

Csak



INGYENES KIADVÁNY



BUDAPESTI
METROPOLITAN
EGYETEM
Powered by Arizona State University

A BUDAPESTI METROPOLITAN
EGYETEM MAGAZINUNK
KIEMELT PARTNERE.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 07. 31.

2026/08

VII. évf. 79. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

AMINT FENT, ÚGY LENT

- BESZÉLGETÉS ZENTAI ANNÁVAL ÖNISMERETRŐL,
ÉGI VEZETÉSRŐL ÉS A VALÓDI HIVATÁSRÓL

MINDEN CSEPP SZÁMÍT

ÉVELŐ ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK
A FENNTARTHATÓ KERTBEN

A BY VELCHEVA ILLATÉLMÉNYT
HOZOTT BUDAPEST SZÍVÉBE

SZÉP IDŐK, VEGÁN ÍZBOMBÁK

AZ OLASZ NAGYIK NEM TÉVEDNEK
HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 3.

TÉRKÉPEK A JÁTSZÓTÉRHEZ

NINCS IDŐM AZ ÉLETEMRE!
- EBBEN A FILMBEN KÉRTÉL FŐSZEREPET?

A HÁROM KÉRDÉS, AMELY
MEGVÁLTOZTATHATJA AZ ÉLETEDET

MONDJ NEMET MÁSNAK, HOGY
IGENT MONDHASS MAGADRA!

A NYÁR VÉGI SZORONGÁS

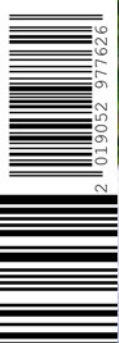
TESZT A LELKE MINDENNEK

EGY ORSZÁG SZABADSÁGA LEMÉRHETŐ
A SZÜLÉS SZABADSÁGÁN

A BALATONI HERCEG - NOVELLA

A LÁTHATATLAN MUNKA

fotó: Rűzs-Molnár Ákos



26008

Csak

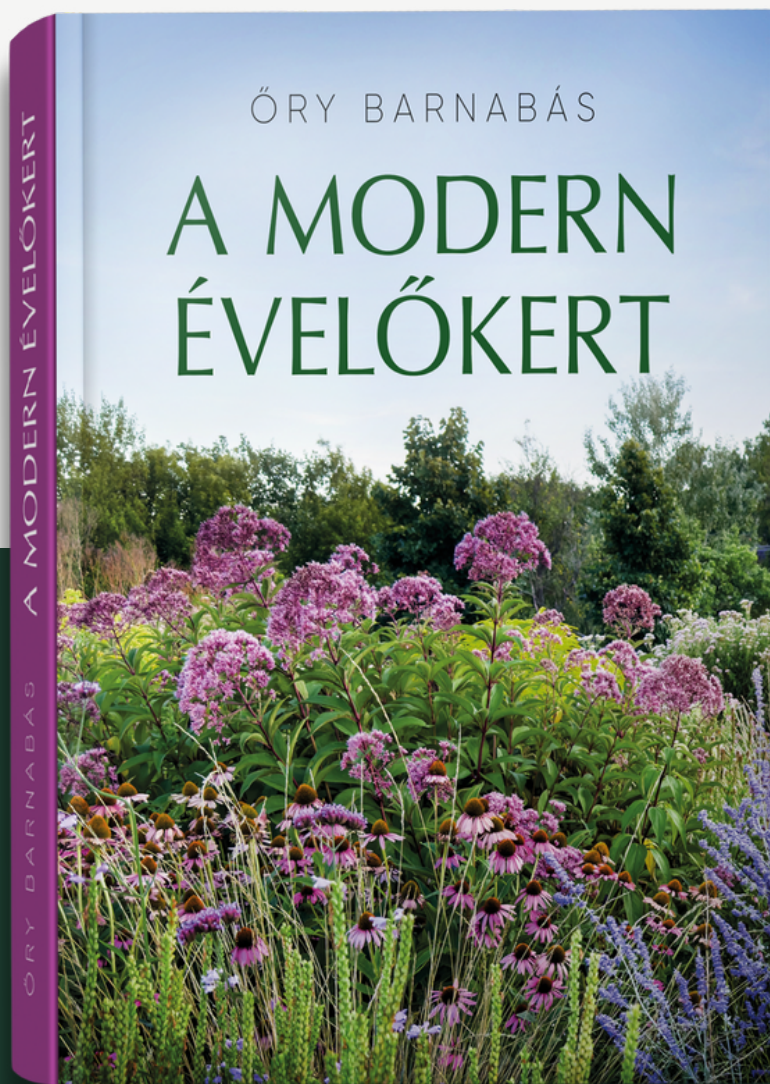
POZITÍVAN

Podcast

HALLGASS MINKET!



Neked is lehet olyan kertet, 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!





Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Augusztus 20-a nagyobb kitekintésben.

Augusztus különleges hónap. A nyár lassan búcsúzni készül, a természet még bőségesen ontja ajándékait, miközben a rövidülő nappalok már az őszt közeledtét is sejtetik. Magyarország számára ez a hónap nemcsak a pihenésről szól, hanem nemzeti ünnepünkről is. Augusztus 20-án Szent István királyra emlékezünk, arra az államalapítóra, aki felismerte, hogy egy ország jövője csak szilárd értékrendre, felelősségteljes döntésekre és hosszú távú gondolkodásra épülhet. Ez az üzenet ma talán aktuálisabb, mint valaha.

Világunk történelmének egyik legnagyobb kihívása napjainkban a népesség folyamatos növekedése. Míg a 19. század elején a Föld lakossága alig haladta meg az egymilliárd főt, ma már több mint nyolcmilliárdan osztozunk ugyanazon a bolygón. Ez önmagában nem csupán statisztikai adat, hanem olyan folyamat, amely egyre nagyobb terhet ró a természeti erőforrásokra, az élelmiszer-termelésre, a vízkészletekre és a környezetre. A kérdés ma már nem pusztán az, hányan élünk a Földön, hanem az is, hogyan élünk.

Sokszor hallani azt a gondolatot, hogy ha többen vagyunk, akkor az emberiség összesített tudása és intelligenciája is folyamatosan növekszik. Bizonyos értelemben ez igaz: soha ennyi kutató, mérnök, orvos, tanár és alkotó ember nem élt egyszerre, mint napjainkban. Az ismereteink bővülnek, a technológia fejlődik, egyre több problémára találunk megoldást.

