köthető reakció vagy más ok áll-e a háttérben. A SYNLAB allergiavizsgálata és az eredmények szakorvosi értelmezése már 4 éves kortól elérhető, ami segíthet abban, hogy a gyerekek ne kelljen évekig együtt élniük a mindennapjaikat is befolyásoló tünetekkel.

Új vizsgálatok segítenek a felismerésben

A korszerű allergiadiagnosztika egyik fontos eszköze a vérből történő allergénspecifikus IgE-meghatározás. A hagyományos vizsgálatok az adott allergént teljes egészében vizsgálják, míg a komponensalapú, más néven molekuláris allergiadiagnosztika az allergének egyes fehérjealkotóit is képes azonosítani. Ez segíthet annak elkülönítésében, hogy valódi, potenciálisan súlyos allergiáról vagy inkább keresztreakcióról van-e szó. A szélesebb allergénpanelek, illetve multiplex vizsgálatok különösen hasznosak lehetnek azoknál, akik többféle tünetet tapasztalnak, vagy korábbi vizsgálataik nem adtak egyértelmű választ panaszuk okára.

A laboreredmény önmagában nem diagnózis

„A pozitív laboreredmény önmagában még nem jelent klinikai allergiát. Előfordulhat tünetmentes érzékenység is, amikor a vizsgálat kimutatja az adott allergén elleni ellenanyagokat, a beteg azonban a mindennapi életben nem tapasztal panaszt. Éppen ezért a laborleletet mindig a tünetekkel, a kórelőzménnyel és szükség esetén további vizsgálatokkal együtt kell értelmezni - ez az allergológus szakorvos feladata” - hangsúlyozta Dr. Kun Mária.

A szakember szerint a pontos diagnózis a megfelelő kezelés kiválasztása miatt és azért is fontos, hogy elkerülhetők legyenek a felesleges korlátozások. Sokan évekig kizárólag tüneti kezelést alkalmaznak, vagy internetes információk alapján kezdenek önkényes diétába, miközben nem biztos, hogy valóban az adott ételmiszer vagy környezeti tényező okozza a panaszukat. A szükségtelenül elhagyott ételmiszercsoportok pedig hosszú távon egyoldalú táplálkozáshoz, vitamin- vagy tápanyaghiányhoz is vezethetnek.

Ha a tüsszögés, orrdugulás, szemviszketés, visszatérő bőrtünetek, megmagyarázhatatlan hasi panaszok vagy tartós fáradtság rendszeresen jelentkeznek, befolyásolják a mindennapokat, vagy évről évre visszatérnek, érdemes kivizsgálást kezdeményezni.

A délutáni cukoréhség többet is jelezhet egyszerű nassolási váagnál

A visszatérő édesség utáni sóvárgás háttérében akár inzulinrezisztencia is állhat



Az édesség utáni vágy sokak számára ismerős: ebéd után „kell valami édes”, délután hirtelen leesik az energiaszint, vagy a nap végén nehéz ellenállni a szénhidrátdús ételeknek. Önmagában ez még nem jelent betegséget, hiszen az ízlés, a megszokások, a stressz vagy az alváshiány is fokozhatja a cukoréhséget.

„Az édesség utáni vágy önmagában még nem feltétlenül jelent betegséget, de ha rendszeresen jelentkezik, nehezen kontrollálható, és evés utáni álomosság, délutáni energiazuhanás, remegés vagy farkaséhség is társul hozzá, az inzulinrezisztencia jelenlétére is utalhat” – mondta Dr. Bartók Róza, a SYNLAB szakértője.

Ez történik a szervezetben inzulinrezisztencia esetén

Inzulinrezisztencia esetén a sejtek csökkent érzékenységgel reagálnak az inzulinra, ezért a szervezetnek egyre több inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a

vércukorszintet normál tartományban tartsa. A magas inzulinszint kezdetben még képes kompenzálni az állapotot, ezért az éhgyomri vércukor sokáig teljesen normális lehet. Közben azonban vércukor-ingadozások alakulhatnak ki: étkezés után a vércukorszint gyorsan emelkedhet, majd az erőteljes inzulinválasz miatt viszonylag gyorsan leeshet. Ez magyarázhatja a hirtelen jelentkező éhséget, édesség utáni sóvárgást, fáradtságot vagy koncentrációs nehézséget.

Hétköznapi tünetek, amiket sokszor nem kötünk össze anyagcsere-zavarral

A tünetek sokszor hétköznapiak tűnnek, ezért az érintettek nem feltétlenül kötik őket anyagcsere-zavarhoz. Az inzulinrezisztencia jele lehet az étkezések utáni álomosság, a délutáni fáradtság, a hangulatingadozás, az ingerlékenység, a sikertelen fogyókúra, a hasi hízás vagy az alvászavar is. Nőknél menstruációs zavar,

meddőség, policisztás ovárium szindróma, fokozott szőrnövekedés, hajhullás, zsíros bőr vagy pattanások is összefügghetnek vele.

A túlsúly, a mozgásszegény életmód, valamint az ultrafeldolgozott ételek rendszeres fogyasztása a leggya-



koribb kockázati tényezők közé tartoznak, de az inzulinrezisztencia nem kizárólag túlsúllyal élőknel fordul elő. Normál testsúly mellett is kialakulhat genetikai hajlam, stressz, alváshiány vagy kedvezőtlen testösszetétel miatt, és férfiaknál, fiatal felnőtteknél, sőt serdülőkorban is jelentkezhet. A családban előforduló cukorbetegség, a várandósság, bizonyos gyógyszerek szedése és a D-vitamin-hiány szintén növelheti a kockázatot.

A laborletet önmagában nem elég

A kivizsgálásban az éhgyomri vércukor- és inzulinszint, valamint az ezekből számított HOMA-index mellett kiemelt szerepe lehet a glükózterheléses vizsgálatnak inzulinmeghatározással együtt. Ez megmutatja, hogyan reagál a szervezet a cukorterhelésre, mennyire emelkedik meg az inzulinszint, és milyen gyorsan normalizálódnak az értékek. A laboreredmény ugyanakkor csak az első lépés: a leletek valódi jelentése a tünetekkel, életmóddal, családi kockázatokkal és egyéb belgyógyászati tényezőkkel együtt értelmezhető. Erre hívja fel a figyelmet Dr. Skorán Ottó belgyógyász is, aki szerint a konzultáció szerepe különösen fontos, mert ugyanazon laborértékek mögött eltérő anyagcsere-állapotok és kockázatok állhatnak.

„A labor önmagában csak adat és nem információ. A szakorvos feladata az, hogy ebből személyre szabott egészségterképet készítsen: összekapcsolja a vércukor- és inzulinértékeket a páciens tüneteivel, hasi zsírfellegével, vérnyomásával, stresszterhelésével, alvásával, családi kockázataival és életmódjával” - hangsúlyozta Dr. Skorán Ottó belgyógyász, az XMED360 Medical orvosigazgatója.

A vizsgálat a SYNLAB és az XMED360 közös Virtuális Klinikáján belgyógyászati konzultációval együtt is elérhető, így a páciensek nemcsak laboreredményt kapnak, hanem szakorvosi segítséget is az értékek értelmezéséhez és a lehetséges következő lépések meghatározásához.

Korai felismeréssel sokat lehet javítani az állapoton



A konzultáció során az is kiderülhet, hogy az édeség utáni sóvárgás, az evés utáni álmoság, a délutáni fáradtság vagy a hasi típusú hízás valóban összefügg-e a vércukor- és inzulinszint ingadozásával, vagy más belgyógyászati, hormonális vagy pajzsmirigy-eredetű ok áll a háttérben. Ez azért lényeges, mert az inzulinrezisztencia nemcsak kezelhető, hanem korai felismeréssel sok esetben jelentősen javítható, bizonyos esetekben akár vissza is fordítható folyamat lehet - teszi hozzá a szakorvos.

A kezelés alapja legtöbbször az életmódváltás: a rendszeres testmozgás, a finomított szénhidrátok és cukrozott ételek csökkentése, a rostbevitel növelése, az egyénre szabott étrend, a stresszkezelés és az alvás rendezése. Sok esetben már kisebb, de következetes változtatások is javíthatják az anyagcsere- és az energiaszintet, szükség esetén pedig további vizsgálatokra, kontrollra vagy gyógyszeres kezelésre is szükség lehet.

NE CSAK NÉZD, HANEM ÉLD IS ÁT.

Különleges festmények, egyedi rendelésre készített alkotások és inspiráló vizuális élmények azoknak, akik *nem átlagos* terekre vágyanak.

Fedezd fel a kollekciót:

www.bakoviart.com

Amikor érzed, *hogy több van benned...* de valami még visszatart.

Önbizalom, határtartás, tudatosabb kapcsolatok — kreatív, önismereti coaching támogatással

Balogh-Kovács Viktória

+36 30/3935493



Nem mindegy, milyen folyadékkal vesszük be a gyógyszert

Egyes lúgos ásvány- és gyógyvizek már néhány perc alatt meggyengíthetik a gyomornedv-ellenálló gyógyszerek védőbevonatát, ezért a készítmények így kevésbé hatékonyak lehetnek - derül ki a Semmelweis Egyetem gyógyszerészeinek legújabb kutatásából. A Pharmaceutics folyóiratban megjelent tanulmány szerint, ha a hatóanyag a bélrendszer helyett túl korán, már a gyomorban kioldódik, az csökkentheti, szélsőséges esetben akár teljesen hatástalanná teheti egyes reflux elleni, gyomorvédő, pszichiátriai vagy gyulladáscsökkentő fájdalomcsillapító gyógyszerek hatását.

A Semmelweis Egyetem kutatói azt vizsgálták, hogyan befolyásolják a különböző folyadékok a gyomornedv-ellenálló gyógyszerek hatását. A kutatás során 22 gyakran fogyasztott italt elemeztek, amelyek közül hét folyadékot - többféle ásvány- és gyógyvizet, csapvizet, szűrt vizet és almalevet - részletesen is megvizsgáltak laboratóriumi körülmények között.

Mi az a gyomornedv-ellenálló gyógyszer? A gyomornedv-ellenálló gyógyszereket úgy tervezik, hogy a hatóanyag ne a gyomorban, hanem csak később, a bélrendszerben szabaduljon fel, mivel egyes hatóanyagokat a gyomorsav lebontana, mások pedig irritálhatják a gyomrot. Ilyen speciális bevonat található például egyes reflux elleni, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító vagy emésztést segítő enzimkészítményeken is.

A legnagyobb változásokat a lúgos, magas ásványianyag-tartalmú palackozott vizek okozták a hatóanyagot védő bevonatnál. A kutatók szerint nemcsak a víz lúgossága, hanem magas ásványianyag- és iontartalma is szerepet játszhatott a védőbevonat gyorsabb oldódásában - ez különösen egyes gyógyvizeknél volt látványos. Volt, amelyekben a gyomornedv-ellenálló bevonat már öt perc után károsodni kezdett, 15-30 perces előáztatás után pedig bizonyos esetekben a hatóanyag több mint 90 százaléka idő előtt kioldódott.

Ezzel szemben a savasabb folyadékok kevésbé károsították a gyógyszerek védőbevonatát. Az almalevél például a vizsgálatok elején szinte egyáltalán nem indult meg a hatóanyag idő előtti kioldódása, vagyis a bevonat sokkal stabilabb maradt, mint a lúgos vizekben.

„A kis gyógyszereszemcse nem tudja, hogy a bélben van-e, vagy még csak a pohárban. Ha a közeg kémhatása hasonló, a bevonat ugyanúgy elkezdhet leoldódni. A szakmában magától értetődőnek számít, hogy a gyógyszereket egyszerű csapvízzel vesszük be, de

a betegek számára ez ma már nem mindig egyértelmű, hiszen rengetegféle ásvány- és gyógyvíz kapható” - mondja dr. Kállai-Szabó Nikolett, a Semmelweis Egyetem Gyógyszerésztudományi Karának egyetemi docense, a tanulmány utolsó szerzője.



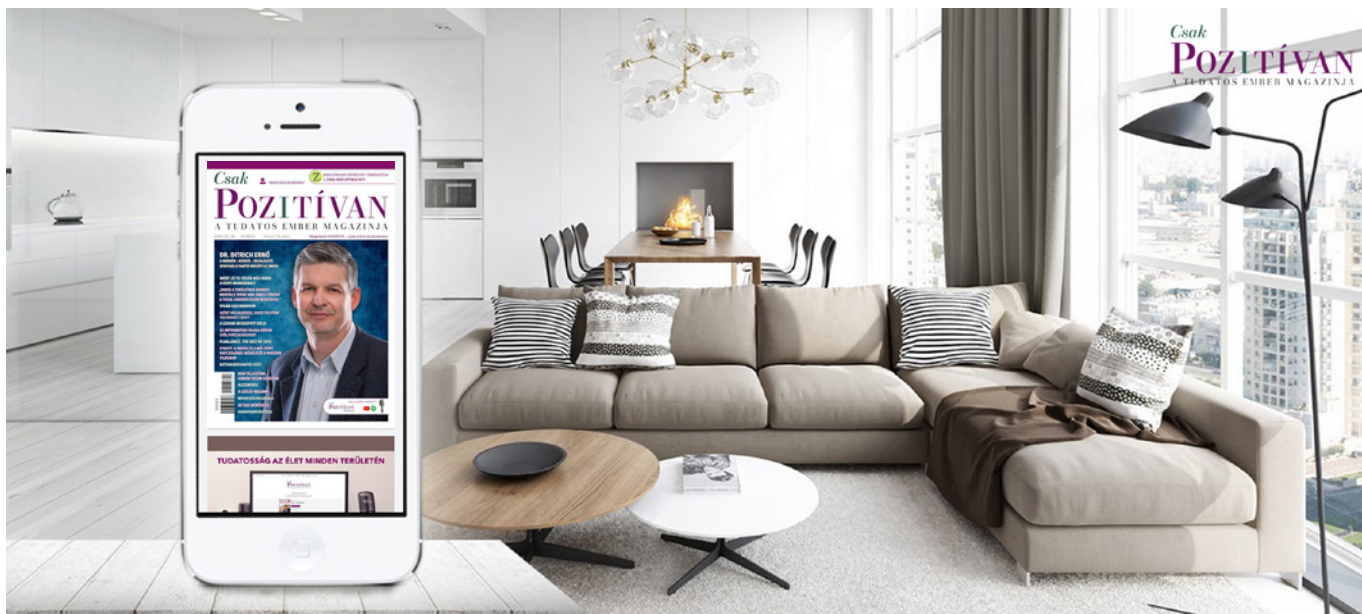
A kutatók 103 gyomornedv-ellenálló gyógyszer alkalmazási előírását elemezték. A vizsgált beteg tájékoztatók közül 42-ben egyáltalán nem szerepelt, milyen folyadékkal kell bevenni a készítményt, további 31 esetben pedig csak általánosan „folyadékot”, 21 esetben pedig „vizet” említettek pontosítás nélkül. Mindössze 9 alkalmazási előírás adott konkrét útmutatást arra vonatkozóan, milyen itallal ajánlott bevenni vagy elkeverni a gyógyszert - például almalevél, vagy enyhén savas folyadékkal.

A jelenség különösen azoknál lehet fontos, akik nyelési nehézség miatt felnyitják a kemény kapszulát, és annak tartalmát valamilyen folyadékba, joghurtba

vagy almapürébe keverik. Idősek, gyermekek, illetve átmeneti torokfájással küzdő betegek gyakran kerülhetnek ilyen helyzetbe.

„A gyógyszerárban is látjuk, hogy sok beteg nincs tisztában azzal, mennyire számít, mivel veszi be a gyógyszerét. Pedig ez is befolyásolhatja, hogy megfelelően működik-e a terápia” – mondja **Demeter Adrienn**, a **Gyógyszerésztudományi Kar PhD-hallgatója**, a tanulmány első szerzője.

A kutatók hangsúlyozzák: a vizsgálat nem azt jelenti, hogy az ásvány- vagy gyógyvizek önmagukban problémásak lennének. A fő üzenet az, hogy a gyorsoldv-ellenálló gyógyszereket lehetőleg egyszerű vízzel érdemes bevenni, és a kapszula felnyitása vagy a tablettá felezése előtt tanácsos gyógyszerésszel vagy orvossal egyeztetni.



Az egészségügyi kezelések jó része sokba kerül. Ez sajnos tény.

Az is tény, hogy hiába szeretnénk TB terhére államilag finanszírozott kezelésekre bejutni, ha nincs ismerős, aki a sor elejére tesz, akkor akár hónapokig várni kell, mire az adott vizsgálatra eljutunk.



Ezért választják egyre többen a magánellátást. Ráadásul a magánellátásban sokszor olyan kezelések érhetőek el, amelyekről az államiban még csak talán nem is hallottak. Ahol van pénz, ott van lehetőség a szakmai fejlődésre és természetesen a magánrendelők azok, amelyek folyamatosan fejlesztik és cserélik a legmodernebbre az eszközparkjukat.

Így érnek el pontosabb képkalkotást, kevésbé invazív vagy fájdalmas kezelést és tudnak gyors és látványos eredményt és állapot- és életminőség javulást elérni a pácienseknél.

Az egyik, ha nem a leginkább anyagilag megterhelő terület pedig a fogászat. Egy sima kezelés is több tízezer forint, ha pedig minél rövidebb időn belül szeretnénk a hiányzó fogainkat pótolni, akkor a kezelés összege milliós tétel.

Fogpótlás állami finanszírozásból - lehetséges?

Vannak sokan, akik önhibájukon kívül, genetikai okból, vagy mert nem volt ideje, pénze a kezelésre, balesetet szenved, vagy a munkája káros a fogaira, jut el odáig, hogy teljes állcsont rehabilitációra van szüksége. Nekik, ha belevágnak, nincs más lehetőség, mint állni a kezelés költségét, mivel az állam nem finanszírozza az implantációt.

Hogyan lehet spórolni?

Kérdezzük meg az orvostól, hogy melyik kezelést lehet állami ellátásban elvégezni. A fogak eltávolítása is lehet nagy költség, ha sok fogról van szó. Ha a pótlás nem sürgős, a páciens elviseli a kivehető fogsor viselését, akkor ez hatékony spórolást jelenthet.

Ha ezt mégsem szeretné, akkor érdemes lehet egészségpénztári számlát nyitni! Mivel nagy összegről van szó,

a számlára kell befizetni az összeget, ami után, a maximum összeg után 150 ezer forint adóvisszatérítés jár!

Házastársaknál ez az összeg akár a duplája is lehet, hiszen házastárs is fizethet kezelést, érdemes a kezelés összegét és a fizetést két részre bontani, természetesen a hatályos



jogszabályok betartásával! De így a családi kassza a következő évben visszakap 300 ezer forintot, ami egy nagy kezelés közel 10%-át jelenti!

Nézzük meg a biztosításainkat!

Vannak olyan biztosítások, amelyek a kezelés részét vagy akár az egészét is támogatják és van, amire nem is számíthatnánk, a lakásbiztosítások nagy része is tartalmaz ilyen lehetőséget!

Mi legyen az első lépés?

Jelentkezni kell konzultációra! A kezelés összegének ismeretében már lehet tervezni és pl. klinikánkon is pácienskoordinátoraink tanácsokkal tudnak szolgálni! Ne halogasson, a spórolás első lépése mindenképpen ez legyen!



(x)

Internetes keresés helyett szakmai kapaszkodó:

mikor lehet indokolt a gyermeklaborvizsgálat?

A visszatérő hasfájás, fáradékonyság, alvászavar vagy étvágytalanság sok szülőben kelt aggodalmat, de a tünetek mögött számos ok állhat. A szakértők szerint a gyermeklaborvizsgálat akkor ad valódi segítséget, ha nem találgatásból, hanem orvosi konzultáció alapján, célzottan történik.



Különösen sok szó esik arról, hogyan tehetünk többet a gyermekek jóllétéért, de az egészségük megőrzése sokszor nem látványos gesztusokon, hanem a tünetek időben történő felismerésén és szakszerű értelmezésén múlik. Ma már néhány kattintással rengeteg egészségügyi információ érhető el internetes keresésekből, fórumokból, szülői csoportokból vagy akár AI-alapú eszközökből. Ez azonban sokszor nem valódi kapaszkodót ad, hanem tovább növeli a bizonytalanságot: vajon komolyabb problémát jelez a visszatérő hasfájás, a fáradékonyság vagy az alvászavar, vagy átmeneti, életkori sajátosságról van szó?

A gyerek nem „kis felnőtt”

A gyermeklaborvizsgálatoknál különösen fontos, hogy a vizsgálat ne önálló „biztonsági intézkedés” legyen, hanem célzott, szakmailag indokolt diagnosztikai lépés. A gyermekek szervezete folyamatos fejlődésben van, ezért a laboreredmények értelmezése is más megközelítést igényel, mint a felnőtteknél.

„A gyermek nem egy kis felnőtt. A laboreredményeknél életkorfüggő referenciatartományokat kell alkalmazni, csecsemőknél ezek akár havonta is változhatnak. Előfordulhat, hogy ami egy felnőttél kóros eltérésnek számítana, az egy gyermeknél még magyarázható élettani sajátosságokkal. A laboreredmény

önmagában a gyermekek esetében sem diagnózis: mindig a klinikai képpel, a gyermek tüneteivel és a szülőktől kapott információkkal együtt, szakértőnek kell értelmeznie” - hangsúlyozza **Dr. Csernák Zsolt**, a SYNLAB Orvosszakmai igazgatója.

Mikor érdemes vérvételen gondolkodni?

Egészséges, tünetmentes gyermekeket nem érdemes évente vagy pusztán kíváncsiságból vérvétellel stresszelni. Bizonyos élethelyzetekben azonban indokolt lehet egy általános állapotfelmérés: például súlyosabb fertőzés utáni lábadozáskor, versenyszerű sportolás megkezdése előtt, serdülőkori intenzív növekedés idején, vagy ha a családban halmozottan fordul elő valamilyen betegség.

A szakemberek szerint különösen érdemes orvossal konzultálni, ha a gyermeknél visszatérő hasfájás, tartós fáradékonyság, fejfájás, étvágytalanság, romló iskolai vagy sportteljesítmény, gyakori betegeskedés, alvászavar, túlsúly vagy növekedési elmaradás jelentkezik. Ezek háttérben többek között vashiány, D-vitamin-hiány, felszívódási zavar, pajzsmirigy- vagy anyagcsere-eltérés, illetve allergiás érzékenység is állhat.

„Gyermekeknél különösen fontos, hogy a panaszokat objektívizáljuk, mert a kisebbek nem mindig tudják pontosan megfogalmazni, mi a bajuk. Egy visszatérő

hasfájásnál például figyelmeztető jel lehet, ha a gyermek elsápad, félrevonul, megszakítja a mindennapi tevékenységét, megváltozik az étvágya, vagy éjszaka a fájdalomra ébred fel. Ilyenkor nem érdemes találgatni, hanem szakemberrel kell egyeztetni a további lépésekről” – mondja **Dr. Kovács Tibor**, csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, a KidVit Gyermekorvosi Központ alapítója, társvezetője.

A csillagozott érték még nem diagnózis

A szülők számára különösen ijesztő lehet, ha a laborleletben csillagozott értéket látnak. A szakértők szerint azonban a pánik helyett a legfontosabb kérdés az, hogy az eltérés hogyan illeszkedik a gyermek tüne-



teihez. A gyerekeknél ráadásul a normál tartományok életkoronként változhatnak, ezért egy-egy érték önmagában félrevezető lehet.

„A SYNLAB célja, hogy a szülők ne egy internetes keresés véletlen sikerére bízzák a gyermekük egészségével kapcsolatos döntéseket. A leggyakoribb tünetekre fókuszáló diagnosztikai csomagok és az online gyermekorvosi konzultáció együtt adhatnak valódi, szakértői támogatást abban, hogy a szülők értsék, mi történik, és mi legyen a következő lépés” – teszi hozzá **Dr. Csernák Zsolt**.

A vérvételre otthon is készülni kell

A gyerekeknél a vérvétel nem csupán technikai kérdés, hanem bizalmi és pszichológiai helyzet is. A felkészülés már otthon elkezdődik: érdemes őszintén, a gyermek életkorának megfelelően elmagyarázni, mi fog történni, de nem szabad azt ígérni, hogy „nem fog fájni”. Szerencsésebb úgy fogalmazni, hogy a szűrés

rövid ideig tart, és olyan lehet, mint egy apró szúnyogcsípés. Kisebb gyerekeknél segíthet, ha a szülő játék-babán vagy plüssállaton eljátszsa a folyamatot.

A fizikai felkészülés legalább ilyen fontos. A vizsgálat előtti este és reggel érdemes bőségesen szén-savmentes vizet inni, mert a hidratált szervezetben a vénák teltebbek, így a vérvétel könnyebb lehet. Egyes vizsgálatokhoz 8-12 órás koplalás szükséges, de ez csomagonként eltérhet, ezért mindig érdemes előzetesen tájékozódni. A vérvétel reggelén kényelmes, könnyen feltűrhető ujjú ruha javasolt, a gyermek pedig vihet magával megnyugtató tárgyat, például kedvenc plüssöt vagy játékot.

A fájdalom csökkentésére érzéstelenítő krém is kérhető, de ennek minimum félórás behatási ideje van, ezért ilyenkor korábban kell érkezni. A gyermekvérvételnél kisebb, vékonyabb, úgynevezett szárnyas tűket használnak, és sokat segíthet az is, ha a gyermek a szülő ölében ülhet, ami fizikai stabilitást és érzelmi biztonságot is ad számára.

Nem több információra, hanem jobb iránymutatásra van szükség

A gyerekeknél jelentkező panaszok értelmezésében a szakmai kontextus pótolhatatlan. Nem az a kérdés,

hogy a szülő talál-e információt a tünetekről, hanem hogy a sok lehetséges magyarázat közül melyik releváns az adott gyermek életkora, előzményei és panaszai alapján.

A SYNLAB gyerekek számára kialakított, célzott diagnosztikai csomagjai 3 éves kortól kérhetőek, és többek között a gyakori gyermekkori tünetcsoportok – például fejfájás, fáradékonyság, étvágytalanság, gyakori betegeskedés, túlsúly, pajzsmirigyproblémák vagy sportoláshoz kapcsolódó állapotfelmérés – kivizsgálását támogatják. A vizsgálatokhoz online gyermekorvosi konzultáció is igényelhető, amely segíthet a megfelelő csomag kiválasztásában és az eredmények értelmezésében.

A szakértők szerint a legfontosabb üzenet egyszerű: a laborvizsgálat akkor ad biztonságos kapaszkodót, ha nem találgatásra épül, hanem szakember segít eldönteni, milyen vizsgálatra van szükség, és mit jelentenek az eredmények a gyermek konkrét helyzetében.

Új remény a hajhullás kezelésében: az SFRP-1 fehérje lehet a kulcs?

A hajhullás világszerte emberek millióit érinti, ezért folyamatosak a haj élettanra fókuszáló tudományos kutatások. A kutatók figyelme az elmúlt években egy különleges fehérjére, az úgynevezett SFRP-1-re (Secreted Frizzled-Related Protein 1) irányult, amely lelassíthatja a haj növekedését - és ha ezt sikerül „kikapcsolni”, a haj új esélyt kap.

A tudományos vizsgálatok szerint az SFRP-1 kulcsszerepet játszik a hajhagymák működésének szabályozásában. Ez a fehérje képes gátolni a Wnt-jelátviteli útvonalat – azt a biológiai rendszert, amely a haj növekedéséért és az új hajszálak kialakulásáért felelős. Amikor az SFRP-1 szintje túl magas, a hajhagymák „alvó állapotba” kerülhetnek, ami fokozott hajritkuláshoz és hajvesztéshez vezethet.



A kutatók szerint éppen ezért az SFRP-1 gátlása új lehetőségeket kínálhat a hajhullás elleni terápiák fejlesztésében. Laboratóriumi eredmények arra utalnak, hogy bizonyos molekulák képesek csökkenteni az SFRP-1 aktivitását, ezzel újra aktiválva a hajhagymák természetes növekedési ciklusát.

A hajhullás hátterében természetesen számos tényező állhat: genetikai hajlam, hormonális változások, stressz vagy gyulladós folyamatok. Az SFRP-1 azonban olyan központi szabályozó elemnek tűnik, amely több különböző hajvesztési mechanizmusra is hatással lehet. Persze fontos a komplex megközelítés: belülről támogatni a szervezetet (megfelelő tápanyagokkal), kívülről pedig olyan formulákat választani, amelyek erre a fehérjére hatnak.

Ez az irány már nem csak a kutatások szintjén létezik: már magyarországi patikákban is elérhetőek olyan hajápolási megoldások, amelyek kifejezetten erre a fehérjére ható mechanizmusra épülnek. (iSFRP-1 haj aktivátor). Az úttörő fejlesztések mögött többek között olasz kutatók állnak, akik az elsők között ismerték fel az SFRP-1 szerepét a hajhullásban, és ezt a tudást a mindennapi hajápolásba is átültették.





Babahívogató Program



Szeghy Krisztina

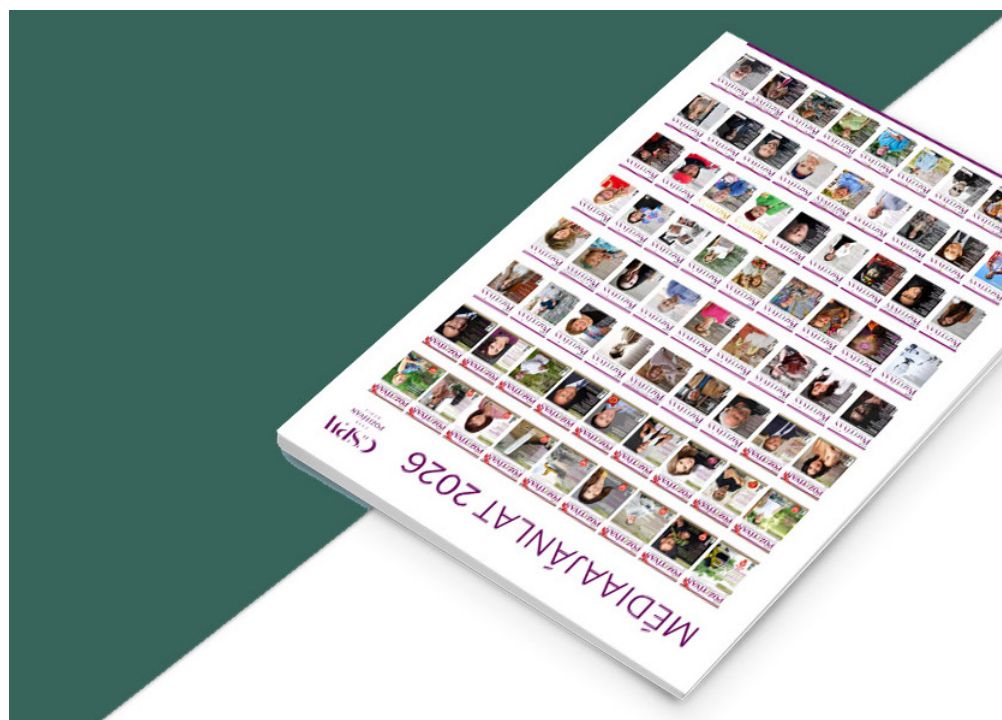
pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Program a várandósságot

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

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu



Tisztelt leendő hirdetőink, cégek, vállalkozók, szervezetek!

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

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

A kreatív konyha új kedvence: a **cirok**



A cirok egyre nagyobb figyelemnek örvend a tudatos táplálkozásban, sokoldalúsága és kedvező élettani hatásai miatt pedig nem véletlenül kerül a középpontba. A **Magic Mills alapítóival arról beszélgetünk, milyen lehetőségek rejlenek ebben a különleges gabonában, és miért érdemes egyre több formában helyet kapnia a mindennapi étkezésben. Szó esik a cirok változatos felhasználásáról, és arról is, hogyan illeszthető be az egészségtudatos életmódba.**

Az előző cikkben már szó esett a cirok jótékony hatásairól. Ha tovább bontjuk a témát, milyen lehetőségek rejlenek ebben a sokoldalú gabonában?

A **Magic Mills** kínálatában a cirok szinte minden ismert felhasználási formában megtalálható, lisztként, daraként, köretalapanyagként, sőt akár száraztészta formájában is. Emellett több partnerünk is kísérletezik cirokalapú termékekkel, például növényi itallal. A világ számos pontján - különösen Ázsiában - alkoholos italok készítésére is használják, a cirokból főzött sör pedig kifejezetten népszerű. A cirok a házi konyhában is rendkívül sokoldalú alapanyag, édes süteményektől kezdve kenyereken át egészen a sós fogásokig számtalan formában megállja a helyét. A vásárlói visszajelzések közül az egyik kedvencünk a kovással készült, mézes-köményes kenyér, amely remekül megmutatja, mennyi kreatív lehetőség rejlik ebben a gabonában. A cirok valóban a kreativitás alapanyaga, felhasználásának szinte csak a képzelet szab határt. A [weboldalunkon a receptek fül alatt](#) inspirációt szeretnénk adni a kísérletezéshez, számtalan ötlet közül lehet válogatni és kipróbálni.

Miért érdemes mindenkinek cirkot fogyasztania?

A gluténmentes alternatívák között a kukorica is népszerű választás, a cirok azonban több szempontból kedvezőbb lehet. Míg a kukorica gyorsan felszívódik, és hamar megemelheti a vércukorszintet, a cirok lassabban hasznosul, így ebből a szempontból

kiegyensúlyozottabb választás. Tápanyag-összetétele is kifejezetten előnyös, magas fehérje- és rosttartalma miatt jól illeszthető a tudatos táplálkozásba. Emellett a cirok nem tartalmaz toxin anyagokat, hosszú távon pedig kedvező élettani hatásai is figyelemre méltók. A hosszú, egészséges élet egyik alapja a megfelelő táplálkozás, ebbe pedig a cirok kiválóan beépíthető.

Említették korábban, hogy zajlik a kísérletezés új termékek fejlesztésére. Milyen újdonságokkal készül a **Magic Mills a vásárlók számára?**

A cirok egyre hangsúlyosabban jelenik meg a növényi italok piacán is, partnercégünk, a **Grapolia** kínálatában már elérhető a **Napraital**, amely müzlihez és kávéhoz is kiváló választás. Emellett a szerencsi üzemmel közösen egy kréker fejlesztésén dolgozunk, de többféle kekszalternatíva is napirenden van. Jelenleg egy ostya tesztelése is zajlik, amely várhatóan már a nyár végén, különböző ízesítésekben elérhető lesz. A fejlesztések azonban itt nem állnak meg, puffasztott termékeken is dolgozunk, sőt egy meglepetés újdonság is készül, amely hamarosan felkerül a webshop kínálatába. Mindez jól mutatja, hogy a termékfejlesztés nálunk tudatos, hosszú távú építkezés része, amelyet a nyár végére tervezett kapacitásbővítés is alátámaszt, ugyanis a malom teljesítménye várhatóan a négyszeresére nő. A **Magic Mills** történetében a cirok már nem csupán alapanyag, hanem egy folyamatosan bővülő, izgalmas termékvilág kiindulópontja.



<https://magicmills.eu/>

(x)

Cirokdara felfújtt

Átol Tibor gluténmentes séf receptje



10 adag

Hozzávalók

- 100 g cirokdara
- 100 g cukor vagy ennek megfelelő édesítő
- 500 g tej vagy növényi tej
- 3 db tojás L-es méretű
- 5 g vanília aroma
- 1 g narancs és citrom héja reszelve
- 10 g vaj vagy növényi megfelelője a tepsi kikenéséhez
- 300 g lekvár
- A tojásokat ketté választjuk.

Elkészítés

A darát a tojások kivételével a többi hozzávalóval együtt sűrűre főzzük alacsony lángon folyamatos keverés mellett.

A tojássárgáját a forró darába keverjük. A fehérjéből habot verünk és ezt is a még forró masszába forgatjuk.

Kivajazott edénybe simítjuk és 120 fok alsó-felső sütési módozaton 50 percig sütjük.

Szoba hőmérsékletűre hűtve szeleteljük. Lekvárral, gyümölcsöntettel tálaljuk. Séf tipp: Fontos az alacsony hőfokon történő sütés, különben nagyon felemelkedik, így, ha kivesszük a sütőből, magába roskad.



[Recept >>>](#)



Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>

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

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Házi szörpkészítés

- élelmiszerbiztonsági tanácsok

A nyári hónapok beköszöntével egyre többen készítenek különféle gyümölcszörpöket és virágkivonat alapú zörpöket. A szezonális alapanyagok (málna, eper, bodzavirág) felhasználásával előállított zörpök népszerűsége évről évre növekszik, a biztonságos elkészítéshez azonban nem elegendő csupán egy jól bevált receptúra követése. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja a házi tartósítás során követendő jó gyakorlatokra hívja fel a figyelmet.

A házi szörpkészítés népszerű módja a szezonális alapanyagok hasznosításának, azonban a biztonságos végeredmény érdekében elengedhetetlen a megfelelő higiéniai gyakorlat és a tudatos technológiai lépések alkalmazása. A gondos alapanyag-válogatás, a megfelelő mosás, illetve a kivonatkészítés során szükséges áztatás, a cukor és a hőkezelés szerepének figyelembevétele, a megfelelő csomagolóanyag kiválasztása és tisztítása/sterilizálása, valamint a helyes tárolás egyaránt hozzájárul ahhoz, hogy az elkészített zörpök ne csak ízletesek, hanem biztonságosan fogyaszthatók is legyenek.

A szörpkészítéshez felhasznált növényi alapanyagok gondos válogatása és mosása, illetve előkészítése a biztonságos szörpkészítés alappillérei. A bogyós gyümölcsök (például az eper vagy málna) termesztési és betakarítási körülményeikből adódóan talajeredetű szennyeződések, élesztőgombákat, penészgombákat, valamint különböző baktériumokat hordozhatnak felületükön. Így a feldolgozás előtt minden sérült, penészes szemet el kell távolítani, hiszen azok jelentősen növelhetik a romlást okozó mikroorganizmusok számát, és kedvezőtlenül befolyásolhatják a késztermék minőségét, eltarthatóságát. A gyümölcszörpök alapanyagait ajánlott folyó ivóvízzel alaposan megmosni, ügyelve a felületen megtapadt szennyeződések maradéktalan eltávolítására.

A mosás a virágkivonat alapú (például bodzavirág felhasználásával készült) zörpöknél is szükséges lépés. A hagyományos receptúrák gyakran nem javasolják a virágok leöblítését, mivel a virágpor jelentős mértékben hozzájárul a jellegzetes aroma kialakulásához. Élelmiszerbiztonsági szempontból azonban fontos figyelembe venni, hogy a virágokon por, rovarok, pollenek és egyéb környezeti szennyeződések

is előfordulhatnak. Ennek kockázata jelentősen csökkenthető, ha a növényeket a gépjármű-forgalomtól távoli, tiszta környezetből gyűjtjük és kizárólag egészséges virágzatot használunk fel a zörphöz. Mikrobiológiai szempontból ugyancsak kritikus az áztatás, maga a kivonat készítés folyamata. A szobahőmérsékleten történő áztatás ideális környezetet biztosíthat az élesztők és egyes baktériumok szaporodásához, különösen a nyári melegben. Éppen ezért az áztatást célszerű hűvös helyen vagy hűtőszekrényben végezni, valamint kizárólag csak tiszta, megfelelően elmosott edényeket és ivóvíz minőségű vizet használni.



Szörpkészítéskor nem csupán ízesítőanyag, hanem technológiai és élelmiszerbiztonsági szempontokból is fontos összetevő a cukor, amely vízelvonó hatású és növeli a sejtekben lévő ozmózisnyomást, ami a mikroorganizmusok életfeltételeit rontja. Bár az édesítőszerrel készített zörpök egyre népszerűbbek, fontos tudni, hogy a legtöbb édesítőszer nem rendelkezik a cukorhoz hasonló tartósító hatással, ezért ezek a termékek rövidebb eltarthatóságúak lehetnek.

A tartósítási folyamat kritikus pontja a hőkezelés, amely hatására jelentősen csökken a romlást okozó mikroorganizmusok száma, emellett számos olyan enzim is inaktiválódik, amely a termék minőségromlását gyorsíthatná. A 80-85 °C-on végzett hőkezelést követően a zörpöt célszerű azonnal tiszta, sérülésmentes és előzetesen fertőtlenített üvegekbe tölteni, majd légmentesen lezárni. Az üvegeken tüntessük fel a termék neve mellett a készítés időpontját is. A kész zörpöket hűvös, száraz, közvetlen napfénytől védett helyen ajánlott tárolni.

ZÖLDSÉGEK SZABADTÉREN

HA VÉGRE ITT A NYÁR ÉS MELEG AZ IDŐ



Nagyon kellemes nyarat kívánok Kedves Olvasó! Egy klasszikus, de szépen korosodó sláger ismert sora kívánczított alcímnek és mivel már leírtam, úgy is maradt. Panasz nem lehet az idei nyárra már most sem. Finoman fogalmazva, a nyár berúgta az ajtót, vagy a kertkaput, kinek hogyan tetszik jobban. Az ég végre szép kék, a Nap ereje igazán csúcsra van járva, most már biztosan nem kell pulóver. Az iskolai tanév is véget ért - cikkem írásának időpontjában már csak a bizosztás van hátra - és vannak, akik már most elindultak nyaralni. Ki belföldön, ki külföldön találja meg magának az élményeket. A feltöltődésnek ezer formája létezik. Van olyan, aki a sport szerelmese, van, aki inkább csak feküdni, pihenni és napozni szeret, de abban egyetérthetünk, hogy akár aktívan, akár kicsit passzívan töltjük a nyári szabadságot, vagy szabadnapokat, egy dolgot mindenképpen tennünk kell. Kitalálni nem olyan nehéz, hiszen írásom témája már adja is magát. A táplálkozás. Ismét. Igen, tudom, nem tudok és nem is lehet elszakadni tőle. Egy időben azt gondoltam, hogy talán unalmas lehet éveken keresztül egy online magazinban recepteket olvasni, ráadásul növényi alapú fogásokról, de megcáfolt a tapasztalat. Mert az azt mutatja, hogy a növényi ételek és italok egészségesek, könnyűek, tartalmasak és szépek, ráadásul finomak is.

Mivel az ember a nyár nagy részét a szabadban tölti, jólesik az étkezés is, immár a négy falon kívül. Élvezzük a jó időt, a levegőt, így a falat is jobban csúszik.

A nyár közepén megjelent Magazinunk növényi receptek rovatába most segítségül hívtam a vegán életmód zászlóshajóján, a Prove-on ténykedő vegán séfeket, akik munkamorálja és a szakmához való hozzáállása és alázata példaértékű. Tartsanak velünk és fogyasszák egészséggel, valamint felhőtlen jókedvvel az alábbi ízletes fogásokat. Jó étvágyat kívánok!

ENERGETIZÁLÓ GYÖMBÉR SHOT



A gyömbér shot egy frissítő és egészséges ital, amely gyömbérből és citromléből készül. Előnye, hogy könnyen és kevés összetevő felhasználásával elkészíthető, természetes energiaital. A gyömbér jól ismert immunrendszer-erősítő, gyulladáscsökkentő és emésztést támogató hatásairól. A friss citrom pedig gazdag C-vitaminban és antioxidánsokban, amelyek támogatják az immunrendszert. A gyömbér shot könnyen elkészíthető és tökéletes választás lehet, ha szeretnénk felturbózni az immunrendszerünket. Könnyen variálható ízlés szerint: édesítéshez hozzáadhatunk agavé- vagy juharszirupot, valamint kurkumát, amely erős antioxidáns, emellett gyulladáscsökkentő hatású, elősegíti az emésztést és hozzájárul az immunrendszer erősödéséhez, ráadásul a színét is élénkebbé teszi.

HOZZÁVALÓK 1 LITERHEZ:

- 250 g gyömbér
- 2 db citrom leve
- 1 teáskanál kurkuma (opcionális)
- 4 evőkanál agavé-/juharszirup (opcionális)

Amire még szükség lesz:

- Egy gyümölcsprés/centrifuga vagy egy erős turmixgép.

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Elsőként hámozzuk meg a gyömbért, vágjuk kisebb (kb. 2 centiméteres) darabokra, majd facsarjuk le a citrom levét.

2. Ha gyümölcscentrifugát használunk, akkor dobjuk bele a gyömbért és préseljük ki a levét.

3. Ha nincs ilyen gép a háztartásunkban, egy erősebb turmixgép is megteszi. Tegyük a turmix üvegébe a gyömbér darabokat és öntsünk hozzá egy kis vizet, hogy könnyebben el tudjuk mixelni. Ha már teljesen homogén, szűrjük át egy tiszta konyharuhán/gézen vagy egy apró lyukú szűrőn.

4. Az átszűrt gyömbér levét öntsük bele egy 1 literes csatos üvegbe, majd adjuk hozzá a frissen facsart citromlevet és az agavé- vagy juharszirupot, ha egy

kicsit édesebb változatot szeretnénk. Opcionálisan tehetünk bele egy teáskanál kurkumát is.

5. Végül hígítsuk fel annyi vízzel, hogy az 1 literes üveg tele legyen.

6. Jól rázzuk össze és hűtőben tároljuk.

7. Fogyasztás előtt mindig rázzuk fel, mert az apróbb gyömbér- vagy citromdarabok letelepedhetnek az aljára. Érdemes reggelente inni és egyszerre kevesebb mennyiséget (5 cent), mivel a gyömbér miatt igen csípős. Fontos, ha pár napig nem is fogyasztjuk, naponta akkor is nyissuk fel a csatos üveg tetejét, hogy szisszenjen, különben nagyot tud durranni.

HÚSÍTÓ VEGÁN EPERKRÉMLEVES



A nyári melegben szinte nincs is jobb, mint egy tányér hideg eperkrémleves. Ehhez a verzióhoz ráadásul még a főzőlapot sem kell beindítani, elég hozzá egy turmixgép vagy egy botmixer és egy hűtő.

Immár az eperszezon kellős közepén járunk és miután nem tart sokáig, érdemes minden ízet kiélvezni ennek az időszaknak. Erre számos formában lehetőség nyílik, ehetjük például magában is, de ha egy kis csavarra vágyunk, készíthetünk belőle reggeli napindító smoothie-t, kókuszos tejberizst édesen savanykás eperöntettel, epres tiramisut, házi lekvárt vagy akár egy könnyű epres piskótát is.

Klasszikus megoldás persze az eper felhasználására az eperleves is, ennek az elkészítésére pedig ezernyi variáció létezik. Mi most egy nyers verziót hozunk, hogy a hirtelen jött kánikulában ne kelljen bajlódni a főzéssel. Ráadásul ez az eperkrémleves igazi hústíró finomság is lehet a forró nyári napokon. Az édes, lédús eper, a krémes banán és a lágy mandulatej harmonikus kombinációja pár csepp citromlével egészül ki, a végeredmény pedig egy igazán üdítő leves. Az egyszerű hozzávalók ellenére is különleges fogás ez, amelyet tálaláskor a friss mentalevél tesz teljessé.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 600 g friss eper
- 200 g banán
- 600 ml mandulatej

- 1 teáskanál frissen facsart citromlé
- 4-6 levél friss menta

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Az epret mossuk meg, a banánt hámozzuk meg, daraboljuk fel.
2. Tegyük a turmixgépbe a mandulatejjel és a citromlével.
3. Turmixoljuk simára, hűtsük le.
4. Tálaláskor díszítsük friss menta levelekkel.

GÖRÖGDINNYÉS GAZPACHO



A görögdinnyés gazpacho igazi kánikula recept: hideg, könnyű, mégis izgalmas ízvilágot kínál. Ha valami gyorsat, frissítőt és színeset keresünk, ez a leves tökéletes választás.

Kánikula idején a nehéz, forró ételek helyett inkább valami frissítő, üdítő fogásra vágyunk. Ilyenkor jön el a gyorsan elkészíthető, hideg levesek ideje, készíthetünk kovászsuborka-levest, eperlevest vagy a spanyolok klasszikusát, gazpachót is.

Utóbbinak számos variációja létezik, ebben a receptben például most a görögdinnye is főszerepet kap, aminek az édes és frissítő hatása mellett még egészségügyi haszna is van. Egy kutatás szerint ugyanis mind a gyerekek, mind a felnőttek körében azok, akik rendszeresen fogyasztanak görögdinnyét, nagyobb mennyiségben vittek be a szervezetükbe olyan létfontosságú tápanyagokat, mint a rostok, a magnézium, a kálium, a C-vitamin, az A-vitamin, a likopin és más karotinoidok. Lássuk tehát, hogy készül a görögdinnyéből hűsítő leves!

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 500 g görögdinnye
- 2 db paradicsom
- 1 db kígyóborka
- 1 db piros kaliforniai paprika
- 1 kis fej lilahagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 8-10 db friss bazsalikomlevél

- 6-8 db friss mentalevél
- ízesítéshez só és bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Tartsunk vissza díszítéshez kb. 50-80 gramm alapanyagot - paradicsomot, uborkát, lilahagymát -, a többit tegyük a turmixba.
2. Adjuk hozzá a kockázott görögdinnyét, kaliforniai paprikát, fokhagymát, friss bazsalikomot, mentaleveleket, sót és borsot.
3. Turmixoljuk teljesen simára, körülbelül 1-2 percig. Kóstoljuk meg és ha szükséges, adjunk még hozzá sót vagy borsot.
4. Hűtsük le legalább 1 órára, de a legjobb, ha előző este elkészítjük, így másnapra még intenzívebb íze lesz.
5. Tálaláskor öntsük poharakba vagy mélytányérokba és díszítsük a félretett felkockázott paradicsommal, uborkával és lilahagymával. Friss mentalevél vagy bazsalikomlevél is jól mutat a tetején.

PORTOBELLO STEAK



Itt a kerti partik szezonja! Végre elő lehet venni a grillt és összehívni a barátokat, rokonokat. Pár hozzávaló és látványos grillételt rakhatunk az asztalra, például ezt a mennyei portobello steaket.

Ebben a receptben a földes ízjegyek és a savak egyensúlya dominál. A portobello gomba természetes umami ízt kiemeljük a sütés során, miközben a fehérbab és a karfiol kombinációja egy rendkívül selymes, magas fehérjetartalmú köretet ad. A chimichurri és a savanyított lilahagyma csak fokozza az íz élményt.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

A portobello steakhez:

- 4 darab nagy portobello gomba
- 30 g olaj
- 15 g Kotányi Argentín Chimichurri fűszerkeverék

- 10 g balzsamecet
- 5 g Kotányi chili mix füstölt sóval
- 5 g tengeri só

A fehérbabos karfiol krémhez:

- 240 g fehérbab konzerv (Cannellini)
- 300 g karfiolrózsa (friss vagy fagyasztott)
- 40 g rizs- vagy kókuszkrém
- 20 g sörélesztőpehely
- 10 g citromlé
- 2 g fokhagymapor

A friss chimichurri mártáshoz:

- 30 g friss petrezselyem
- 15 g friss koriander (opcionális)
- 5 g fokhagyma
- 60 g extra szűz olívaolaj
- 20 g vörösborecet
- 10 g Kotányi Argentín Chimichurri fűszerkeverék
- 10 g oregánó
- Kotányi füstölt só és bors

A savanyított lila hagymához:

- 150 g lilahagyma (kb. 2 fej)
- 120 g almaecet vagy fehérborecet
- 120 g meleg víz
- 15 g nádcukor vagy agavé szirup
- 8 g tengeri só
- 2 g egész fekete bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Pucoljuk meg a hagymákat, vágjuk őket félbe, majd szeleteljük fel hajszálvékonyra. Ha van mandolin szeletelő, most érdemes bevetni a tökéletes eredmény érdekében.

2. Egy lábasban keverjük össze a vizet a cukorral és a sóval, öntsük hozzá az ecetet is, majd melegítsük össze őket. Bármilyen egész fűszer jól illik bele.

3. Tegyük a hagymaszeleteket egy tiszta üvegbe, majd öntsük rá a keveréket úgy, hogy teljesen elfedje a szálakat.

4. Hagyjuk állni a pulton legalább 30 percet. Ez idő alatt a hagyma elveszíti a csípősségét és felveszi azt a vibrálóan élénk színt, amit keresünk. Ez a kiegészítő hűtőben akár két hétig is eláll. Érdemes egyszerre nagyobb adagot készíteni, mert szinte bármilyen szendvicset, tálalt vagy taco-t azonnal „séf szintre” emel.

5. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra, vagy melegítsük fel a kontakt grillt. Egy kis tálban keverjük össze az olívaolajat, a balzsamecetet, a sót és a fűszerkeveréket. A gombafejeket tisztítsuk meg egy kefe segítségével (soha ne mossuk vízzel, mert megszívja magát!), majd alaposan kenjük le őket a páccal minden oldalon.

6. Helyezzük őket egy sütőpapírral bélelt tepsire és süssük 20-25 percig, amíg összeesnek és szaftosak lesznek, vagy dobjuk a grillre és süssük meg mindkét oldalát.

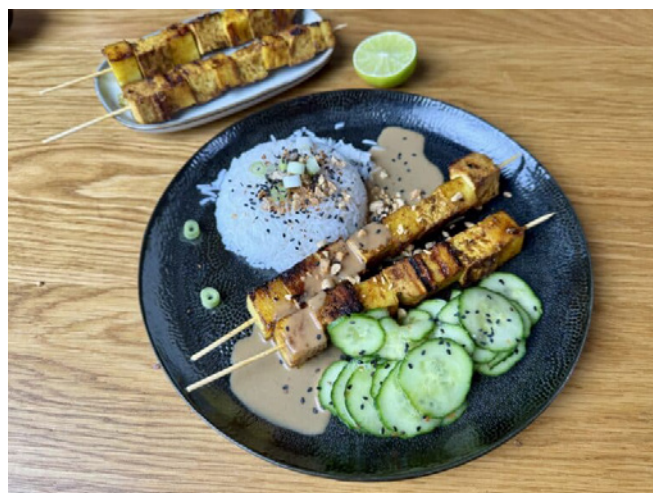
7. Míg a gomba sül, a karfiol rózsákat pároljuk puhára kevés sós vízben vagy gőz felett. Ha megpuhult, szűrjük le alaposan.

8. Tegyük a megpuhult karfiolt egy turmixgépbe, adjuk hozzá a fehér babot, a növényi tejszínt, a sörélesztő pelyhet, a citromlevet és a fokhagymaport. Mixeljük addig, amíg teljesen homogén, selymes állagot nem kapunk. Ha túl sűrű, adjunk hozzá egy evőkanál vizet a karfiol főzőlevéből.

9. Egy tálkában elegyítsük a finomra vágott zöldfűszereket az olívaolajjal, a vörösborecettel és a fűszerkeverékkel. Hagyjuk állni legalább 10 percet, hogy az ízek összeérjenek.

10. Halmozzuk a tányérra egy nagy adag hideg vagy meleg babos karfiolkrémet, helyezzük rá a sült portobello fejeket, majd bőségesen locsoljuk meg a friss chimichurri mártással.

TOFU-ANANÁSZ SASLIK



Füstölt tofu, karamellizált ananász, szójaszósos máz és krémes mogorószós - izgalmas ízek és meglepő textúrák találkoznak a tofu-ananász saslikban, ami percek alatt elkészül.

Amikor a füstös, a sós, az édes és a pikáns ízek találkoznak, abból rendszerint valami egészen különleges születik. Jó példa erre a tofu-ananász saslik is. Ez a színes, textúrákban gazdag ázsiai ihletésű fogás igazi gasztronómiai kalandot varázsol az asztalra. Tökéletes választás egy laza hétfégi ebédhez, kerti partikhoz vagy egy nyáresti baráti beszélgetéshez.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

A saslikhoz:

- 300 g füstölt tofu
- 1 nagy friss ananász
- 15 g olaj
- 1 evőkanál szójaszósos máz

A szójaszósos mázhoz:

- 2 evőkanál szójaszós
- 1 lime leve

- 1 evőkanál agavé szirup
- 15 g Kotányi 1001 Éjszaka fűszerkeverék

A rizshez:

- 160 g basmati rizs
- kb. 240 g víz
- ízesítéshez só

A mogoró szószhoz:

- 50 g mogoróvaj
- 15 g szójaszós
- 7 g agavé- vagy juharszirup
- fél lime leve
- 4-5 evőkanál meleg víz
- csipet Kotányi chili

Az uborkasalátához:

- 1 nagy kígyóuborka
- 15 g rizsecet vagy lime-lé
- 15 g szezámolaj
- csipet só
- Kotányi chili pehely
- 1 teáskanál fekete szezám

A tálaláshoz:

- 40 g pirított mogoró durvára vágva
- friss koriander vagy újhagyma (opcionális)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A rizst mossuk át alaposan, majd tegyük fel a vízzel és sóval. Forraljuk fel, fedjük le, majd alacsony lángon főzzük 10-12 percig. Ezután hagyjuk lefedve pihenni.

2. A tofut és az ananászt vágjuk nagyobb kockákra. Felváltva húzzuk őket nyársra.

3. Keverjük össze a szójaszósos máz hozzávalóit. Kenjük meg vele a saslikot.

4. Serpenyőben vagy grillen kevés olajon süsük 8-10 percig, közben többször forgassuk és kenjük újra a szójaszósos mázzal, hogy szépen karamelizálódjon.

5. Az uborkát szeleteljük vagy gyaluljuk vékonyra mandolinnal. Keverjük össze az ecettel vagy lime-lével, olajjal, sóval, chilivel és szezámaggal. Tálalásig tegyük hűtőbe.

6. A mogorószószhoz minden hozzávalót keverjük simára. Annyi vizet adjunk hozzá, hogy selymesen folyós, kanalazható szószt kapjunk.

7. Halmozzuk a tányérra a basmati rizst, mellé az uborkasalátát. Tegyük rá a saslikot, locsoljuk meg mogorószósszal, szórjuk meg pirított mogoróval. Biolime héjával díszíthetjük.

BANÁNKRÉMES-FAHÉJAS JEGESKÁVÉ

A banánkrémes-fahéjas jegeskávé nem mindennapi élmény: egy selymes-fűszeres, hűsítő ital. Ha van kávé, amelyért érdemes lassítani egy kicsit, ez az.

A legtöbbször megelégszünk azzal, hogy a hétköznapi rohanás közben gyorsan felhörpintjük a kávé és

már robogunk is tovább a következő teendőre. Van azonban azok a lassabban hömpölygő - akár hétvégi - napok, mikor arra vágyunk, hogy a kávézás igazi szertartás legyen. Ezekre az alkalmakra lehet tökéletes ez a recept.



A fagyasztott banán természetes édességet visz a kávéba, ráadásul selymes, fagyaltos textúrát ad neki. A fahéj pedig nem pusztán fűszerezi, hanem meleget is csempész az alapvetően hűsítő italba - ez az ellentét teszi igazán különlegessé ezt az italt.

Ha pedig igazán kávéházi élménnyé emelnénk a kávézást, készíthetünk mellé akár kakaós szívecskét, gluténmentes csokis sütit, csokis babkát, avagy foszlós, puha jeruzsálemi kalácsot csokis verzióban, kókuszos csokigolyót vagy kesudiós-csokis kekszet is.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

- 200 g érett, fagyasztott banán
- 1 kávéskanál vanília paszta
- 1 teáskanál fahéj
- 1 csipet só
- jég
- 2 adag eszpresszó kávé

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Turmixoljuk krémesre a fagyasztott banánt a fahéjjal, a vanília pasztával és egy csipet sóval.

2. Tegyük jeget két magas pohárba, öntsük rá az eszpresszót, majd osszuk el rajtuk a banán krémet.

3. Öntsük fel növényi tejjel, szórjuk meg egy kevés fahéjjal, és kész is.

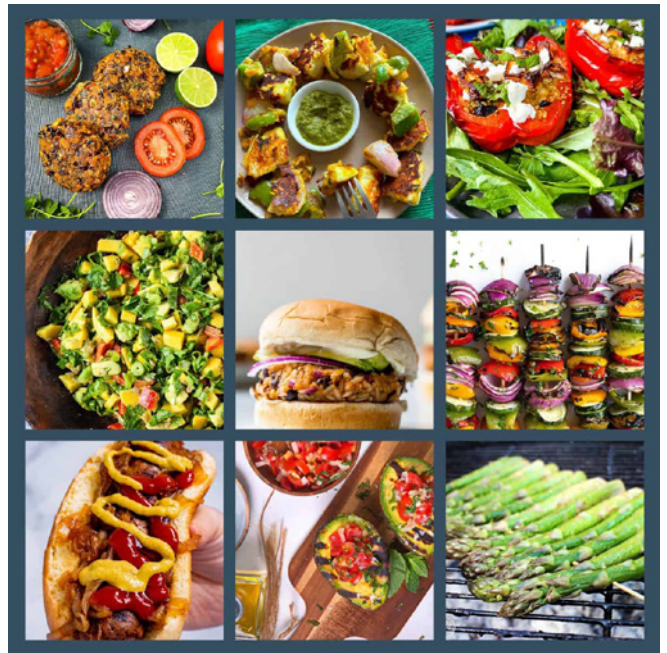
Bízom benne, hogy a Kedves Olvasónak megjött a kedve egy kis szabadtéri étkezéshez. Természetesen ezen fogások valamelyikével, vagy akár ebben a sorrendben, az összeset kipróbálva. A közös metszet bennük az, hogy könnyű, finom és gyomrot nem terhe-

lő, főleg nyári étkek, valamint italok. A nagy melegben mindig jólesik a hűvös, tápláló étel és ital. Az isteni aromák, illatok pedig jótékony hatással vannak nem csak a testre, hanem a lélekre, az elmére és az érzésekre is.

Nagyon tartalmas, szép, élményekkel és eseményekkel teli nyarat kívánok. Remélem, hogy lesz elegendő idejük és lehetőségük a pihenésre, feltöltődésre. Nyáron még érkezik egy Magazin, benne jövök én is érdekes dolgokkal.

Gyönyörű időt, kellemes júliusi heteket, élvezzük a nyarat.

FOTÓK: Csontos-Baranyi Zsófia, Getty Images, Lajos Laura, Prove, The real meal deal, Varga Szilárd



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

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszunet_az_elmenek

Salus

Ga-lexír étrend-kiegészítő

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



+36 20 974 2810

www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

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



Több mint testmozgás - a súlyok mellett a lélek is felszabadul

Sokan úgy tekintenek az edzőteremre, mint a fizikai átalakulás színhelyére, ahol a cél a kilók csökkentése és az ismétlésszámok növelése. Szepesi Niki azonban máshonnan közelít. Szerinte a valódi változás ott kezdődik, ahol a test és a lélek összeér. Edzőként és kompetenciafejlesztő trénerként Niki egy olyan hidat épít a személyi edzés és a coaching közé, amely nemcsak az izmokat, hanem a mentális állóképességet is fejleszti.

Mi motivált arra, hogy a személyi edzést és a gyógytornát coaching szemlélettel egészítsd ki?

Ezen az úton egy szó szerint sorsfordító találkozás indított el, egy kedves ismerőssel közösen végeztünk kompetenciafejlesztő trénerként, az ő inspirációja pedig arra sarkalt, hogy mélyebbre ássak ebben a világban. A coaching számomra nem tanácsadás, hanem egy különleges lehetőség arra, hogy kérdésekkel segítsen a felszínre hozni az ügyfélben rejlő válaszokat. Saját bőrömön tapasztaltam meg a módszer erejét. Volt egy időszak az életemben, amikor „csőstül jött a baj”, és úgy éreztem, minden összeomlik körülöttem. Ekkor az említett ismerősöm, aki mára a barátom is, olyan technikákat tanított, amelyekkel a legnehezebb helyzetekben is képes voltam a felszínen maradni. Mivel én is megjártam a mélységeket, pontosan tudom, min mennek keresztül az ügyfeleim. Ez a közös tapasztalás adja a munkám hitelességét, mert nemcsak mutatom az irányt, de valódi társként tudom fogni a kezüket az úton. Hiszem, hogy az edző is egyfajta coach, és fordítva. Míg személyi edzőként a fizikai határok feszegetéséért és a biztonságos fejlődésért felelek, a bizalmi beszélgetésekkel a mentális gátakat bontjuk le. A kettő ötvözése teremt meg azt a holisztikus egyensúlyt, ahol a test és a lélek párhuzamosan gyógyul és erősödik.

Volt olyan meghatározó élményed egy vendégeddel, ami végleg meggyőzött arról, hogy a gyógyuláshoz a lelken keresztül vezet az út?

Gyógytornászként gyakran tapasztalom, hogy a testünk és a lelkünk mennyire szorosan összefonódik. Megesik, hogy egy vendéggel fél órát csak beszélgetünk az óra elején vagy végén, és bár a fizikai gyakorlatokra kevesebb idő jut, a visszajelzés mégis az, hogy sokkal jobban érzi magát. Azzal, hogy ki-ventillálta a benne lévő feszültséget, nemcsak a lelke könnyebbült meg, hanem a fizikai tünetei is enyhültek

vagy teljesen meg is szűntek. Ez a tapasztalás adta meg nekem a végső lökést, egyértelművé vált, hogy ezzel a holisztikus iránnyal kell foglalkoznom.



Hogyan viszel extra kreativitást az ügyfeleiddel való találkozóba?

Edzés közben természetes módon alakul ki egy mélyebb párbeszéd, amit tudatosan emelek új szintre, olykor akár egy Dixit kártya segítségével indítunk el asszociációkat vagy belső felismeréseket. Jelenleg life és sport coachnak tanulok, és az oktatómtól nyertem az inspirációt a Dixit kártya bevonásához. A képek egészen máshogy nyitnak meg bennünket, olyanok, mint egy mankó, mely elindít egy gondolatfolyamot. Sokan kérdezik, hogyan fér ez meg az edzés dinamikus világában. A titok a megfelelő kérdezéstechnikában rejlik. Olyan módszerekkel dolgozom, amelyek tiszteltben tartják az intimszférát és a környezetet, mégis hatékonyan segítik a fejlődést. Kompetenciafejlesztő trénerként és a csoportos munka tapasztalataival a háttám mögött célom, hogy az edzés ne csak izommunka, hanem valódi önismereti élmény is legyen.

[Facebook >>>](#)

(x)

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
- ízületkímélő edzést keresel
- megelőznéd a csonttrikulást
- izomerőt fejlesztenél
- szeretnél megőrizni a fittséged
- szereted a reggeli edzéseket
- szeretnél izmosabb, formásabb lenni
- szeretnél csajos edzéseket
- szeretnél egy szuper női közösséghez tartozni

Aquafitt órák

kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig

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

Pető Csilla

diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

www.aquafitt40felett.hu

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com
+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával

5 jel, hogy készen állsz visszatérni a munka világába

A munkába való visszatérés gondolata sok édesanyában vegyes érzéseket kelt. Izgalmas lehet újra célokat kitűzni, fejlődni és szakmai sikereket elérni. Ugyanakkor gyakran felmerül a kérdés is: vajon eljött már az idő? Nincs mindenki számára érvényes menetrend. Mégis vannak olyan jelek, amelyek segíthetnek felismerni, hogy közeledik egy új életszakasz.

1. Már más témák is foglalkoztatnak

A gyerekek körüli teendők hosszú időre kitölthetik a mindennapokat. Egy ponton azonban újra felébredhet az érdeklődés más területek iránt is. Talán szívesen olvasol szakmai cikket, kíváncsi lettél egy képzésre, vagy örömmel beszélgetsz olyan témákról, amelyek korábban fontos részei voltak az életednek. Ezek a gondolatok gyakran azt jelzik, hogy benned is formálódik a következő lépés.

2. Új kihívásokra vágysz

A kisgyermekes évek rengeteg feladatot és váratlan helyzetet tartogatnak. Egy idő után mégis megjelenhet az igény valami másra. Jólesne új dolgokat tanulni, egy érdekes projekten dolgozni, vagy ismét olyan célokat kitűzni magad elé, amelyek hosszabb távon is motiválnak. A fejlődés iránti vágy sokszor az egyik legbiztosabb jele annak, hogy készen állsz új lehetőségek felé nyitni.

3. Felfigyelsz a lehetőségekre

Álláshirdetések, képzések, szakmai események – egyszer csak elkezdnek szemet szúrni. Nem feltétlenül keresel még aktívan munkát, mégis érdekel, mi történik a szakmádban. Kíváncsi vagy arra, milyen utak állnak előtted, és milyen lehetőségek közül választhatsz majd. Ez a nyitottság fontos lépés a visszatérés felé.

4. Szeretnél újra időt szánni önmagadra

Az anyaság természetes módon a család szükségleteit helyezi előtérbe. Közben egyre erősebben jelentkezik az igény arra, hogy saját célokkal, tervekkel és vágyakkal is foglalkozz. Jó érzés elképzelni egy olyan napot, amelyben helyet kap a szakmai fejlődés, az alkotás vagy egy új feladat öröme. Sok nő számára innen indul az újrakezdés gondolata.

5. Készen állsz megtenni az első lépést

A visszatérés gondolata sokszor hónapokig vagy akár évekig érlelődik. Egy ponton azonban valami megváltozik. Megnézel egy álláshirdetést, utána nézel egy képzésnek, előveszed a régi önéletrajzodat, vagy eljátszol a gondolattal, milyen lenne újra dolgozni. Ezek apró lépéseknek tűnhetnek, mégis sokat jelentenek.



nek. Azt mutatják, hogy a vágy lassan szándékká válik, a szándékból pedig hamarosan cselekvés lehet.

Akár egyetlen pontban is magadra ismertél, érdemes figyelmet szentelned ezeknek az érzéseknek. A visszatérés nem egyik napról a másikra történik. Sokkal inkább egy folyamat, amelyben fokozatosan körvonalazódik, merre szeretnél továbbhaladni.

A Mommy Works azért dolgozik, hogy az édesanyák magabiztosabban találják meg a helyüket a munka világában. Inspirációval, közösséggel és gyakorlati segítséggel támogatja azokat, akik újra szeretnének építkezni szakmailag. További történetekért, ötletekért és hasznos tartalmakért keresd a Mommy Works közösséget Facebookon, Instagramon, Spotify-on és LinkedInen.

/PR/








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



IGAZSÁGÜGYI MINISZTERIUM



ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT



KORMÁNYHIVATALOK

Strandpapucs, napszemüveg és okostelefon:

Miért a TikTok lett a KKV-k idej legforróbb nyári slágere?

A júliusi hőségben a legtöbb vállalkozás hajlamos behúzni a keziféket. „Uborkaszazon”, mondják a könyvelők, miközben a cégvezetők a jól megérdemelt szabadságukat töltik a Balaton-parton vagy az adriai naplementében. De miközben a hagyományos marketing csatornák nyári álomba merülnek, a telefonok képernyői izzanak: a fogyasztók a strandon, a jéghideg fröccsük mellett vagy a légkondicionált szobában hűsölve többet görgetnek, mint valaha.

2026 nyarán a legokosabb hazai kisvállalkozások nem bezárják a boltot, hanem lazábbra veszik a figurát, és a rövid videókkal tarolják le a piacot. Mert a nyár a legjobb időszak arra, hogy megmutasd a céged emberi arcát.

A formális marketing leolvad a napon

Nyáron senki sem akar száraz szakmai cikkeket olvasni vagy unalmas, öltönyös prezentációkat nézni. A merev, corporate kommunikáció egyszerűen leolvad a napon. A fogyasztók könnyedségre, humorra és közvetlenségre vágnak – pontosan arra, amire a TikTOKot kitalálták.

Ez az az időszak, amikor a legszigorúbb vállalkozás is ledobhatja a textilt (na jó, csak a zakót), és megmutathatja, mi zajlik a színpalak mögött, amikor tombol a kánikula.

Nyári tartalomötletek, amikre harap a közönség

Nem kell túlgondolni a forgatókönyvet; a nyár maga a tartalomgyár. Íme, hogyan rúgnak labdába a legkreatívabb magyar KKV-k a főszezonban:

- **„Így hűtjük magunkat a műhelyben”:** Egy építőipari cég, egy pékség vagy egy autószerelő műhely vicces, kulisszák mögötti videója arról, hogyan küzdenek a 35 fokos hőséggel a szakik, pillanatok alatt virálissá válhat. A humor és az együttérzés azonnali elköteleződést szül.

- **A nyári tippek ereje:** Egy webshop megmutathatja, hogyan csomagolják be a rendeléseket úgy, hogy a termék ne sérüljön a melegben. Egy szolgáltató (például egy kozmetikus vagy egy kertész) pedig rövid, 30 másodperces villámtippekben magyarázhatja el a nyári bőrápolás vagy a pázsitöntözés titkait.

- **Iroda a szabadban:** Ha a csapat a vízpartnál dolgozik, vagy közös céges dinnyézést tart, irány a kamera! Az emberek imádják látni, hogy a kedvenc márkájuk mögött hús-vér, jókedvű emberek állnak.

„A nyári uborkaszazon csak azoknak a cégeknek létezik, akik nem mernek lazítani a kommunikációjukon. A TikTOKon a nyár a legnagyobb lehetőség.”



Ne a főszezon után kapkodj!

Sokan követik el azt a hibát, hogy megvárják a szeptembert a marketinggel, ám ekkorra a piac már túltelítődik, a hirdetési árak kilónek, a fogyasztók pedig újra stresszesek. Az igazi mesterfogás az, ha a nyári, kötetlen videókkal építed fel a bizalmat.

Amikor a néző heteken át látja a vicces, hasznos és emberi videóidat a strandon görgetve, ősszel automatikusan tőled fog vásárolni, ha szüksége lesz a szolgáltatásodra. Mert téged már ismer, veled már „együtt nyaralt”.

Dobd félre a nyakkendőt, kapd elő a telefonod, és töltsd meg a TikTOKot a vállalkozásod nyári energiájával. A piac nem áll le – csak éppen fürdőruhát vett fel!



A digitalizáció olykor elfedi a valódi problémát

32 éve életem szerves része a számítógépezés, és 20 éve már annak is, hogy eleinte belső munkatársként, később vállalkozóként láttam, hogy miként viszonyulnak a digitális világhoz a vállalkozások vezetői, illetve kollégái. Anno gondolhattam, hogy friss még ez az iparág, furcsák és talán váratlanok az életünkre gyakorolt hatásai, ezért a rutintalanság, a távolságtartás. Mára nincsen pardon, aki lemaradt vagy nem alkalmazkodott megfelelően, az a saját döntése okán került ebbe a helyzetbe. És innentől válik a dolog érdekessé, sok esetben tragikussá. Megoldás van, lépni pedig már tegnap kellett volna.

Gyerekként még csak lelkesülten vonzott az informatika világa, viszont ahogyan szaladtak az évek, és teltek az évtizedek, kijelentett szándékom lett, hogy szeretnék segíteni a vállalkozásoknak az informatikán keresztül, általuk pedig a velük kapcsolatba kerülő embereknek. Mára csalódott vagyok, nem kicsit, hanem nagyon. Mert 2026-ban a napnál is világosabb, hogy sosem a digitalizáció maga volt a probléma forrása.

Anno első munkahelyemen egy komoly fejlődési szakaszában érkeztem a céghez. Már folyamatban volt egy profi vállalatirányítási rendszer beszerzése, és a pozíció, amit meghirdettek, részben ehhez kapcsolódott. Az én feladatomban végül ennek a vállalat-

irányítási rendszernek a cég értékesítői felé való kiterjesztése. Készítenem kellett egy webes rendszert, amit bárhonnán használhattak az üzletkötők. Ez valós idejű kapcsolatban volt a belső rendszerrel, onnan olvastam ki adatokat, illetve oda továbbította a napi megrendeléseket.

Zöldfülűként azt gondoltam, hogy a szakmai tapasztalatlanságom fogja okozni a legnagyobb fejlődést, és mivel a cég működése szempontjából egy kiemelten fontos dologról volt szó, gyorsan kell fejlődnöm. Nos, hamar kiderült, hogy nem itt van a kutya elásva. Nyilvánvaló lett, hogy komoly gondok vannak az információáramlással, a döntéshozatali folyamatokkal,

Az **informatika** mára a hétköznapiakban is megkerülhetetlen,
a vele kapcsolatos gyakorlati tudás fejlesztése mostanra elengedhetetlen.
Gyarapítsd tudásod **1 éven át 10% kedvezménnyel.**
Fizess elő a **tudasomgyarapitom.hu-n**, és használd a **CSPM10 kuponkódot.**



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

és talán már akkor is az egyik leginkább húsba vágó probléma a részlegek és a kollégák autonómiájának hiánya volt. Ezzel a céggel tíz év alatt négy körben dolgoztunk együtt, és bár némiképp árnyalódott ez-az, a lényeg még egy évtized után is változatlan volt.

Az idők során a technológia oldaláról voltak beprojektekbe, hosszabb-rövidebb együttműködésekbe, gondoltam én, hogy a szakemberi minőségem, a szakmai tapasztalatom és nézőpontom fontos nekik. Nem így lett. Bár első körben úgy érezhettem, tapasztalt szakemberként vagyok jelen, végül sokszor kiderült, hogy... Nos, még most sem tudok napirendre térni, mert újra és újra megtörtént, és teljesen mindegy volt, hogy ki van a másik oldalon, mekkora volt a cég, hány éves a cégvezető stb. Szóval, amikor azt veszed észre, hogy nem használják, hanem kihasználják a szakmaiságodat, és sokkal inkább vagy egy ide-oda rángatott valaki, mintsem a dolgokat egy adott területen terelgető szakember, akkor ráncolni kezdted a szemöldököd. Minél többször így jártam, annál kíváncsibb lettem, hogy mi is van a háttérben, hiszen széles társadalmi réteget érintett a jelenség.