Ugyanakkor érdemes különbséget tenni az összesített tudás és annak felhasználása között. Az intelligencia önmagában nem garancia a bölcs döntésekre. A tudás csak akkor válik valódi értékkel, ha felelősséggel párosul. Ma már képesek vagyunk óriási mennyiségű információt megosztani egymással, mégis gyakran azt tapasztaljuk, hogy a társadalmi párbeszéd egyre megosztottabb, a türelem és az együttműködés pedig sokszor háttérbe szorul. Mintha a technológiai fejlődés gyorsabb lenne, mint erkölcsi és közösségi fejlődésünk.

Talán korunk egyik legfontosabb feladata éppen az, hogy a tudást bölcsességgé alakítsuk. Hogy felismerjük: a fejlődés nem csupán gazdasági mutatókban, mesterséges intelligenciában vagy technológiai vívmányokban mérhető, hanem abban is, hogyan bánunk egymással, hogyan óvjuk természeti környezetünket, és milyen világot hagyunk gyermekeinkre.

A Csak Pozitívan Magazin mindig is azt az értékrendet képviselte, hogy a pozitív gondolkodás nem a valóság figyelmen kívül hagyását jelenti, hanem a felelős cselekvésbe vetett hitet. Hiszünk abban, hogy minden ember képes hozzájárulni egy élhetőbb jövőhöz – legyen szó környezetünk védelméről, közösségeink építéséről vagy saját szemléletünk fejlesztéséről. Ahogyan Szent István is hosszú távon gondolkodott egy ország jövőjéről, úgy nekünk is hosszú távon kell gondolkodnunk közös otthonunk, a Föld jövőjéről.

Kíváncsi vagyok, hogy augusztus ünnepi hangulata adjon erőt a feltöltődéshez, a hála megéléséhez és ahhoz az elhatározáshoz, hogy tudásunkat, képességeinket és lehetőségeinket mindig a közösség és a jövő szolgálatába állítsuk.

Hallgassa podcastjeinket Youtube és Spotify csatornáinkon!

Látogassák meg honlapunkat: www.cspm.hu

Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!
Csak POZITÍVAN!

Czeczón István
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Csak POZITÍVAN A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu

E-mail: hello@cspm.hu

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

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

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czeczón Vanda, Diana Meral Yamak, 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 Vácuty Eszter, Dr. Németh Noémi, Páli Patrícia, Petkovics Alexandra, Pető Csilla, Rónai Katalin, Serfőző György, Sívák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Fotó: Lengyel Zsombor
Tördelés-szerkesztés: Czeczón István

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

Magazinunkat szemlézi az Observer

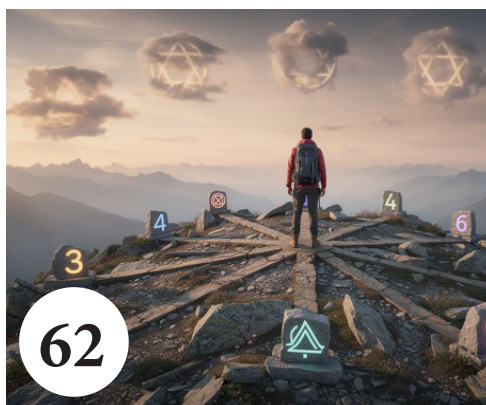
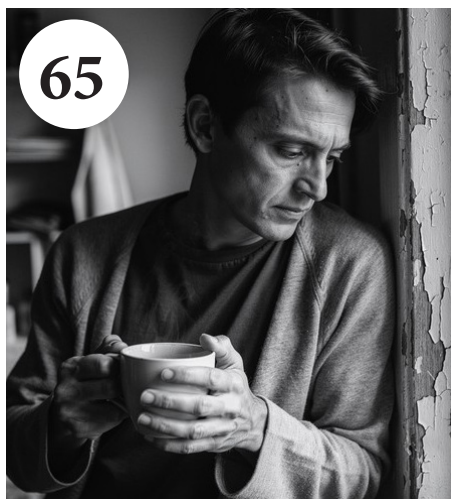


Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények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

TARTALOM

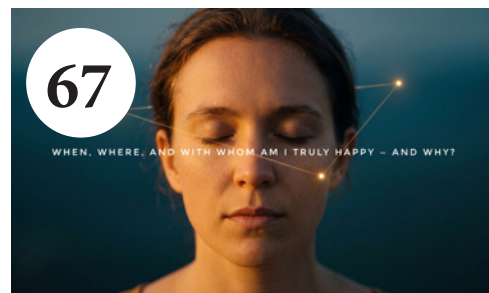
(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

- Üdvözet az olvasónak >>> 3.
- 120 fotó bizonyítja: Magyarország egyre jobban
lebetonozza saját jövőjét >>> 6.
- Hőhullámok, trópusi éjszakák, elszabadult
párolgás, alkalmazkodó városok
a klímaváltozás korában >>> 8.
- RÖVID HÍREK, érdekességek >>> 14.
- Megyei adatok, hol növelik leginkább a halálozást
a hőhullámok >>> 15.
- Kánikula kapujában kezdünk csak hűteni >>> 17.
- Megjelent Magyarországon a kórisrontó
karcsúdíszbogár >>> 18.
- Minden csepp számít – új vízhasználati kisokossal
segít a Kertművelő program >>> 19.
- Évelő zöldségek és gyümölcsök a fenntartható
kertben >>> 21.



- Mennyi élelmiszerhulladék keletkezik
a háztartásokban? >>> 24.
- Mikroműanyagok rágózással is bekerülhetnek
a szervezetbe >>> 26.
- A By Velcheva illatélményt hozott Budapest
szívébe >>> 29.
- Ne hagyja, hogy egy fogfájás vigye haza
a nyaralás élményét! >>> 30.