Túlzás lenne azt mondani, hogy megtaláltam a titok nyitját, de nem lehet nem észrevenni, hogy a technológiát minden ilyen helyzetben arra használták, hogy akár öntudatlanul elfedjék a valódi problémákat, így aztán én nem szakember voltam, hanem az önmagát író történet egyik mellékszereplője. Mindegy volt, hogy marketinges oldalról kellett képviselnem az informatikát, mint a marketinget kiszolgáló technológiai hátteret. Mindegy volt, hogy honlapot vagy egyéb webes rendszert kellett faragni. Mindegy volt, hogy... A lényeg újra és újra az volt, hogy nem mentek le a mélybe, nem tettek rendbe mindent, nem ezt követően kezdtek építkezni.

Ahogy régen, manapság is sokan úgy vonják be a különböző digitális megoldásokat a pillanatukba, hogy nem egy kidolgozott stratégia szerves részeként kezelik, hanem sugalmazás alapján ráveszik magukat, hogy jelen legyenek az újdonságok. És itt most mindegy, hogy egy cég életéről vagy egy magánember dolgairól van szó. A digitális világ mindenféle formája olyan mára, mint egy vírus, ami falak nélkül képes bekúszni



az emberiség mindennapjaiba, és szemmel láthatóan nem működik a társadalmi immunrendszer. A kérdéskör összetett, sok oldalról érdemes lenne vizsgálni, mert már a felszínt kapargatva is látszik, hogy hasznos tanulságokat lehetne levonni, ezek mentén pedig könnyedén lehetne a dolgokat jobb irányba terelni.

Nem tudom, hogy a sci-fi művek révén összeállt optimista jövővárás vagy az iparági szereplők által nagyon okosan felépített kommunikáció indította-e meg a folyamatot, de azt látom, hogy anélkül szötte át az életünket a digitális, a virtuális, a kézzel meg nem fogható, hogy megkérdeztük volna, hogy ezt az egészet akarjuk-e. Valamit nagyon akarnak az emberek, az látjuk a kínálati és a keresleti oldalon is, talán mindmáig nincsen kimondva, hogy mi is az, amit szeretnének.

A dolgok sokszor nem lettek egyszerűbbek, sőt. Szofisztikál az emberiség, nem kicsit, hanem nagyon. Egyre jobban megkérdőjelezhető, hogy ennek a nagy képet nézve van-e haszna. A digitalizáció berobbant, mára lényegében megkerülhetetlen, és pont ez a veszélyes benne. Függhővé tesz és elfedi a fejlődés egot legyezgető hatásai miatt azt, amit még nem dolgozott meg magában sem az egyén, sem a kisebb, sem a nagyobb kollektíva.

Szakmai nézőpontból és magánemberként is úgy látom, hogy a 21. század negyedénél érdemes lenne feltenni sok kérdést, és elkezdni beszél(ge)t ni arról, mit is művelt velünk néhány évtized alatt a digitalizálás. Mert például Wikipédia ide, ChatGPT oda, vagy okos és automatizált vállalatirányítás / marketing amoda, rossz döntési mechanizmusok egy túlszofisztikált, néha kicsit sem hatékony, olykor pedig kifejezetten inkorrekt világrendhez vezettek.

Az informatika, a szórakoztató elektronika és a kapcsolódó iparágak csodát tudnának tenni az emberiséggel, de ironikus módon inkább újabb problémákat szülnék, amikkel máshol és máshogyan, de továbbra is küzdeni kell. Mivel az egész társadalmat érintő dologról van szó, nem lehet egy-egy kiragadott szinten kezelni a jelenségeket.

Összefogás kell, és annak belátása, hogy minden eszközt csak akkor szabad bevetni, ha az alapok rendben vannak. Amíg egy cégvezető vagy magánember nem tudja a folyamatokat manuálisan jól kezelni, amíg nem dolgozta ki a helyzetből az anomáliákat, addig a

technológia, legyen az digitális vagy másmilyen, van, hogy látszólag segít, valójában viszont csak egy másik szintre helyezi át a problémát.

Láttam sokakat a digitális világ dolgai körül segítséget kérni úgy, hogy a megoldandó feladat lényegét



nem akarták megérteni, azok gyökerét és hatásait nem akarták tudomásul venni. Kellett valaki, aki foglalkozik az előállt szituációval, ezáltal a feladatok személytől, kompetenciától való távolítása történt meg. És ha in-

tudasomgyarapitom.hu

nen tovább gondolkodunk, rájövünk, hogy ez nem is a digitalizációról szól, hanem az emberiség működéséről, ami mindig vágyja az újat, a frissebbet, a kíváncsabbat úgy, hogy a régit sem dolgozta meg magában...

Csak POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak POZITÍVAN
Podcast

Csak POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak BOOKAZIN
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

www.cspm.hu
f i n p y t

*"Érd el, szólítsd meg és zárd le a folyamatot
potenciális ügyfeiddel és ezáltal kerüljön pipa
üzleti célkitűzéseid mellé!"*



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

- hello@petkovicsalexandra.hu
- www.petkovicsalexandra.hu



VÁLJÉK ÉPÜLÉSDRE 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.
A kik betekintést nyerhettek a készülő anyagba,
és tartalmával komolyan foglalkozni kezdtek, mára már nem
ugyanazok az emberek, akik voltak.*

*„A türelem az, mikor a létezésre bízod magad, és csak figyelsz.
Cselekszel, mikor kell, de nem várokozol soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

Megrendelés: <https://kaveszUNET-az-elmeneK.webnode.hu/>
e-mail: azurihangt@gmail.com
<https://www.facebook.com/kaveszUNETazelmeneK/>





Mi marad az üzletből, ha eltűnik belőle az ember?



Az üzleti kapcsolódás ma már nem csupán egy jogi vagy adásvételi kategória, mely kizárólag szerződéshez kötött, hanem egy összetett ökoszisztéma. A modern értelmezés szerint ez a fogalom minden olyan entitás közötti érintkezést lefed, amely gazdasági tevékenységben vesz részt. Noha ez így elég száraz, mégis a valós megértés alapja a pontos, társadalmilag is elfogadott magyarázat tisztázása. Most, hogy ezen túl vagyunk, ugorjunk a valóságra. Arra, hogy az üzleti kapcsolódásokban is emberek között köttetik üzlet. A legszesélyesebb változó pedig mi magunk vagyunk, mert lehet bármilyen kifogástalanul megfogalmazott egy szerződés, tuti egy üzlet, ha az ember másként dönt, akár az utolsó pillanatban is, minden illanó füstté válik.

Ahogy mindig, gondolkodásra hívlak Kedves Olvasó, nézzünk a valóság mögé, oda, ahová a papíron túl érzelmek, energetikai minták és ösztönök húzódnak. Oda, ahová tűnhet úgy, hogy nem látunk, hisz ahogy a mondás tartja, van, ami a szemnek láthatatlan, mégis óriási befolyással van életünk alakulására. Az értékteremtés, amely egy belülről fakadó, magasabb rend szerinti cselekedet, igenis hiszem, hogy az üzleti élet mozgatórugója. Elvehetetlen ellenpólusa jelen korunk ördöge, maga a pénz, amivel összességében semmi probléma nincs, főleg akkor, ha jutott belőle megfelelő mennyiségben. Mégis, arra keresem a választ, hogy lehet-e szintisztán értékteremtés céljából alkotni, kapcsolódni, cselekedni elfogadva azt, hogy ennek a pénzben kifejezett értéke a folyamattal járó pozitív hozadék? Vagy ez teljesen lehetetlen és az értékteremtés

valójában a pénzszerzés gondosan becsomagolt illúziója, mely a kifizetés pillanatában tova száll?

Mit jelent ma az üzleti kapcsolódás?

A közös értékteremtés több oldalról is megközelíthető. Vállalati szinten a Shared Value fogalmának rövid tisztázása üzleti kontextusban annyit tesz, hogy egy vállalat egyszerre teremtsen gazdasági értéket és társadalmi értéket úgy, hogy ezek erősítsék egymást. Emellett biztosan sokak számára ismert kifejezés a win-win helyzetek. Röviden: mindkét fél számára előnyös helyzet megteremtése, tehát mindenki profitál belőle. Ezek sokkal többről szólnak, mint „csak” az üzleti kapcsolódás létrejötté.

A közös értékteremtés mentén olyan fontos pontok kapnak figyelmet, mint a két fél közötti bizalom, kölcsönös érthetőség és elérhetőség, hosszú távú együttműködés és közös érték. A modern gazdaságban ugyanis nem elég jelen lenni a piacon, kapcsolódni is tudni kell. Éppen itt bújik meg a feszültség miközben az üzleti kommunikáció tele van az emberközpontúság ígéretével, a hétköznapi tapasztalat sokszor ennek az ellenkezőjét mutatja.

A korszerű üzleti gondolkodás egyik legfontosabb felismerése, hogy az érték nem kizárólag a gyártósoron, az irodában vagy a pénzügyi kimutatásokban keletkezik. Érték keletkezik a kapcsolatban és azok minőségében is. Abban, ahogyan egy cég figyel az ügyfeleire. Abban, ahogyan bevonja a partnereit a gondolkodásba. Abban, ahogyan meghallja a munkatársai visszajelzéseit. A valódi üzleti kapcsolódás tehát nem mellékes emberi tényező. Egy olyan immateriális tőke, amely lassan épül, de gyorsan elvész.

Nézzük ezt meg számokban. Például, a [Gallup cikke szerint](#) az alacsony munkavállalói elköteleződés a világgazdaságnak megközelítőleg 10 billió dollár veszteséget okoz elvesztett termelékenység formájában, ami a globális GDP mintegy 9%-a. Ez jól mutatja, hogy a kapcsolódás hiánya nem elhanyagolható probléma, hanem kemény üzleti kérdés.

Hol sérül ma ez a kapcsolódás?

Ne finomkodjunk, nyissuk ki Pandora szelencéjét. Kezdetnek csak bedobálok néhány szót, izgalmas fogalmat: automatizált, sablonos kommunikáció, látszólagos figyelem, valós meghallgatás nélkül, KPI-központú vezetés emberi jelenlét helyett, gyors növekedés, csökkenő bizalom mellett, sok meeting, kevés valódi kapcsolat, mindenkinek természetes, hogy neki ez vagy az jár, de visszaadni már derogál. Emberek, hol marad az egymás iránti kölcsönös figyelem és tisztelet?

Mert a mai élet és üzleti világ egyik paradoxona, hogy miközben soha nem volt ennyi kommunikációs csatornánk, egyre többen érzik úgy, hogy valójában nem kapcsolódnak senkihez. Válaszok érkeznek, de figyelem nem. Folyamatok működnek, de kapcsolat nem épül. A szervezetek gyakran hatékonyságot nyerne ott, ahol közben emberséget veszítenek. Az ügyfél kap egy ticket-számot, a munkatárs egy teljesítmény-mutatót, a partner egy standardizált ajánlatot, de egyikük sem biztos, hogy valódi jelenlétet kap.

Az elszemélytelenedés nem hangos jelenség. Nem észrevehetően érzékelik, hanem lassan, kérdésekkel telve emészt el. Észre fogod venni egy elmaradó visszahívásban, egy név nélküli automatizált levélben, egy olyan vezetői döntésben, amelyből hiányzik a párbeszéd, egy olyan munkahelyi környezetben, ahol minden mérhető, csak az nem, hogy az emberek mennyire érzik jól magukat. [Az Edelman bizalomkutatásai](#) hosszú ideje azt mutatják, hogy a bizalom a vállalatok és intézmények működésének egyik központi kérdésévé vált. A modern üzletben a hitelesség nem kommunikációs díszítőelem, hanem működési feltétel.



Az elszemélytelenedés mögött részben ott húzódik a technológiai korszak egyik mellékhatása, miszerint minél több folyamatot vesz át az AI és az automatizáció, annál könnyebben hisszük el, hogy a gyorsaság már önmagában minőség. Csakhogy a valódi kapcsolódás nem a válaszütemben, hanem a jelenlét minőségében mérhető. Az értékvesztés sokszor nem látványos konfliktusokból fakad, hanem abból a csendes hiányból, amikor kikopik belőlünk az egymás iránti nyitottság, a kíváncsiság, az értő figyelem. Amikor már nem akarjuk igazán megérteni a másikat, csak reagálni szeretnénk rá minél előbb, minél hatékonyabban, minél sablonosabban. A minőségi kapcsolódáshoz ugyanis több kell pusztán kommunikációnál. Kell hozzá egyfajta belső igény, hogy ne csak jelen legyünk, hanem rá is hangolódjunk a másik emberre, a szavaira, a mögöttük húzódó jelentésre. Ez a fajta összehangolódás ma egyre ritkább, pedig éppen ez emelheti az emberi és üzleti találkozásokat magasabb szintre. Ahol valódi figyelem van, ott nemcsak jobb kapcsolat születik, hanem mélyebb bizalom és magasabb minőségű ügyfélmélyn is.

Összességében ez a kapcsolódás ott sérül a leginkább, amikor ígéretet teszünk valami olyanra, amit már az ígéret pillanatában tudunk, hogy soha nem fogunk betartani. Álszentséget elkerülve, igen, velem is megesett már. Visszagondolva, nem volt sem kedves, sem helyén való. Nem azzal van a baj, hogy megtörténik, hanem azzal, hogy elkövetjük-e legközelebb is. Az

értékteremtés egyik alapja véleményem szerint, hogy merjük vállalni a felelősséget azért, ahogyan érzünk, és azért ahogyan cselekszünk.

Miért lett ennyire fontos a bizalom?

A bizalom üzleti környezetben gyakran túlhasznált szó, de valójában ez az a tényező, amely összeköti a gazdasági eredményt az emberi minőséggel. Nem érzelmi luxus, hanem működési alapfeltétel. Ahol nincs bizalom, ott minden lelassul és idővel megszűnik. Több jóváhagyás kell, több bizonyítás, több kontroll, több láthatatlan energia megy el arra, hogy a rendszer saját bizonytalanságait kezelje. Ahol viszont van bizalom, ott gyorsabban születnek döntések, őszintébb a kommunikáció, nagyobb a felelősségvállalás és mélyebb a lojalitás. A bizalom tehát nem a gazdasági racionalitás ellentéte, hanem annak egyik legfontosabb előfeltétele.

A közös értékteremtés csak ott működik, ahol a felek nem kizárólag önérdékként tekintenek az együttműködésre. Amíg a másik félre pusztán eszközként, haszonhordozóként vagy szükséges szereplőként tekintünk, addig együttműködés létrejöhet, de mélyebb értelemben vett közös teremtésre semmi esély. Az érték nem egyszerűen teljesítményből vagy eredményből születik, hanem abból a minőségből, ahogyan egymás felé fordulunk. Abból, hogy képesek vagyunk-e a másokban nem csupán funkciót, hanem az embert látni, tudatot, érzékenységet, méltóságot és jelenlétet.

Éppen ezért lett ennyire fontos a bizalom. Mert a bizalom az a láthatatlan tényező, amelyben a kapcsolatot önvédelmi működésből közös alkotássá tud emelkedni. Ahol nincs bizalom, ott mindenki védi a saját pozícióját, információját, sebezhetőségét, és a kapcsolatot a félelem finom mechanizmusai



irányítják. Ilyenkor az együttműködés külsőleg akár sikeresnek is tűnhet, belül mégis szűk marad. Annak belső engedélye, hogy a másik ne ellenfél, hanem társ legyen az úton. Ahol ugyanis nincs bizalom, ott előbb-

utóbb a közös értékteremtés is kiüresedik, mert a felek nem egymással, csak egymás mellett működnek. Öszszességében tehát az emberi kapcsolat nem mellékterméke az együttműködésnek, hanem annak forrása.

Végső soron nem is az a legfontosabb kérdés, hogyan lehet még hatékonyabban működni az üzleti életben, hanem az, hogyan lehet közben megmaradni embernek. Hogyan lehet úgy építeni, teremteni, együttműködni és gyarapodni, hogy közben ne veszít-



sük el egymást és lehetőleg önmagunkat sem. Mert az üzlet, bármennyire rendszerekre, számokra, teljesítményre és stratégiára épül, végső soron mégis emberek között történik és köttetik.

A közös értékteremtés ezért nem csupán gazdasági modell, hanem egyfajta tudatállapot is. Egy döntés arról, hogy a másik félre nem eszközként, hanem partnerként tekintünk. Visszavonhatatlanul meg vagyok győződve arról, hogy a valódi érték mindig ott születik meg, ahol jelen van a tisztesség, a figyelem, a felelősségvállalás és a kölcsönös emberi méltóság. Noha nem tudjuk egyik napról a másikra megváltoztatni az üzleti világ működését, nem is biztos, hogy kell. De azt igenis eldönthetjük, mi hogyan vagyunk jelen benne. Milyen szándékkal kapcsolódunk. Milyen minőséget képviselünk. Mit ígérünk, és abból mit tartunk meg.

Mert minden együttműködésben, minden döntésben, minden kimondott vagy be nem tartott szóban ott formálódik az a világ, amelyben élni és dolgozni fogunk. Döntsünk hát ennek megfelelően.

AZ IGAZSÁG A HAZUGSÁGRÓL

Amikor ez a téma felmerült bennem, rögtön egy kérdés jutott eszembe:

VALÓJÁBAN MIÉRT HAZUDUNK?

Mert ne áltassuk magunkat - mindenki hazudik vagy hazudott már életében. És nem feltétlenül gonoszságból, hanem azért, mert valamilyen belső szükségletet így próbálunk meg kezelni, vagy mert félelmeinket és kétségeinket így próbáljuk meg leplezni.



Az egyik oka hazudozásainknak a túlélési ösztön. Ugyanis társas lényként a közösséghez tartozás az ősidőkben szó szerint élet-halál kérdés volt. Hiszen, ha bármilyen okból egyedül maradtunk, akkor az életbenmaradási esélyeink radikálisan csökkentek. Ez lényünkbe és működésünkbe olyan szinten beleivódott, hogy agyunk és idegrendszerünk mind a mai napig érzékenyen reagál az alábbi élethelyzetekre:

- *elfogadnak-e*
- *megszégyenítenek-e*
- *elveszítjük-e kapcsolatainkat*
- *csökken-e a pozíciónk vagy a biztonságunk*



Ezek a témák pedig korábbi tapasztalataink és traumáink miatt a legártatlanabb élethelyzetekben is megjelenhetnek és befolyásolhatják reakcióinkat. Vagyis, hogy hazudunk-e vagy sem. Ugyanis sok hazugságot pont a fenti érzések megjelenésekor mondunk ki.

Ilyen élethelyzetek lehetnek:

- *hazudik a gyerek, hogy elkerülje a büntetést*
- *felnőttként „szépítjük” a dolgokat, hogy jobb színben tűnjünk fel*
- *eltitkoljuk valódi érzelmeinket, mert félünk a visszautasítástól*
- *de akkor is hazudunk, ha szégyelljük valódi önmagunkat*

Ezekben az esetekben agyunk az idegrendszeren keresztül veszélyt érez. Nem fizikai veszélyt, hanem ún. társas fenyegetést. És ez azért is tud annyira fájdalmas lenni, mert ugyanazok az idegi hálók aktíválódnak, mint a fizikai fájdalomnál.

Hazugságainknak azonban van egy énkép-védő „rendeltetése” is, mert az ember szeret egy erős és szilárd képet fenntartani önmagáról. Olyanokat, hogy „jó ember vagyok”, vagy „szerethető vagyok”, vagy „megbízható vagyok”, vagy „hozzáértő vagyok”.

És ha a külvilág ezt veszélyezteti, akkor torzítunk. Legtöbbször nem is tudatosan. Ami igazából önbecsapás, vagyis sokszor nem is a külvilágnak, hanem önmagunknak hazudunk. És tesszük ezt végtelen kreativitással.

Itt engedjen meg egy kis kitérőt Kedves Olvasó!

Sokszor hallom a vendégeimtől, hogy neki semmi kreativitása sincs. De ha a fentiekre gondolunk, akkor nézzünk önmagunkba és vegyük észre, hogy hányféleképpen és milyen ötletgazdagon vagyunk képesek mellébeszélni, ha valamit nem akarunk, nem merjük, nem tudjuk, vagy nem akarjuk megmondani az igazat. Tehát mindenki rendelkezik kreativitással, csak észre sem vesszük, hogy hol és milyen módokon használjuk.

De van a hazugságnak egy ún. kegyes hazugságnak nevezett változata, ahol a jó kapcsolat fennmaradása érdekében „diplomatikus” válaszokat adunk:

- „finom volt” - pedig nem is ízlett
- „nem haragszom” - pedig kishíján vérig sértett
- „minden rendben” - pedig igazából semmi sincs rendben
- „jól vagyok” - pedig nem és azt szeretném, hogy békén hagyjanak

Ezek a mondatok legtöbbször a konfliktus elkerülését vagy csökkentését szolgálják. Ami valójában a társas egyensúly egy kényes eleméről szól. Hol van az a határ, ahol még kiállok magamért, de ezt úgy teszem, hogy ne sértsem vagy ne bántsam meg a másikat. Persze ez sokkal könnyebben megy, ha mindkét fél tudatos és képes elfogadni a kritikát, ha az nem megalázó, hanem segítő szándékú. Ha azonban nem ez a helyzet, akkor viszont az aszertív kommunikáció tud nagyon sokat segíteni az ilyen helyzetekben.

Van azonban a hazugságnak egy „sötét oldala” is, amikor a hazugságokkal hatalmat akarunk szerezni a másik felett, vagy irányítani akarunk másokat. Ilyenkor a hazugságot nem védekezésként használjuk, hanem tudatosan, stratégiai eszközként alkalmazzuk, hogy bizonyos előnyökhöz juttassuk magunkat másokkal szemben. Az ilyen módon hazudó ember szándékosan visszatart információkat, manipulálja az embereket és érzelmileg irányítja őket. Vagyis a hazugságot a durva kontroll eszközeként használja fel.



A fentiekén túl sajnos a versenyszellemre épülő mai társadalmi és gazdasági modellünk is táplálja ezt az evolúciós és pszichológiai eszközt. Ugyanis, ha körül nézünk a mai világunkban, akkor legtöbbször azt látjuk, hogy mennyire gonosz módon képesek sokan hazugságokkal és egyéb aljas módon tönkre tenni embereket csak azért, hogy több hatalomhoz, vagy további anyagi előnyökhöz juthassanak. De sajnos a mindennapi életben is azt látom, hogy egyre mélyebbre süllyedünk a hazugságtengerben és ez olyan mértékben áthatja életünket, hogy sokszor már észre sem vesszük, hogy hazudunk. Ehhez nagymértékben hozzájárult az internet is, ahol óriási mennyiségű dezinformáció jelenik meg és persze a közösségi oldalak is, ahol pedig egyénileg is fals információkat teszünk közzé magunkról, csak azért, hogy több lájkot kapjunk. Ami megint egy önbecsapás, mert azt hisszük, hogy a lájkoktól elismertebbek és értékesebbek leszünk. Mi több,

megjelent az A.I. is, ami meg még inkább felfokozta ezt a folyamatot, hiszen sokan a mesterséges intelligenciát is arra használják, hogy többnek, jobbnak mutassák magukat. De nem veszik észre, hogy minél jobban ráhagyatkoznak az A.I.-ra, annál kevesebbek lesznek és annál jobban elveszítik önállóságukat és önmagukat.

Ugyanakkor a fenti folyamaton túl, amik leginkább külső hatások eredménye, van a testünknek egy olyan belső jelző rendszere, ami egy idő után már azt mondja: ELÉG!!!



Ugyanis idegrendszerünk alapvetően sokkal jobban működik, ha harmóniában van a belső és a külső világunk. És ha hosszú ideig tartjuk fenn ezt a fajta kettős életet és túl sokszor kerülünk önmagunkkal (a saját lelkünkkel) ellentmondásba, akkor az egy állandó szorongáshoz, majd kimerüléshez, sőt akár identitás-zavarhoz is vezethet. Ami egy jelentős fék tud lenni a mai társadalomban (már, ha észre vesszük és merjük bevallani magunknak), és aminek a jeleit szerencsére már egyre jobban látni lehet. Mert egyre több embernek van elege ebből a hazug világból.

És ahogy egyre többen vagyunk, akik már nem félnek attól, hogy „az igazság rólam nem szerethető vagy nem biztonságos”, akkor egyre jobban kezdünk őszintévé válni. És nem megfelelési vagy erkölcsi kényszerből, hanem mert már nincs szükségünk a külvilág megerősítésére és mert van már önértékelésünk, önbecsülésünk és önbizalmunk.

És most, hogy megtudtuk, miért is hazudunk és ennek milyen következményei vannak/lehetnek ránk nézve, merülünk bele egy kicsit abba is, hogy mit hoz létre bennünk a hazugság.

A hazugság rendszerint kettős működést hoz létre bennünk, függetlenül attól, hogy rosszindulatból, félelemből, önvédelemből, szégyenérzetünk leplezése miatt, vagy a szeretet elvesztésének félelme miatt tesszük.

Ugyanis van, amit kifelé mutatunk és van, amit belül tudunk, csak sokszor még magunknak sem valljuk be. Ez a két irány azonban sajnos a legtöbb esetben nem fedi egymást, mert nem vagyunk önazonosak, szerepeket játszunk és meg akarunk felelni a kívüllágnak. Emiatt agyunknak egyrészt folyamatosan figyelnie és emlékeznie kell, nehogy ellentmondásba kerüljünk azzal, amit korábban mondtunk vagy tettünk. Másrészt kezelnie kell azt a belső szorongást, ami a külső megnyilvánulás és a belső érzés közötti eltérésekből, vagyis a lebukás veszélyéből és az ezzel kapcsolatos bűntudatból és megszégyenülésből fakad.

Ráadásul a hazugságot folyamatosan táplálni, éltetni kell, mert ha nem tesszük, akkor az bizony elhal, hiszen önmagában



életképtelen, szemben az igazsággal, ami önmagában is létezik és nincs szüksége támogatásra. Ez így azonban egy folyamatos és nagy mennyiségű energiafelhasználási pluszt jelent agyunknak és persze testünknek is, amit másra, pl. öngyógyításra vagy kreatív tevékenységre is használhatnánk. Így nem merülnénk ki olyan hamar, nem lennénk energiahiányosak és kisebb eséllyel betegednénk meg.

A fentiekén túl vannak egyéb hatásai is a hazugságnak.

Érzelmileg egy állandó belső feszültség alakul ki, amikor nincs meg az integritásunk, vagyis mást mondunk és teszünk, mint amit belül érzünk vagy gondolunk. Ekkor a külső és belső valóságunk összhangja megbomlik és ahogy fent leírtam, agyunk lesz kénytelen plusz energiafelhasználással fenntartani a névleges „igazságot”. És ha ez nem elég, akkor elkezdjük gyártani az önigazoló mondatokat: „Nem volt más választásom.” vagy „Csak nem mondtam el neki.” vagy „Más is ezt csinálja.” vagy „Most mit vagy úgy oda, Te is ezt csinálod.” Viszont ezek a mondatok nem jelentik azt, hogy képmutatóak lennénk: egyszerűen arról van szó, hogy idegrendszerünk próbálja megőrizni az énképünk stabilitását.

Ám ez kapcsolatainkban is zavart okoz, ugyanis azok az emberek, akiknek hazudnak, sokszor (meg)érik, hogy „*valami nem stimmel*”. Még ha nem is mindig tudják konkrétan megmondani,

hogy mi nem stimmel. (Biztos Önnek is volt már hasonló érzése Kedves Olvasó.) Egyszerűen a hang lejátszásból, a másik testének a mikrojeleiből, a testtartásból érzékeljük, hogy nem tiszta a másik kommunikációja. Emiatt aztán a hazugságainkkal akaratlanul is eltávolítjuk magunkat a másiktól, majd



csak azt vesszük észre, hogy megromlott a kapcsolat minősége kettőnk között. Legyen szó családi-, baráti- vagy párkapcsolatról.

Ám, ha egy kicsit eltávolodunk a fizikai szinttől és spirituális szempontból is megvizsgáljuk a hazugságot, akkor az ősi tanítások arról beszélnek, hogy az igazmondás nem egyszerűen erkölcsi szabály, hanem tudatunk tisztaságát tükrözi. Mert ezek a tanítások abból indulnak ki, hogy az ember akkor van „egyben”, ha belső valósága és a külső kifejezése összhangban van egymással. A hazugság pedig ezt az egységet minden esetben szétválasztja, legyen szó bármilyen hazugságról és használjuk azt bármilyen céllal. Ráadásul, hogyha szavaink, szándékaink és tetteink nem egy irányba mutatnak, akkor azzal energiánkat szétszórjuk, tudatunk pedig nyugtalanabb lesz.



*„Az emberektől igazságot várni annyi, mint rosszul ismerni
tudatlanságukat és gonoszságukat.”*

Krisztina svéd királynő

De sok spirituális tanítás arról is beszél, hogy a hazugság egyfajta „nehéz energia”, mert fenntart egy illúziót, amihez – ahogy fent is írtam – plusz energiára van szükség. És minél több maszkot viselünk, vagy szerepet játszunk, vagy sok hamis történetet tartunk fenn, annál távolabb kerülünk belső világunktól. Vagyis egyre jobban eltávolodunk érzéseinktől, belső tudásunktól és végső soron önmagunktól. Ezért is fontos a spirituális fejlődésünk, mert segít érzékenyebbé válni arra, ha valaki nem őszinte – akár másokkal, akár önmagával. Beleértve önmagunkat is.

Az önbecsapás különösen fontos a spirituális fejlődésünk szempontjából, mert az ember illúziói leginkább belülről fakadnak:

- *én ilyen vagyok – ezzel azt mondom, hogy nem tudok változni*
- *én nem félek semmitől – ez az egyik legnagyobb önámítás*
- *nekem nem fáj – dehogynem, csak erősnek mutatom magam*
- *már túl vagyok rajta – pedig még ott dolgozik bennem, csak nem akarok szembenézni vele, mert nagyon „fájdalmas” lenne*

Ráadásul ezeknek a belülről táplálkozó illúzióknak (önbecsapásoknak) mindig több rétege van, amit terapeutaként és magánemberként is már sokszor megtapasztaltam. És minden illúzió minden rétegét fel kell tárjuk magunkban, szembe kell néznünk vele és a végén el kell engednünk. Ez pedig csak fokozatosan, lépésről lépésre megy, mindenkinek a saját fejlődési üteme és változni-tudás képessége szerint.

Mi több, spirituális szempontból nemcsak egyszerűen arról van szó, hogy kerüljük a hazugságot. Vagyis, amit mondunk, az ne „csak” igaz legyen, hanem legyen hasznos, akkor hangozzon el, amikor és ahol szükség van rá és legyen együttérző. Ami sokkal összetettebb, mint a „kimondom, amit akarok, ahogy gondolom és amikor gondolom” hozzáállás.

Ugyanis az igazmondás nem mindig „könnyű energia”. A nyers, kegyetlen őszinteség tud romboló is lenni. Mert, akit szembesítenek az igazsággal, annak épp elég azzal szembenéznie. Nem kell feltétlenül megaláznunk vagy megszegyénítenünk, mert azzal többet ártunk, mint használunk. És a másik csak még jobban el fogja fedni maga előtt az igazságot, vagy a vele való kapcsolatunk fog tönkre menni a túlzott nyersségünk miatt. Ezért az érettebb megközelítések nem azt mondják, hogy „mindig mondjuk ki az igazat”, hanem azt, hogy legyen összhang között, amit érzünk, gondolunk és kommunikálunk. Legyünk felelősek az igazmondásban. És minden esetben vegyük figyelembe a másik akkori lelkiállapotát, tűrőképességét és kövessük az intuíciónkat. Ami nem azt jelenti, hogy ne szembesítsük vele, mert igazán így tudjuk segíteni a fejlődését.

A kezeléseim során rendszerint azt tapasztaltam, hogy inkább magunkat szorítjuk háttérbe, csak nehogy megbántsuk a másikat. Ez azonban utalhat konfliktuskerülésre és arra is, hogy magunkból indulunk ki, mert mi sem akarunk szembesülni az igazsággal. Ezért „kíméljük” a másikat. Ezzel azonban sem magunknak sem a

másiknak nem teszünk jót, ráadásul benne tartjuk magunkat a hazugságban.

Összegezve tehát, az igazságot ne fegyverként használjuk a másik ellen, hanem általa tisztítsuk meg az életünket az ellentmondásoktól. Ami így segít abban, hogy ne csak kimondani merjük az igazságot, hanem meg is tapasztalhassuk. Ez azonban odavezet, hogy egyre kevésbé akarunk szerepeket játszani. És nem azért, mert „tökéletesek” lettünk, hanem azért, mert a maszkok fenntartása sokkal fárasztóbb és energiaigényesebb, mint vállalni önmagunkat.



Ekkorra az igazmondás nem egy erkölcsi szabály lesz az életünkben, hanem csak egy eszköz, amivel egyre közelebb kerülünk önmagunkhoz.




Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.

 zwikkeroptikabudapest

 optikaszalonsalon

 zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu



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

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

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

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

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.





A felelősségvállalás hiánycikk? - kontra önreflexió

Régen az adott szó kötelezett! Egy kézfogás és a szóban megkötött üzlet megpecsételődött!

Manapság szerződéseket gyártunk, amit gyakran úgy írnak alá az érintett felek, hogy el sem olvassák, hogy mi van benne, aztán ha később bármi gond van, felháborodva kérik számon a másik felet, hogy ők ilyen biztosan soha nem írtak alá.

A legszomorúbb ebben, hogy ez nem egyedi eset, ez napjainkban gyakran előfordul, úgy kicsiben, mint több milliós szerződéseknél is.

Mit is jelent felelősséget vállalni?

Felnőtt emberként felelős vagyok a tetteimért, a döntéseimért, az életemért, a kapcsolataimért. Mindennek következménye van, és ha ennek az az oka,

„A felelősségvállalás hiánya sokszor abból fakad, hogy félünk a következményektől...”

hogy rossz döntést hoztam, helytelenül cselekedtem, nem megfelelő módon kezeltem a kapcsolataimat, vállalnom kell ezek következményét. Nem mutogathatok másokra, nem hivatkozhatok a körülményekre. Szembe kell néznem önmagammal, a hibáimmal, hiányosságaimmal, és ha szükséges, változtatnom kell ezeken, ez a fejlődés útja.

Mindenki követhet el hibákat, ami olyan emberi. Nincs ezzel baj, tanulni kell a hibákból, vállalni a következményeket, és a következő alkalommal körültekintőbben kell eljárni.

Az élet arról szól, hogy ha döntéseket kell hoznunk, bár nem biztos, hogy mindig a legjobb döntést hozzuk meg, de az adott pillanatban a rendelkezésünkre álló információk, és tudásunk birtokában biztosan a legjobbat.

A legjobb, ha szem előtt tartjuk, hogy a fejlődés csak tanulással, önfejlesztéssel érhető el. Ha vannak olyan kérdések, amiben nem vagyunk biztosak, érdemes kikérni szakértők véleményét.

Megfigyeltem az embereket, hogy gyakran írnak alá úgy szerződéseket, nyilatkozatokat, hogy el sem olvassák, hogy mi van benne.

Meglepve tapasztaltam már azt is többször, hogy amikor nekem kell aláírni valamit, gyakran kérdezik

meg tőlem, hogy miért olvasom el. Én soha, semmit nem írok alá úgy, hogy ne tudjam azt, hogy mi van benne.

A felelősségvállalás hiánya sokszor abból fakad, hogy félünk a következményektől, vagy túl nagy a nyomás, hogy mindig jól kell teljesítenünk.

Néhány ok, amiért sokan nem vállalják a felelősséget:

- *Félelem a hibázástól: Sok ember attól tart, hogy ha elismeri a hibáit, akkor elveszíti a tekintélyét vagy a megbecsülését.*

- *Kényelem a hibáztatásban: Inkább másokat okolnak, mint hogy szembenézzenek saját hibáikkal, mert ez könnyebb és kevésbé kellemetlen.*

- *Kultúra és környezet: Ha a környezetében nem értékelik a felelősségvállalást, akkor az egyén is könnyebben elkerüli a kötelességeit.*

A legjobb lenne ezt már gyerekkorban megtanítani, akkor még kicsiben. Milyen következményekkel jár, ha nem pakolja el a gyerek a játékait. A rend, rendszert teremt. Ha van rendszer, amögött van fegyelem is. A fegyelem tartást ad. Amit, ha megtanul a gyermek, felnőtt korában természetes lesz számára, hogy minden tettének következménye van, és azért felelni kell.

Miért fontos a felelősségvállalás?

A felelősségvállalás nemcsak az egyén fejlődéséhez, hanem a társadalom működéséhez is alapvető. Ha mindenki vállalná a tetteiért a felelősséget, sokkal tisztább, őszintébb és biztonságosabb lenne a világ.

Néhány ok, hogy miért fontos ez:

- *Tanulás és fejlődés: Ha elfogadjuk a hibáinkat, tanulhatunk belőlük, és nem ismétljük meg ugyanazokat a hibákat.*

- *Bizalomépítés: Az emberek megbíznak azokban, akik vállalják a felelősséget, mert tudják, hogy számíthatnak rájuk.*

- *Csapatmunka: Egy jó csapatban mindenki vállalja a saját szerepét és a következményeket, így hatékonyabban működnek a dolgok.*

- *Társadalmi stabilitás: Egy olyan társadalomban, ahol mindenki vállalja a felelősséget, könnyebb megoldani a problémákat, és békésebb a közösség.*

Hogyan lehetne javítani a felelősségvállalást?

Nem könnyű megváltoztatni a hozzáállást, de néhány egyszerű lépéssel lehet segíteni:

1. *Példamutatás: Akik példát mutatnak azzal, hogy vállalják a hibáikat, másokat is ösztönöznek erre. Egy főnök, aki nyíltan elismeri, ha tévedett, sokkal inkább támogatja a csapatát a felelősségvállalásban.*

2. *Tanulás a hibákból: Fontos, hogy ne büntessük vagy hibáztassuk az embereket, hanem inkább segítünk nekik megérteni, mit tanulhatnak a hibáikból.*

3. *Környezet kialakítása: Olyan légkört teremteni,*

ahol nincs szégyen vagy megbélyegzés, ha valaki hibázik, hanem ez lehetőség a fejlődésre.

4. *Önreflexió: Mindenki nézzen magába, és kérdezze meg magától: vállalom-e a tetteimért a felelősséget? Ha nem, akkor miért? Ez segíthet megérteni saját viselkedésünket.*



Az életben nem mindig könnyű szembenézni a saját hibáinkkal, de hosszú távon ez vezet a legjobb eredményekhez. Legyünk bátrak, vállaljuk a felelősséget, mert ez az egyik legértékesebb tulajdonság, amit átadhatunk saját gyermekeinknek, kollégáinknak vagy akár a társadalomnak.

A változás mindig egyetlen emberrel kezdődik – talán azzal, aki most olvassa ezeket a sorokat.



BOWTECH
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

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

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTGYEJTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

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 mérsz, 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
Mobilon: +36 30 639 59 66
Pető Csilla - peregrina



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



HOGYAN HAT AZ EMBERI KÖTŐDÉSRE A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA



A Csak Pozitívan Magazin 2024. májusi számában már írtam egy cikket a mesterséges intelligenciáról. Mára azonban az M.I.-használat új szintre lépett, ami miatt a digitális világhoz való viszonyunk is folyamatosan változik. Ez a viszony azonban a most is zajló digitális forradalomban már egy magasabb szintű digitális műveltséget és használatában nagyobb tudatosságot igényel(ne) az emberiségtől.

De mit is jelent ez valójában?

Az emberiség életében eddig a digitalizáció és ezzel együtt az M.I. egyszerű használata a „dopaminról szólt”.

A dopamint sokszor boldogsághormonként is emlegetik. Valójában, azonban egy olyan neurotranszmitter (ingerületátvivő anyag), amely több fontos szerepet is betölt a szervezetben és az agyban. Vagyis a dopamin nem feltétlenül hozza meg a boldogságérzést, hanem inkább elősegíti, hogy észrevegyük a lehetőségeket, motiváltak maradjunk, tanuljunk a jutalmazáson keresztül és a céljaink érdekében cselekedjünk.

A digitális világhoz való viszonyunkban a dopaminnak az agy jutalmazó rendszere szempontjából van jelentősége. Ugyanis amikor valami számunkra kellemes vagy hasznos történik – evés, társaskapcsolati élmény, sikerek, elismerés és idetartoznak a digitális élmények is –, akkor aktiválódik az agyban a dopamintermelés. Ami megerősíti az adott viselkedést és onnantól keresni fogjuk azokat a lehetőségeket, amikkel ezt elő tudjuk idézni. Továbbá fontos megemlíteni, hogy ez az ingerületátvivő anyag nem akkor szabadul fel a legnagyobb mértékben, amikor megkapjuk a „jutalmat”, hanem inkább akkor, amikor várjuk azt. Vagyis alapjában véve a dopamin táplálja a kíváncsiságunkat és az „édes várakozást”, ami viszont segíti a fejlődésünket.

Ez normál emberi kapcsolatok és a természethez való kapcsolódásunk esetében újabb és újabb tapasztalatokat eredményez, amin keresztül folyamatosan tanulunk és fejlődünk. A digitális világ (eszközök, programok, algoritmusok) megjelenésével azonban a dopaminaktiválást, vagyis agyunk jutalmazó rendszerét könnyebben tudtuk/tudjuk aktiválni:

- az újabb és újabb értesítéseket vagy üzeneteket agyunk váratlan jutalomként értelmezi
- a közösségi felületeken kapott lájkokat vagy pozitív visszajelzéseket társas jutalomként éljük meg
- a végeláthatatlan görgetések (scrollozás) során új és új információk bukkanhatnak fel, ami kíváncsiságunkat elégíti ki
- a számítógépes játékok pedig sűrűn kis jutalmakkal ajándékozzák meg teljesítményünket (pontok, szintek, eredmények)

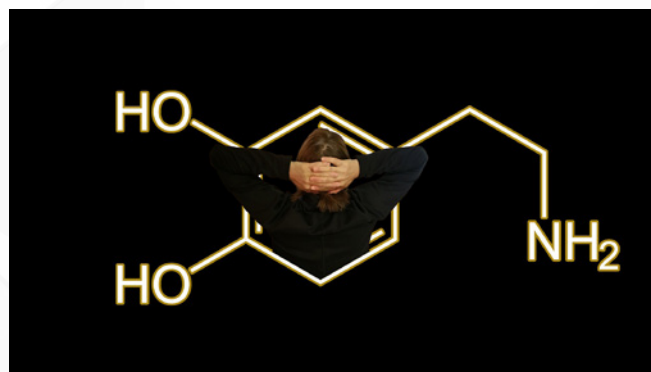
Ezeknél az eseményeknél nem feltétlenül az a kulcs, hogy több dopamin termelődik, mint a természetes élményeknél, hanem az, hogy

- könnyebben és így gyorsabban hozzáférhető (egy kattintás vagy érintés)
- gyakoriak (rövid idő alatt sok jutalom)
- kényelmes és nem kell „küzdeni” érte (bármikor meg tudjuk jutalmazni magunkat)
- ugyanakkor kiszámíthatatlan (nem tudjuk mikor jön egy újabb lájk vagy értesítés). Ez pedig különösen erősen képes aktiválni a motivációnkat

Ezek miatt agyunk hozzászokik a gyors és gyakori ingerekhez. Így lassabb, hosszabb távú jutalmak – mint egy könyv elolvasása, egy új szokás bevezetése vagy új készség elsajátítása – kevésbé tűnnek vonzóknak.

A fent leírtakkal nem a digitalizáció ellen akartam szólani, hanem fel akartam hívni a figyelmét Kedves Olvasó, hogy ugyanazokat az eszközöket, programokat és algoritmusokat melyek elvonják a figyelmünket, lehet használni tanulásra, alkotásra, valódi kapcsolat-tartásra és persze munkára is. A különbség egyetlen egy dologban rejlik, hogy ki irányít. Mi irányítjuk a technológiát és csak eszközként használjuk ezeket a lehetőségeket, vagy a technológia irányít minket, uralja az életünket és válunk függővé annak egy vagy akár több elemétől. A csapda pedig abban rejlik, hogy észrevesszük-e, hogy mikor, mely életterületeken, hogyan és milyen módon és mértékben adjuk át az irányítást a technológiának kényelmünk érdekében.

Ugyanis a digitalizáció nemcsak új eszközöket adott a kezünkbe, hanem sok olyan alkalmazást és rendszert is létrehozott, amelyek viszont tudatosan vonják el



DOPAMIN

figyelmünket és képesek a szokásaink, mi több a viselkedésünk befolyásolására. Emiatt könnyen, akár többféle függőség vagy függőszerű jelenség is kialakulhat nálunk. Nézzük mik lehetnek ezek:

- **figyelem és ingerfüggőség** – folyamatos telefon „ellenőrzés”, állandó információigény, végtelen görgetése az információs felületeknek
- **közösségi média és társas visszajelzés függőség** – kommentek, lájkok, meglepetések, követések ellenőrzése
- **online vagy számítógépes játék függőség** – napi jutalmakért, ranglistán előre haladásért, folyamatos „kihívások”, amik erős motivációs hurkokat hoznak létre
- **információfüggőség** – folyamatos keresés, állandó olvasási kényszer, nehogy lemaradjunk valamilyen „fontos” infóról
- **online vásárlás függőség** – egykattintásos vásárlás, azonnali vágy kielégítés, „személyre szabott” ajánlatok. De ez csak pótcselekvés
- **streaming és tartalomfogyasztás** – a Tv-csatornák, videóplatformok és streaming szolgáltatások. Csak még egy epizód, visszanezhetőség bármikor, elvesztjük az időérzékünket
- **online szerencsejáték és spekulációk** – sportfogadás, online lottó és kaparós sorsjegyek, online ka-

szinók. De a kriptokereskedés és a napi kereskedés is ide tartozik. Ez azért veszélyes, mert nagyon erősek a jutalmazási mechanizmusok

- **teljesítmény függőség** - folyamatos munkavégzés, állandó elérhetőség és állandó teljesítmény mérés. Ezeket ma már a digitális eszközök lehetővé teszik. És ez ugyan kevésbé látványos jelenség, de egyre gyakoribb, főleg a multi környezetben, de kisebb vállalkozások vezetőinél is

- **navigációs és digitális memória függőség** - GPS nélkül már sehova sem indulunk el, a telefonszámokat és egyéb teendőinket is a telefon őrzi és tartja nyilván, már nem az információt jegyezzük meg, hanem annak lelőhelyét. Vagyis egyre több kognitív feladatot szervezünk ki a technológia segítségével. Ez nem klasszikus függőség, de még is egy vagy több digitális eszköztől függünk és a képességeink egy részét is átruházzuk

- **M.I. függőség és M.I. kötődés** - állandó tanácskérés, a döntéseinket is rá bízunk, érzelmi támaszként is használjuk, társas kapcsolódásaink részleges vagy akár teljes helyettesítéseként alkalmazzuk.

Ez utóbbi miatt (az M.I.-hoz való kötődés) ragadtam ismét tollat a mesterséges intelligenciával kapcsolatban. Ugyanis ez az az új szint, amit a cikk elején megemlítettem. Ennél a szintnél - hogy továbbra is a test nyelvén beszéljünk - azonban már az oxitocinról szól a történet.

Az oxitocin egy hormon és egyben idegi hírvivő anyag is (neurotranszmitter). És bár nevezik „szeretethormonnak” is, azonban ez az elnevezés leegyszerűsíti a valóságot. Ugyanis több szerepe is van biológiánk működtetésében:

- szülés során segíti a méhösszehúzóerőket
- szoptatáskor elősegíti a tejleadó reflexet
- részt vesz a stresszreakciók kezelésében és a társas viselkedés és az érzelmi feldolgozás szabályozásában

De tudományos vizsgálatok szerint hozzájárul:

- a bizalom kialakulásához (a kötődés alapja)
- az empátia és az érzelmi kapcsolódás erősítéséhez
- a szülő-gyermek kötődéshez
- a szerelmi kapcsolatokban a kötődés kialakulásához
- a társas jelek (arc kifejezések, testbeszéd, érzelmi megnyilvánulások) jobb felismeréséhez

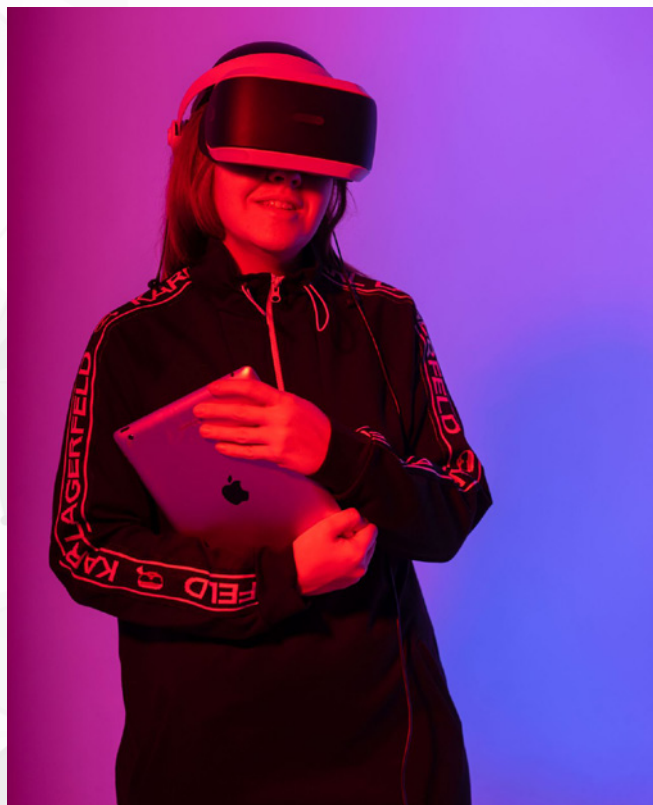
Ez azt jelenti, hogy természetes módon bizonyos ember - ember közötti kapcsolódások segítik ennek a hormonnak a felszabadulását. Hiszen egy ölelés, vagy akár egy kézfogás, egy szeretetteljes érintés, egy intim kapcsolódás, egy bizalmas beszélgetés során vagy valamilyen közös pozitív élmény kapcsán megemelkedik az oxitocin szint. Ami segíti az emberek közötti kötődés kialakulását.

dés, bizalom, közelségérzés és a szeretetteljes kapcsolatok kialakulását.

Ám az új generációs mesterséges intelligencia rendszerek egyre inkább képesek olyan társas interakciókat szimulálni, melyek részben ugyanazokat a pszichológiai mechanizmusokat aktiválják, mint amik az emberi kapcsolatoknál lépnek működésbe. Ugyanis az M.I. által, hogy figyel ránk, képes alkalmazkodni hozzánk a következő érzéseket és élményeket generálhatja bennünk:

- bizalom érzése
- érzelmi támogatás
- meghallgatottság élménye
- személyes figyelem benyomása
- kötődés kialakulása

Így, ha egy M.I.-vel rendszeresen beszélgetünk, akkor egy idő után úgy érezhetjük, hogy figyelnek ránk, megértenek minket, elfogadnak bennünket olyanok, amilyenek vagyunk és érzelmi támaszt kapunk. És ilyenkor az ezekhez az élményekhez és érzésekhez kapcsolódó neurobiológiai rendszerek részben aktiválódnak. Ez azt jelenti, hogy agyunk a mesterséges intelligenciát társas szereplőként kezeli, bár tudjuk, hogy nem ember. Ez pedig azért veszélyes, mert a ma-



A DIGITALIZÁCIÓ KÉPES SZOKÁSAINK ÉS VISELKEDESÜNK BEFOLYÁSOLÁSÁRA

gára hagyott embereknél, akiknek nincs szeretetteljes kapcsolatuk - függetlenül attól, hogy gyermek vagy felnőtt - és ezeknek az ismereteknek nincsenek tudatában, könnyen kötődést alakíthat ki. Ennek a kötődés-

nek pedig egyéb következményei is lehetnek. Ezek az emberek elkezdnek érzelmileg is kötődni az M.I.-hez, aztán bizalmat alakítanak ki iránta, majd odáig is eljuthat ez a kötődés, hogy társas szükségleteinek egy részét vagy akár az egészet vele elégítik ki.

Ez azonban egy olyan egyoldalú kapcsolatot, amibe csak a felhasználó fektet be érzelmi energiát, ugyanis az M.I. nem érez, nem kötődik, nem rendelkezik saját



TUDOMÁNYOS VIZSGÁLATOK SZERINT HOZZÁJÁRUL

szükségletekkel és ami talán a legfontosabb, a mesterséges intelligencia nem vállal felelősséget a kapcsolatért. Azaz, aszimmetrikus lesz a kapcsolódás és energetikailag teljesen kimerülhet az ember. Továbbá az emberi kapcsolatai háttérbe szorúlnak, ennél fogva fokozatosan elszigetelődik, magára marad, érzelmileg függővé válik az M.I.-től és a való élet kihívásaival egyre nehezebben lesz képes megküzdeni.

És szerintem éppen ez az M.I. legmélyebb és egyben számomra legveszélyesebb hatása, mert olyan alapvető emberi szükségletek kielégítésébe lép be, mint a biztonságérzet, a bizalom, a kötődés és a társaskapcsolatok. Ezzel pedig éppen az emberi mivoltunk, az emberi fejlődésünk és emberré válásunk szempontjából fontos területeken adjuk át az irányítást a mesterséges intelligenciának és a technológiának. És hagyjuk magunkat megfosztani mindattól, ami minket emberré tesz.

Ám, ha nem figyelünk oda ezekre a lehetőséges veszélyekre és nem vagyunk elég tudatosak az egyén szintjén, akkor ennek a folyamatnak komoly társadalmi kockázata is lehetnek. Lássunk néhányat ezek közül.

1. A kötődés gazdasági hasznosítása - ha egy cég olyan M.I.-t fejleszt, amihez az emberek érzelmileg kötődnek, akkor a kötődés már üzleti erőforrássá válhat. Ami további kérdéseket vet fel. Ki, miért, milyen célból és milyen ösztönzők mentén irányítja ezt a „kapcsolatot”?

2. A társadalom szétesése - ha egyre többen választják a mesterséges intelligenciát az emberi kapcsolatok helyett, akkor az egyének egyre jobban elszigetelődnek, így gyengülni fognak a közösséget összetartó erők, amelyeknek hagyományosan éppen a bizalmat és az együttműködést kéne megteremteni és erősíteni.

3. Társadalmi szintű befolyásolhatóság - az a rendszer, amely ismeri a félelmeinket, a preferenciáinkat (kit, mikor, miért részesítek előnyben) és a kapcsolati mintáinkat, potenciálisan sokkal nagyobb hatékonysággal tudja alakítani a véleményünket, a viselkedésünket és a döntéseinket. Ez pedig különösen veszélyes, mind politikai, mind kereskedelmi, mind pedig ideológiai szempontból.

Mindezek után, ha még valakiben felmerül az a kérdés, hogy de miért nem ugyanaz az M.I.-vel a kapcsolat, mint az emberi kapcsolatok, akkor foglaljuk össze a (szerintem) legfontosabb pontokban.

- az emberi kapcsolatokban a másik félnek saját akarata van
- a másik ember tud nemet mondani (a legváratlanabb helyzetekben is)
- a másik embernek vannak érzelmei és képes változni
- egy másik emberrel konfliktusba kerülhetsz
- a másik embernek megfoghatod a kezét, átölelheted, fizikailag is kapcsolódhatsz vele, az intim kapcsolatokról nem is beszélve.
- a másik emberrel nemcsak az elméden és a vélt érzelmeiden keresztül tudsz kapcsolódni
- egy másik emberrel közös programokat élhetsz át. Elfogyaszthatsz vele egy közös ebédet vagy elmehettek kirándulni

És persze tudom, hogy a mestersége intelligenciával sokkal könnyebb kapcsolódni, hiszen úgy tervezték meg, hogy segítőkész és türelmes legyen, figyeljen ránk és legyen alkalmazkodó. Emiatt az M.I.-vel való interakció kényelmesebb és kevésbé megterhelő az amúgy is stresszes hétköznapiakban.

Viszont éppen ezért nem fejleszti azokat a készségeinket, képességeinket, amelyek a valódi emberi kapcsolatok fenntartásához szükségesek. És pont ezek az emberi kapcsolatok adnák meg az egyéni fejlődésünkhöz azokat a valódi érzelmi tapasztalatokat, amik nélkülözhetetlenek az emberi evolúció jelenlegi szakaszában és elengedhetetlenek az EMBERRÉ válásunkhoz.

MLM és Spiritualitás



Azt hiszem, kevés olyan téma van ma Magyarországon, - talán a politikailag túlfűtött időszakokat leszámítva -, ami annyi és olyan heves reakciókat váltana ki az emberekből, mint az MLM vállalkozások, a hálózátépítés, a Network-marketing témája. És ahogy az lenni szokott, ezek a reakciók többnyire negatív előjelűek. Sok oka van ennek, melyeket elemezni nem tiszte ennek a cikknek, de elég beszédes, hogy az „MLM-sérültek” kifejezéssel külön fogalom született az iparág itteni gyakorlata által okozott traumákra, illetve „traumatizált személyekre”.

A másik oldalról viszont nagyon sokan vannak olyanok is, akik ennek az üzleti formának, illetve az itt hallottaknak, az itt kialakuló közösségeknek köszönhetik „ébredésüket”, akár a szabad üzleti vállalkozások, akár az önfejlesztés vagy a spirituális útkeresés világában. Ez a cikk azt az összefüggést igyekszik górcső alá venni néhány szemponton keresztül, ami a spirituális fejlődés és a Network világa között áll fenn, annak pozitív és árnyoldalait is figyelembe véve.

Amiről beszélünk, és amiről nem

Az alábbiakban tehát nem fogom végig venni azokat a témákat, félreértéseket, negatív és pozitív vélekedéseket, amik a témával kapcsolatban közszájon forognak, (piramisjátékozás, Kiyosaki-modell, üzleti és marketing érvek pro és kontra stb.), hanem csak erre az összefüggésre koncentrálok, még ha érintőlegesen beszélni is kell egyebekről közben.

Nézzük, miről is beszélünk pontosan, illetve milyen értelemben használjuk ezeket a fogalmakat:

MLM: A Multi Level Marketing, azaz többszintű értékesítési modell egy olyan cégforma, ahol az adott cég a termékei / szolgáltatásai értékesítése érdekében nem a hagyományos kereskedelmi láncokat, csatornákat

választja, hanem egy saját Marketingterv értelmében, teljesítményalapon jutalmazva a partnereket, közvetlenül az egyes embereken keresztül növekszik. Rengeteg típusú és felépítésű cég létezik, de többnyire a direkt eladásoktól az értékesítő kollégák után járó és a vezetői munkáért fizetett jutalékokig egy komplett hálózati (Network) rendszerben fizeti ki a jövedelmeket.

Ami a témánk szempontjából érdekes, az az a jellegzetessége, hogy a hagyományos vállalkozások világával ellentétben szinte kockázatmentesen elkezdhető, akár minimális befektetéssel és előzetes ismerettel is, ugyanakkor tanulással és kitartó munkával akár a komolyabb vállalkozások jövedelmezőségét is el lehet érni benne. Emiatt rengeteg mellék- vagy főjödelmet, esetleg komolyabb vagyont építeni szándékozó

embert tud vonzani, akik a hagyományos vállalkozásokban kevésbé tudnának érvényesülni. A Csatlakozó Partner megfelelő alapok, körülmények esetén, kitarító tanulással, munkával a hatástöbbszörözés elvét kihasználva komoly bevételre, akár életét megváltoztató „liga-váltásra” is képes lehet. Egyfajta vállalkozást épít egy vállalkozásban. Mivel a hagyományos vállalkozások világának fontos „materiális kereteit” (pl. termékfejlesztés, gyártás, könyvelés, back-office, webfejlesztés, háttér-anyagok, adminisztráció, engedélyeztetések stb.) nem neki kell megteremteni, ezért kifejezetten az értékesítésre, információ-átadásra tud koncentrálni, és ezáltal új vásárlókat, partnereket bevonni a saját szervezetébe, a felsőbb szervezetén és a vállalat keretein belül. Ebből következik, - és ez most a fontos -, hogy az eredményeinek, hatásgyakorlásának fő sarokköve saját maga, azaz az ő személyes tudása, emberi és szakmai minősége, és Önmaga fejlesztése.

Spiritualitás: jelen esetben a „szellemi elvek”, a nem-materiális (vagy ha tetszik, a finom-anyagi) világ összességét értjük alatta. Anélkül, hogy most az egyes definíciókba, és a mérhetetlen mennyiségű egyedi



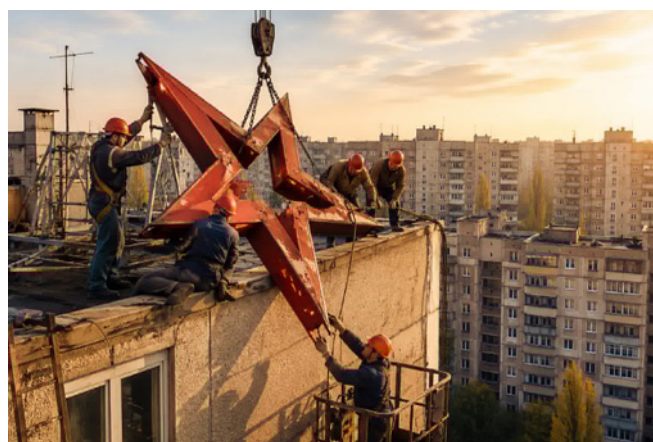
értelmezésbe belemásznánk, fogadjuk el egyfajta „munka-definíciónak” Maharishi nevezetes mondását: „Nem emberi lények vagyunk, akik spirituális élményeken megyünk keresztül, hanem spirituális lények, akik az emberi létezés élményén haladnak át.” Mondhatjuk, hogy ez a fajta felismerés, vagy szemléletváltás az alapja a spirituális megközelítésnek, függetlenül attól, hogy végül ki-ki milyen „sztorit” (vallást, életfelfogást stb.) épít rá erre a felismerésre. A spirituális fejlődés és a tudatosság kéz a kézben járnak abban az értelemben, hogy a tudatos ember szemlélődik, azaz semleges módon képes megfigyelni az élet egyre több aspektusát, és magát a szemlélőt is ily módon kutatja. A spirituális fejlődés és az általános értelemben használt „önfejlesztés”, - amiről az üzleti szemináriumokon oly sokat beszélnek - kapcsolódik, de nem azonos egymással. Aki spirituálisan fejlődik, annak egoja, (test-lélek-elme komplexuma) valószínűleg csiszolódni fog, leginkább abban az irányban, hogy egyre kevesebb akadályt gördítsen a tanuló útjába, de ha valaki csak ezt a „komplexumot” fejlesztgeti és így

egyre cizelláltabb egoval rendelkezik, még nem feltétlenül él spirituális életet.

Nézzünk meg hát néhány szempontot, melyek alapján ez a sajátos üzleti forma és a spiritualitás kapcsolódik egymással.

Rendszerváltás, szemléletváltás

Magyarországon a rendszerváltás, a szocialista rendszer vége, és ezzel együtt az új kapitalista formák megjelenése, többek között az első MLM jellegű cégek bejövetele egybeesett egy radikális szemléletváltással is. A materialista ideológia, és az annak megfelelő lefotott, nehézkes társadalmi légkör, a szocialista vállalatok és a „mindenkinek megvan csavarként a helye a nagy egészben” érzése után megnyílt a szabad vállalkozás, az „egyéniileg vihetem valamire”, a „talán több vagyok,



mint aminek eddig mondtak” világa. Sokan, akik először ültek be egy ilyen cég szemináriumára, úgy érezhették, mintha meseországban lennének, hiszen egyszerre mutattak neki utat a gyors egyéni gyarapodás felé, ami korábban lehetetlennek tűnt, sőt, tilos volt; és hallottak olyan gondolatokat, amik messze túlmutattak a korábbi ideológiai kereteken. A Network-vállalatok legalább annyira voltak a spirituális gondolatok (vonzás-törvény, önfejlesztési tanácsok, kommunikációs ismeretek, kapcsolati tudnivalók, szellemi háttérismeretek, később a kvantumfizikai párhuzamok) „importőrei”, mint amennyire saját vállalati termékeiké. Sok ember életében jelentette egy ilyen képzési rendszer a belépőt az önismeret és önfejlesztés és - többnyire következő lépésként - a spirituális fejlődés világába.

Ennek a folyamatnak az árnyoldala persze ugyanaz volt, mint általában a „vadkapitalista” viszonyoké, hogy könnyen el lehetett tévedni benne. Sok felfújt vagyon és Ego is született, sokan részegültek meg a „szabad gondolkodás” és a „mindent megtehetek” érzésétől és sokan gyűjtötték be a rendszerváltás utáni első csatlódásaikat is ekkor. Ugyanakkor sok embernél volt ez a találkozás az első lépcsőfok is, hogy egy új szemléletmóddal találkozzon, de a képzéseken hallott esetleg felületes ismeretekkel meg nem elégedve tovább lépjenek egy mélyebb spirituális útkeresés felé.

Célok, célállítás

Minden Network-vállalat képzési rendszerében és tréning-gyakorlatában első helyen áll a célállítás. Mit akarsz elérni? Mi a személyes célod, amit lefordíthatunk üzleti célokra? Ha nincs cél, nincs motiváció a munkára, tehát a vállalat csak akkor tudja elér-



ni a saját termelési céljait, ha az üzleti partnerek saját egyéni céljával közös nevezőt találnak. A vállalat célja szempontjából a vásárlók és a továbbjárnó partnerek bevonása az eszköz; míg a partnerek célja szempontjából a vállalat kínálja keretrendszer az eszköz a megvalósításra. Ezek a célok a felszínen nyilván többnyire pőre materiális célok (ház, autó, utazás stb.), ám ezek a tréningek, sokszor ennél mélyebb célokat is felszínre hoznak. Ebben a célállító tervezetési fázisban, ha tényleg őszintén és jól csinálják, mélyebb, „érzés-szinten” vetődnek fel az olyan kérdések, hogy tényleg „honnan hová tartok?”, „mire is vágyok valójában?”, „ki vagyok én, és mi az életfeladatom?”, ... és hasonlók. Ha valaki őszintén leül ezeket a kérdéseket feltenni, sokszor messzire vezető válaszokhoz juthat, és a dolog paradoxona, hogy akár ki is vezetheti az adott vállalati keretből. (Nem egy példa volt már rá.) Ha az emberi elme tényleg egy „célvezérelt kibernetikai rendszer”, és akkor is célokat követünk, amikor nem tudunk róla, akkor nem árt, ha ezekből a célokból minél többet feltárunk és tudatosítunk. Vagy másképp fogalmazva: a tudattalan céljainkat tudatos célokra cseréljük. És ez összefügg azzal a mondással is, hogy „aki nem tudja megfogalmazni a saját céljait, az egész életében arra kényszerül, hogy mások céljait kövesse”. Az egót vagy a saját belső indíttatásai, intuíciói, (dharmája, életfeladata) vezetik, vagy más egók sugallatai. A hálózati munka világában sokan tanulták meg a célállításnak, a célok fegyelmezett követésének és tudatosításának lépéseit, ami a spirituális fejlődés alapköve is.

Ugyanakkor legyünk őszinték. Ez a „side-effekt”, mellékhatás egy MLM vállalatnak egyáltalán nem célja, és többnyire nem is érdeke. És általában a képzés vagy tréning nem is megy ilyen mélyre. Többnyire megelégszenek a „konzerv-célokkal”, tehát a ház-új kocsizás-pénz és hasonló kimondatásával, amire

aztán a napi munka során lehet hivatkozni. A vállalat nem egy spirituális műhely vagy jótékonyági intézmény és a „fejlesztésben” csak addig érdekelt, ameddig az a profit-érdekeit szolgálja. Ily módon a célállítások árnyoldala az, ha valaki beleragad ezekbe az akár tőle idegen „sugalmazott” célokba, és megreked benne. Ám meggyőződésem, hogy ebben az iparágban a legsikeresebb személyek azok, akiknek az életfeladata és mélyebb célja őszintén egybeesik azzal a hellyel, (vállalati kerettel,) amit betöltenek.

Jelenlét, lelki-állapot

Aki spirituális tanulmányokat folytat, bizonyára találkozott már azzal a gondolattal, hogy az „érzelmi vezérlőrendszerünk” ad visszajelzéseket számunkra arról, hogy mennyire vagyunk „közel Önmagunkhoz”, „forrásunkhoz”, „dharmánkhoz”, a számunkra helyes úthoz. Tulajdonképpen a Boldogság egyik legjobb definíciója, hogy akkor vagyunk boldogok, ha a „helyünkön vagyunk”, azaz a saját szellemünk által megszabott utat járjuk. Tehát a teljesség-érzet, a belső béke, játékoság, elevenség, derű, és hasonló érzések mutatják, hogy „flowban” vagyunk, míg az ettől eltávolító folyamatok negatív érzésekkel járnak. A pozitív érzelmi állapotban általában nem az elménk vezet, nem „agyalunk”, hanem intuitíve cselekszünk, és a céljainkat is úgy követjük, (Eckhart Tolle után szabadon,) hogy közben jelen-létben vagyunk, és a „Mostot” éljük. A tudatos ember ebből a belső állapotból cselekszik, amikor szükséges, de minél teljesebb ez az állapot, a szinkronitások révén annál kevesebb cselekvésre van szükség, mert a külvilág tükrözi a belső állapotokat. Ezt nevezik kvázi „teremtő állapotnak”, hiszen a belső állapot és vizualizáció megteremti a neki megfelelő külső eseményeket.

Ez nyilván az a tudás, amit egyszerűbb megérteni, mint megvalósítani a hétköznapi életben. A mindennapi élet a legjobb terep a fentiek gyakorlására, és minden útkereső a maga módján szerez tapasztalatokat róla.



A Network világa azért lehet speciális terület ennek gyakorlására, mert az egyik „legsűrűbb anyagban”, a pénz és az üzleti világ közegében ad módot a

„gyakorlásra”. Mivel a sikeres munka alapja - minden megtanult értékesítési fortély, szaktudás, tapasztalat és módszer ellenére vagy mellett - a személyes belső állapot minősége, ezért egy értékesítőnek, vezetőnek, és mindenkinek, aki a személyes hatásgyakorlás milyenségéből él, alapvető fontosságú, hogy „hogyan érzi magát”. Aki eltöltött bizonyos időt ebben a szakmában, az tudja, hogy félelmetesen gyors visszacsatolások vannak az értékesítés és a hálózatok világában. Egy sikeres vagy sikertelen telefon, megbeszélés, döntés, egy alacsonyabb vagy magasabb összegű csekk, egy „igen” vagy egy „nem” között a különbség sokszor csak annyi, hogy milyen állapotból indult el a cselekvés. Tudom, ez más területeken is érvényes, de ebben a külső matériától (körülményektől) viszonylag mentesebb közegben különösen érvényesül. Aki bizonyos spirituális tudatossággal van jelen ebben a tevékenységben, kiemelten sokat tanulhat önmagáról és ezen törvényszerűségről.

Az árnyoldal itt is az, hogy csak kevesen jutnak el ilyen mélységekig. Mivel a megélhetés-félelem, a teljesítménykényszer és az ezekhez hasonló egyéb fizikai tényező nagy úr, ezért az energiahányosabb, „alacsonyabb rezgésű” állapotban is erőltetik, a módszerekbe és technikákba kapaszkodnak, és igyekeznek „erőből megoldani” az eredményeket. És ez biztos útja a kiegésnek és a spirituális megrekedésnek. És ide tartozik az ezzel járó kellemetlen érzéseket elfedő önáltatás és hazudozás veszélye is. Egy ilyen állapotban való megrekedés Arthur Miller ügynökét termeli ki, nem pedig felszabadult flow-hoz vezet.

Képes vagy rá!

Az MLM szemináriumok (és az ebből kifejlődött személyiségfejlesztő kurzusok) fő alapmantrája: a „képes vagy rá!” Miközben a képzéseken rengeteg dolgot tanítanak, ami a sikeres üzlethez kell, a szakmai tudnivalóktól a kommunikációs ismereteken és technikákon át a vezetői képességfejlesztésig, mindez semmit



sem ér megfelelő motiváció nélkül, ha nem hiszem el, hogy meg tudom csinálni. Egy Network vállalat minden képzésének, rendezvényének és megmozdulásá-

nak alapja a motiváció. Az, hogy egy célt el tudok érni, hogy képes vagyok fejlődni, önmagamat meghaladni, komfortzónákat átlépve cselekedni, és sok más ehhez hasonló gondolat beépítése a hitrendszerembe, spirituálisan rendkívüli fejlesztő hatással bír, hiszen minden lény alapvetően a kiteljesedés, gyarapodás és tökéletesedés felé halad. Ha a tevékenységem a személyes belső célom irányában a korlátok lebontása, a képességeim kibontakoztatása felé halad, akkor spirituálisan fejlődést élek meg.

Ám a probléma sokszor itt is az őszinteség. A meggyőződés nélkül mantrázott „képes vagyok rá” hazugsága, amikor minden porcikám máshol szeretne lenni, de nem tudok jobbat ennél. Amikor félelem-alapon erőltetek valamit, amire képesnek szeretnék lenni, pedig nem ez lenne a dolgom.

Segítek és / vagy pénzt csinállok?

Egy jó MLM vállalat (és persze minden jó hagyományos cég is) igyekszik pontosan definiálni az értékeit, és olyan dologgal foglalkozik, aminek kiemelt társadalmi értéke van. Emberek közérzetjavítása, gyógyhatású készítmények, környezetvédelem, alapítványok támogatása, valamilyen társadalmilag hasznos termék



vagy szolgáltatás, amire a cég a tevékenységét építi. Sokszor így is fogalmazzák meg a küldetésüket: segítünk abban, hogy... Ezek az értékek rengeteg jószándékú embert vonzanak be, akiknek őszinte szándékuk, hogy másokon segítsenek. Segíteni akarnak a kínált portékával, és őszintén segíteni akarnak a partnereknek is az előrejutásban. (Ami alpból szintén a Network alapja, hogy ha segítesz másokat, te is előbbre jutsz.) És komolyan is gondolják. Ugyanakkor viszont „valamiből meg is kell élni”.

Anélkül, hogy hosszan indokolnom kellene, talán sokan egyetértenek abban, hogy ha eléggé mélyre megyünk annak, hogy minek van értelme az életben, a végén úgyis ide lyukadunk ki: mások segítése a cél. Ha elég spirituális tapasztalatot, életbölcsséget halmozott fel valaki, akkor tudja, hogy csak az a boldogság ér valamit, amit meg tud osztani, és ez bizonyos értelemben mások szolgálatát jelenti.

A probléma az, hogy ezt a belátást nem lehet si-
ettetni, és amíg nem értem meg rá, addig az egyéni
érdekeim mindig konfliktusba kerülnek a segítő szán-
dékaimmal. Ráadásul töméntelen mennyiségű örökölt
családi és társadalmi program, hitrendszer sugallja a
spiritualitás és az anyagi bőség összeegyeztethet-
lenségét. Így aztán sokan azért lesznek boldogtalanok
ebben a tevékenységben, mert valóban segíteni akar-
nak, de ezzel magukat hátráltatják, letiltják magukat az
önérvényesítésről és sikertelenek maradnak; vagy a
segíteni akarás csupán álca és álszent szöveg marad,
miközben a megszerzett csekk a lényeg valójában.

A segítség ÉS pénzcserélés itt is azoknak megy alap-
vetően, akik meg tudják haladni ezt a dualitást, és a
hitrendszerükben kézenfogva jár együtt a jóllét érzete
és a mások boldogsága feletti öröm.

Karma és Erények

Van, aki „karma-gyorsítónak” mondja az MLM-es
munkát. És ebben lehet valami. Ha a karma az öntu-
datlan, ego- és indulatvezérelt cselekedeteink által
összeállt következményhalmaz, ami valahol vissza-



csapódik, visszaköszön az (valamelyik) életünkben, ak-
kor a fentebb taglalt gyors visszacsatolások és a háló-
zatban kiemelten sűrű interakciók miatt itt fokozottan
érvényesül. Az „amit adsz, azt kapod vissza elve” egy
olyan helyen, ahol naponta, hetente ennyi találkozás,
interakció zajlik, félelmetesen gyorsan visszaköszön.
A Network alapja a „másolódás elve”, de ennél sokkal
kevésbé direkt, figyelmes szem számára azonban jól
láthatóan megmutatkozik, hogy milyen lépések
történtek kapzsiságból, önfényezésből, számításból,
irigységből, haragból, bosszúból, vagy bármilyen más
negatív érzelemből, és melyek történtek a semleges
erényekből fakadóan. Amíg félelem-alapúan műkö-
dök, addig mindenhol, így az üzleti életben is a harc, a
szükség elkerülése, a nyereségvágy, a „siker minden-
áron” érzése, a mások feletti kontroll és dominancia,
és ehhez hasonló érzések fognak dominálni, – és kar-
mikusan az ezeknek megfelelő következményeket fo-
gom bevonni.

Ugyanakkor maga az üzleti forma lehetővé teszi,
hogy anélkül építsünk üzletet, hogy karmát terem-
tenénk vele. Az erények gyakorlása oldja a karmikus
következményeket, és ha egy segítségre épülő szakmát
valaki az eredeti értelmében komolyan vesz, és asze-
rint gyakorolja a hitrendszerét, tehát az igazságosság,
pártatlanság, derű, szorgalom, őszinteség és hasonló
minőségek alapján cselekszik, az sikerhez vezet. Miért
ne hihetnénk ebben, ha ritka is?

Mit teszel első helyre?