<u>A nyári hőség a szívet is próbára teszi >>></u>	<u>32.</u>
<u>Nyáron sem magától értetődő a megfelelő D-vitamin-szint >>></u>	<u>34.</u>
<u>SZÉP IDŐK, VEGÁN ÍZBOMBÁK – KÖNNYŰ NYÁRI FINOM GASZTRONÓMIA >>></u>	<u>37.</u>
<u>Friss YouTube adásaink! >>></u>	<u>43.</u>
<u>Az olasz nagyik nem tévednek >>></u>	<u>44.</u>
<u>Amint fent, úgy lent >>></u>	<u>46.</u>
<u>HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 3. >>></u>	<u>56.</u>
<u>Térképek a játszótérhez – az Enneagram, a Tarot és a jungi archetípusok tükörijátéka >>></u>	<u>62.</u>
<u>Nincs időm az életemre! – ebben a filmben kértél főszerepet? >>></u>	<u>65.</u>
<u>A három kérdés, amely megváltoztathatja az életedet >>></u>	<u>67.</u>
<u>BAUER BARBARA: Kétszáz éves szerelem >>></u>	<u>73.</u>



<u>Mondj nemet másnak, hogy igent mondhass magadra! >>></u>	<u>74.</u>
<u>Egy gyomorszáj története >>></u>	<u>78.</u>
<u>A láthatatlan munka >>></u>	<u>82.</u>
<u>A nyár végi szorongás >>></u>	<u>84.</u>
<u>A nyári uborkaszezon halott >>></u>	<u>87.</u>
<u>Teszt a lelke mindennek, avagy a digitális világban sokszor meglepetések várnak >>></u>	<u>88.</u>

<u>Néha ki kell lépni a digitális világból és visszatérni a sajátunkba >>></u>	<u>92.</u>
<u>Mörk Leonóra: A papagájos ablak >>></u>	<u>93.</u>
<u>Ahol minden falat egy élmény – fedezze fel a Zemplén új gasztronómiai kedvencét! >>></u>	<u>94.</u>
<u>Építészeti szenzáció >>></u>	<u>96.</u>
<u>Egy ország szabadsága lemérhető a szülés szabadságán >>></u>	<u>100.</u>
<u>A balatoni herceg >>></u>	<u>108.</u>



120 fotó bizonyítja: Magyarország egyre jobban lebetonozza saját jövőjét

Kevesebb Beton. Több élet!



Miközben Magyarország egyre súlyosabb aszályokkal, villámárvizekkel és hóhullámokkal küzd, naponta 11-13 foci pályányi természetes vagy mezőgazdasági terület tűnik el a beton és az aszfalt alatt. A Klímatudomány 10 Üzenete az Élhető Jövőért Nyilatkozat mögött álló tudósok szerint a túlzott beépítés mára nemcsak természetvédelmi, hanem gazdasági, élelmezésbiztonsági és klímavédelmi kérdéssé is vált. A Túlbetonozva kampány lezárásával a szakértők több mint 120 lakossági fotó segítségével mutatják be a probléma valódi arcát, és egy hatpontos szakpolitikai javaslatcsomagot is átadnak a kormány számára a mesterséges felszínborítás csökkentése érdekében.

A Green Policy Center által koordinált szakpolitikai javaslatcsomag szerint Magyarországon naponta 11-13 foci pályányi területet vonunk ki a természetes körforgásból beépítés vagy burkolás miatt. Csak 2024-ben több mint 16 ezer hektár termőföld került ki a mezőgazdasági művelésből, miközben a rendszerváltás óta az ország mezőgazdasági területe 1,4 millió hektárral, vagyis közel 22 százalékkal csökkent.

A túlzott mesterséges felszínborítás következtében romlik a talaj vízmegtartó képessége, gyakoribbá válnak a villámárvizek és az aszályok, fokozódik a városi hősziget hatás, csökken a biodiverzitás, miközben

veszélybe kerül az ország termőföldje és élelmezésbiztonsága is. Különösen aggasztó, hogy mindez akkor történik, amikor Magyarországon több mint 570 ezer lakóingatlan áll üresen, miközben továbbra is jelentős számban valósulnak meg zöldmezős beruházások.

„A talaj nem megújuló erőforrás. Amit ma lebetonozunk, azt nem néhány évre, hanem sokszor generációkra veszítjük el. A túlzott beépítés egyszerre növeli a klímaváltozás hatásait, csökkenti a termőföldjeinket és egyre sérülékenyebbé teszi az országot” – mondta dr. Jordán Ferenc hálózatkutató biológus, rendszerökológus.

A probléma társadalmi láthatóvá tétele érdekében a Klímatudomány 10 Üzenete az Élhető Jövőért Nyilatkozat mögött álló tudósok a Green Policy Center közreműködésével meghirdették a Túlbetonozva fotópályázatot. A kampány célja az volt, hogy a lakosság segítségével mutassa be azokat a túlbetonozott, természetkárosító helyszíneket, amelyek jól szemléltetik a jelenlegi területhasználati folyamatokat.

A kezdeményezés jelentős médiafigyelmet kapott, miközben az ország minden részéről – a Fertő-tótól Tiszafüredig – több mint 120 pályamű érkezett. A képek parkolóvá alakított zöldterületeket, túlméretezett burkolt felületeket, indokolatlan útépítéseket, zöldmezős beruházásokat és más természetkárosító beavatkozásokat örökítettek meg.

A beérkezett pályaműveket tudósokból, szakértőkből és fiatal klímavédelmi szereplőkből álló szakmai zsűri értékelt. A zsűri tagjai dr. Jakabfi-Kovács Boglárka építész, dr. Jordán Ferenc rendszerökológus, Schaffhauser Tibor és Sipos Vera klímapolitikai tanácsadók (Green Policy Center), Ürge Boróka Magyarország ifjúsági ENSZ klímadelegáltja, valamint dr. Zlinszky János biológus, ökológus voltak. A kampány szakmai előkészítésében közreműködött dr. Köves Alexandra ökológiai közgazdász, dr. Pintér László agrárökológus és dr. Ürge-Vorsatz Diána klímakutató is.

A szakmai zsűri kiválasztotta azt a tíz fényképet, amelyek szerintük a legjobban mutatják be, milyen következményekkel jár a természetes területek fokozódó beépítése Magyarországon. A kiválasztott képek megtekinthetők a Dunai Nyitott Műhelyben a pesti rakparton augusztus 8-ig, vagy a Túlbetonozva kampány honlapján is.

Javaslatok hazánk természetes élőhelyeinek megőrzésére

A kampány lezárásával a tudósok és a Green Policy Center egy hatpontos szakpolitikai javaslatcsomagot is benyújtanak a kormány számára. A csomag célja, hogy

a gazdasági fejlődés és a természet védelme ne egymás rovására valósuljon meg, hanem a meglévő területek hatékonyabb hasznosításával csökkenjen az újabb termőföldek és természetes élőhelyek beépítésének kényszere.

A javaslatok között szerepel az üresen álló ingatlanok és barnamezős területek újrahazsnosításának ösztönzése, a terület- és talajtakarékos építkezések előnyben részesítése, a zöldterületeket védő építési szabá-



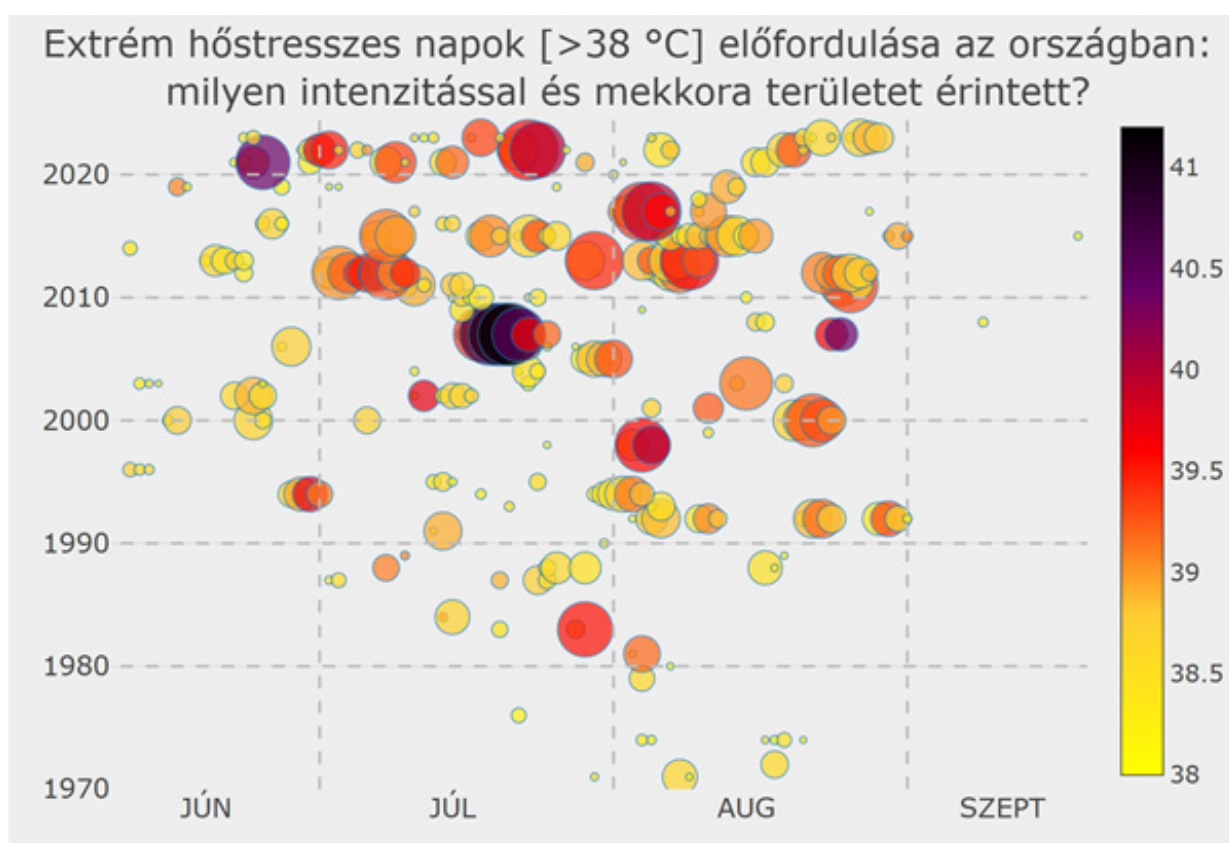
túlbetonozva: Fertő-tó Fertőrákos kép: Gerencsér Alexandra

lyok következetes betartása, a települések visszazöldítésének felgyorsítása, valamint egy 2050-ig szóló nettó zéró területfoglalási cél kitűzése, amely csak természet-helyreállítás mellett tenné lehetővé új területek beépítését.

A szakértők hangsúlyozzák: a cél nem az építkezések leállítása, hanem egy olyan területgazdálkodási szemlélet kialakítása, amely először a már beépített, de kihasználatlan területeket hasznosítja, és csak végső esetben áldoz fel újabb termőföldeket vagy természetes élőhelyeket.

„A célunk nem az, hogy megállítsuk a fejlődést, hanem hogy okosabban használjuk fel azt a földet, amely rendelkezésünkre áll. Először a meglévő épületeket, barnamezős területeket és üres ingatlanokat kellene hasznosítanunk, és csak végső esetben feláldozni újabb termőföldeket vagy természetes élőhelyeket. A föld nem újra-termelhető erőforrás, ezért minden hektár elvesztése hosszú távú döntés” – mondta Schaffhauser Tibor, a Green Policy Center társalapítója és szenior klímapolitikai tanácsadója.

Hőhullámok, trópusi éjszakák, elszabadult párolgás, alkalmazkodó városok a klímaváltozás korában



Extrém hőstresszes napok [$> 38\text{ °C}$] előfordulása az országban: milyen intenzitással és mekkora területet érintett?