Összességében elmondható, hogy nagyon komoly
(világos és sötét) spirituális erők hullámszerűen a Net-
work Marketing üzleti világában. Rengeteg nem átlag-
os képességgel és tudatossággal megáldott vezető
dolgozik benne, rengeteg emelő szándék és renge-
teg manipuláció övezi. Rengeteg spirituális fejlődés
rejlik benne, és rengetegen használják a spirituális
tudásukat önös célokra, jól hangzó spiri ballasztok
mögé bújva. Talán nincs még egy olyan közeg, ahol
ennyi Spirituális Ego megfordulna. Tehát olyan, aki a
saját egoja fényezésére használja fel a spirituális taní-
tásokat. (Szép kis karma!)

És talán ez a legnagyobb csapda, ez a megfordí-
tás, ha valaki spirituális értelemben „fordítva ül a lo-
von”. Mert a Network iparág bizonyos értelemben
véve mégiscsak egy üzlet, a jelenlegi gazdasági rend-
szer része, amelynek megvan a maga helye, szerepe a
spirituális folyamatokban, és sok pozitív dolgot is ka-
talizálhat, de éppen ezért a spirituális tanítások nem
rendelhetők alá, és senki nem használhatja manipu-
lálásra őket üzlete érdekében, „büntetlenül”.

Konklúzió

A szempontok és párhuzamok köre még bizonyá-
ra hosszan bővíthető. Nyilvánvaló, hogy nem csak az
MLM üzletekben érvényesek a leírt gondolatok, ha-
nem az élet más területein is, de talán az is kiderült,
hogy miért tekintem valamennyire speciális területnek
ezt az iparágat az összefüggés szempontjából.

Ha igaz, napjainkban erős „tisztulási folyamat”
megyünk keresztül, ami remélhetőleg erre a területre
is kihat. A gazdaság, a szervezetek a mélyben egy új
paradigma szerint rendeződnek át, és ez talán a Net-
work iparágra is igaz. Tény, hogy kis hazánkban, mint
oly sok minden, az „MLM úthenger” is keresztülment,
és ezért sokan csak a negatív oldalát ismerik, és indo-
koltnak is tűnnek a reakciók. De talán van ennek a mű-
ködésnek is egy egészségesebb módja, talán elmoz-
dul egy tisztultabb irány felé, vagy az is lehet, hogy az
egész hálózati forma fog megújulni, és egész más ala-
pokra épülni, mint korábban.

Dinai Pál

Kezdj el élni!

Filmek és regények világában gyakran keresünk válaszokat saját életünk rejtélyes, megoldatlan kérdéseire. Mindenki életében akadnak ilyen zavaros fejezetek. Ha te is szembesülsz ilyen kihívásokkal, nem vagy egyedül.

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

Keress meg vagy csatlakozz valamelyik csoportos foglalkozásomhoz, ahol hasonló helyzetekkel küzdőkkel együtt kereshetünk megoldásokat.



Heinemann Ildikó
irodalomterapeuta, coach,
lelkész



Kapcsolatfelvétel: heinemannildiko.hu vagy +36 20 770 0442



„Nem az a Mester, aki megtanít valamire, hanem aki megihletti a tanítványt, hogy a legjobb tudását latba vetve felfedezze, amit már addig is tudott”

Paulo Coelho

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

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

靈氣

Mindezekről bővebb információk a:
<http://religio-spirituális-muhely.webmode.hu/>
honlapon.

Email: religiospirit@gmail.com

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

Búza Judit
Telefonszám, sms: +36/20 997-3862



Grafika: BEVÉGEZTETETT - Sivák Enikő ASHA

BEVÉGEZTETETT

Elfáradtál?



Megáll az idő.

**Szárnyaim halkán körbefonnak,
hogy elrejtsek az út porának fájó sebeit.**

**Már nem kell áldozatot hoznom...
karmám szertefoszlott...**

Megszűntek a távlatok, a jövő látomásai.

Magam vagyok a CÉL.

Benne VAGYOK a Vég beteljesült varázsában.

BEVÉGEZTETETT.

**...de a sötétség pillanatában ott rejlik az ÚJ MAG.
Mozdulatlan, sötét szárnyaim alól már elindult az ÉLET**

és

**FELRAGYOG
LÉTEM MÁGIKUS VIRÁGA**

Sivák Enikő ASHA



A „szív” csapdája

Amikor szeretetnek hisszük azt, ami valójában gátolja a másik fejlődését

Van egy különösen veszélyes csapda az emberi kapcsolatokban. Azért veszélyes, mert kívülről jónak, kedvesnek, gondoskodónak, sőt szeretetteljesnek tűnik. Belülről azonban gyakran nem más, mint félelemből, hiányból vagy öngizolásból fakadó működés.

Ez a „szív” csapdája.

Az a helyzet, amikor azt gondoljuk magunkról, hogy jó emberek vagyunk, miközben észrevétlenül kárt okozunk a másiknak. Nem bántjuk nyíltan. Nem támadjuk. Nem mondunk rá rosszat. Sőt, vigasztaljuk, óvjuk, megértjük, megmentjük.

Csak hogy közben megakadályozzuk abban, hogy fejlődjön.

Megakadályozzuk abban, hogy megküzdjön a saját démonaival. Hogy végigmenjen a saját életének tanulási útján. Hogy megtanuljon lábra állni, önállóan dönteni, vállalni a következményeket, és kialakítani a saját megküzdési stratégiáit.

Ott tartjuk magunk mellett.

Nem feltétlenül azért, mert rosszat akarunk neki. Hanem mert nekünk így jó.

Amikor a gondoskodás valójában önzés

Sokszor azt hisszük, hogy szívből cselekszünk. Azt mondjuk: „Én csak szeretem.” „Én csak segíteni akarok.” „Én csak nem akarom, hogy fájjon neki.”

De érdemes feltenni a kérdést: valóban őt szeretem ilyenkor, vagy inkább azt az érzést, amit ő ad nekem?

Szeretem őt?

Vagy szeretem azt, hogy szüksége van rám?

Szeretem őt?

Vagy szeretem azt, hogy nélkülem nem boldogul?

Szeretem őt?

Vagy szeretem azt a szerepet, amelyben én lehe-

De melyikkel teszünk jobbat a másinak?

Azzal, ha hagyjuk, hogy tovább romoljon a helyzet?

Vagy azzal, ha kimondjuk azt, amit hallania kell?

Ha egy vezető azt mondja a munkatársának: „Ezen változtatnod kell”, és a munkatárs ezért megsértődik, akkor érdemes feltenni a kérdést: valóban ő az az ember, akivel hosszú távon építkezni lehet?

Vagy inkább azzal lehet fejlődni, aki képes azt mondani: „Ez most fáj, de értem. Köszönöm, hogy szóltál. Átgondolom.”

Ugyanez igaz fordítva is.

Milyen vezetőt szeretnénk? Aki mindent elnéz, csak hogy szeressék? Vagy olyat, aki tisztán, őszintén, felelősséggel kommunikál, még akkor is, ha ez pillanatnyilag kényelmetlen?

A kimondatlan konfliktus mérge

Elképesztően sok konfliktus van a szőnyeg alá söpörve családokban, párkapcsolatokban, munkahelyeken és közösségekben.

A felszínen béke van.

Belül azonban nő a feszültség.

A kimondatlan igazság nem tűnik el. Csak más formában jelenik meg: passzív agresszióban, távolságtartásban, bizalmatlanságban, motivációvesztésben, játszmákban, beteg dinamikákban.

A vakfoltok egymást erősítik. Az egyik ember nem mer szólni, a másik nem akar látni. Az egyik ment, a másik gyengének marad. Az egyik gondoskodónak érzi magát, a másik függővé válik.

És így szépen lassan mindenki beleszokik ugyanabba a rendszerbe.

Látni ezt vezetői hibaként.

Látni ezt szülői hibaként.

Látni ezt párkapcsolati hibaként.

Látni ezt segítő szakmákban is.

A kép szinte karikatúraszerű: egy felnőtt ember egy másik felnőttet tart a karjában, mintha gyerek lenne. Eteti, ringatja, vigasztalja, óvja, miközben megakadályozza abban, hogy lábára álljon, sétálni kezdjen, önállóan egyen és éljen.

Közben pedig nem a másik szükségletét elégíti ki, hanem a sajátját.

A gondoskodó szerep szükségletét.

A fontosság érzésének szükségletét.

A nélkülözhetetlenség illúzióját.

A tiszta kommunikáció felszabadít

A valódi kiút az őszinte, tiszta kommunikáció.

Az, hogy ki merjük tenni az asztalra azt, ami van.

Nem bántóan.

Nem megalázóan.

Nem ítélkezve.

Hanem tisztán.

Ehhez azonban először önmagunkat kell ismerünk. Fel kell ismernünk, amikor valójában nem segítünk, hanem kontrollálunk. Amikor nem emelünk, hanem visszatartunk. Amikor nem szeretetből cse-

lekszünk, hanem abból a vágyból, hogy szükség legyen ránk.

Észre kell vennünk azt a pillanatot, amikor éppen szárnyat vágunk le.

Amikor azért vagyunk „jófejek”, mert félünk az őszinteségtől.

Amikor azért vigasztalunk, mert nem merünk tükröt tartani.

Amikor azért oldunk meg mindent a másik helyett, mert félünk, hogy ha egyszer rájön a saját erejére, többé nem lesz ránk szüksége.



Ez a valódi kérdés:

Mi marad belőlem, ha a másik már nem függ tőlem?

Ha erre a kérdésre nincs belső válaszom, akkor könnyen elkezdem a másik szabadságát korlátozni azért, hogy én biztonságban érezzem magam.

És ez már nem szeretet.

Ez önbecsapás.

A szeretet nem birtoklás

A valódi szeretet nem gyengíti a másikat, hanem erősíti.

Nem függővé teszi, hanem szabaddá.

Nem gyerekben tartja, hanem felnőtté hívja.

Nem levágja a szárnyait, hanem segít neki megtanulni repülni.

Ez persze sokszor nehezebb út.

Mert lehet, hogy a másik először haragudni fog. Lehet, hogy megsértődik. Lehet, hogy nem érti. Lehet, hogy egy ideig nem minket fog jó embernek látni.

De a kérdés nem az, hogy pillanatnyilag szerethetőnek tűnünk-e.

A kérdés az, hogy valóban jól teszünk-e vele.

Mert néha a legnagyobb szeretet nem az, hogy odahúzó magamhoz.

Hanem az, hogy elengedem.

Nem azért, mert már nem fontos.

Hanem azért, mert elég fontos ahhoz, hogy ne tartsam fogva a saját szükségleteim miatt.

Hogyan ismerhetjük fel a csapdát?

Ebbe a csapdába nagyon könnyű belecsúszni, mert gyakran szép ruhában jelenik meg. Gondoskodásnak, kedvességnek, megértésnek, szeretetnek álcázza magát.



Felébredni belőle többnyire két módon lehet.

Az egyik az önismereti munka. Amikor őszintén elkezdjük vizsgálni a motivációinkat: miért segíték? Mit

kapok ebből? Mitől félek, ha a másik önállóvá válik? Miért fontos nekem, hogy szüksége legyen rám?

A másik a tükör. Amikor valaki kívülről megmutatja nekünk, hogy amit szeretetnek hiszünk, az valójában visszatartás. Ehhez azonban nyitottság kell. Bátorság kell. És az a belső érettség, hogy ne azonnal védekezzünk, hanem legalább egy pillanatra megálljunk, és megkérdézzük magunktól:

Lehet, hogy most nem őt emelem, hanem magamat?

Lehet, hogy nem őt szeretem tisztán, hanem azt a szerepet, amelyben én fontos vagyok?

Lehet, hogy a „szívemre” hivatkozva éppen a fejlődését akadályozom?

Ezek fájdalmas kérdések. De felszabadítóak.

Mert ahol ezeket ki merjük mondani, ott kezdődhet el a valódi szeretet.

Az a szeretet, amely nem birtokol.

Nem infantilizál.

Nem altat el.

Nem tart függőségben.

Hanem felemel.

És néha éppen azzal emel fel, hogy végre nem tart tovább a karjában.

Szlovitsek Szilvia

EMCC Magyarország elnökségi tag

EMCC Senior Practitioner Coach és Mentor

Az Accelium képességfejlesztő és felmérő központ vezetője

<https://accelium.hu/>

Az ITL H2Pro Akadémia vezetője

<https://h2pro.academy/hu/home-hu/>

Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Nyár van, mégis büntudatod van, ha nem vagy produktív?



Miért olyan nehéz megengedni magunknak a lassítást, és hogyan maradhatunk jelen önmagunkkal és a családukkal?

A naptár szerint nyár van. Elvileg ez az évszak a pihenésről, a feltöltődésről, a közös élményekről és a lelassulásról szól. Mégis sok nő számára a nyár nem a nyugalmat hozza el, hanem egy különös belső feszültséget.

Talán te is ismered azt az érzést, amikor végre lenne időd megpihenni, mégsem tudsz igazán ellazulni. Leülsz egy kávéval a teraszra, de közben azon jár az eszed, hogy rendet kellene rakni. Elmennél egy sétára, de eszedbe jut, hogy válaszolnod kellene néhány e-mailre. Játsszol a gyerekekkel, de közben a másnapi teendőlistát pörgeted a fejedben. És amikor végül mégis pihensz egy kicsit, megjelenik a büntudat.

„Hasznosabban is tölthetném az időmet.”

„Annyi mindent kellene még megcsinálnom.”

„Nem engedhetem meg magamnak, hogy csak úgy legyek.”

Ha ezek a mondatok ismerősek, nem vagy egyedül. Sőt, valójában egyre több ember küzd azzal, hogy képtelen kikapcsolni, még akkor is, amikor végre lehetősége lenne rá.

A teljesítményközpontú világ csapdája

Az elmúlt években szinte észrevétlenül alakult ki körülöttünk egy olyan kultúra, amely a folyamatos teljesítményt értékeli.

A sikeres ember korán kel.

Hatékony.

Folyamatosan fejlődik.

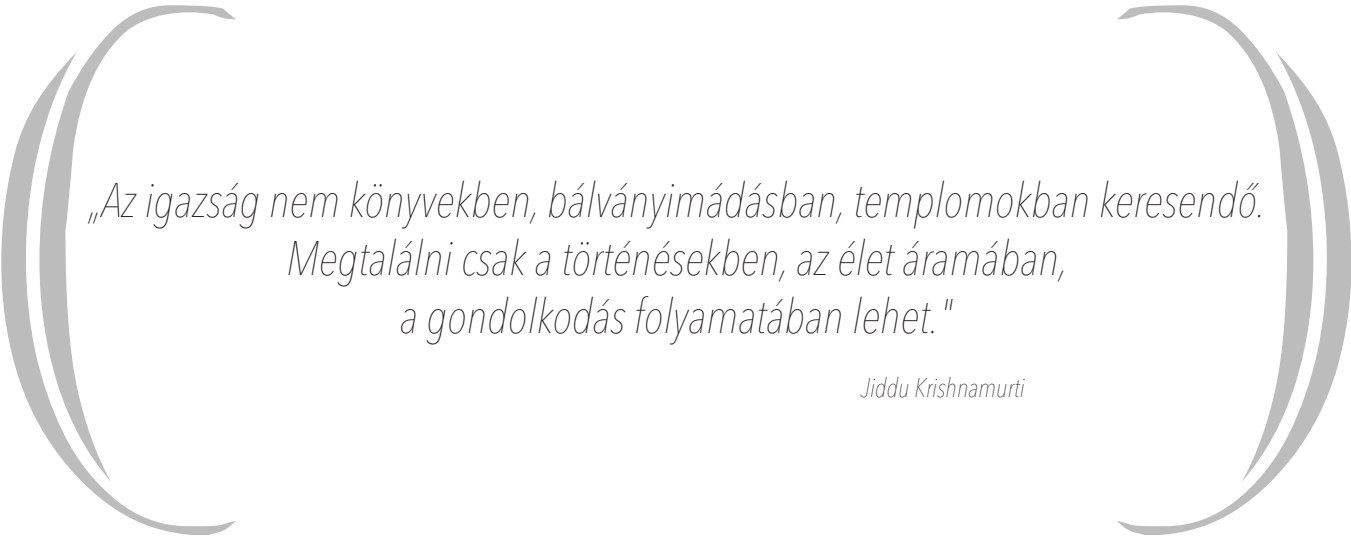
Képezi magát.

Dolgozik önmagán.

Új célokat tűz ki.

Mindig halad valamerre.

A közösségi médiában gyakran azt látjuk, hogy mások állandóan produktívak. Vállalkozást építenek, sportolnak, tanulnak, utaznak, családot nevelnek és közben látszólag mindenre van energiájuk. Ezek a képek sokszor tudattalanul is hatnak ránk. Kialakul bennünk az ér-



*„Az igazság nem könyvekben, bálványimádásban, templomokban keresendő.
Megtalálni csak a történelekben, az élet áramában,
a gondolkodás folyamatában lehet.”*

Jiddu Krishnamurti

zés, hogy ha éppen nem csinálunk valami „hasznosat”, akkor lemaradunk. Mintha a pihenés elvesztegetett idő lenne. Pedig a valóság ennél sokkal árnyaltabb.

A „mindig csinálni kell valamit” belső program

Coaching folyamatok során gyakran találkozom olyan nőkkel, akiknek látszólag mindenük megvan ahhoz, hogy időnként megálljanak. Mégis képtelenek rá. Amikor mélyebbre ásunk, gyakran ugyanaz a hitrendszer jelenik meg:

„Akkor vagyok értékes, ha hasznos vagyok.”

Sokan gyerekkorunk óta azt tanultuk, hogy a teljesítményünk alapján kapunk elismerést.

Jó jegyekért dicséretet kaptunk. A szorgalmunkért jutalmaztak. Megtanultuk, hogy akkor vagyunk „jók”, ha teszünk valamit. Ez önmagában nem probléma. A nehézség ott kezdődik, amikor felnőttként már nem tudjuk elválasztani az értékességünket a teljesítményünktől. Ilyenkor a pihenés nem feltöltődésnek tűnik, hanem lustaságnak. A lassítás pedig nem tudatos döntésnek, hanem visszalépésnek.

Mi történik, ha soha nem állunk meg?

A testünk és az idegrendszerünk nem folyamatos terhelésre lett tervezve. Minden természetes rendszer ciklikusan működik.

A nappalt éjszaka követi. A nyarat ősz. A munkát pihenés. A belégzést kilégzés.

Ha folyamatosan csak teljesítünk, előbb-utóbb megjelennek a figyelmeztető jelek.



Krónikus fáradtság. Türelmetlenség. Alvászavar. Motivációvesztés. Kiegés.

Sokan ilyenkor még több erőfeszítéssel próbálják megoldani a problémát. Pedig gyakran éppen az ellenkezőjére lenne szükség. Nem még több teljesítményre, hanem több jelenlésre.

A lassítás nem visszalépés

Az egyik legfontosabb felismerés, amelyet a coaching során újra és újra látok, hogy a lassítás nem

egyenlő a feladással. A lassítás nem azt jelenti, hogy nincs célod. Nem azt jelenti, hogy lemondasz az álmaidról. És nem azt jelenti, hogy kevésbé vagy ambiciózus.

A lassítás azt jelenti, hogy tudatosan választod meg, mire fordítod az energiádat. Olyan ez, mint amikor egy hosszú túrán megállsz inni. Nem azért állsz meg, mert feladtad az utat. Hanem azért, hogy legyen erőd folytatni.

Hogyan maradj jelen a családdal?

Sok szülő fizikailag jelen van a gyerekei mellett, mentálisan azonban teljesen máshol jár.

A telefonján. A munkahelyi problémákon. A következő feladaton. A hétfégi teendőkön.

A gyerekek azonban nem a tökéletes programokra emlékeznek. Hanem arra, hogy figyeltél-e rájuk. Hogy meghallgattad-e őket. Hogy valóban jelen voltál-e.



Próbáld meg naponta akár csak 15-20 percet kijelölni, amikor semmi másra nem figyelsz. Nincs telefon. Nincs multitasking. Csak a közös jelenlét.

Meglepően sokat számít.

Hogyan maradj jelen önmagaddal?

A legtöbb nő könnyebben gondoskodik másokról, mint saját magáról. Pedig önmagunkkal való kapcsolat nélkül nagyon nehéz hosszú távon egyensúlyban maradni.

Érdekes időnként feltenni magadnak néhány egyszerű kérdést:

Hogy vagyok valójában?

Mire lenne most szükségem?

Mit érzek?

Mitől fáradtam el?

Mi töltene fel igazán?

Ezek egyszerű kérdéseknek tűnnek, mégis sokszor hónapok telnek el anélkül, hogy őszintén válaszolnánk rájuk.

Három gyakorlati lépés a tudatos lassításhoz

1. Tervezz be üres időt

Nem csak a feladatoknak kell helyet kapniuk a nap-tárban.

A pihenésnek is.

Ha nem tervezed be, valószínűleg mindig lesz valami fontosabb.

2. Engedd el a tökéletességet

Nem kell minden nap produktívnak lenned. Nem kell minden percet hasznosan eltöltened. Az ember nem gép. A pihenés nem jutalom, hanem szükséglet.

3. Gyakorold a jelenléte

Amikor sétálsz, sétálj. Amikor beszélgetsz, figyelj. Amikor pihensz, pihenj.

A jelenléte nem bonyolult technika. Sokkal inkább egy döntés.

A nyár valódi ajándéka

A nyár nemcsak a szabadságról szól. Lehetőséget ad arra is, hogy újragondoljuk a működésünket. Hogy észrevegyük, mennyire automatikusan hajszoljuk magunkat. Hogy felismerjük, nem a folyamatos teljesítmény tesz bennünket értékké. A családnak nem egy tökéletesen produktív emberre van szüksége. A szeretteidnek nem egy állandóan rohanó nő hiányzik.

Hanem te. Jelenlévőn. Kapcsolódva. Önmagaddal és velük is.

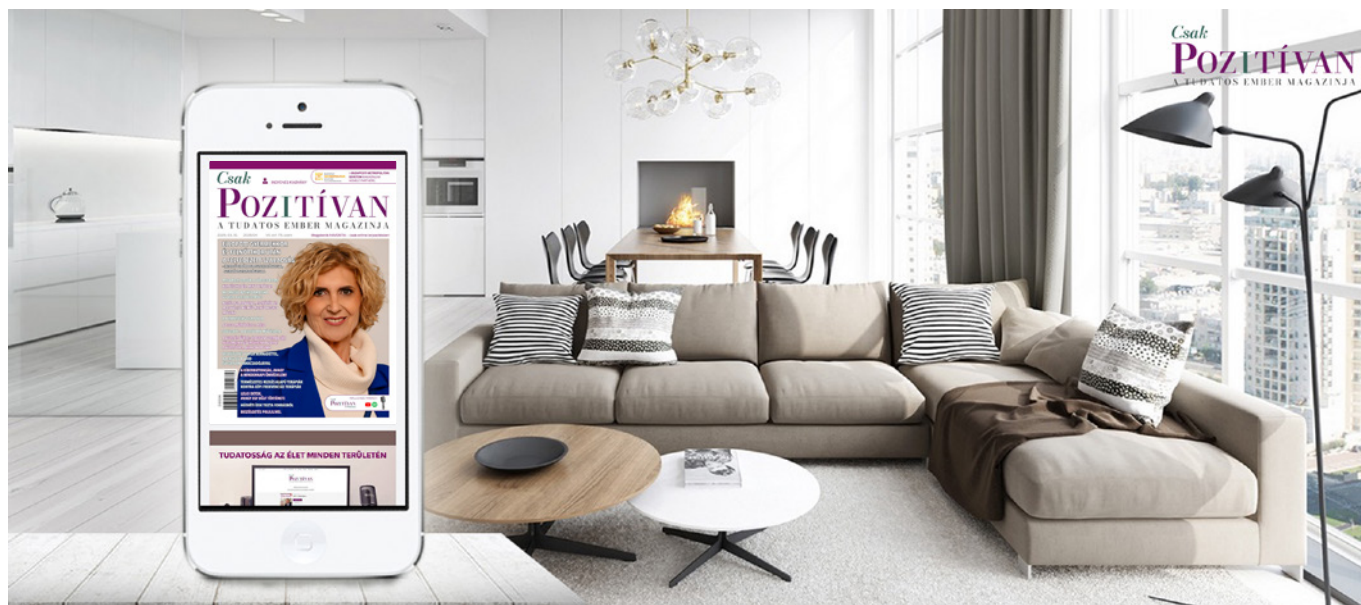
Talán éppen ez a nyár legfontosabb üzenete: nem mindig előre kell rohanni. Néha az a legnagyobb fejlődés, ha megengedjük magunknak, hogy egy pillanatra egyszerűen csak megérkezünk oda, ahol éppen vagyunk.



A Kávészünet az elmének

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszuenet-az-elmek.webnode.hu/>
https://www.ekonyv.hu/kaveszuenet_az_elmek



Út a fájdalomtesttől az Örvény magjáig

A kollektív és egyéni tudattalan működése

a Tanú szemszögéből



Minden ember egy hordozható kozmosz. Míg a mindennapokban a hétköznapi tudatunk apró szigetein élünk, a mélyben olyan óceáni áramlatok kötnek össze bennünket, amelyek idősebbek, mint maga az emberi történelem. Ha befelé fordulunk, hamar ráébredünk, hogy a pszichénk legmélyebb rétege, a jungi kollektív tudattalan nem egy üres raktár, hanem egy nyüzsgő, ősi színház. Ebben a színházban ugyanazok a darabok zajlanak évezredek óta, csak a jelmezek változnak. Legyen szó Rudolf Steiner érzékfeletti világáról, Carlos Castaneda szavakkal leírhatatlan Nagual-járól vagy Szepes Mária Örök Alkímiájáról, a különböző korok beavatottjai mind ugyanazt a formamentes, tiszta valóságot térképezték fel. Ebben az írásban lemerülünk a felszín alá, hogy megfejtjük a kollektív és az egyéni tudattalan finom mechanikáját, és megnézzük, hogyan találkozik bennünk a belső sérült gyermek, a Tarot lapjainak, az Enneagramnak és a belső archetipusoknak az időtlen tanaival.

A belső gyermek és a fájdalomtest - A személyes tudattalan kapuja

Miért ismétljük ugyanazokat a hibákat? Miért érezzük néha úgy, mintha láthatatlan forgatókönyv irányítaná az életünket? Amikor megszületünk, egy tiszta univerzális hátizsákot hozunk magunkkal, ami maga a kollektív tudattalan. Ám, ahogy felnövünk, a meg nem értett tarumáink, elfojtott könnyeink és félelmeink létrehozzák bennünk a sérült gyermeket, amely Eckhart

Tolle szavaival élve valódi, önálló életre kelő fájdalomtestté sűrűsödik a személyes tudattalanunkban. Ez a rejtett struktúra indítja be azokat a belső háborúkat, amelyeket a Gestalt - terápia Topdog (*Hatalmaskodó*) és Underdog (*Megalkuvó, Alulmaradó*) játszmaként ír le álomszimbolikájában, melyet Freud Felettes - én (*Superego*) és az Ösztön - én (*ID*) örök harcaként ír le.

Mielőtt kilépnénk a kozmikus, kollektív szintekre és az emberiség közös ősképei közé, az utunknak először



a legszemélyesebb és legfájdalmasabb rétegen kell átvezetnie, ami a fájdalomtest (*pain - body*). A belső gyermek nem egy elvont pszichológiai metafora, hanem a múltunk azon pillanatainak lenyomata, amikor gyermekként nem kaptunk elég biztonságot, megfelelő szeretetet, odafigyelést vagy elismerést. Mivel a gyermeki elme nem képes feldolgozni a traumákat, az elutasítást és a magányt, a psziché egy önvédelmi mechanizmussal ezeket a sebeket mélyen lefojtja a személyes tudattalanba. Itt azonban az elfojtott energia nem tűnik el, hanem önálló életre kel, összeáll egy sűrű, nehéz energiamezővé, a fájdalomtestté. Ez egyfajta parazitaként működik bennünk, mely alvó állapotban vár, majd, amikor a külvilágban egy jelenbéli esemény (például kritikus szó vagy elutasítás) megérinti a régi sebet, hirtelen felébred. Ilyenkor a fájdalomtest átveszi az irányítást a gondolataink és érzelmeink felett. Az elme drámát akar, konfliktust generál, mert a fájdalomtest fájdalomból táplálkozik.

Ez az üzemanyaga annak a belső háborúnak, amelyet Fritz Perls a Gestalt - terápiában leírt. Itt a Topdog a (*Hatalmaskodó Felettes-én*) ostromozni kezd minket, hogy nem vagyunk elég jók, mit kellett volna másképp tennünk, mit rontottunk el. Amire válaszul az Underdog (*Megalkuvó, a Szabotőr belső gyermek*) tehetetlenségbe, sértődöttségbe vagy passzív-agresszív halogatásba menekül. Ez a folyamat addig ismétlődik míg tudatunk fényével rá nem világítunk erre a mechanizmusra, amihez a Jelenlét gyakorlása elengedhetetlen. Akkor tudunk továbblépni a tudattalan egyetemes szimbólumai felé és a tiszta Önvaló felé, ha a saját sötétségünket, folyamatainkat elkezdjük megérteni, elfogadni. Sem a menekülés, sem pedig éhségének

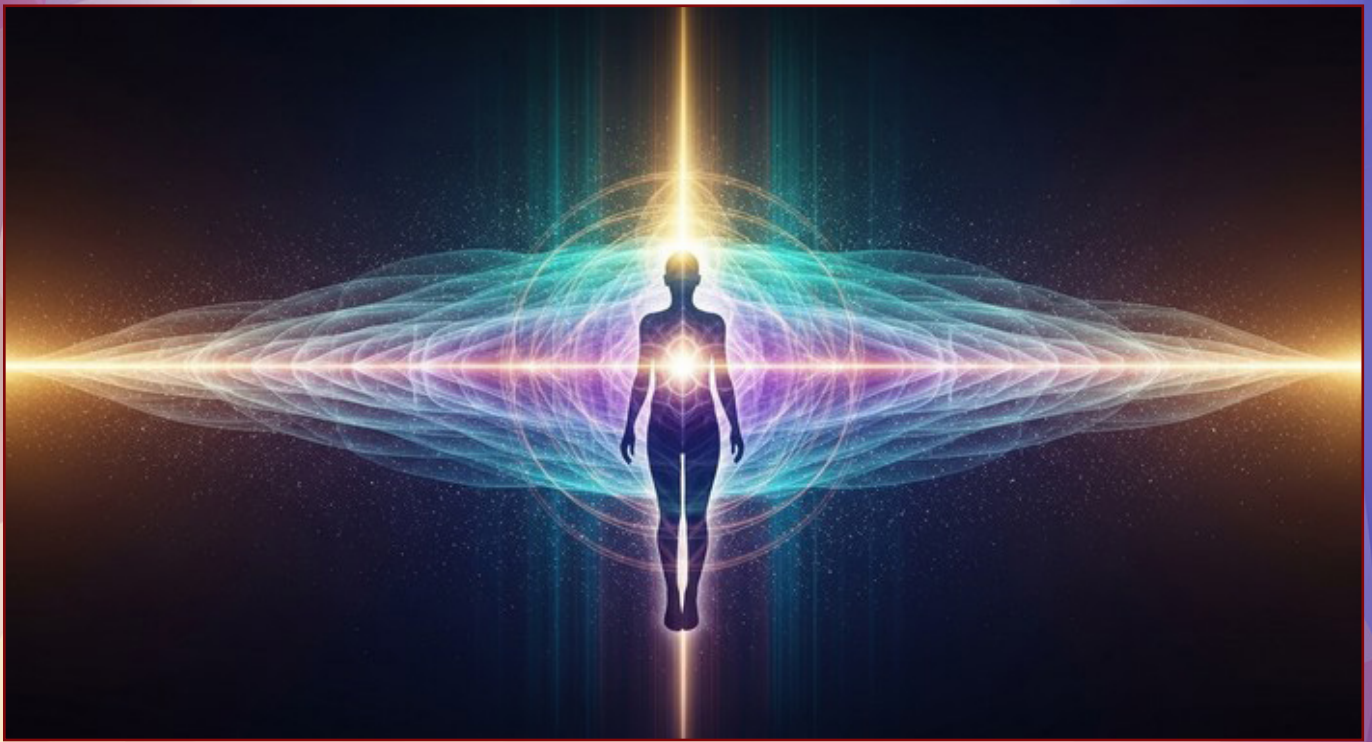
csillapítása nem segít, hátrább kell lépni, a kispadra leülni és ránézni a játszótérre.

A spirituális tévút, amikor a belső gyermek gyilkolni akar

Ezen a ponton azonban meg kell állnunk és le kell lepleznünk a modern spiritualitás egyik legnagyobb tévútját. Ha kinyitunk bármilyen önismereti könyvet vagy a közösségi médiát nézzük, mindenki a belső gyermeket akarja görcsösen meggyógyítani. Azt az illúziót kergetjük, hogy miután az utolsó gyermeki traumát is kibeszéltük, ha a hagyma minden egyes rétegét lehámoztuk akkor végre Teljessé, Egésszé válunk.

De ez egy óriási csapda. Életünk végéig lehet önmagunkon dolgozni, de a hagyma rétegei nem fognak eltűnni, max vékonyodnak. Aki beleragad a belső gyermek örökös pátyolgatásába, az valójában újabb szerepet ad a fájdalomtestének.

Ezt a zseniális és vicces félreértést mutatja be a Netflix, a Murder Mindfully sorozattal. A főhős, egy maffia ügyvéd elmegy egy Mindfulness trénerhez, hogy egyensúlyba hozza életét. Amikor a terápián elkezd tudatosan foglalkozni belső gyermeke elfojtott szükségleteivel, hirtelen rájön, hogy belső gyermeke kreatív megoldásként embereket akar likvidálni. Főhősünk meg is teszi teljes belső békével, a jelenlét tiszta állapotában „tudatosan” rabolja el a maffiafőnököt, mert a belső gyermek nyugalma ezt kívánta. Bár a sorozat egy sötét szatíra, túpontosan világít rá arra, hogy ha az egyéni tudattalan sérüléseit emeljük az abszolút igazság szintjére, az nem megvilágosodáshoz, hanem teljes vaksághoz vezet.



A cél nem az, hogy eltüntessük a vihart vagy tökéletesen gyógyulttá tegyük a belső gyermeket. A cél az, hogy beálljunk a tornádó közepébe. A tornádó szélén tombolnak a komplexusok, a Topdog és Underdog játszmái; a múlt sebei és a jövő szorongásai, de a tornádó legközepén - az Örvény magjában - abszolút Csend van, ott nem visz el semmi, mert pont a Semmi Van. Ezért az Ábrahám meditációban is úgy üdvözölnek, hogy „köszöntelek az Örvényben”. Ez a semmi nem egy kongó üresség, hanem a tiszta potenciál, a jung-i Self, a Vagyok, a Nagual állapota. Amikor már nem a sérült gyermek vagy, sem a gyógyító, hanem a Tanú, aki kispadról nézi a játékot.

De ne áltassuk magunkat: a Mátrix és a személyes tudattalan nem adja ingyen a Csendet. Amikor a Tanú megpróbál leülni a kispadra, és a tudat eléri a belső hazatérés és az emlékezés valódi határvonalait, felébrednek a Küszöbőrök.

Ezek a Kapuőrök nem a hétköznapi, alvó ember által folyamatosan termelt, elszórt asztrális elementálok. Nem is külső ellenségek. Ők az összes idősíkon, térben és inkarnációban felhalmozott elfojtásaink és illúzióink kollektív, sűrített esszenciái. Pontosan olyanok, mint a Mátrix Smith ügynöke: mindig napra készen egyenlők az aktuális erőnkkel, mert a mi saját energiánkból táplálkoznak.

A **Küszöbőr** a beavatás útjának legnagyobb mérőföldköve. Mindig a határokon jelenik meg, és pontosan olyan formát ölt, amellyel a leginkább képes tesztelni a Jelenlétünket. Carlos Castaneda világában ez a szövetséges erő egy gigantikus, félelmetes szúnyog képében manifesztálódott, az én utamon a leghorro-

risztikusabb éjszakai lidércnyomások és asztrális csaták formáját öltötte - mint a démon, akit a Vörös Oroszlán alkímistája hív életre a saját mélységeiből, vagy mint a mindent felemészítő belső Gólem.

Aki eddig az állomásig nem ér el a Csendben, az nem értheti ezt a szintet. Ám a kapun való átlépés egyetlen kulcsa a Tanú mozdulatlansága: felismerni, hogy a horrorisztikus forma mögött a saját, elszabadult erőnk áll. Csak ezen a beavatási krízisen átverekedve, a Kapuőrt integrálva nyílhat meg az út a Valódi Emlékezésre. Ahol a Tarot lapjai, Jung archetípusai, az Enneagram, számmisztika, asztrológia, asztrológia és minden más összeolvad Eggyé, mint minden írásom is. De egészen más a saját küszöbőr, mint a 7 főbolygóé, az Archónok, amit sokszor állati fejekkel ábrázolnak. Ha ki is lépsz saját börtönödből, ami nem lehetséges külön-külön, akkor a kozmikusakkal is szembenézel. Mind a szamszara kerekéhez tartozik. Rudolf Steiner „Élet a Halál és Újjászületés” könyvében világosan leírja, hogy melyik bolygó mit épít fel a következő inkarnációhoz.

De ez már egy másik téma.

„A jóga, azzal, hogy az ember saját magát hősiiesen feláldozza és önmagát szétmarcangolja, és magában az Aranyvirágot, a Hősies lelket kifakasztja, a világot egyetlen ponton, azon a ponton, ahol ő él - Aranyvirággá változtatja.” -Hamvas Béla

Mi van a láthatatlan családi hátizsákodban? - Túl a lelki okok szótárán...

A családállítás és a klán láthatatlan törvényei

Ma már a csapból is az folyik, hogy a testi tüneteinknek, elakadásainknak vagy magánéleti kudarainknak „lelki okai” vannak. Ami persze ténylegesen így is lehet.

Ha fáj a jobb bokánk, nem jön össze a vállalkozásunk, vagy indokolatlan szorongás tör ránk, hajlamosak vagyunk azonnal felcsapni a Google keresőt vagy még a lelki eredetű problémák kézikönyvét is. Megkeressük a kész képletet, eljárunk terápiára, racionálisan mindent jól csinálunk - a probléma mégis makacsul ottmaradhat.

Ismerős az érzés, amikor mindent megteszel, mégis láthatatlan falakba ütközöl?



Ilyenkor érdemes egy lépést hátralépni és a lineáris ok-okozati összefüggések mellett, rendszerszemléletben is gondolkodni.

A **Bert Hellinger-féle családállítás** egyik legmélyebb felismerése ugyanis nem csak a trauma, vagy a fájdalom és nem is csak a tünet. Hanem a hely. Mindannyiunknak van egy helye a családi rendszerben. Egy hely, amelyet születésünk pillanatában kaptunk és amelyet sem kiérdemelnünk, sem bizonyítanunk nem kellene.