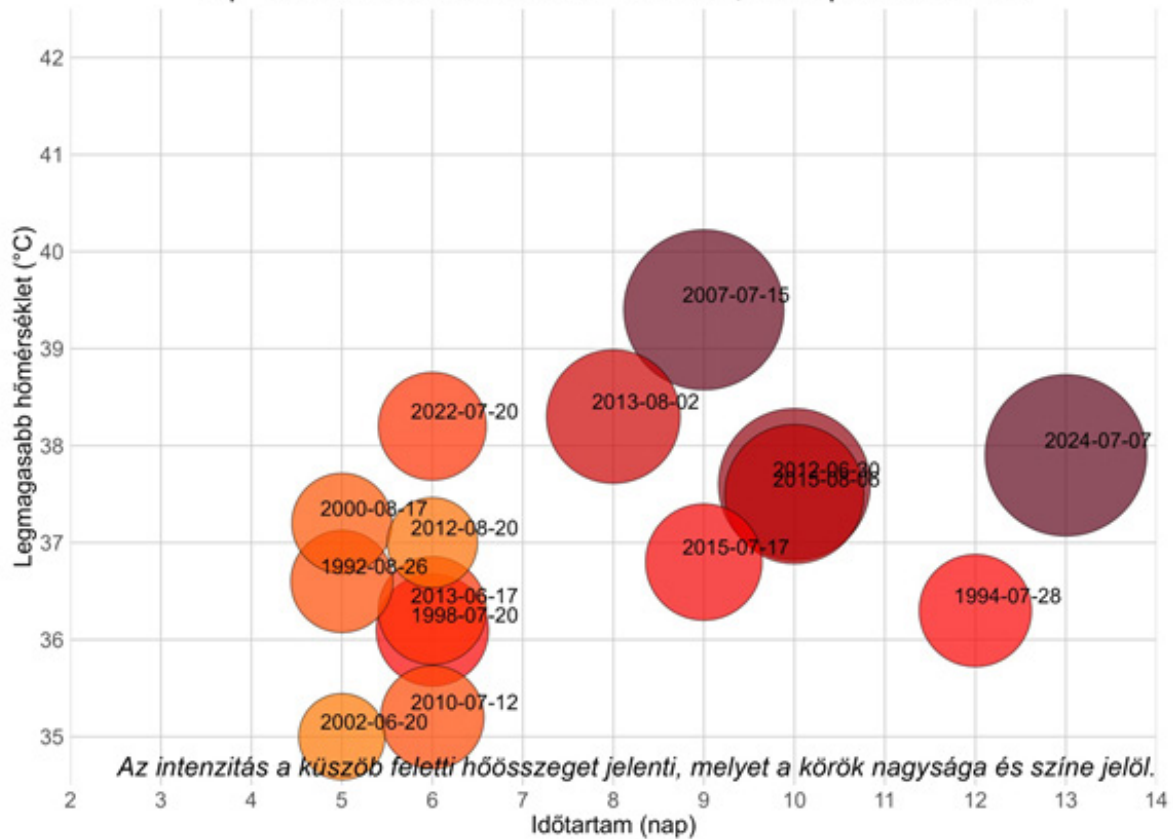
Forrás: Szabó Péter és Pongrácz Rita

Egy 2024-es cikkünk azt mutatja be, hogy a nyári hőség Magyarországon már ma is komoly egészségügyi kockázat, amely az elmúlt évtizedekben egyre erősebben terheli az emberi szervezetet. Az elemzés a hőstresszt nem pusztán a hőmérséklet alapján vizsgálja, hanem figyelembe veszi a páratartalom, a napsugárzás és a szél együttes hatását is, vagyis azt, hogy a hőség valójában hogyan hat az emberekre. A folyamat különösen az Alföldön, a nagyvárosokban és a rosszul hűthető épületekben élőket érinti érzékenyen, miközben a következő években is gya-

koribbá válhatnak az egészséget veszélyeztető hőhullámok. A cikk ezért a kibocsátáscsökkentés mellett az alkalmazkodás sürgősségére hívja fel a figyelmet: a hőstressz-alapú riasztásokra, az árnyékolásra, a jobb épületszigetelésre és a városi zöldfelületek növelésére.

A cikk itt olvasható: <https://masfelfok.hu/2024/07/05/hostressz-hoseg-nyar-egeszseg-ugy-tobbethalalozas-magyarorszag-alfold-szeged-budapest/>

Top 15 harmadfokú hőhullám 1991-től, Budapest-belterület



Alapadatok forrása: HungaroMet, ábra: Szabó Péter és Pongrácz Rita

A 2024. júliusi hőhullám jól mutatta, hogyan válnak Magyarországon egyre hosszabbá és intenzívebbé a forró időszakok. A HungaroMet adatai alapján Budapesten és a déli-délkeleti országrészben ez volt a modern mérések kezdete óta az egyik legnehezebben elviselhető hőhullám: nemcsak a csúcshőmérséklet, hanem az időtartam és az összesített hőterhelés is rendkívüli volt. A cikk arra is rámutat, hogy nem igaz az az érv, miszerint „régén is ugyanilyen meleg volt”: a hőhullámok gyakoribbá és súlyosabbá

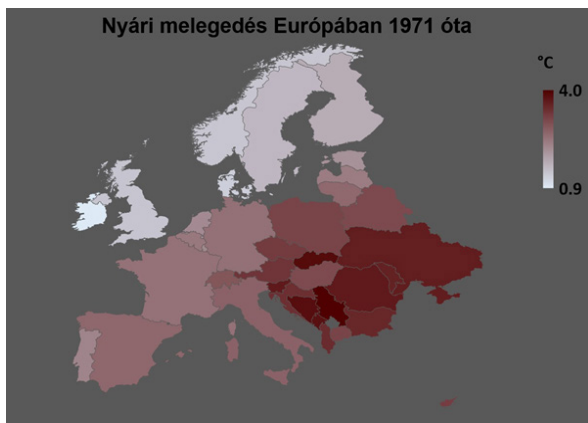
váltak, és ennek oka nagyon nagy bizonyossággal az emberi üvegházgáz-kibocsátás. A közeljövő legfontosabb feladata ezért az alkalmazkodás erősítése, a hőségriadókra való felkészülés, az árnyékolás, a városi zöld- és vízfelületek növelése, valamint az épületek jobb hővédelme.

A cikk itt olvasható: <https://masfelfok.hu/2024/07/30/a-turokepesseg-hataran-a-leg-hosszabb-es-legintenzivebb-hohullamot-el-tuk-at-iden-juliusban/>

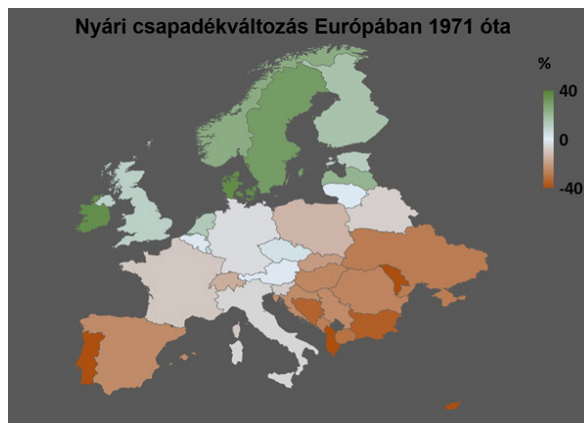
2025 nyarán megjelent cikkünk azt mutatja be, hogy Magyarország és a Balkán térsége Európa leggyorsabban melegedő és száradó régiói közé tartozik. Az 1971 óta vizsgált adatok szerint térségünkben a nyarak nemcsak jelentősen melegebbé váltak, hanem a nyári csapadék is csökkent, ami együtt súlyosbítja az aszályhelyzeteket. A 2024-es rendkívül forró nyár és a 2025-ös száraz, meleg június már ebbe a folyamatba illeszke-

dik: a száraz kontinentális jelleg erősödése nem távoli lehetőség, hanem jelenleg is tapasztalható átalakulás. A cikk arra figyelmeztet, hogy az alkalmazkodás egyre sürgetőbb, miközben a kedvezőtlen éghajlati trendek miatt egyre nehezebb és költségesebb is lesz.

A cikk itt érhető el: <https://masfelfok.hu/2025/07/07/szaraz-kontinentalis-klima/>

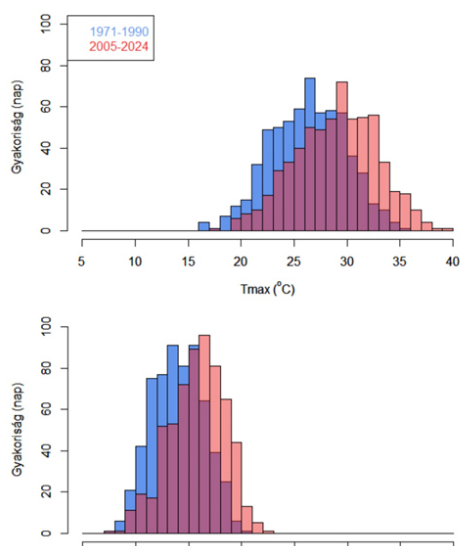


Ábra: Szabó Péter



Ábra: Szabó Péter

A maximum- és minimumhőmérséklet eloszlása júliusban, Magyarországon



Ábra: Kis Anna

Szintén 2025 nyarán jelent meg egy cikkünk, mely azt mutatja be, hogy Magyarországon az elmúlt fél évszázadban nőtt a napi hőingás, főként áprilisban és a nyári hónapokban, elsősorban a melegebb nappalok miatt. A változás különösen Délkelet-Magyarországon volt látványos, miközben a maximum- és minimumhőmérsékletek egyaránt magasabb tartományba tolódtak: júliusban például a leggyakoribb nappali értékek 26–27 °C-ról 29–30 °C-ra, az éjszakai minimumok pedig 13–14 °C-ról 16–17 °C-ra emelkedtek. A cikk fontos tanulsága, hogy a napi hőingás további növekedésének megtorpanása nem jó hír, mert ez részben abból fakad, hogy az éjszakák is egyre melegebbek (gyakoribbak az ún. trópusi éjszakák). Márpedig, ha éjszaka sem hűl le eléggé a levegő, az emberi szervezet nehezebben pihen ki, így a hőség egészségügyi terhelése nemcsak nappal, hanem éjszaka is erősödik.

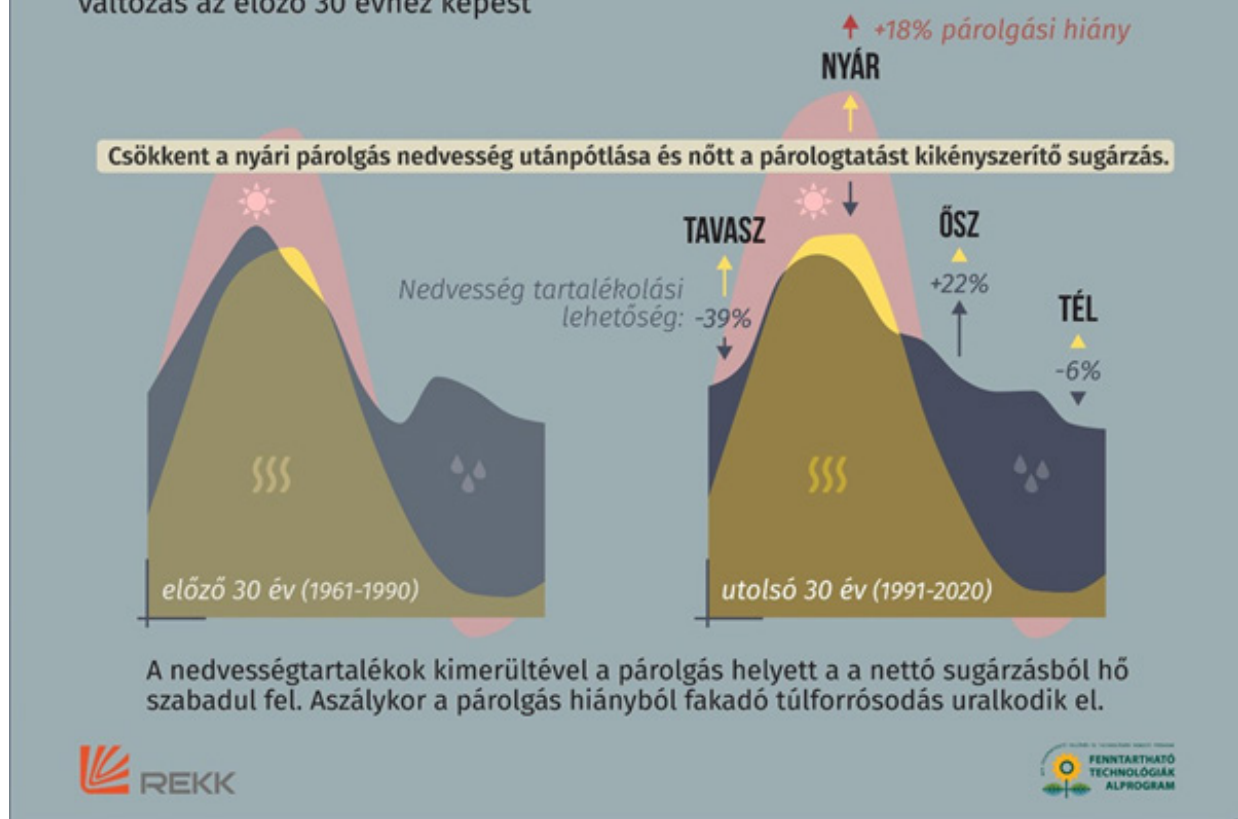
A cikk itt olvasható: <https://masfelfok.hu/2025/07/02/napi-hoingas-elemzes/>

2026 tavaszán jelent meg egy cikkünk arról, hogy az aszályok, hóhullámok és hirtelen árvizek mögött nem egyszerűen a „víz eltűnése”, hanem a táj hűtőképességének gyengülése áll. A Duna vízgyűjtőjének 1961 és 2020 közötti adatai alapján egyre hosszabb az az időszak, amikor a párolgási igény meghaladja a rendelkezésre álló csapadékot: míg korábban ez átlagosan egy hónapig tartott, az 1991–2020-as időszakban már három nyári hónapra nőtt. Ha a talajnedvesség és a növényzet nem képes elvezetni a beérkező

napenergiát párolgás útján, az energia hővé alakul, ami gyorsítja a túlforrósodást és súlyosbítja az aszályt. A cikk ezért a vízmegtartás, a talajállapot javítása, a burkolt felszínek csökkentése és a párologtatni képes zöld infrastruktúra erősítése felől közelíti meg az alkalmazkodást.