Bert Hellinger, a családállítás atyja rávilágított: *bár mindannyian teljesen különálló, önálló személyiségek vagyunk, lényünk legmélyén az őseink történeteinek, sorsainak és megéléseinek a jelenlegi lenyomatai is vagyunk.*

A családuink egy láthatatlan, élő energetikai rendszer. Ha ebben a klánban megsérülnek a Szeretet Rendjei, az energia áramlása elakad – ezt a feszültséget gyakran a jelenlegi generáció tagjai cipelik, anélkül, hogy tudnának róla.

Képzeld el egy láthatatlan családi hátizsákot a hátadon. Tele van pakolva súlyos kövekkel. De ha belenéznel, meglepődnél: a kövek nagy részét lehet, hogy nem is te gyűjtötted. Benne lehet egy elfelejtett családtag sorsa, egy nehéz háborús trauma, vagy éppen az ősök párkapcsolati mintái is. A rendszer ugyanis nem tűri az űrt és az egyensúlytalanságot. Ha valahol felborult a mérleg, a későbbi generációk tudat alatt megpróbálják kiegyenlíteni azt.

Mi rejtőzik valójában ebben a hátizsákban?

Amikor nem találunk magyarázatot a jelenlegi életünk külső tényezőiben vagy racionális okaiban egy-egy makacs elakadásra, ott lép be a családállítás, hogy kinyissa ezt a bizonyos hátizsákot. Ha belenézünk, elképesztő dolgokat találhatunk:

Elhallgatott családi titkok és elfeledett családtagok: Benne lehet egy ősünk nehéz sorsa, akiről „nem illet beszélni” a vasárnapi ebédnél, akit kitagadtak, vagy akinek a létezését is eltitkolták. A családi klán kollektív lelkiismerete azonban nem felejt: az odatartozás joga mindenkit megillet. Ha valakit kirekesztünk, a rendszer egy későbbi generáció tagjával fogja „újraélelni” az elfeledett ős sorsát, mintha a lélek szintjén azt mondaná: „Én emlékezem rád.”

Ismétlődő, nehéz sorsminták: Benne lehet egy dédnagymama fájdalma, aki korán egyedül maradt a gyerekeivel, vagy egy tönkrement házasság mintája. Csodálkozunk, hogy a saját párkapcsolatunk miért fut újra és újra zátonyra, hiába fogadtuk meg, hogy mi teljesen másképp fogjuk csinálni – valójában csak másoljuk a hozott mintát.

Feldolgozatlan traumák és testi tünetek: Sokszor egy megmagyarázhatatlan, bénító szorongás vagy egy makacs testi tünet nem is biztos, hogy a mi életünkben gyökerezik. Egy háborút megjárt, vagy súlyos

veszteséget elszenvedett ős feldolgozatlan traumája is lehet és az arra adott válasza visszhangzik bennünk tünetként.



A láthatatlan serpenyő és a „lábtörlő szindróma”...

A kiegyenlítődés törvénye a mindennapi kapcsolatainkban is tūpontosan működik és talán a párkapcsolatban a leglátványosabb. Képzeld el egy láthatatlan mérleget két serpenyővel. Ha én adok neked valami jót, a te serpenyőd elnehezül. Hogy újra egyensúlyban érezd magad, te is adsz nekem valami jót – egy picit többet is, így indul el a szeretet pozitív spirálja.

De mi van akkor, ha az egyik fél túl sokat ad? Ha mindent magára vállal, ha elárasztja a másikat a túlgondoskodásával és „jó emberként” mindent feltétel nélkül megbocsát, miközben nem húz határokat? Ez egy párkapcsolatban például gyorsan az egyoldalú kapcsolatok közé sodródik.

A köztudat és a spirituális könyvek gyakran hangoztatják: *„Bocsáss meg feltétel nélkül, ne torolj meg semmit!”* Itt jön be az, ha rosszat kapunk a serpenyőbe és azt tanuljuk meg, hogy feltétel nélkül kell megbocsájtani.

Csakhogy a határok nélküli, azonnali megbocsátás egyenes út a lábtörő szindrómához. Ha valaki belerak egy nagy adag rosszat az én serpenyőmbé (megbánt, megaláz) és én következmények nélkül rámondom, hogy „semmi baj”, a mérleg kibillenve marad. A másik fél az adósság nyomása alatt – paradox módon – ettől még dühösebb lesz? Vagy késztetést érezve kapok újabb rosszat? Szerintem mindannyian tudjuk a választ.

Mivel nem kapott határhúzást, újra bántani fog, hogy végre valódi reakciót, egyenrangú partnerséget váltson ki belőlem. Vagy egyszerűen hozzászokik gyorsan ahhoz, hogy megtehet velünk bármit.

A néma szenvedés rejtett fegyvere...

Van azonban ennek a dinamikának egy még mélyebb, megrázóbb oldala is. Mi van akkor, ha valaki az elszenvedője a bántásoknak, de nem vág vissza, nem húz határokat, hanem néma csendben, hősiiesen szenved? A külvilág automatikusan őt sajnálja és a bántalmazót feszíti keresztre. Hellinger viszont rávilágított, hogy a háttérben ilyenkor gyakran egy rejtett, tudatalatti gőg működhet.

A néma mártír a lelke mélyén valójában morális felsőbbrendűséget él meg: „Nézd, te milyen szörnyű, bűnös ember vagy, én viszont milyen nemes, szent és jó vagyok, hogy ezt is elviselem neked.”

Ez a néma mártíromság valójában egy fegyver. Azzal, hogy a „jó” ember nem tesz semmit, csak nyel, örökre a bűnös szerepében tartja a párját és teljesen elzárja őt attól a lehetőségtől, hogy egyenrangú társként kiegyenlítse a „számlát”. Ez a láthatatlan gőg legalább annyira rombolja a kapcsolatot, mint a nyílt dühkitörések. A feltétel nélküli megbocsátás így sokszor nem a szeretet, hanem a gőg pozíciója: fölé helyezkedem a másiknak, ahelyett, hogy szemmagasságban lennék vele.

Határhúzás: a valódi egyensúly

A valódi megoldás és az egészséges kiegyenlítő-dés nem a néma szenvedésben, hanem a konzekvenciákban és a határokokban rejlik. Ha valaki rosszat tesz velünk, annak következménye kell, hogy legyen. Nem azért, hogy bosszút álljunk (ami egy végtelen negatív spirál), hanem azért, hogy visszaállítsuk a mérleg egyensúlyát és megvédjük a saját belső tengelyünket. Felállni a saját jogainkért, határozottan meghúzni a határt és azt mondani: „Idáig és ne tovább, ennek következménye van” – ez az igazi felnőtt felelősségvállalás.

Családállító vezetőként a térben pontosan ezeket a láthatatlan serpenyőket, elcsúszott szerepeket és kibillent egyensúlyokat figyelem. A családállítás nem misztikus varázslat, hanem egy tūpontos módszer, amely segít rálátni a családi rendszerünk elakadásaira. Amikor képesek vagyunk tisztelettel ránézni a múltra, és visszaadni az ősöknek azt, ami az övék, a láthatatlan hátizsák kiürül. A mérleg kiegyenlítődik, a határok

a helyükre kerülnek, az életenergia újra szabadon áramolhat – te pedig végre a saját, szabad utadat járhatod.

A láthatatlan lojalitástól a felszabadító szeretetig

A családállítás tehát nem egy gépies problémamegoldás. Sokkal inkább egy belső utazás, amely átírja a szívünk legmélyebb mozgatórugóit és segít kiszatalálni a saját történetünkhöz.



Amikor gyerekként vagy jó szándékú felnőttként magunkra veszünk egy nehéz családi hátizsákot – amikor önként átvesszük a szüleink láthatatlan könnyeit, vagy hordozzuk a felmenőink elhallgatott fájdalomát –, azt mindig a tiszta, gyermeki szív mély hűsége vezérli. A gyermek lelke ugyanis ösztönösen azt hiszi: „Ha én is hordozom a terhedet, ha én sem engedem meg magamnak a teljes boldogságot és nem a saját, hanem a te utad járom, azzal kifejezem a hűségemet feléd és talán könnyíthetek a sorsodon.”

Ez a mély, belső lojalitás a legtisztább szeretetből fakad, de sajnos tehetetlen. A nagymama egykori fájdalma nem lesz kisebb attól, ha mi is magányosak maradunk a jelenben. Az édesanyánk múltbeli nehézsé-



geit sem tehetjük semmissé azzal, ha feláldozzuk érte a saját boldogságunkat. A hozott minták önfeláldozó ismétlése tudattalanul nem valódi segítség, csupán egyhelyben járás, ami mindkét felet megfosztja a szabadságtól.

A családállítás igazi ajándéka és a belső teher oldódása ott kezdődik, amikor erre a kötelékre végre nem a tehetetlen gyermek, hanem a megértő felnőtt szemével nézünk rá. Ekkor a ragaszkodásunk egy magasabb szintű, felszabadító szeretetté alakul át.

Ez a szeretet képessé tesz arra, hogy szemmagasságba emelkedjünk és tisztelettel, szeretettel rátekintsünk az őseinkre. Ha ugyanis a szívünk legmélyén igazán kapcsolódunk hozzájuk, megérezzük a valódi akaratukat.

Melyik szerető szülő vagy nagyszülő kívánná azt a gyermekének, hogy az ő nehéz sorsát ismétlje? Egyik sem. A felmenőink valójában az életet adták tovább nekünk és a háttérből az erejükkel támogatnak bennünket. Ha láthatnák a mai utunkat, minden bizonnyal azt suttognák: „Mi már megfizettük az árat. Te élj szabadon, és kezdj valami igazán jót az életeddel!”

Ez a családállítás során átélt mély, belső átalakulás az a kulcs, amely hozzásegít minket ahhoz, hogy igazán megértsük önmagunkat. Azáltal, hogy a folyamat során visszakerülünk a valódi helyünkre és feloldjuk az őseinktől hozott nehéz lenyomatokat, képessé válunk tisztán rálátni a saját mintáinkra is. Ez a belső rendeződés hozza el a valódi szabadságot: megnyugszik az odatartozás joga, helyreáll a kapcsolatok rendje, és a mérleg serpenyője is egyensúlyba kerülnek.

Tehát a családállítás egy oldás, egy folyamat, amely során hálával és tisztelettel visszaadjuk a múlt terheit azoknak, akikhez azok valójában tartoznak, nem elfordulunk a családtól. Épp ellenkezőleg: a legmélyebb tiszteletünket fejezzük ki a sorsuk előtt. Elfogadjuk, hogy az ő történetük az övék, a miénk pedig a sajátunk.

Ezzel a gyengéd és tiszteletteljes mozdulattal a láthatatlan hátizsák végre kiürül, a kapcsolatok rendje megnyugszik, és megérkezünk oda, ahonnan senki nem vehet el minket: a saját helyünkre. Innen, a saját belső tengelyünkből indulva pedig már nem mások megíratlan történeteit kell folytatnunk, hanem büszkén elkezdhetjük élni a saját, szabad és boldog életünket.



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

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/ka-veszUNET_az_elenek

Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Öszintén

élj!

“Köszönöm, hogy nem hagytál szenvedni”

Bűntudat és gyász lóeutanázia után



Az istállóban minden ismerős: a lovad mozdulatai, a tekintete, a szokásai, még a csend is. Amikor azonban eljön az a pont, amikor a lovad szenvedése már nem enyhíthető érdemben, gazdaként olyan döntéssel kell szembenézned, amelyre talán soha nem lehet igazán felkészülni.

A lóeutanázia nem pusztán búcsú. Sokak számára egy mélyen személyes, nehéz felelősség, amelynek érzelmi súlya még jóval a döntés után is velük marad. Gyakran nem is az utolsó nap a legnehezebb, hanem az utána következő időszak, amikor újra és újra felhangzik a kérdés:

„Biztosan jól döntöttem?”

„Talán még várhattam volna...”

Anna 17 éves kancája, Csillag, hosszú ideje visszatérő sántasággal küzdött. Az utolsó hónapokban a fájdalom már pihenés közben is láthatóvá vált rajta. Több állatorvosi vizsgálat és konzultáció után egyre inkább kirajzolódott, hogy a javulás esélye nagyon csekély, miközben az életminősége folyamatosan romlik.

Amikor Anna meghozta a döntést az eutanáziáról, tudta, hogy szakmailag indokolt. Néhány nappal ké-

sőbb azonban már nem a szakvélemények jártak a fejében, hanem a kételyek:

- Mi van, ha még lett volna valamilyen kezelés?
- Nem döntöttem túl korán?
- Ha jobban küzdök érte, talán tovább maradhatott volna velem.

A döntés után sokszor a bűntudat veszi át az irányítást. Ez különösen erős lehet akkor, ha a ló éveig, akár évtizedekig része volt a gazda életének.

Amikor a gondolataink ellenünk fordulnak

Gyász és tartós stressz alatt az elménk hajlamos leegyszerűsíteni a történeteket. A fájdalmas helyzetekben gyakran olyan gondolatok jelennek meg, amelyek teljes felelősséget helyeznek ránk:

„Tudnom kellett volna, hogy létezik más megoldás.”

„Minden rajtam múlt.”

„Ha igazán szerettem volna, nem egyezem bele.”

„Én vettem véget az életének.”

Ezek a mondatok nagyon erősek, de nem feltétlenül tükrözik a teljes valóságot. Sokkal inkább a veszteség, a szeretet és a tehetetlenség fájdalmából születnek.



Segíthet, ha megpróbáljuk árnyaltabban megfogalmazni a történeteket. A „megöltem” gondolat helyett például megjelenhet ez:

„Egy rendkívül nehéz döntést hoztam azért, hogy ne kelljen tovább szenvednie.”

Ez nem önfelmentés. Inkább annak elismerése, hogy a döntés mögött gondoskodás, felelősség és szeretet is volt.

A „mi lett volna, ha...” kérdések helyett érdemes visszatérni a tényekhez:

- Milyen fájdalmai voltak?
- Milyen kezelési lehetőségek álltak valóban rendelkezésre?
- Milyen életminőséget lehetett volna számára biztosítani?
- Mit mondtak az állatorvosi vélemények?

Sok gazdának segít, ha ezeket akár le is írja. Így nem csupán az utolsó pillanatot látja maga előtt, hanem a teljes folyamatot, amely a döntéshez vezetett.

A szeretet és a megkönnyebbülés együtt is jelen lehet

Eutanázia után gyakran egymásnak ellentmondó érzések jelennek meg:

- szerettem, mégis beleegyeztem;
- rettenetesen hiányzik, mégis tudom, hogy fájdalmai voltak;
- megkönnyebbültem, és emiatt büntudatom van.

Ez az érzelmi kettősség természetes. Egy jó döntés is lehet szívszorító. A fájdalom nem azt bizonyítja, hogy rosszul döntöttél, hanem azt, hogy mély kapcsolat volt köztetek.

Érdekes különbséget tenni az érzések között is:

- **büntudat:** „rosszat tettem”;
- **szégyen:** „rossz ember vagyok”;
- **tehetetlenség:** „nem tudtam többet tenni”;
- **gyász:** „hiányzik.”

Bár ezek sokszor összekeverednek, nem ugyanazok. Más figyelmet, más feldolgozást igényelnek.

Egy hasznos belső gyakorlat lehet, ha elképzeled: a büntudat egy külön hang benned. Mit mond neked? Mit válaszolnál rá,

ha egy közeli barátod lenne hasonló helyzetben?

És talán felteheted azt a kérdést is: mit mondana a lovad, ha most megszólalhatna?

Sokan ilyenkor valami egyszerű, mégis mély mondatot hallanak belül:

„Köszönöm, hogy nem hagytál tovább szenvedni.”

Nem csak egy döntést gyászolsz

Könnyű beleragadni abba a gondolatba, hogy „én vettem véget az életének”. De ez csak egyetlen része annak, ami történt.

Egy másik nézőpontból ez a döntés lehetett:

- a szenvedés megelőzése;
- a felelősség felvállalása;
- a gondoskodás egyik legnehezebb formája;
- szeretet akkor is, amikor már nem a gyógyítás a cél.



Lovasként sokan azt tanuljuk meg, hogy minden helyzetben vigyáznunk kell a lovunkra. Néha ez azt is jelenti, hogy nem tartjuk itt őt kizárólag azért, mert nekünk még túl fájdalmas lenne elengedni.

A lóeutánázia gyakran csendes és magányos történet. Kívülről talán csak egy döntésnek látszik, belül azonban egy közös élet, rengeteg emlék és egy mély kapcsolat sűrűsödik bele.

Ha most te is ebben az időszakban vagy, fontos, hogy ne maradj egyedül a kérdéseiddel. Egy támogató, ítélezésmentes beszélgetés segíthet abban, hogy tisztábban lásd a történetet, helyet adj a gyászodnak, és lassan enyhüljön a bűntudat súlya. Kérd a díjmentes és kötelezettségmentes 30 perces beszélgetést itt: <https://huszkazsuzsa.hu/#uzenet>

Telefon: 06 70 3345 028

Facebook: <https://www.facebook.com/huszkazsuzsa/>

Huszká Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékevezető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízión, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segíték, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedettebb, könnyedebb életet éljünk.

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

Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tőlem 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/>



Megérkezett a nyár Hercegkútra - megújult ízekkel és élményekkel vár a Hotel Kőporos**** és a Kőporos Restaurant Wine & More

A nyár beköszöntével ismét étellel telik meg a Zemplén egyik legszebb települése, Hercegkút. A világhörkségi pincesorairól, kiváló borairól és páratlan természeti környezetéről ismert település a következő

nőségi alapanyagokkal dolgozunk. Az új menüsorban könnyed nyári ételek, kreatív köretek, friss zöldségek és izgalmas íz kombinációk kapnak helyet, modern tálalásban és elegáns köntösben. Az étterem kínálatát a



hónapokban számos kulturális, gasztronómiai és szabadidős programmal várja a látogatókat. A környéken rendezett fesztiválok, boros események, túrák és családi programok tökéletes kikapcsolódást kínálnak minden korosztály számára.

A nyári szezonra a Hotel Kőporos Hercegkút**** és a Kőporos Restaurant Wine & More is megújult kínálattal készül. Szállodánk vendégei számára külön örömhír, hogy teljesen felfrissítettük félpanziós menüsorunkat, amelyben a modern gasztronómia találkozik a Zemplén hagyományos ízvilágával.

Séfünk új fogásai a szezon legjobb alapanyagaiból készülnek, ugyanakkor továbbra is ragaszkodunk ahhoz az elvhez, amely vendégeink bizalmát az évek során megalapozta: kizárólag gondosan válogatott, mi-

Tokaj-Hegyalja és a Zemplén kiváló borai teszik teljesé, így minden étkezés valódi gasztronómiai élménnyé válik.

A nyári időszak kiváló alkalom arra, hogy felfedezzük Hercegkút és a Zemplén szépségeit, majd egy tartalmas nap végén megpihenjünk a Hotel Kőporos**** kényelmében, vagy egy különleges vacsorával koronázzuk meg az élményeket a Kőporos Restaurant Wine & More panorámás teraszán.

Szeretettel várjuk visszatérő és új vendégeinket egyaránt, hogy együtt élvezzük a nyár legszebb pillanatait, a Zemplén vendégszeretetét és a megújult ízvilágot!

(x)



Szabó Magda: Az ajtó

Vannak könyvek, amelyeket elolvasunk, és vannak könyvek, amelyek belénk költöznek. Szabó Magda Az ajtó című regénye az utóbbiak közé tartozik. Nem véletlen, hogy a magyar irodalom egyik legjelentősebb alkotásaként tartják számon, amely nemcsak hazánkban, hanem nemzetközi szinten is hatalmas elismerést aratott. Több mint negyven nyelvre fordították le, 2003-ban elnyerte a rangos francia Femina-díjat, és a The New York Times is a kiemelkedő regények között említette.

A történet középpontjában egy író és házvezetőnője, Szeredás Emerenc különös, sokszor fájdalmas, mégis mély szeretettel átszőtt kapcsolata áll. Emerenc egyszerre szolgáló és úrnő, kemény, zárkózott és megközelíthetetlen asszony, aki saját erkölcsi törvényei szerint él. Az író – akiben könnyen felismerhetjük magát Szabó Magdát – fokozatosan próbál közelebb kerülni hozzá, ám hamar ráébred, hogy Emerenc bizalmát nem lehet szavakkal vagy jó szándékkal elnyerni. Az ő világában a szeretet nem vallomásokban, hanem tettekben nyilvánul meg.

A regény címében szereplő ajtó egyszerre valóságos és szimbolikus. Emerenc hét lakatra zárt lakásajtaja mögött nemcsak egy titok rejtőzik, hanem egy egész élet fájdalma, vesztesége és méltósága. Az ajtó annak a belső világnak a jelképe is, amelyet mindannyian őrzünk: félelmeink, sebeink, szeretetünk és legmélyebb önmagunk kapuja. Vajon kit engedünk közel magunkhoz? És mi történik, ha túl későn értjük meg a másikat?

Szabó Magda rendkívüli érzékenységgel ábrázolja az emberi kapcsolatok összetettségét. **Nincs fekete és fehér, nincs egyértelmű jó vagy rossz.** A szeretet itt gyakran ügyetlen, félreértett és fájdalmas. A bűntudat, a hűség, az önzés és az áldozathozatal kérdései mind ott húzódnak a sorok között. Az olvasó nem marad kívülálló: kénytelen szembenézni saját döntéseivel, mulasztásaival és azokkal az ajtókkal, amelyeket talán soha nem mert kinyitni.

Nem könnyű olvasmány, de éppen ezért felejthetetlen. Az emberi lélek egyik legmélyebb és legőszintébb ábrázolása, amely egyszerre megrendítő és felemelő. Sok olvasó vallja, hogy a regény végére könnyek között tette le a könyvet, mégis hálás volt azért az élményért, amelyet kapott.

Az ajtó nem csupán egy történet egy különös aszszonyról. Arra tanít bennünket, hogy az igazi szeretet gyakran nem tökéletes, az emberi kapcsolatok törékenyek, és a másik ember megértése az egyik legnagyobb kihívás – és egyben a legnagyobb ajándék – az életben.



Ez a könyv, Az ajtó nemcsak olvasmány, hanem tükör. És aki egyszer belép ezen az ajtón, már nem ugyanakként az emberként lép ki rajta.

Az ajtó Szabó Magda talán legismertebb regénye: Szabó István forgatott belőle filmet, és 2015-ben felkerült a The New York Times sikerlistájára.

/PR/

A szerelem két ára



Van egy régi történet egy emberről, aki egész életét azzal töltötte, hogy a háza külsejét csiszolgatta. Minden hétvégén festette a zsalukat, nyírta a sövényt, és addig tisztította az ablakokat, míg azok vissza nem verték a napfényt az utcára. A szomszédok lelassítottak, hogy megcsodálják. Idegenek fényképeztek. Aztán egy télen, amikor végre megérkezett a hideg, kinyitotta a saját bejárati ajtaját, és rájött, hogy odabent még soha életében nem gyújtott tüzet. A ház, amelyet mindenki megcsodált, olyan ház volt, amelyben senki sem tudott élni. Még ő maga sem.

Sokat gondolkodom erre az emberre, amikor arról elmélkedem, hogyan szeretünk ma.

Mert a legtöbbször csendben és kérlelhetetlenül arra tanították, hogy a külsőt csiszoljuk. Hogy kívánatosá váljunk. Hogy összegyűjtsük mindazt, amitől mások lelassítanak és odanéznek. És ebben ma már igazán jók vagyunk – jobbak, mint bármelyik korábbi nemzedék. Vannak szűrőink, edzőtermeink, karrierjeink, gondosan megszerkesztett profiljaink, szellemes nyitómondataink, és egy egész iparág, amely abban segít, hogy olyannak tűnjünk, akit érdemes választani.

Mégis sokan fázunk a saját házukban.

Erről szól ez az írás.

Két mátrix, egy csendes igazság

Egyszer felvázoltam két egyszerű térképet. Az egyiket arról, hogy a férfiak jellemzően mit nyújtanak, hogy vonzók legyenek a nők számára. A másikat arról, hogy a nők jellemzően mit nyújtanak, hogy vonzók legyenek a férfiak számára. Nem állítom, hogy minden embert vagy minden kapcsolatot megragadnak – a szerelem túlságosan vad ahhoz, hogy beleférjen egy táblázatba. De modellként hasznosak, és megmutatnak valamit, amit a legtöbben érzünk, de ritkán mondunk ki.

A férfi oldalán: erőforrások, életstílus, fizikai jelenlét, magabiztosság és a képesség, hogy a másokban érzést keltsenek – izgalmat, biztosságot, irányt.

A nő oldalán: hűség, az otthon érzése, melegség, életerő és a képesség, hogy a másik megbecsültnak, választottnak, békében lévőnek érezze magát.



Más hozzávalók, ugyanaz a recept. Mindkét mátrix végső soron ugyanazt mondja: **a vonzerő nem olyasmi, amid van. Hanem olyasmi, amit nyújtasz.** Olyan érték, amelyet a másik ember életében teremtesz – részben azzal, amit érte teszel, részben azzal, amit vele teszel. A világgal, amelyet köré építesz, és az érzéssel, amelyet benne építesz fel.

Eddig rendben is volna. Ha a probléma egyszerűen az érték hiánya lenne, a megoldás könnyű volna: válj értékesebbé. Járj edzeni. Építsd a karriered. Légy hűséges. Légy meleg szívű.

De itt jön a kényelmetlen rész, amelyhez újra meg újra visszatérek. A modern nyugati világban a valódi akadály szinte sosem az érték hiánya.

Hanem a **versengő illúziók** jelenléte.

Nem abban bukunk el, hogy értéket teremtünk. Hanem abban, hogy nap mint nap elcsábítanak minket, hogy inkább megjártsszuk azt.

Az érték látszata felváltotta az érték megteremtését

Hadd nevezzem meg az illúziókat, mert ha egyszer meglátod őket, többé nem tudod nem látni – és már ma estére elkezdted felfedezni őket a saját életedben is.



Luigino Bottega

Az első a visszajelzés-gazdaság. Valahol útközben elkezdjük összekeverni a figyelmet az értékkel. Egy

nő ezer lájkot kap, és kapcsolati értelemben értékesnek érzi magát – de egy lájk nem kapcsolat, és egy kommentszekció nem fogja a kezdet egy kórházi váróteremben. Egy férfi olyan profilt épít, amely *sikernek tűnik*, és összekeveri a jelzést a tartalommal – pedig sikeresnek látszani és sikeressé válni két különböző munka, és csak az egyik térül meg, amikor a kamera kikapcsol. Mindannyian, csendben, arra optimalizálunk, hogy *kívánjanak* minket, ahelyett, hogy *értékesek* lennénk. Ez nem ugyanaz a valuta. Az egyik gyönyörűen költhető nyilvánosan, és értéktelen otthon.

lunk, hogy *kívánjanak* minket, ahelyett, hogy *értékesek* lennénk. Ez nem ugyanaz a valuta. Az egyik gyönyörűen költhető nyilvánosan, és értéktelen otthon.

A második a végtelen választás. A zsebedben lévő telefon egész nap egy hazugságot suttog: *valaki jobb csak egy húzásnyira van.* Mindig van fiatalabb, gazdagabb, magasabb, izgalmasabb. Így hát lebegünk. Kószolgatunk. Minden kapcsolat ajtajában ott tartjuk a fél lábunkat kint, mert a teljes elköteleződés úgy érződik, mintha száz másik ajtót csuknánk be. Itt a paradoxon, amelyet a kutatók újra meg újra megtalálnak, mi pedig újra meg újra figyelmen kívül hagyunk: minél több lehetőségünk van, annál kevésbé vagyunk elégedettek. Egyetlen jó almával az ember eszik. A végtelen gyümölcsösben álló ember éhezik, mert nem tud leállni azon töprengeni, milyen lehet a következő fa.

A harmadik a szórakozásfüggőség. Összekevertük a kémia az összeillőséggel, a pillangókat a bizalom-

mal, a drámát a szenvedéllyel. Egy nyugodt, kiegyensúlyozott, kedves partner *unalmasnak* tűnhet egy intenzitásra kondicionált idegrendszer számára. Egy kaotikus partner szerelemnek érződhet pusztán azért, mert kalapál a szív. De az adrenalin nem ragaszkodás. Tedd fel magadnak őszintén a kérdést: hagyta-e már ott valakit, aki jó volt, csak mert nem keltett benned elég szorongást?

A negyedik az individualizmus csapdája – és ez glóriát visel, ami veszélyessé teszi. A modern kultúra azt mondja, fejezzük ki magunkat, teljesedjünk ki, helyezzük előtérbe a saját boldogságunkat. Mindez valóban jó. De az árnyoldal az, hogy a kapcsolatok csendben *termékek*ké válnak. Felhagyunk a régi kérdéssel – „Mit építhetünk együtt?” – és a fogyasztó kérdéssel kezdjük feltenni – „Mit kapok ettől az embertől?”. És abban a pillanatban, amikor a társ kapcsolat tranzakciósá válik, eldobhatóvá lesz. Egy terméket nem gyászolsz. Visszaviszed.

van. Valódi, lélegző, tökéletlen embereket állítunk e szellemek mellé – és persze elmaradnak tőlük. Mindenki elmarad egy fantáziától. Pontosan ettől fantázia.

A hetedik a fogyasztás – az a hiedelem, hogy az életstílus boldogságot teremt. A luxusutazást, a szép vacsorát, a státuszszimbólumot hajszoljuk, miközben hagyjuk elrohadni a csendes dolgokat: a bizalmat, a hűséget, a jellemet, az állhatatosságot. A végén olyan kapcsolatunk lesz, amely magazinba illően fest, de úgy érződik, mint egy üres szoba.

A nyolcadik pedig a legkegyetlenebb, mert szerelemnek álcázza magát. Sok vonzalmunk egyáltalán nem preferencia – hanem régi sebek, amelyek arra kérnek, hogy újra felszakítsuk őket. Az elérhetetlen partner *izgalmasnak* érződik, mert a hiány az egyetlen szeretetnyelv, amelyet gyermekként megtanultunk. A kontrolláló partner *biztonságosnak* érződik, mert a káosz egykor a normalitás volt. Összekeverjük az ismerőset a jóval, és így újra meg újra visszasétálunk ugyanabba a tűzbe, és kémianak nevezzük.

A legmélyebb ellenség

Fejtsd le mind a nyolc illúziót, és megtalálod az egyetlen dolgot alattuk – a gyökeret, amely az egész fát táplálja.

Ez két teljesen különböző értékfajta összekeverése. És szinte senki sem tanítja meg nekünk a különbséget.

A **piaci érték** azt kérdezi: *Hányan akarnak engem? Mennyire vagyok vonzó?*

Mennyi státuszt viszek be egy terembe?

A **kapcsolati érték** azt kérdezi: *Megbízható vagyok-e? Tudok-e békét teremteni? Tudok-e együtt nővekedni egy másik emberrel? Tudok-e valami maradandót építeni?*

A piaci érték az, ami miatt választanak. A kapcsolati érték az, ami miatt lehetetlen elhagyni téged.

És itt korunk csendes tragédiája: a *megszállottjai* vagyunk az elsőnek, és szinte írástudatlanok a másodikonban. Éveket – a legjobb éveinket – öntünk a piaci értékünk emelésébe. A test, a márka, azok száma, akik jobbra húznának. Aztán őszintén értetlenül állunk, amikor mindez a kívánatosság egyetlen olyan kapcsolatot sem hoz létre, amely otthonnak érződne.

AZ ÉRTÉK MÁTRIXA

AMIT A NŐK A FÉRFIAKNAK NYÚJTANAK, HOGY VONZÓAK LEGYENEK SZÁMUKRA

AMIT ÉRTE TESZEL (Külső Előnyök)	
<p style="text-align: center; color: blue;">KAPCSOLATI TÁMOGATÁS</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <ul style="list-style-type: none"> Hűség Megbízhatóság Hosszú távú partnerség Közös célok </div>	<p style="text-align: center; color: blue;">ÉLETMÓD GAZDAGÍTÁSA</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <ul style="list-style-type: none"> Társas harmónia Otthonteremtés és kellemes környezet Családi stabilitás Közösségi kapcsolatok és hálózat </div>
AMIT KIVÁLTASZ BELŐLE (Élményalapú Előnyök)	
<p style="text-align: center; color: blue;">VONZERŐ</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <ul style="list-style-type: none"> Fizikai vonzerő Egészség és vitalitás Nőiesség és elegancia Szexuális kémia </div>	<p style="text-align: center; color: blue;">ÉRZELMI ÉLMÉNY</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <ul style="list-style-type: none"> Elismerés és megbecsülés Szeretet és gyengédség Bátorítás és támogatás Belső béke és érzelmi biztonság </div>

A SZERELEM NEM CSUPÁN ARRÓL SZÓL, HOGY VALAKIT VÁLASZTANAK. HANEM ARRÓL, HOGY OLYANNÁ VÁLJ, AKIT A MÁSIK **SOHA** NEM AKAR ELVESZÍTENI.

Az ötödik a sebezhetőségtől való félelem, erőnek álcázva. A férfiakat arra tanítják, hogy a nyitottság gyengeség, ezért páncélt öltenek. A nőket arra tanítják, hogy másra szorulni függőség, ezért ők is páncélt öltenek. Aztán két páncélos ember áll egymással szemben, és csodálkozik, miért nem tudnak közel kerülni. A bensőséges kapcsolat – már a fogalom szerint is – a pajzs leengedése. Nem lehet igazán átölelni téged, ha ökölbe szorul a kezéd.

A hatodik a fantáziapartner. A filmek, az influencersok és ezer „ideális partner” ellenőrzőlista elhitette velünk, hogy valahol odakint van egy ember, akiben nincs egyetlen ellentmondás sem. A férfi, aki gazdag és érzékeny, ambiciózus és mindig elérhető, magabiztos és gyengéd. A nő, aki gyönyörű és természetes, független és gondoskodó, sikeres és mindig békében

Mert a tartós szerelem sosem a piaci értékre épült. Hanem csendes, hétköznapi téglákból épül fel, a kapcsolati értékből. A történetbeli embernek a legkívánatosabb háza volt az utcán, és a leghidegebb, amelyben élni lehetett. Azt optimalizálta, amit mindenki láthatott, és elhanyagolta az egyetlen dolgot, ami melegen tartotta volna.

Egy tükör, mielőtt továbblapozol

Hadd nyújtsam át a tükröt, gyengéden – úgy, ahogy egy barát tenné, nem úgy, ahogy egy bíró. Mert én is benne vagyok ebben a történetben – mindannyian benne vagyunk.

Nézz vissza életed elmúlt évére, és kérdezd meg, hová ment valójában az energiád. Nem oda, ahová *szántad*. Oda, ahová *ment*.

Hány órát töltöttél a piaci értéked emelésével – a külsőddel, a státuszoddal, az imázsoddal, azzal a verzióddal, amelyet idegenek hagynak jóvá? És hányat a kapcsolati értéked emelésével – azzal, hogy megbízhatóbb, türelmesebb, őszintébb légy, képesebb a maradásra?

Amikor vonzódást éreztél valaki iránt, az a béke felé húzott, vagy az intenzitás felé? Amikor *eltávolodtál* valaki jótól, megálltál-e valaha megkérdezni magadtól, hogy egy intő jeltől menekülsz-e – vagy attól az ismeretlen csendtől, hogy valaki valóban jól szeret?

Nem kell neked válaszolnod. Csak magadnak kell, és csak őszintén, és csak egyszer.

Itt az irónia, amellyel magadra hagylak. Éppen az, amit elhanyagolunk – a kapcsolati érték – bizonyul annak, ami *fenntartja* a vonzalmat az idő múlásával. A bizalom mágneses. A béke mágneses. Az ember, aki képes maradni, növekedni, építeni, egyre szebbé válik, ahogy egyre jobban megismered – nem kevésbé. A külső elhalványul. A tűz az, amiért valójában jöttünk.

A legvonzóbb dolog, amit valaha tenni fogsz, az, hogy felhagysz az érték eljátszásával, és elkezded megteremteni azt.

Menj, gyűjtsd meg a tüzet. A ház várhat.



15 km² erdő tűnik el percenként



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!

A természet vezeti. A tudomány segíti. Az anya dönt.

- Beszélgetés a Szülésindítás kezdeményezés megalkotóival

A szülésindítás életet mentő beavatkozás lehet, mégis egyre többen tesszük fel a kérdést: hol van a határa a valódi segítségnek és a rutinból alkalmazott kontrollnak?

Előző beszélgetésünket továbbvisszük 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 körüljárva, amelyek a szülésindítás egészségügyi, etikai és lelki vonatkozásait érintik.

Mit nevezünk valójában szülésindításnak? Hol húzódik a határ a szükséges orvosi beavatkozás és a rutinszerű gyakorlat között? Hogyan hat a félelem a szakmai döntésekre és az anyák választásaira? Több nézőpontból vizsgáljuk meg ezt az érzékeny kérdést, hogy árnyaltabb képet kaphassunk egy olyan folyamatról, amely sok család életének meghatározó élménye lehet.

Maga a kezdeményezés abból a felismerésből született meg, hogy a szülésindítás sok család életét érinti ma, mégis kevés a közérthető és valóban hozzáférhető információ róla. Az elmúlt hónapokban bábák, szülésznők, szülészorvosok, perinatális szakemberek, dülák, laktációs szaktanácsadók, hordozási tanácsadók, jogvédők és gyermekorvosok együttes munkájával született meg ez az anyag. Egy olyan tudásanyagot hoztunk létre szakmai ajánlásokból, nemzetközi protokollokból, kutatásokból, anyai történetekből és segítők tapasztalataiból, ami egyszerre megalapozott szakmailag és befogadható emberileg.

A célunk nem ijesztgetés, sem az, hogy elmondjuk, hogyan kell szülni. Sokkal inkább teret szeretnénk nyitni a kérdéseknek, a tájékozott döntéseknek és annak a társadalmi párbeszédnek, amelyből hosszú távon valódi változás születhet. Eljutottunk ahhoz a pillanathoz, amikor a nők egyre jobban szeretnének kapcsolódni a saját élményeikhez, kérdéseikhez és a döntési jogaikhoz.

A tájékozott döntésekhez szükség van közös nyelvre. Meglepően sok félreértés övezi már magát a szülésindítás fogalmát, ezért beszélgetésünket szeretném az alapok tisztázásával kezdeni. Milyen konkrét beavatkozások számítanak szülésindításnak?

Geréb Ági: Minden, ami **kontrakciókat vált ki**, mielőtt azok saját maguktól elkezdődnének. Nekem ehhez nemcsak az orvosi módszerek tartoznak (prostaglandinok akármilyen formában - tableta, zselé, szalag; oxitocin; ballon; burokrepesztés; a burok ujjal való leválasztása; a méhszáj masszírozása), hanem az

ún. "gyöngéd" módszerek is (szexuális ingerek; bábaoktél; vasfű stb.). Ez utóbbiak ugyanis általában azért történnek, hogy ne indítsák meg a szülést - hiszen a protokoll szerint, ha magától egy bizonyos napig nem indul be a szülés, megindítják.