A cikk itt olvasható: <https://masfelfok.hu/2026/04/22/nem-a-viz-tunik-el-hanem-a-hutes/>

NETTÓ SUGÁRZÁS, CSAPADÉK ÉS PÁROLGÁS A DUNA VÍZGYŰJTŐJÉN változás az előző 30 évhez képest



Infografika: Szémann Tamás

Végül egy olyan cikket is ajánlunk, amely azt mutatja be, miért nem elég a városi hőség ellen pusztán árnyékolásban vagy légkondicionálásban gondolkodni: a városok hűtésében kulcsszerepe van a víznek és a párolgásnak. Egy 2021. júliusi budapesti példa alapján már 1,7 milliméter, jókor érkező csapadék is érdemben csökkentette a hőmérsékleti csúcsot, mert a párolgás hatalmas mennyiségű energiát kötött le. A cikk szerint a hőszigetelés mérsékléséhez a zöldfelületek önmagukban nem elegendők: biztosítani kell a párologtatáshoz szükséges vizet is, például csapadékvíz-megtartással, kék-zöld infrastruktúrával, illetve szürkevíz vagy tisztított szennyvíz felhasználásával. Ez a közeljövő várostervezésének egyik kulcskérdése, mert a hőhullámok erősödésével a sűrűn beépített városi környezet egyre nagyobb egészségügyi és gazdasági terhet jelent.

A cikk példájának részleteit érdemes külön kiemelni: „1,7 mm csapadék Budapest teljes belterületére vetítve (386 km²) nagyjából 660 ezer m³ csapadék vízmennyiséget jelent. A Dunában ez a vízmennyiség kevesebb, mint negyedóra alatt folyik le. Annak érzékeltetéséül, hogy a

párologtatás során milyen energia-nagyságrendről beszélünk, érdemes a vízmennyiség mellett az energiaáramlásban előidézett változást is kontextusba helyezni. A bemutatott, 1,7 mm délelőtti csapadék teljes elpárolgásához szükséges energiamennyisége Budapest belterületére vetítve nagyjából 400 GWh. Ez megegyezik a Paksi Atomerőmű 9 napi termelésének nagyságával, ami kb. 40 millió háztartás 1 napi légkondicionálási szükségletének fedezésére elegendő.”

A cikk itt olvasható: <https://masfelfok.hu/2024/06/19/varosi-hoszigethatas-hohulam-csapadek-zoldfeluletek-energiaaramlas-budapest/>

Alapfogalmak

hőhullám

Hosszú ideig tartó, a megszokottnál jóval magasabb napi átlaghőmérsékletű időszak. A hőhullámnak nincs nemzetközileg elfogadott definíciója, bizonyos országokban előre megadott napi átlaghőmérséklet értékek túllépése esetén, máshol az összes regisztrált adat 90%-ánál

magasabb (90-es percentilis) mért érték esetén tekintenek egy adott időszakot hőhullámnak. Egyes meghatározások magukba foglalják a hőmérséklet és az időtartam mellett a páratartalmat is, hiszen ez a meteorológiai paraméter is hatással van az emberi hőérzetre.

hőhullámos nap

A hőség periódusokat eltérően definiálja az Országos Meteorológiai Szolgálat és a Nemzeti Népegészségügyi Központ. Az éghajlati vizsgálatok során hőségnapról beszélünk, ha a hőmérséklet átlaga 25 fok felett alakul ($T_{avg} > 25\text{ °C}$). Az emberi szervezetet érő hőstressz kifejezésére a napi átlag reprezentatívabb, mint a napi maximum, ugyanis ez magában foglalja a hőmérséklet éjszakai alakulását is, amelynek magas értékei hátráltatják a pihentető alvást.

hőségriadós nap

Hőségriadót a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK, korábban ÁNTSZ) rendel el az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzésére alapozva abban az esetben, ha a várható napi középhőmérséklet 3 egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 27 °C-ot. Ennél alacsonyabb fokozat a hőségriasztás, amelynek feltétele, hogy a középhőmérséklet 3 egymást követő napon elérje vagy meghaladja a 25 °C-ot. Végül elsőfokú figyelmeztetésről akkor

beszélünk, ha a középhőmérséklet egy nap eléri vagy meghaladja a 25 °C-ot.

heat index (HI)

Elsősorban angolszász nyelvterületen elterjedt fogalom, index-szám, amely magában foglalja az árnyékban mért hőmérsékletet (°C) és a relatív nedvességet (%). A bonyolult képlet egy olyan értéket ad eredményül, amely közelíteni igyekszik az adott hőmérsékleti és nedvességi viszonyok között "érezhető", "látszólagos" hőmérsékletet. Magyar nyelvhasználatban leginkább a hőérzet áll közel hozzá, azonban a képlet nem veszi számításba sem a légmozgás, sem a direkt napsugárzás módosító hatását. Egy példa: 30 °C-os hőmérsékletet 80%-os páratartalom mellett már 38 °C-nak érezhetünk a képlet szerint. Magas értékei egészségügyi szempontból veszélyesek. A felhevült test izzadással tudja hűteni magát, ha azonban az izzadság nem tud elpárologni, a szervezet nem tudja szabályozni hőmérsékletét.

trópusi éjszaka

Éghajlati vizsgálatok során alkalmazott index. Olyan napot jelöl, amikor a hőmérséklet egyáltalán nem (még éjjel sem) csökken 20 fok alá ($T_{min} > 20\text{ °C}$). Az ilyen napok különösen megterhelők a szervezet számára, hiszen gátolják a pihentető alvást, nem nyújtanak lehetőséget átmeneti felfrissülésre sem.