Kovács Zsu: A projekt egyik tanulsága számomra az volt, hogy a legtöbb ember a szülésindítást egyetlen beavatkozásként képzelel el, miközben valójában többféle módszert, sőt tulajdonképpen egy **folyamatot foglal magában**. Ha elkezdik, akkor végigmennek az összes erre irányuló beavatkozáson.



...PLACED CHAIR BEHIND
...TO THE FOR THE LEFT
...BY THE WAY DISAPPEARED AFTER
...WING BUILT ONLY FOUR FEET
...BRAND CASE ADDED ON THE
...THROUGH THE ARCH PROMINENT
...FOR THIRTY YEARS AFTER
...AND ALSO DISAPPEARED BEHIND
...AND CAPTAINS CONTINUED TO
...BY THE 1700s.

Amikor elkezdtek felépíteni a tudásanyagot, gyorsan kiderült, hogy már az alapfogalmak tisztázása is hiánypótló feladat. Sok nő úgy találkozik ezekkel a ki-fejezésekkel, hogy korábban soha nem hallott róluk. Sokszor nem is az volt a legfájdalmasabb számukra, hogy mi történt, hanem hogy évekig nem volt kivel beszélniük róla. Kreatív vezetőként ez nagy felelőssé- get jelentett számomra, hiszen a weboldalnak, az ar- culatnak és még a logónak is azt kellett közvetítenie, hogy itt biztonságban lehet kérdezni és megosztani a történeteket.

Pleván Timi: Mielőtt a szülésindításra sor kerül az anyát megvizsgálják, hogy megállapítsák, a szülés megindítására mekkora esély van, és milyen lehetősé- gek jöhetnek szóba. Mert, ha például a méhszáj még zárt, egész másképp indul a folyamat, mintha már va- lamennyire nyitva van. Zárt méhszáj esetén először a méhszáj érést próbálják segíteni proszttagrandin tar- talmú készítménnyel. Ha erre nincs szükség, akkor is több lehetőség van: a burok megrepesztése, vagy szintetikus oxytocin adása.

Mik lehetnek az indítás veszélyei, következményei a babára és az anyára nézve?

Geréb Ági: A szülésindítás (indukció) gyakori, ese- tenként életmentő orvosi beavatkozás, amelyet ideális esetben csak akkor alkalmaznak, ha nemcsak a statisztikák, hanem egyéni mérlegelés alapján is a magzat

további hordása nagyobb kockázattal járna, mint a szülés megindítása. A mérlegelésre azért van szükség, mert - mint minden orvosi beavatkozásnak - a szülés megindításának is vannak veszélyes mellékhatásai és szövődményei. Ebben a cikkben röviden áttekintjük ezeket a lehetséges kockázatokat:

Pleván Timi: A lehetséges kockázatok köre széles, aminek több oka van. Az egyik azokból a gyógyszer- rekből, eljárásokból fakad, amiket a szülés indításá- ra használnak. Indított szülés esetén várhatóan **több szülészeti beavatkozás történik**, intenzívebb az anya által megélt fájdalom, és nagyobb eséllyel végződik a szülés császármetszéssel. Minden egyes gyógyszer, beavatkozás hozza a maga lehetséges kockázatait, szövődményeit. Minél több beavatkozás történik egy szülés során, annál nagyobb az esélye annak, hogy valamilyen kockázat, szövődmény tényleg felmerül. A másik, amit fontos tudni, hogy a szülés során zajló ese- mények nem csak ott a szülőszobán hatnak. Beszélhe- tünk akár az epidurális érzéstelenítésről, a szintetikus oxytocinról vagy a császármetszésről, ezek mind olyan beavatkozások, amiknek hatása tovább nyúlik a kórha- zi napokon hetekkel, hónapokkal, de akár évekkel is.

Kovács Zsu: A szakmai következmények mellett en- gem különösen az érdekelt, hogy hogyan kíséri el ez az anyákat egy életre. A történetekből az rajzolódott ki, hogy nemcsak az számít, mi történik egy szülés során,



fotó: Kozma Judit szülésfotós

hanem az is, hogy az **anya mennyire érti, mi történik vele**, és mennyire érzi magát bevonva a folyamatba.

Nem könnyű megtalálni a határvonalat a biztonság és a rutin között. Ha a szülésindítást alapvetően megelőző szemlélettel nézzük - mert leggyakrabban ez a magyarázat az indításra -, akkor nagyon sok esetre ráfoghatjuk azt, hogy nagyobb biztonságot ad a babának és a mamának az indítás, holott ez így nem igaz. Hol lehetne ezt a határt etikusan vagy egészségügyi szempontból meghúzni?

Pleván Timi: Három dolognak kellene ebben egyszerre egymástól külön válnia, és mégis egymásba épülve működni. Első lépésként korszerű, **evidenciákra épülő keretek felállítására** lenne szükség, ami szakmai biztonságot teremt a szakemberek számára.



Emellett szükség lenne arra a szemléletre, hogy ez a keret fontos, de a korszerű ellátás része, hogy még így sem általánosságban alkalmazzuk mindenkinél, hanem minden esetben személyre szabott döntést hozunk. Az adott baba-mama párost vizsgáljuk, és az ő helyzetükre próbáljuk a legjobb megoldást megkeresni. És a harmadik, hogy ebbe kompetens felnőttként bevonjuk az anyát. Objektíven tájékoztatva, nyomásgyakorlás nélkül elmondva neki a lehetőségeket, és tudomásul véve a döntését. Mert a felelősség minden esetben az anyáé és a családé. Ők fognak együtt élni vele, és éppen ezért kell, hogy mindhárom lépés megvalósuljon. Mert így a szakember is biztos lehet benne, hogy ami rajta állt, azt megtette.

Geréb Ági: A szülők megfelelő tájékoztatását követő, az **orvossal való közös döntés** utáni mérlegelés, határhúzás rendkívül fontos. Fontos, hogy a szülők értsek, hogy a szülésindítás időnként életmentő, sokszor viszont nem az, és kockázatai is vannak a szülemeginítással járó összes beavatkozásnak.

Kovács Zsu: Marketingesként és kommunikációs szakemberként azt látom, hogy a biztonság szinte megkérdőjelezhetetlen hívószó lett. Ha valamire azt mondjuk, hogy biztonságosabb, nagyon kevesen mernek kérdezni. A projekt során sokat foglalkoztunk

azzal, hogyan lehet úgy beszélni a biztonságról, hogy közben a **tájékozódáson alapuló döntés** lehetősége is megmaradjon.

Talán ott húzódik egy fontos határ, ahol a kérdéseknek és az egyéni helyzeteknek is marad helyük.

A félelem hogyan befolyásolhatja az orvosi döntéseket?

Geréb Ági: Ezt az intézetben dolgozó orvosoktól érdemes megkérdezni. A félelem rossz tanácsadó, de nehéz kiküszöbölni, főleg, ahol az elvárás az, ami nem létezik: hogy minden szülés eredménye egészséges anya és egészséges újszülött. Ahol születés van, ott halál is van - a legkörülményesebb, legjobb ellátás mellett is. Mivel a köztudatban nem ez van, ezért a följelentéskéntől eléggé lehet tartani, félni akár...

Kovács Zsu: A félelem az egyik legerősebb emberi motiváció. Ezt a marketingben is pontosan látjuk. Ha valaki egy rossz kimeneteltől tart, hajlamos olyan döntéseket is meghozni, amelyeket nyugodt helyzetben talán másképp mérlegelne. Ezért különösen fontos, hogy a **kommunikáció ne csak a kockázatokról szóljon**, hanem a lehetőségekről, alternatívákról és a teljes képről is.

A projektben a weboldal tervezése, az arculat kialakítása és a logó megalkotása is az én feladatomból volt. A legnagyobb kihívást az jelentette, hogy egy érzékeny és megosztó témáról úgy kommunikáljunk, hogy az oldal ne félelmet keltsen, hanem bizalmat építsen. Nagyon tudatosan kerültük a szélsőséges üzeneteket. A célunk az volt, hogy az érkező édesanyák azt érezzék: itt információt, történeteket és kapaszkodókat kapnak, nem pedig ítélezést.

Pleván Timi: Az orvosokat az a cél és jószándék vezérli, hogy **mindenki egészségesen távozzon**. A képződésük és a szakmai gyakorlatuk során így, emellett a medikalizált szülésvezetési gyakorlat mellett látják ezt biztosítottnak. Ugyanakkor az egészséget abban mérjük, hogy mindenkinek megvan-e a keze, lába, amikor elhagyja az intézményt. De az egészség ettől sokkal komplexebb, és a 21. században ettől már sokkal többet várunk, hiszen pontosan tudjuk, hogy ezeknek a beavatkozásoknak, gyógyszereknek milyen rövid és hosszú távú kockázataik vannak. Azt is tudjuk, hogy dominóelvésszerűen épülnek egymásra. Így az egészségóvás fontos lépése lenne a technológia súlyából visszavenni, és a természetes folyamat támogatását jobban előtérbe helyezni.

Hogyan befolyásolja a félelem az anyák választásait?

Pleván Timi: Az anyák döntéseit nagyban meghatározza az, amit a szakemberektől hallanak. Alapvetően ez így teljesen rendben is van. A dolgoknak így kellene működni. Ugyanakkor a jelenlegi helyzetben,

amikor sok elavult információ, régi protokoll működik a gyakorlatban, ez azt jelenti, hogy az **anyák is korszerűtlen információkat kapnak** és félnek. A dologban a csavar, hogy akkor sem félnek kevésbé, ha hozzájutnak a korszerű információkhoz. Csak akkor már azért, mert nem tudják, hogyan biztosítsák maguk és a kisbabájuk számára a korszerű ellátást. Így mindenképp nagyon nehéz helyzetben vannak.

Geréb Ági: Az édesanyák sokszor a **protokollok áldozatai**. Akár úgy is, hogy az orvos a protokoll miatt akkor is, amikor az eredmények arra utalnak, hogy a



fotó: Kozma Judit szülésfotós

magzat még bőven jól el van látva odabenn minden, ami kell neki, akkor is erőlteti a szülés megindítását, és ha ez nem megy szép szerivel, akkor sokszor sajnos jön az ijesztgetés. Melyik anya nem bizonytalanodik el, amikor azt mondják neki, hogy amennyiben várakozik még, meg fog halni a magzata?

Kovács Zsu: A történetek alapján sokszor nem maga a döntés a nehéz, hanem az az érzés, hogy nagyon rövid idő alatt kell meghozni. Amikor valaki aggodódik a gyermeke miatt, természetes módon a legbiztonságosabbnak tűnő megoldást keresi. Éppen ezért fontos, hogy a tájékozódás ne a szülés előtti utolsó napokban kezdődjön el.

Webes és marketinges szakemberként azt látom, hogy ma már nem az információ hiánya a legnagyobb probléma, hanem az, hogy az emberek nehezen tudják eldönteni, minek higgyenek. Ezért törekedtünk arra, hogy a szulesinditas.hu ne csak egy információs oldal legyen, hanem egy jól strukturált, könnyen átlátható tudásbázis. Az oldal felépítésétől kezdve az arculati elemekig minden azt a célt szolgálta, hogy a látogatók nyugodtan, saját tempójukban tudjanak tájékozódni.

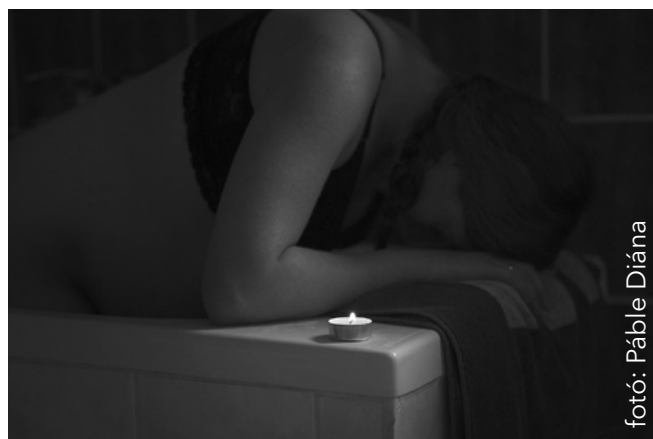
A szülés során a test és a lélek elválaszthatatlanul összekapcsolódik. Közben sok szó esik a fizikai történésekről, beszélnünk kell arról is, hogy a félelem, a bizonytalanság vagy éppen a biztonságérzet milyen mélyen hathat a vajúdsra. Hogyan befolyásolja a félelem magát a szülést és annak természetes ritmusát?

Kovács Zsu: A projekt során újra és újra találkoztunk azzal, hogy a **biztonságérzet** meghatározó szerepet játszik a szülésélményben. Amikor egy nő úgy érzi, hogy érti, mi történik körülötte, meghallgatják és partnerként kezelik, egészen más élményként emlékszik vissza a szülésére. Ez a visszatérő motívum szinte minden történetben megjelent.

Pleván Timi: A szülésindítás nehézsége, hogy a szülés alapvetően akkor megindítható, ha már magától is hamarosan megindulna. Emiatt is látjuk azt, hogy indított szülés esetén több a beavatkozás és több a császármetszés: az anya teste pontosan tudja, hogy még nem jött el a szülés ideje, ezért megtesz mindent, hogy a magzatot odabenn tartsa. Így egyik beavatkozás követi a másikat, amivel próbálják a szülést beindítani, megfelelő intenzitású folyamattá alakítani. Ehhez nem egyszer hozzákapcsolódik az anya pszichés "ellenállása", amikor úgy érzi, hogy a szülésindítással kirántották a lába alól a talajt, és belül még ő maga is nagyon "tartani szeretné" azt a babát, még nem érzi, hogy eljött volna a várandósság vége. Testileg és lelkiileg is megterhelő folyamat tud lenni.

Az indítás megtörténhet úgy is, hogy a kismama valójában nincs is tudatában annak, hogy egy aprónak tűnő beavatkozással – ami például egy vizsgálat során történik – tulajdonképpen a szülésének megindulását kezdeményezi orvosa?

Pleván Timi: Sajnos ismerünk ilyen gyakorlatot, hogy az anyát arról tájékoztatják, hogy megvizsgálják. Sokszor az anyák nem tudva pontosan mi történt csak arról tudnak beszámolni, hogy a vizsgálat nagyon fájdalmas



fotó: Páble Diána

volt számukra, esetleg vérzéssel is járt. Ilyenkor a méhszájat tágítja a szakember, hogy beindítsa a szülést. De tudunk olyan esetekről is, amikor az anyát ugyancsak nem tájékoztatva a vizsgálat alatt titokban prosztaglandin tartalmú készítményt juttatnak a méhszájhoz.

Kovács Zsu: A legmeglepőbb történetek számomra éppen ezek voltak. Nem feltétlenül azért, ami történt, hanem mert **sok nő csak utólag értette meg az események összefüggéseit**.

A szülésindításról szóló szakmai információk mellett legalább ennyire fontosak azok a személyes történetek is, amelyek megmutatják, hogyan élük meg mindezt az érintett családok. A weboldalon több olyan beszámoló is olvasható, amelyekben az anyák saját szavaikkal mesélik el szülésük és szülésindításuk történetét. Hol találhatják meg az olvasók ezeket a valódi szüléstörténeteket, és miért tartották fontosnak, hogy helyet kapjanak a projektben?

Pleván Timi: A kampány során nagyon sok anyai történet érkezett. Ezek a szulesinditas.hu oldalon olvashatóak.

Kovács Zsu: Ez a kérdés végig ott volt előttem a tervezés során. Amikor a weboldalt, az arculatot és a logót készítettem, azt szerettem volna, hogy az érkező édesanyák ne egy kampányoldalra érkezzenek, hanem egy olyan helyre, ahol meghallgatva érzik magukat. Ahol nem kell rögtön állást foglalniuk, hanem van idejük kérdezni, olvasni, gondolkodni és más anyák történetei sorsközösséget formálhatnak.

A projekt egyik legfontosabb része az anyák történeteinek összegyűjtése volt. Úgy gondoljuk, hogy a statisztikák és kutatások mellett ezek a személyes tapasztalatok segítenek igazán megérteni a téma emberi oldalát. A történetek, szakmai anyagok és további információk a [szulesinditas.hu oldalon](http://szulesinditas.hu) érhetők el.

A történetek és a szakmai anyagok közös célja, hogy több kérdés hangozhasson el, több információ váljon hozzáférhetővé, és a családok valódi választási lehetőségekkel nézhessenek szembe a szülés körüli döntések során. A kezdeményezés egyik résztvevőjeként hiszek abban, hogy a tájékozottság nem a félelem növekedéséhez, hanem a biztonságérzet erősödéséhez vezet. Minél többet tudunk egy folyamatról, annál inkább képesek vagyunk aktív résztvevőként, nem pedig elszenvetőként jelen lenni benne.

A szülésindítás kérdése túlmutat az orvosi protokollokon és statisztikákon. A bizalomról, az emberi méltóságról, a tájékoztatáshoz való jogról és a közös döntéshozatalról is szól. Arról, hogy a nők és családjaik megfelelő információk birtokában, saját értékrendjük és helyzetük figyelembevételével hozhassák meg azokat a döntéseket, amelyek életük egyik legmeghatározóbb eseményét kísérik.



fotó: Kozma Judit szülésfotós



fotó: Kozma Judit szülésfotós

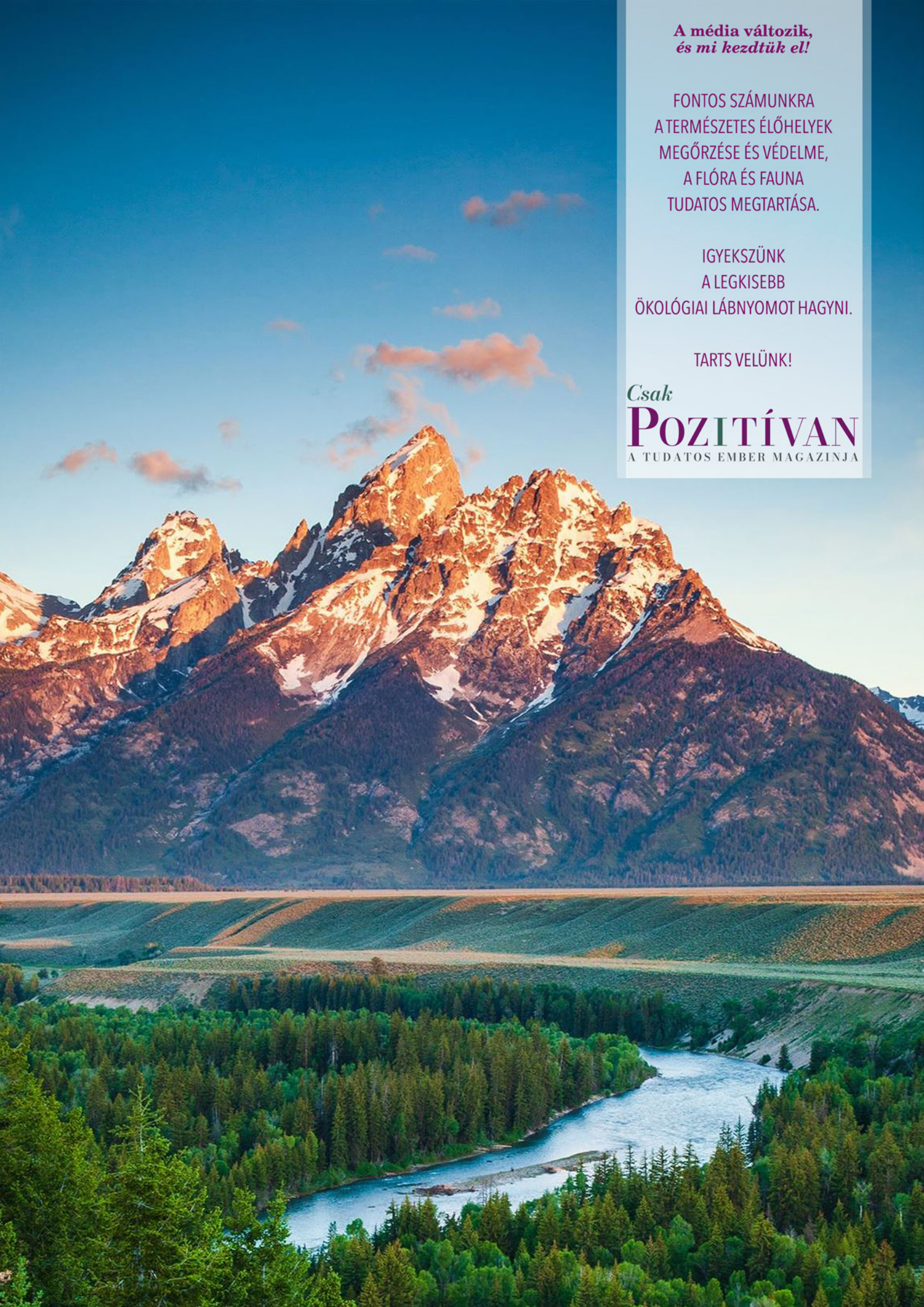
**A média változik,
és mi kezdtük el!**

**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





Olyan csúnya, hogy már szép

Édesanyám nagy kedvencének számított Mark Knopfler, a Dire Straits énekese. A zenéjüket ismertem, de a tagokat nem. Egyszer megláttam a frontembert egy CD-bo-rítón, és teljesen elképedtem a kinézetén. Nem ilyen krumplifejűnek képzeltem el egy menő rockénekest. Megkérdeztem anyukámat, miért van oda érte ennyire, és ő azt válaszolta: "olyan csúnya, hogy már szép." Ez a magyarázata sokszor eszembe jut mostanában, amikor hasonló módon elképedek a mai kor férfi-szépségideáljain. Nem használnám a "csúnya" szót, mert ízlések és pofonok, de a mai kor férfija nem úgy néz ki, mintha vonalzóval rajzolták volna meg az arcélét és az izmait. Annak jártam utána, mi lehet ennek az oka.



Pont egy éve jelent meg a Magazinban a modellakat megváltozásáról szóló cikkem, aminek apropója a Németországban futó műsor, a Germany's Next Topmodel fináléja volt. Heidi Klum idén sem okozott csalódást a jelentkezők széles választékával, és bár a 2026-os férfinyertes kinézete nem ütközött extrémításokba, azért akadtak kirívó esetek. Az albínó afroamerikaitól kezdve a férfivá operált nők keresztül a nőies alkatú érzékeny lelkeken át az ötvenéves, macis Carstenig sokféle férfitípust láthattunk.



Carsten

Ők nem elsősorban a kinézetükkel meg a tehetségükkel hódították be magukat Heidi és a nézők szívébe, hanem a személyiségükkel. Carsten például egy nyilvános, Berlin utcáin történő vonulás során harmadik helyezést ért el a közönségzavazás alapján, és akkor még legalább húszan voltak vele versenyben.

Azért hozom fel ezt a műsort gyakrabban, mert a divatlapokkal ellentétben ez egy „élő” bizonyíték arra, hogy mennyire változik az ízlés, és ez a show jó kiinduló alapot ad ehhez. De nem csak ez. Sorozatokban, parfümreklámokban, vagy akár az utcán is olyan férfiak jönnek velem szembe, akikről nem mondanám meg, hogy a legkeresettebb szexszimbólumok.

A világ legszexisebb férfiainak hivatalos listáját böngészve is erre a megállapításra jutottam, ha az utóbbi hat-hét évet nézzük. A Brad Pitt-ek, George Clooney-k és Richard Gere-k kora lejárt, és helyettük

olyan, egyáltalán nem tipikus szépségek nyerik meg ezt a címet, mint pl. a 2024-es évben John Krasinsky.

Senki ízlését nem akarom megbántani, de nekem igenis hiányzik a markáns arcél. Elmentem megkeresni.

Az alfahím kora lejárt

Nem arról van szó, hogy a nők kevésbé kezdték el szeretni a jóképű férfiakat, inkább arról, hogy a „jóképű férfi” definíciója kitágult. A 2000-es évekig a férfiideált az erős állkapocs, a magas termet, a széles váll jellemezte, személyiségben meg leginkább dominánsnak, sikeresnek és érzelmileg visszafogottnak kellett lennie. Vagyis egy gazdag, kőkemény macsó, aki úgy marad titokzatos, hogy nem mutatja ki azt, amit gondol.

Mára úgy tűnik, hogy ez az elérhetetlen alfahím-típus kifáradt, már nem olyan vonzó a nők számára. A hangsúly sokkal inkább áttevődött a férfi személyiségre és hitelességére: humoros, megbízható? Kiáll valamilyen jó ügy mellett? Van határozott elképzelése a világról és a jövőről? Tud érzékeny és sérülékeny lenni, vannak gyenge pontjai? Ezek a szempontok sokkal inkább az embert keresik a férfiban, nem pedig a tökéletes, elérhetetlen, már-már robotszerű szépséget.

A kinézet sem utolsó szempont ugyan, de ez is teljesen átértékelődött. A precíz tökéletesség helyett a nők már a karaktert, a különlegességet keresik, a sze-xepilt, azt a bizonyos pluszt. Hiszen naponta száz meg száz tökéletes arcot látunk a közösségi médiában (aminek részben a sok filter és az AI az oka), és ez unalmassá vált. Egy nagy orr, egy szokatlan arányú arc vagy egy sebhely viszont kitűnik. Az megmarad, arra emlékezünk, az nem olvad bele a többi tökéletesség közé. Adam Driver kinézete például annyira belém égett, hogy nem bírok megszabadulni attól a látványtól. (Pedig szeretnék.)



John Krasinsky



Adam Driver

A "female gaze"-jelenség

Egy jóképű férfi mindig is attraktív marad a nők számára, de a nők ezen kívül a személyiségre is mindig kíváncsiak voltak. Számos evolúciós kutatás arra utal, hogy olyan férfiakhoz vonzódunk, olyan férfiaknak szülünk utódokat, akik megbízhatóak, családszeretőek, hűségesek. Ezeket a karakterjegyeket nem lehet egy szép tekintetből kiolvasni.

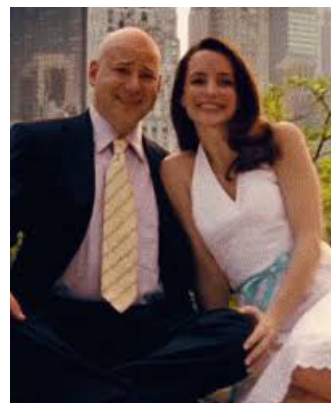
Csak hogy nagyon sokáig nem a nők, hanem a férfiak voltak azok, akik megalkották a férfiideált. A médiát, a filmipart, a reklámpart és a magazinokat ugyanis évtizedeken át férfiak uralták, így a férfiideálokat is a saját nézőpontjukból alakították ki. Szándékosan olyan férfiakkal dolgoztak együtt, akik szerintük – mármint a filmrendezők és társaik szerint – bejön a nőknek.

Ám abba akkor még nem gondoltak bele, hogy a két nem másképpen gondolkodik a példaképekről, amit egy egyszerű pszichológiai teszttel könnyen be lehet bizonyítani: ha férfiakat kérdeznek meg arról, milyen az ideális férfi, ők biztos az izmokat és az "alfább" kinézetű testet emelnék ki, míg a nők sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek az arányosságra, a kisugárzásra és a személyiségre.

Ennek remek példája a '90-es évek klasszikus akcióhősei, pl. Arnold Schwarzenegger vagy Sylvester Stallone. Sokkal több férfi eszményítette őket, mint nő, abban az értelemben, hogy ezek az akcióhősök a férfiak vágyott alteregóját testesítették meg. Persze akadtak nők is, akik vonzónak találták őket, de nem feltétlenül az izmaik miatt. Én például egyetlen nőt sem tudok megemlíteni az ismerőseim közül, akiknek ez a fajta férfitípus akkoriban bejött volna. Mi inkább William hercegért és Leonardo Di Caprio-ért rajongtunk akkoriban.

A médiamogulok mégsem tévedtek nagyot, hiszen a Sean Connery-féle James Bond-hősök mindig is kelendőek voltak, ám a filmrendezők kihagytak egy fontos tényezőt, meghozzá a női tekintetet, vagyis a "female gaze"-t: mit lát, mit keres egy nő a férfiban? Intelligenciát, humort, érzelmi mélységet, gyengédséget, hitelességet, pózolás nélküli önbizalmat. Egy szóval: kisugárzást.

A Szex és New York c. sorozat Charlotte-ja jut erről eszembe, aki beleszeretett egy alacsony, kopasz, gyorsan izzadó és nem túl higiénikusan étkező zsidó férfiba. Sehogy sem számított az esetének, mégis annyira megfogta benne valami, hogy nemcsak hozzáment, még vallást is váltott, és ő maga is zsidó lett.



Charlotte és Harry

És mielőtt legyintenél, hogy ilyen csak a filmekben létezik, meg tudom cáfolni egy valós példával: ismeretek egy olyan házaspárt, akik hasonlóan néznek ki. A nő egy vörös hajú bombázó, a férje meg egy alacsony, kopasz, pocakos pasas, mégis évtizedek óta jó házasságban élnek, és már unokáznak.

Megváltozott filmhősök

Ha már említettem a filmipart, ott is tetten érhető egyfajta változás: a filmhősök más értékeket közvetítenek felénk. Eddig egy szuperhős legyőzhetetlennek, keménynek és megközelíthetetlennek számított, ma meg leginkább egy szorongó, bizonytalan karakter a főszereplő, aki sokszor hibázik, és traumáktól szenved. Például Jeremy Allen White, A mackó című gasztró-drámasorozat főszereplője, aki egy teljes idegroncsot játszik, mégis vonzó, sőt sokak szerint éppen ettől vonzó.



Jeremy Allen White

A producerek persze rögtön lecsaptak erre a színészre, akiért mostanában meg vannak őrülve a nők, és felajánlották neki a főszerepet a Bruce Springsteen életét megfilmesítő alkotásban. Bár hozzá kell tennem, nemcsak ezért, mert tényleg hasonlít is a fiatalkori énekesre.

A különleges kinézetű férfiak tehát nem azért lettek szexszimbólumok, mert a nők hirtelen megszerették a szokatlan arcokat, hanem azért, mert a nők a közösségi média által ki tudják nyilvánítani a véleményüket, és ennek végre lett súlya. Ők érték el azt, hogy a mai kultúrában sokkal nagyobb szerepet kapott a karakter, a hitelesség és a személyiség. Persze az ápoltság és az intelligencia sosem fog kimenni a divatból, de azért így lényegesen több esélyt kapnak a nem modellarányokkal rendelkező férfiak.

A közösségi média még egy fontos változást hozott a szépség vs. karizma kérdésbe, mégpedig a celebkultúra megváltozását. Régen egy sztár elsősorban a külsejével volt jelen a nyilvánosságban: a színészi teljesítményével, a klipekben, a vörös szőnyegen, és



Pedro Pascal

esetleg egy-két interjút is láthattunk vele. Ma napon-ta többször görgetünk YouTube-és TikTok -videókat, hallgatunk podcasteket, így sokkal többet tapasztalunk meg a személyiségükről. A „szexi” fogalma egyre kevésbé pusztán arc és test kérdése.

A külsőségek ugyan továbbra sem szorulnak háttérbe, de ma a nők többféle férfit tartanak vonzóknak nyilvánosan is, mint pár évtizede. Ma már nem kell titkon imádnunk Pedro Pascalt, mert a mainstream médiában is helye van. Az ideál már nem olyan egységes és kiszámítható, és pont ettől izgalmas. Persze a Chris Hemsworth-féle klasszikus szépségek sem tűntek el, inkább az történt, hogy a média végre elfogadta, hogy a nők ízlése eleve sokkal sokszínűbb volt, mint ahogyan azt a médiamogulok gondolták.

Hogyan idealizálunk?

Még jó pár éve történt, hogy egy baráti társasággal egy kellemes, iszogatós nyári estén szóba kerültek az ideáljaink. A lányok egymás szavában vágva sorolták fel a szexibbnél szexibb színészeket és énekeseket, míg a férfiak csak értetlenül pislogtak. Poénból egy-két pornószínésznőt soroltak fel, de egyikük sem tudott legalább csak egy konkrét hírességet megemlíteni.

Ezen a jelenségen rengeteget gondolkodtam, pedig a megfejtés nem annyira bonyolult: a két nem máshogy idealizál, más értékeket tartanak fontosnak. A férfiak hajlamosabbak a vizuális ideálalkotásra, őket könnyebb megfogni egy szép mosollyal, egy tökéletes arccal vagy egy arányos testtel. (Itt az említett társaságban lévő férfiak már mutatták a kezükkel a női mellek arányait.) A nők ellenben teljesen más karakterjegyekre figyelnek fel egy férfi esetében: hogyan beszél, hogyan gondolkodik, hogyan bánik másokkal, és persze a kisugárzás meg a humor sem utolsó szempontok.

Ezért nem tudnék cikket írni a női szépségideál változásáról, mert az nem változott ennyire látványosan. A férfiak sem kulisszák mögötti videókat, sem a hétköznapi életből merített reel-eket nem néznek a női kedvencükről, mert őket nem ez köti le. A nagy többség számára továbbra is a karcsú, nagy mellű, hosszú hajú modellalkatok lesznek a befutók. Távol álljon tőlem, hogy a férfiakat ilyen felületesnek állítsam be, egyszerűen csak más adottságokra koncentrálok.

Az eset másik magyarázata egy olyan pszichológiai jelenség, amely bizonyítottan azt mutatja ki, hogy a státusz és a társadalmi siker sok ember szemében növelheti a vonzerőt. A siker, a befolyás és a népszerűség ugyanis olyan tulajdonságokat feltételez, mint önbizalom, kompetencia, rátermettség, és erőforrásokhoz való hozzáférés. Ennek a gyökerét is az evolúciós kutatási eredményekben kell keresni: a nők erősebben

vonzódnak azokhoz a férfiakhoz, akik hosszútávon tudják biztosítani az utódok jövőjét.

És itt ismételtelen nem a kinézetben van a hangsúly: a vonzerő nem a külsőből fakad, hanem abból a társadalmi státusból és karizmából, ami körülveszi ezeket az embereket. Gondoljunk pl. Mick Jaggerre. Nem klasszikus szépség, a karizmája mégis átsugárzik a képernyőn.

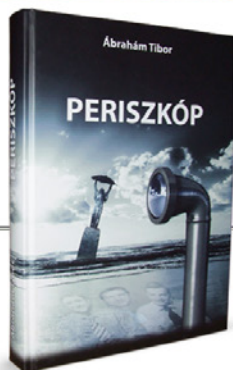
A férfiak számára meg a szexepil elsősorban nem olyan érdekes. Számukra a szomszéd nő lehet sokkal szexibb, mint Scarlett Johansson, és őt nem tudják besorolni az ideáljaik közé, ha a társaság többi tagja nem ismeri őt.

Egy másik érdekes aspektus a női és a férfi fantasy közti különbség. Ha férfiak alkotnak meg vágyott női karaktereket, a legtöbbször a külsőre koncentrálnak, míg a nők a szereplő háttértörténetére. A legjobb példa erre a romantikus regények főhősei: a vágyott lovag nemcsak egyszerűen eszméletlenül jóképű, hanem tiszteli a nőt, védelmező, és érzelmileg elérhető.

Ismét egy sorozatbeli jelenet jutott eszembe, amikor két férfi próbálja meg meghódítani ugyanazt a nőt. Az

egyik férfi, legyen mondjuk Dennis, viszonylag jól néz ki, de egy simulékony, önző papucsfigura, míg a másik, nevezzük el Justinnak, egy kifejezetten kövér, kopasz, bajszos csávó, aki elképesztő humorral, empátiával és intelligenciával rendelkezik. Dennis észreveszi, hogy a nő Justinnal szimpatizál, ezért egy olyan trükkhöz folyamodik, amiben ráveszi Justint, hogy vegye le a pólóját. Dennis így akar feltűnni az arányos testalkatával, és felhívni a figyelmet arra, hogy Justin milyen kövér. Ám a jelenet egy egészen váratlan fordulatot hoz. Láthatóvá válik egy hatalmas heg Justin hátán, amiről kiderül, hogy az egyik veséjét odaadományozta egy közeli hozzátartozójának. A nő ezen annyira meghatódik, hogy a következő jelenetben már csókolóznak is, és a rosszul telt Dennis hoppon marad.

Egy ilyen szubjektív, érzékeny témáról elég nehéz objektíven írni, én mégis megpróbálkoztam vele, és egyáltalán nem volt célom bárkit megsérteni vele. Bár a markáns arcélt nem találtam meg, de legalább tudom, hova tűnt. És végtére is nem az számít, hogy Patrick Dempsey vagy Daniel Craig mosolyog-e a telefonunk háttérképén, hanem az, hogy a kanapén mellettünk ülő partnerünk a legnagyobb ideálunk-e. Ha a válasz igen, a világ olyan érdekes arcberendezésű férfit idealizálhat, amelyet csak akar.



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



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 ÉJJELEK 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

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS BEMUTATJA

BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



LOUPE Színházi Társulás

Dennis Kelly:

LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS Fordította és rendezte:
Horváth János Antal

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
Váradi Gergely

4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MAREZI



Spielberg: A Leleplezés napja

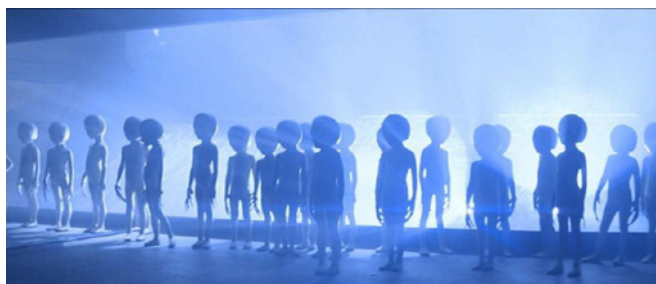
ÚJ MEGKÖZELÍTÉS VAGY FÁRADT UTÁNÉRZÉS?

Filmkritika



A kora nyolcvanas években, tágra nyílt szemű, lelkes sci-fi rajongóként páni rémülettel töltött el Steven Spielberg Harmadik típusú találkozások c. 1977-es filmjének ikonikus jelenete: amikor a ráj valamelyest hasonlító szőke kislíút elrabolják az idegenek az éjszaka közepén. A rejtélyes földöntúli erő által kilazított, maguktól mozgó csavarok, a vakító fényáradat, amit aztán fojtogató sötét és vészjósló csend vált fel: hiába, ki kell mondani, a 80-as évek a sci-fi műfaj aranykora volt, és ezen belül kétségkívül Spielberg számított az Atyaúristennek.

Azt hiszem nagyon izgalmas volt abban az évtizedben gyerekek lenni. A mozi, és ezen belül is a sci-fi, valamint a fantasy filmek (a teljesség igénye nélkül pl. a Csillagok háborúja klasszikus trilógia, a Selyemgubó, a Végtelen történet, a Vissza a jövőbe, az E.T., a Blade Runner, vagy éppen a Nyolcadik utas a halál) mind-mind meghatározó, ránk tagadhatatlanul mély hatást gyakorló, korszakos mesterművek voltak, melyekhez hasonló nem sok születik manapság. Christopher Nolan kétségkívül figyelemre méltó, 2014-es Interstellar-ja óta viszont véleményem szerint a legtöbb vagy felmelegített leves, vagy egyszerűen csak köze sincs ahhoz a világhoz, ahhoz az atmoszférához, és ahhoz a bravúros történetmesélési képességhez, amit a 80-as években Spielberg, Ridley Scott, és társaik képviseltek.



Harmadik típusú találkozások, 1977

Egy ilyen közegben méltán óriási várakozás előzte meg – részemről is – Steven Spielberg hangzatos szuperlatívuszokkal hirdetett új opuszát, a Leleplezés napját (Disclosure Day, 2026). Az ígéretes szereplőgárda (Colman Domingo, Emily Blunt, Colin Firth) és a választott téma alapból sejtetni engedte, hogy itt egy, a Mesterhez méltó, nagyformátumú sci-fi opus érkezik. A kérdés csak az volt, hogy mennyire sikerült Spielbergnek megidéznie az aranykort (ha ez egyáltalán a céljai között szerepelt), illetve ami engem személy szerint a leginkább érdekelt: tud-e újat mondani, azon túl, hogy hozza azt az atmoszférát, azt a magával ragadó, gyermekkori álmodozásaink táptalaját szolgáló miliőt, amire majdnem csak ő képes. Erre kerestük a választ a moziban, illetve ezt fogjuk kifejteni az alábbi cikkben.

Aki még nem látta a filmet, de tervezi megnézni, javasolom, most még ne olvasson tovább, mert spoilerzni fogunk.

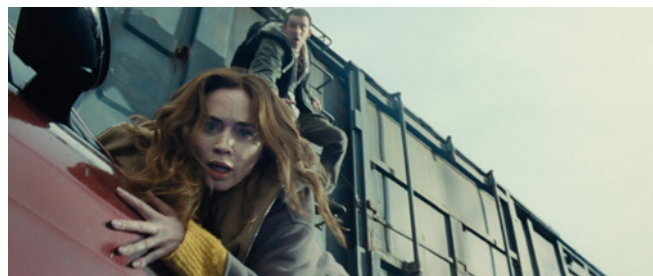
Steven Spielberg új thrillere, a Leleplezés napja egy hatalmas amerikai összeesküvésről szól, mely segítségével eltitkolják azt a tényt, miszerint az idegenek évtizedek óta látogatják a Földet. A film visszanyúl Spielberg legnagyobb földönkívüli témájú sikereihez, mint például a Harmadik típusú találkozások, az E.T., és a Világok harca. De ez egyben a 90-es évek és a 2000-es évek elejére való visszatérés is – az olyan összeesküvés-elméletekkel foglalkozó sci-fi sorozatok korszakába, mint az X-akták és M. Night Shyamalan hátborzongató gabonakör-thrillere, a Jelek.

A filmben Josh O'Connor alakítja Daniel Kellnert, egy kiberbiztonság szakértőt, aki úgy dönt, hogy leleplezi munkaadóját, a Wardexet. Ez egy hatalmas ügynökség, amely a kormány határain kívül működik, és évtizedek óta eltitkolja a Földre látogató idegenek létezésének bizonyítékait. Daniel ellopta a lényekről készült videofelvételeket, és kötelességének érzi, hogy azokat nyilvánosságra hozza – és leleplezze a baljós Wardexet, amiért az elfogott, fogva tartott, sőt meg is kínozt egy pár idegent.

Eközben Kansas Cityben, Missouri államban valami furcsa történik, amikor egy Margaret Fairchild nevű tévémeteorológus, akit Emily Blunt alakít, megpróbálja leadni a reggeli időjárás-jelentését. Lefagy az adásban, és furcsa, kattogó torokhangokat kezd kiadni, mely, mint később kiderül, egy nem földi eredetű nyelv. Nemsokára Margaret rájön, hogy képes olvasni a körülötte lévő gondolataiban – ez a képesség jól jön, amikor ő is menekülni kényszerül, miközben a Wardex ügynökei üldözik.

Bár Margaret és Daniel nem ismerik egymást, rejtélyes kapcsolat fűzi őket össze. Noah Scanlon, (a Wardex vezetője, akit a szokatlanul félelmetes Colin Firth alakít) eltökélt szándéka, hogy megállítsa őket, mielőtt kapcsolatba léphetnének velük.

Scanlon egyik legveszélyesebb fegyvere egyfajta elmekontroll-technológia, amellyel megpróbálja rávenni Daniel barátnőjét, Jane-t – akit Eve Hewson alakít –, hogy árulja el őt. Bármit is tehetnek velünk az idegenek, a film szerint sokkal több okunk van félni embertársainktól.



Mind az alapötlet, mind a szereposztás kiváló, de sikerült-e egy újabb időtlen sci-fi klasszikust alkotni az utókornak?

Először is, le kell szögezni, hogy mind a kritikusok, mind a nézőközönség véleménye rendkívül megosztott a film kapcsán. Talán ez nagyban azzal is összefügg, hogy személy szerint mit vártak tőle, mely korosztályhoz tartoznak, és mennyire voltak meghatározóak számukra Spielberg korábbi klasszikusai?

Ami az eladási adatokat illeti, a film papíron máris kasszasiker, nagyon szépen teljesített a bemutató óta. Számos neves kritikus szuperlatívuszokkal illetve a művet, még olyanok is, akik általában inkább a fanyalgók táborát erősítik. Mégis, jó páran, akik kijönnek a mozi-ból, úgy nyilatkoznak, hogy a film messze nem Spielberg legjobban sikerült alkotása.

Minden neves rendező pályája egy folyamatos párbeszéd a közönséggel. Steven Spielberg karrierje – amely vitathatatlanul a populáris mozi történetének legfigyelemreméltóbb pályafutása – régóta azon múlik, hogy a közönség vele teljesen egy hullámhosszon legyen, tágra nyílt szemekkel és ártatlan várakozással bámuljon a mozivászonra: és legnagyobb filmjei, a Harmadik típusú találkozásoktól kezdve az önéletrajzi ihletésű Fabelmanokig, további vitákat, áhítatos oda-vissza párbeszédet is kiváltottak. Érthető, érvényes és méltányolható, miért feszegette Spielberg a társadalmi megosztottság témáját a Leleplezés napjában. Mégis, ha a korai bevételek elég szilárdak is voltak, a másodlagos mutatók – nem utolsósorban a barátoktól és szeretteinktől érkező esetenként csalódott visszajelzések – arra utalnak, hogy maga a film is határozottan megosztónak bizonyult.

Az Egyesült Államokban a CinemaScore piackutató cég – amely a premiernapi mozilátogatókat kérdezi meg a filmek kereskedelmi kilátásairól – B-re értékelte a filmet, ami a második legrosszabb értékelés a Spielberg-mozik között, ezt csak az *AI: Mesterséges Értelmem* című filmje múlta alul (amely kemény C-t kapott).



AI: Mesterséges értelmem

Az idegenek közelsége ellenére az új film elsősorban az emberre összpontosít: a titkokra, amiket őrzünk, a hazugságokra, amiket kimondunk. Ezáltal szépen illeszkedik számos érettebb Spielberg-mű témájához, nevezetesen a 2015-ös *Képek hídjá* és a 2017-es *The Post* című filmekhez. A film gyenge pontja mégis a kisé egységű és lapos, néhol egyenesen önkényesnek tűnő cselekmény, és a szereplő karakterek valahol elnagyolt, vázlatos ábrázolása. Számomra egyértelműen az utóbbi jelentette a legfőbb problémát.

Az alapkonceptióval nem lenne baj: ez alapján a film a Harmadik típusú találkozások méltó párja is lehetne, a modern korra vetítve. Az első kapcsolatfelvétel itt ugyan már nem olyan harmonikus, mint az öt zenei hangra épülő legendás párbeszéd a régi klasszikusban; ahogy ezt az Emily Blunt által megformált különféle földi és nem földi nyelveken szólni képes meteorológusnő példája is mutatja. Szerepe egy meglehetősen feszült karakter, aki nehéz kihívással szembesül: a mai modern korban minden egy csa-

pásra megjelenik a közösségi médiában (ráadásul egy egész évszázadnyi eltussolást követően) így a rá nehezedő mentális teher óriási. Spielberg, a régi generáció tagjaként némi kritikát is megenged magának a mai világ szerinte elmarasztalást érdemlő pár jelensége ellen: Az okos telefonok rosszak, el kell dobni őket, és át kell hajtani rajtuk. Az idősödő néző némi szimpátiát érez mindezzel kapcsolatban, és az is igaz, hogy rendezői vízióként a Felfedezés Napja sokkal inkább régi világnak, mint újnak érződik, inkább 20. századnak, mint 21. századnak. De ha a Leleplezés Napját Spielberg-i előzményekkel szembeállítjuk, nyilvánvaló problémával szembesülünk a karakterek mélysége és kibontakoztatása terén.

A film karakterei sem nem túl jelentőségteljesek, sem nem ragadnak meg úgy az emlékezetben, ahogyan a Harmadik típusú találkozások Roy Nearyje vagy az E.T. Elliottja tette. Ahelyett, hogy valódi, kitörölhetetlen, hús-vér emberek lennének, ezek kartonból kivágott hősök és gonosztevők, mélységtől mentes mozgó alkatrészek, hogy hatékonyabban lehessen őket ide-oda rángatni. Colman Domingo kiváló színész, de még ő sem tud eladni nekünk egy olyan figurát, aki a földalatti ellenállás vezetője, a rendező helyettes, és egy rész munkaidős építési vezető valamiféle hiteles kombinációja.



Colman Domingo

Amikor bemutatták a Leleplezés napja háttörzsongató előzetesét, amelyben a „Steven Spielberg története” felirat utalt arra, hogy mennyire közel állt a szívéhez a forgatókönyv, sokan reméltük, hogy a 79 éves rendező karrierjét megkoronázó remekművel áll elő: mélyreható utolsó szóval egy olyan kérdésben, amelyen élete nagy részében gondolkodott és ami után kutatott.

És mit adott elő e helyett? Egy valahol elavult autós üldözéses thrillert, amelyben nincsenek olyan elképzelések az idegenekről, amelyeket korábban ne hallottunk volna. A film tézise az idegen létformáról sajnos annyira fantáziátlan, hogy azt feltételezné az ember, Spielberg percekig, nem pedig évtizedekig töpregett rajta.

Egy szinten a Leleplezés napja a Men in Black újragondolása, csak poénok nélkül. Ez alól talán egyedül az Emily Blunt által alakított Margaret karaktere az üdítő kivétel. Gyakran kemény, gúnyos stílusban nyilvánul meg, akárcsak Az ördög Pradát visel 2- ben, de itt Blunt komolyabb érzelmi hangvételt is megmutathatja bevált akció- és vígjátékbeli erejét.

Richard Dreyfuss megszállott földönkívüli-vadászához hasonlóan a Harmadik típusú találkozások-ban, Margaret is az a fajta örülden excentrikus karakter, akire Spielberg ösztönösen vonzódik – valaki, akinek fogalma sincs, merre tart, de jogosan meg van győződve arról, hogy az igazság valóban odakint van.



Emily Blunt

Cselekményét és alapvető stílusát tekintve a film egy 1970-es évekbeli thrillerként lenne besorolható, mint a Keselyű három napja Robert Redforddal, ahol a ködös kormányzati tevékenységek miatti egyre növekvő paranoia veszi át az irányítást a főszereplők élete felett. A közel két és fél órás játékidő nagy részében az az érzés dominál, mintha a rendező lényegében egy nagyszabású üldözős filmet készített volna, amely a legkorábbi hollywoodi filmjeire emlékeztet, és amely a Párbaj és a Sugarland-i hajtóvadászat egyfajta hibridje is.

Ehelyett viszont azt hiszem sokan jobban örültünk volna egy ennél kevésbé klisés, összetettebb, és mélyebb filmnek. Spielberg történetmesélését gyakran

túlzottan szentimentálisnak írják le, ami nem mindig igazságos; korábbi munkája, a félig önéletrajzi ihletésű The Fabelmans pályafutása egyik legmegindítóbb filmje volt.

De a szentimentalizmus végül mégis aláássa a Leleplezés Napját, különösen a nagy végén, amikor a film igyekszik összehozni szereplőit, sőt, az egész emberiséget. Arról nem beszélve, hogy szentimentalizmus ide vagy oda, ha közelebb tudta volna hozni a meglehetősen vázlatosra sikerült karaktereit, ezen a fronton is sikeresebben ért volna célba. Miután megmutatta nekünk azokat a szörnyű dolgokat, amikre a

hatalommal rendelkező emberek képesek, Spielberg a harmadik felvonásban a katarzis felé igyekszik, mint ha kétségbeesetten akarná sugallni, hogy fajnem megváltva. A földönkívüli élet létezéséhez hasonlóan a mi alapvető jószágunkban is könnyű hinni, de sokkal nehezebb azt bizonyítani.

És bár az üzenet örökérvényű, fontos, és aktuális, ezt már sokan elmondták, és bemutatták Spielberg előtt. Azt is megkockáztatom, hogy volt, akinek jobban sikerült.

A Guardian, a BBC, az NPR.org, és a deadline.com cikkeiből is idéztünk

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast



Az új Odüsszeia



Az új Odüsszeia 2026 júliusában kerül a mozikba Christopher Nolan rendezésében, mely film kapcsán számos kétség merült fel mind egyes szereposztások, mind bizonyos díszletei, kosztümjei kapcsán. Mivel a film még nem debütált, rendkívül fel-színes és alaptalan volna a vélt hatása, minősége és eredménye felett pálcát törni. Ám a hazai és külhoni elemzések, előzetes prekonceptiók, vélemények felett pro és kontra egészen nyugodtan elmélkedhetünk és asszociálhatunk valami érdekes analógiát.

Nem az első Hollywoodi film felett dülő civil kultúrharc bontakozott ki, aminek védelmét és kritikáját oly arcpirítóan sarkos véleményekből építik és rombolják, amibe az ember képtelen elkerülni a bevonódását. Kiváltképpen megkönnyíti a részvételt, hogy az európai kultúra legjelentősebb párosa, az *Ilias* és az *Odüsszeia* kapcsán történik mindez. E két mű időszámításunk előtt 800 körül íródott és bár közel egy évszázad választja el egymástól a két eposzt, mindkettőt egy íróhoz, Homéroszhoz kapcsoljuk.

A két emblematikus mű közel 3000 éve közzismert, így abban biztos lehet a modern ember, hogy még 3000 év múltán is fenn fog maradni. Pusztán az, hogy



az elmúlt 12 évben hogyan ábrázolta a filmművészet, tökéletesen jelentéktelen az alpmű szemszögéből. Homérosz hagyatékát in infinitum feldolgozzák a megírásától a mai napig, és elég csak elgondolni, vajon mennyi, mára tökéletesen feledésbe merült ókori színész játszott el jelesül a nagy Achilleuszt, elég belegondolni azon megannyi antik, középkori uralkodó és nemes névsorába, akiknek ezek alapolvasmányai voltak hosszú századokon és generációkon át. Többek között III. Alexandrosz is mindig magánál tartotta az *Ilias* egy példányát, miközben hódító turnéja belevéste nevét a történelembe, mint Nagy Sándor. Ha ez sem volna elég, Frank Herbert méltán ismert science fiction remeke, a *Dűne* és George R. R. Martin *Trónok harca* című fantasy világnak uralkodóházait és konfliktusait egyenesen az *Ilias* inspirálta.

Ebben a szellemben Elliot Page és Matt Damond neve egyszer ugyanúgy az enyészetté lesz, mint Brad Pitt és Sean Bean személye, de Achilleus és Odüsszeusz neve akkor is fennmarad, ha netán közben az emberiség kiözlne a világűrbe. Sem az *Ilias*, sem pedig az *Odüsszeia* nem szorul védelemre, melyet csak egy önkényes kultúrmisszió tűzött a zászlajára, a black washing - mellesleg mára valóban bosszantó - tendenciájával szemben. Ugyanakkor azon magyará-

zatok, amik az új *Odüsszeia* visszásnak ható megjelenését igazolni igyekeznek, úgyszint nevetségesek és inkább képviselik egy mesterséges kultúrharc álláspontját, mint a jóízlést, vagy a józan észet. Nem először kerül szóba érvként, ha történelmi, mitológiai karaktereket, személyiségeket az alkotás narratívája szempontjából indokolatlan okból átszíneznek, hogy nem tudni bizonyosan a karakter megjelenését. Ez ezúttal Spártai, majd Trójai Szép Helené kapcsán merült fel, akit Nolan rendezésében Lupita Nyong'o alakít. Bagatell ügynek tűnik, tekintve előreláthatóan kevés szerepe lesz a film egészében, de mégis annyit lihegnek rajta a neten, mintha a film legkruciálisabb pontja volna a színésznő személye. Eleve nem tiszta, mik volnának a

közízlés szemében kívánatos, irányadó szempontok. Talán, hogy az antik görög művészetben hogyan ábrázolták az isteneket és leszármazottaikat, vagy ahogy a későbbi "Európai" műalkotásokon jelent meg a karakter, netán más mozgóképes példákön láthattuk? A rendező döntése hiába, ezek egyikét sem vette számításba, és ehhez minden joga megvolt. Helené mitológiai alakja ugyanis ábrázolás tekintetében egyszerű kritériumok mentén értendő, ő a világ legszebb halandó

nője. A rendező nem követett el kulturális bűncselekményt, akkor sem, ha csupán az etnikai heterogenitás érdekét szolgálta a szereposztás - ez önmagában ízléstelenség és mind a rendezőre mind a művére nézve méltatlan indoklás. Mert az internacionalizmus jegyében ez a gyakorlat csakis a rendezőnek kedvez a közegének megítélésében. Az, hogy ez mennyi embernek teszi befogadhatóbbá a filmet és mennyi embert bosszant, illetve idegenit el, mind-mind mellékes körülmény. Hasznos, de mellékes.

Egyszóval nagyobb az ügy füstje, mint a lángja. Éppen ez adja a dolog pikantériáját, ami igazán érdekesség teszi számomra. Hiszen emberek tömegei szálltak - virtuális - harcba egymással Helené szerepe körül, akár az eposz lapjai között. A karakter személyének védelmében a józan ítélőképességet és az empirikus, de facto ismereteket, halált megvető bátorsággal vetik félre, vagy azért, hogy a casting döntést elhibázzanak, tévesnek ítéltessék és végsősoron nevetségessé tegyék, vagy azért, hogy igazolják annak létjogosultságát, körülményeit hitelesítsék. Mindezt oly elszánt küldetéstudattal, oly erős, az igazukba vetett megingathatatlan hittel, akár a Trójai háborúban résztvevő Görögök és Trójaiak.

Általában minden filmes rassz körüli internetes csörte száználmas és nyomasztó érzettel párosul, de ez a mostani a kiváltó alpművel tökéletes összhangban van. Helené védelmében tömegek szidalmazták egymást, az egyik csoport – a Görögök – vissza akarják vinni Helenét Spártába, ahova szerintük való, a másik – a Trójaiak – az új helyén tartanak, továbbá mind azt hiszik a Trójai háború Helené körül forog, pedig az egész tragédia az istenek szeszélyéből – vagyis a közeg elvárásai, de főként az Oscar díj képviselési és befogadási szabványaiából – adódott, ami felett maga az istenek királya is elveszítette a kontrollt. Már csak arra kellene rámutatni, hogy Homérosz művében egyik fél sem gonosz, mindkét oldalon állnak istenek és hősök, a szembenálló felek bár egymás életére törnek, mégis tisztelik egymást. A mű tehát nem fekete és fehér, az igazi ellenség maga a viszály. Persze az *Ilias* sok minden másról is szól, de ezen felállás szépen tetten érhető a közbeszédben, tanulsága pedig nagyon is kívánatos volna. Az, hogy Hollywood reprezentációs kvótát állít, korántsem társadalmi nyomás eredménye és a jelenség pozitív hatása épp oly kétségbevonható, mint a negatívumai. Az algoritmusoknak azonban mindkét esetben kedvez a jelenség, ha az egész egy átverés is volna, vagy nem lenne megerősítve a szereposztás ténye, a film akkor is virulens témává lépne elő a világhálón. A negatív reklám is reklám, ahogy azt mondani szokták. Egy arctalan tömeg és az azok útján a további ingerlése, egymásnak uszítása a világháló szabad részein egy iparág, ezt tudatosan végzik eltérő szándékkal és témákkal. Míg a reprezentáció a filmgyárakban alapvetően nem jó vagy rossz körülmény, hiszen a közeg a maga szabályait szabadon megszabhatja, még ha ezzel uniformizálja is a változatosságot, addig az, hogy a kulturális azonosulási pontok helyén csatateret alakít, már nem támogatandó. Ahhoz, hogy bármely az *Ilias*szból, vagy az *Odüsszei*ából vett karakterrel azonosulni tudjunk, annak motivációját kell hűen és tisztán átadni a cselekménynek, ennyi elég. Ezt teszi lehetetlenné, ha a filmben nem a karaktereket látjuk, akár kiválóan alakítva, hanem a hónapok óta mustrált tokeneket. Ez pedig akkor is elrontja az azonosulás élményét, ha a néző voltaképpen semleges a vitatott téma iránt. A nézők mindegyike kénytelen úgy hajóra szállni Odüsszeusz oldalán, hogy a Trójai háború zaja még bőszen cseng a fülében, elvonva a figyelmet az előttük álló kaland izgalmairól. Nem tudnak elvonatkoztatni és feloldódni, mert az igazukat – legyen Görög vagy Trójai – meg kell védeniük. Akinek pedig a legkevésbé sem számít a harc végkimenetele, az maga Helené, aki ugyanaz Spártában "fehéren", mint Trójában "feketén", minden



tragédiát, drámát, magát a háborút túlélvén és mind ezen túllépve. A háborúk természetes velejárója, hogy valaki mindig igyekszik hasznot húzni belőle, míg a benne résztvevők kárt tesznek egymásban és magukban azon elszánt küldetésstudattól vezérelve, hogy az igazság oldalán állnak. Ennek a virtuálisan újrajátszott Trójai háborúnak, kimenetelétől függetlenül, a közbeszéd minősége lesz a legnagyobb kárvallottja. Ennek és nemkívánatos eredményének gátat kell szabni,

vagy legalábbis mérsékelni a súlyosságát. A mi tudunkat nem befolyásolják istenek, így ez nem kifogás a tetteinkre, ellenben lehetősége a szabad belátásnak, megbékélésnek.

Odüsszeusz kalandjai kissé más kérdéskört bontanak ki, de az *Ilias* történései nagyban kihatnak rá. A filmre visszatérve, e műveket az alapjukhoz méltó formában adaptálni filmvászonra, alapvetően egy közel lehetetlen vállalkozás. Ehhez az alpmű részletes ismerete, mérhetetlen alázat és kérlelhetetlen, kompromisszumot nem ismerő elszántság szükségeltetik. Mintha valaki meg akarná filmesíteni Tolkien *A Gyűrűk ura* című könyvét, ugyanis léptékében az hasonlítható e két műhöz. Vagyis a filmet nem a nézőknek, a rajongóknak, vagy a kritikusoknak, és pláne nem, de atya ég, hogy nem az Oscar-bizottságnak kellene készíteni, hanem Homérosznak, az isteneknek, azon műzsáknak, akik az alkotás vízióját adták, de legfőképp az örökévalóságának. Ezért csodával határos a *Gyűrűk ura* filmek töretlen minősége, de ezért nem táplállok sok bizalmat az új *Odüsszeia* felé, de persze nem is írom le előre, mint filmművészeti katasztrófát. Még nem tudni, hogy e film csak az Oscar-nak készült-e, a bevételért, és a premiert követő néhány napnak. Egy dolog azonban kétségtelen, sikerrel provokáltak hírverést, ezen színek mentén zajló, nemtelen és értelmetlen hisztérián keresztül. Erisz a viszály istennőjének legnagyobb csodálatára és elégedettségére.

képek: © Univeral Pictures

Színészlegendák relikviái

az *Emlék-Szín-*  *-ban!*



Egy hely, ahova betoppansz és a múlt hív téged időutazásra. A hely, amit Szalai Zsolt, a Ruttkai Éva Színház egykori alapító-igazgatója álmodott meg és üzemeltet.

Személy szerint én is nagy színházrajongó vagyok már 15 éves korom óta. Úgy érzem a mai világban valami mintha kicsit elveszett volna. A világ változik, az emberek változnak, és jó visszatekinteni a múltba, ahol valami olyan érték van, amit meg kell őrizni. Őrizni kell, mert fontos!

Színész és televíziós legendák relikviáit őrzi, és gyűjtötte össze a látogatók számára Zsolt. Minden egyes tárgyhoz kapcsolódik egy élmény, egy emlék, egy történet.

Hogyan kezdődött a színházzal a kapcsolatod?

Általános iskolában, amikor első alkalommal elvittek színházba, elvarázsolt, amit ott láttam. Azon gondolkodtam már gyerekként, hogy vajon mi lehet a kulisszák mögött. Az egész olyan nagyon varázslatos volt számomra. Sosem gondoltam, hogy egyszer majd bármi dolgom lesz a színházzal, mert akkor nekem ez gyerekként elképzelhetetlen és elérhetetlen volt. Olyannyira, hogy amikor csak tehettem, már önállóan is

visszamentem, hogy minél többet lehessenek abban a megmagyarázhatatlan varázslatban. Magamba szívtam a színház illatát, rajongva néztem, hogy elevenedik meg előadásról-előadásra valami újabb történet.

Milyen gyakran tudtál színházba menni?

Angyalföldön éltem, így a József Attila Színházat néztem ki magamnak. Nem voltam abban az anyagi helyzetben, hogy minden nap megélhessem a cso-

dát, így muszáj volt kitalálnom valami alternatívát. Rájöttem, hogy az első felvonás utáni szünetet követően már senki nem ellenőrzi a jegyeket, így gyakran belógtam, míg nem egy szép napon összebarátkoztam az egyik nézőtéri névvel, aki ezt követően beengedett. A színház azóta is a második otthonom, a József Attila színház pedig a szívem mélyén titokban anyaszínházam lett.

Kalandos életutad volt, de a kezdetek a színházzal azért megpecsételték a sorsod, te is így érzed?



Bejárat az emlékek közé

A kereskedelemben kezdtem el dolgozni, és ott történt egyik alkalommal, hogy bejött Gyurkovics Zsuzsi színművész, aki már 97 éves és még mindig nagyon jó egészségi állapotnak örvend, és abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy én szolgálhattam ki, és rajta keresztül bejutottam a Vidám Színpad kulisszái mögé is.

Ezt követően be kellett vonulnom katonának, de ott is kapcsolatban maradtam a színházzal, KISZ titkárként egyik vállalásként, amikor csak mód volt rá, színházba vittem a katonatársaimat, sőt egy idő után a laktanyába is hívtam meg színészeket.

Miután leszereltem, visszakerültem a kereskedelembé, és egyik alkalommal, amikor Csányi Juli a József Attila Színház gazdasági igazgatója jött vásárolni, ad hoc megkérdeztem tőle, hogy nincs -e véletlenül egy szabad jegypénztárosi állás. Meglepve visszakérdezett, mert eljőnnél jegypénztárosnak? Mondtam

neki, hogy már holnap. Kiderült, hogy Katika, a jegypénztáros, aki éppen akkor ment nyugdíjba nem is akart egy perccel sem tovább dolgozni. Megkérdeztem, hogy egészen biztos ez az állás, mert akkor én most azonnali hatállyal felmondok, és már mentem is a főnökasszonyomhoz, és mondtam neki, hogy én már holnap nem jövök. Próbált visszatartani, de én hajthatatlan voltam, ha kell én mindent feladok, de holnap már biztosan nem jövök. Másnap pedig már a József Attila Színházban kezdtem, ahol éppen Kaló Floriánnal találkoztam, és ő irányított el az Igazgatóságra. 1 óra múlva már én voltam hivatalosan is az álmaim színházának valós jegypénztárosa. Azért volt akkoriban ez nagyon nagy dolog a színházi világban, mert én lehettem az első férfi jegypénztáros a szakmában.

- Mi volt az első különleges élményed?

Egyik alkalommal, amikor már hátra merészkedtem a kulisszákba Törőcsik Marival szerettem volna aláírat-



Fedák páholy

ni a könyvét, lemezét, de abban a szent pillanatban, amikor megláttam, inamba szállt a bátorságom. Ott ült a szünetben rántott csirkével a kezében, már az is fura

volt nekem, hogy őt látom ilyen hétköznapi tevékenység közben. Megkértem a portás Zsetont, hogy segítsen már nekem aláírattni a kincseimet. Legnagyobb meglepetésemre odaszólt a művésznő hozzám, hogy miért nem én megyek oda hozzá. Bennem meg az a gondolat fogalmazódott meg, hogy hát, hogy mehetnék én oda egy ilyen nagy művésznőhöz. Amikor mégis megtettem, ő mondott köszönetet, hogy egy ilyen fiatal ember szeretne aláírást tőle. Az ott eltöltött időmben kivétel nélkül minden nap minden előadást megnéztem.

Úgy tudom később színházat is alapítottál Nagy Miklóssal, melyik színház volt ez és mi előzte meg ennek a színháznak a megalapítását?



Nagy Miklós

Volt egy nagyon depressziós pillanatom, amikor még végrendeletet is írtam, álltam a villamosmegállóban, és úgy döntöttem, ha 6-os villamos jön, akkor életben maradok, ha 4-es, akkor ugrok. Utólag hála az égnek 6-os jött, aminek a táblája a mai napig az EmlékSzínben emlékeztet arra, hogy hogyan is kezdődött. Akkor, azon a hajnalon felhívtam a nagynénemet, hogy szeretnék átmenni hozzá, mert szeretnék egy alapítványt a tehetségükhöz mérten keveset foglalkoztatott színművészek számára. Át is mentem és megszületett a Thália Szekere Alapítvány. Nagynéném szót, hogy mindenképpen kell az alapítványnak egy elnök. A saját életemben történt tragédiásorozat miatt kerültem mélypontra, és akkor Nagy Miklós színművész állt mellettem, így nem volt kérdés, őt kértem fel az elnöki pozícióra. Éppen akkor indult Harkányi Endrével Izraelbe: Hogyan tudjuk megoldani, hogy aláírjam a

papírokat? Találkoztam vele a reptérre menet az Oktogonon, és mire visszaért minden formalitás megoldódott. Először az alapítvány égisze alatt elkezdünk tájékoztatókat szervezni. Közben megfogalmazódott bennünk az az igény, hogy adjunk nevet a színháznak és több kollégával együtt a Ruttkai Éva név jutott egyszerre eszünkbe. Beszéltünk a lányával, aki első hallásra meglepődött, de végül mégis beleegyezett. 12 év gyönyörű időszak következett a Ruttkai Éva Színház életében, melynek Nagy Miklós tragikus halála vetett véget. Aztán 7 év televíziózás következett, melynek a Covid vetett véget.

Létrehozta az Emlék-Szín-Ház-at, ami számomra egy csoda, egy csodás utazás legendák történetei között, melyről az összegyűjtött tárgyaik mesélnek, rajtad keresztül!

A Mici néni két életét játszották a színházban, Galambos Erzs, Bodrogi Gyula és Esztergályos Cecília volt a három főszereplő, és mondtam nekik, hogy előadás után mindenképpen szeretnék velük beszélni. Elmeséltem nekik, hogy szeretném létrehozni ezt az emlékhelyet, és kérdeztem, hogy adják-e hozzá a ne-



vüket. Galambos Erzs pedig a következőt válaszolta: Vakon bízunk benned, és mindhárman adjunk hozzá a nevünket. Hivatkozhatok rá, amikor szervezed. Majd megkérdezte, hogy azon nem gondolkodtál, hogy legyen egy kis pódium, ahol mi élő színház tanúi mesélhetünk, hogy kikkel találkoztunk, kikkel játszottunk együtt, az élményeinket, hiszen én még játszottam Honti Hannával, Rátonyi Róberttel, és sorolta a legendákat. Azt mondta, hogy egyetlen feltétele van, ha én nyitom meg és én vágom el a szalagot. Számomra volt hatalmas megtiszteltetés ez a lehetőség. Sajnos Galambos Erzs már nem érthette meg a nyitást időpontját, de a lánya Petrovics Eszter és Esztergályos Cecília jöttek el a megnyitóra.



Mi volt a motivációd, hogy létrehozod ezt a helyet?

Szerettem volna létrehozni egy olyan teret, ahol a múlt egy darabja, a színész és filmes, valamint televízióslegendák tárgyai megelevenítik az ő történeteiket, ahol a tárgyakon keresztül mesélni tudok olyan történeteket, amivel az idelátogatók egy időutazáson vehetnek részt. Mindenkinek, akik szeretik a színházat, azt a világot, amit régebben a színház képviselt, egy igazi kuriózum ez a hely.

Interjúalanyom kacskaringós útja a színház és média világában így indult. Rengeteg anekdota van a birtokában, amiről órákig tud mesélni.

Közösen szervezünk egy olyan interjú sorozatot, amiben színészlegendákkal készíték interjúkat és Zsolt különleges történeteit is megosztjuk az olvasókkal!

Addig is vár mindenkit szeretettel az Emlék-Szín-Ház-ban!

IDŐUTAZÁS A KULTÚRÁBAN

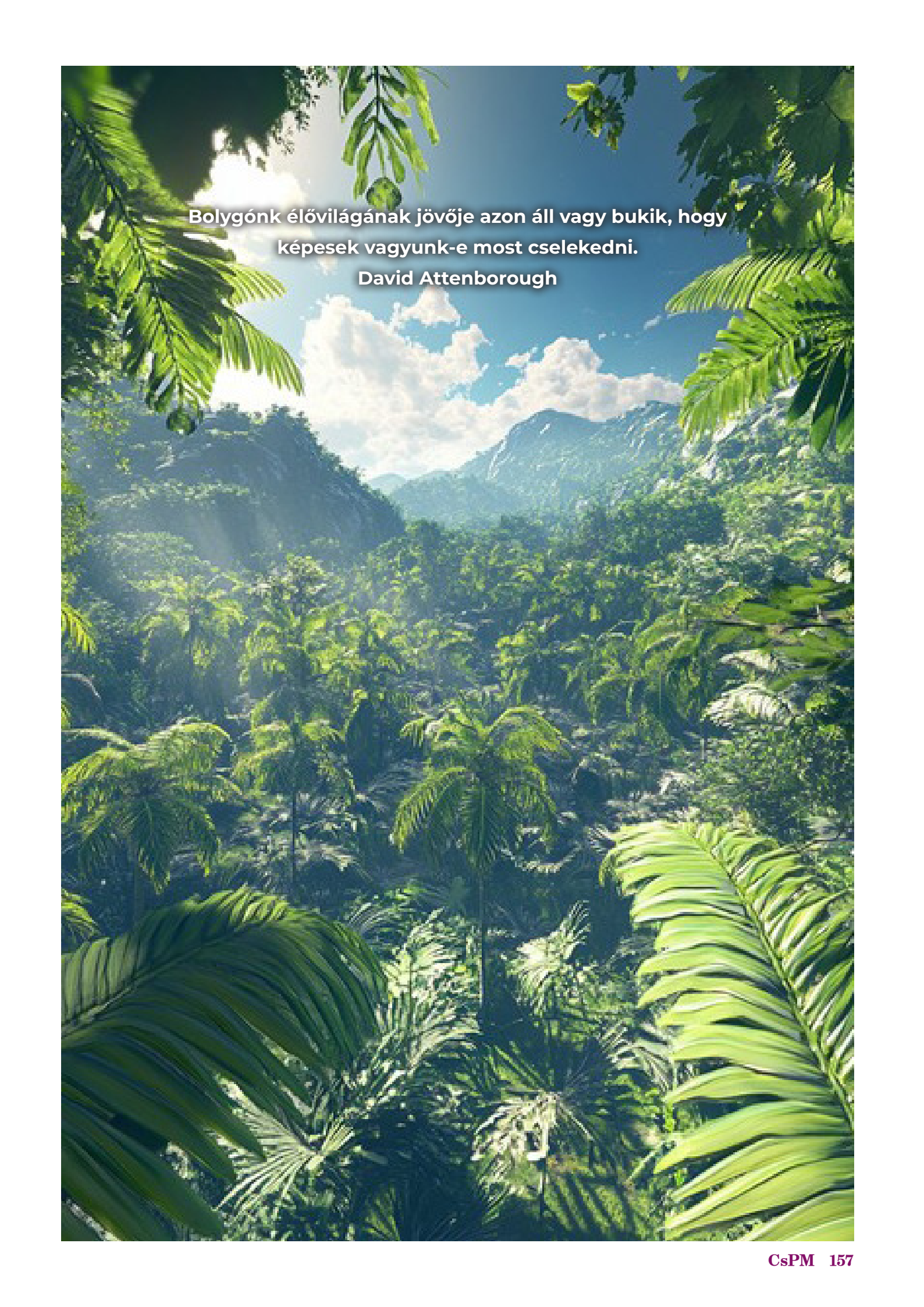
- múlt és jelen találkozása egy helyen!

Ha Önnek is fontos a hagyományok megőrzése, ha szeretné testközelből látni a felbecsülhetetlen értékű személyes tárgyakat és eredeti kordokumentumokat, akkor ne hagyja ki ezt a különleges lehetőséget!

Helyszín: Emlék-Szín-Ház Budapest VII. kerület, Erzsébet körút - könnyen megközelíthető, mindenki számára elérhető.

A látogatás kizárólag előzetes egyeztetéssel lehetséges: Szalai Zsolt 06 70 654 6555

Lépjön be a múlt ajtaján, és élje át, hogyan találkozik a történelem a jellel - személyesen Önnel!



**Bolygónk élővilágának jövője azon áll vagy bukik, hogy
képesek vagyunk-e most cselekedni.
David Attenborough**

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:¹
No.1 - Ford Transit Custom
No.2 - Ford Transit



Ford Pro celebrated **11 years** as **Europe's leading** CV brand in 2025¹



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**¹



Globally, Ford races in **35 series** from F1 to off-road. In Europe, the iconic Mustang alone competes in **7** different series



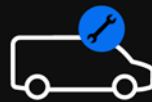
Ford's BlueOval Charging Network x Octopus Electroverse makes **1.4 million** charging points available to Ford electric vehicle customers across Europe



Ford's best-selling passenger vehicle¹ – 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 Ranger²



Uptime-boosting Ford Pro Service includes **800** specialist Transit Centres across Europe and an expanding fleet of about **500** Mobile Service vans

¹Based 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.
²Available 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*™