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



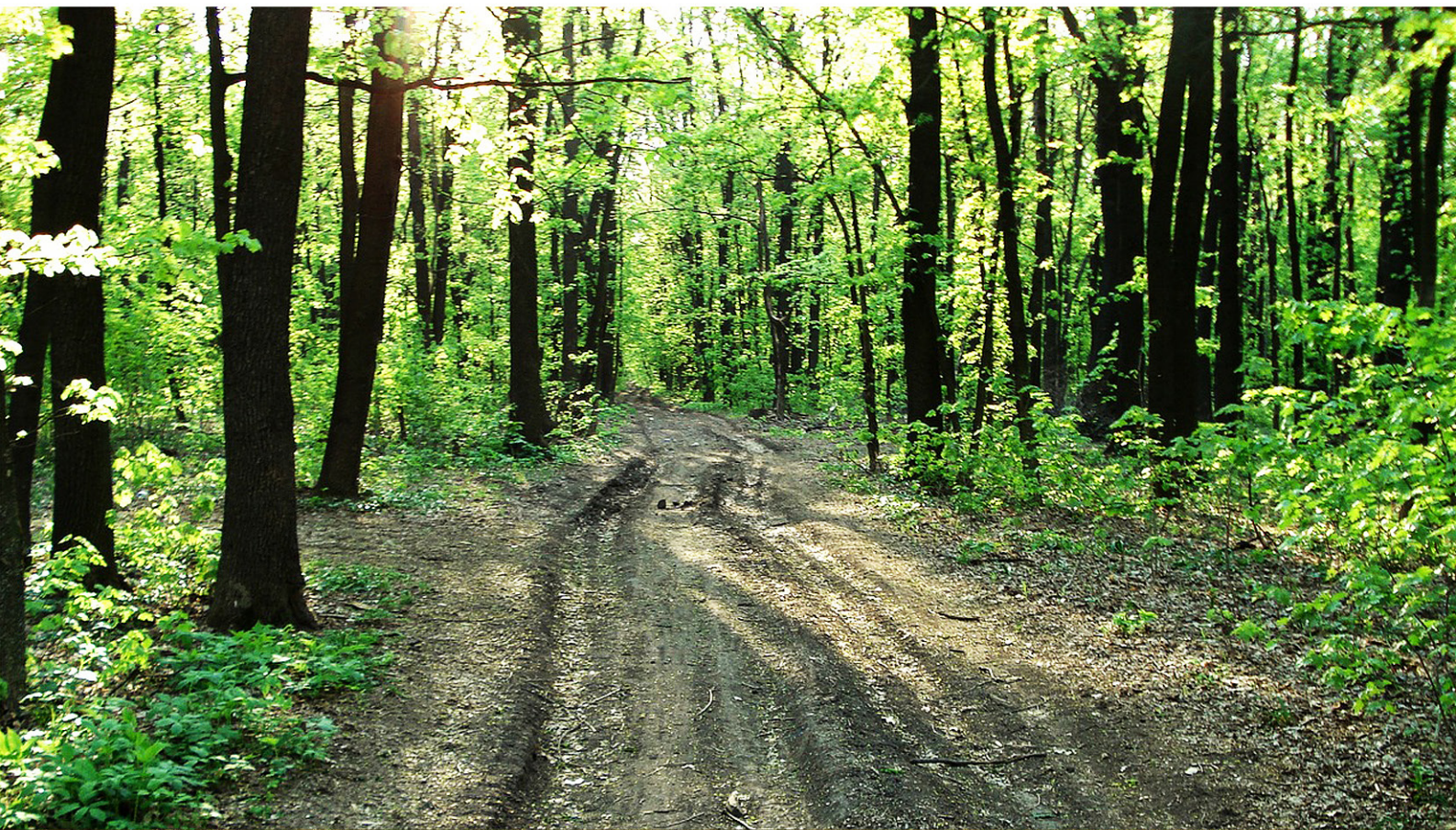
KÖVETÉS

...

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

My Forest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?

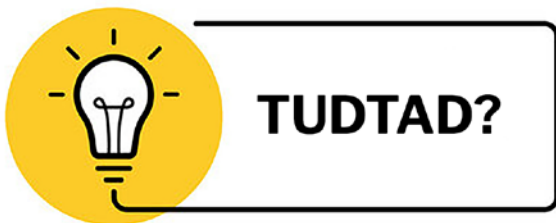


Akkor ültess velünk erdőt, és tegyél a globális felmelegedés ellen! Az erdők nagy mennyiségben kötik meg a felmelegedésért felelős széndioxidot, a globális felmelegedésnek pedig oka a földi erdők számának jelentős csökkenése.

**AJÁNLD FEL A FÖLDEDET A KÖZÖSSÉGI ERDŐKÉRT ALAPÍTVÁNYNAK,
CSINÁLJUNK EGYÜTT MYFOREST KÖZÖSSÉGI ERDŐT!**

Mi vállaljuk, hogy közösségi finanszírozással beerdősítjük a területedet. Neked csak annyit kell vállalnod, hogy 50 évig nem vágod ki a fákat, a többi (a telepítés, a gondozás) a mi dolgunk! Amennyiben foglalkoznál is az erdővel, néhány év múlva, földtulajdonosként, támogatást is nyerhetsz az erdőként való fenntartásáért, így akár anyagilag is megéri, akárcsak, mintha más haszonnövényt ültetnél. Mindeközben pedig egy igazán nemes és fontos célt szolgálsz!

HA FELKELTETTÜK AZ ÉRDEKLŐDÉSEDET, ÉS VAN EGY EGY HEKTÁRNÁL NAGYOBB FÖLDED, KERESS MINKET
A MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM CÍMEN!



RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK

Semmelweis Podcast: a szívinfarktus egy éves túlélésében rosszul teljesít Magyarország

Klímafinanszírozás: mit vállaljon Magyarország a globális igazságosságért?

A klímaválság hatásai nem egyformán érintik a világ országait. Miközben a globális dél országai sokszor a legkevésbé felelősek az éghajlatváltozásért, gyakran ők szenvedik el annak legsúlyosabb következményeit: aszályokat, árvizeket, élelmiszer- és vízbiztonsági válságokat, megélhetési nehézségeket. Ezért a klímafinanszírozás nem távoli külpolitikai részletkérdés, hanem a nemzetközi felelősségvállalás és a klímaigazságosság egyik kulcsterülete.

A tanulmányt Lackó Lili Boglárka, az MTVSZ gyakornoka készítette. Munkájában európai példákon keresztül vizsgálja, hogy egyes országok hogyan szabályozzák és finanszírozzák a globális dél klímavédelmi és alkalmazkodási erőfeszítéseit. Bemutatja többek között Dánia, Németország, Franciaország, Ausztria, Finnország, az Egyesült Királyság és Szlovákia gyakorlatát, és ezek alapján fogalmaz meg tanulságokat Magyarországra számára.



A téma különösen időszerű. Magyarországon zajlik az új klímátörvény előkészítése, az új parlamenti ciklus pedig lehetőséget ad arra is, hogy újragondoljuk a nemzeti fejlesztési együttműködés irányait. A kérdés az, hogy Magyarország képes-e átláthatóbb, kiszámíthatóbb és igazságosabb módon hozzájárulni a nemzetközi klímafinanszírozáshoz.

A tanulmány arra keresi a választ, milyen célokat, garanciákat és intézményi megoldásokat lenne érdemes beépíteni a magyar szabályozásba: legyen-e GNI-arányos vállalás, hogyan biztosítható az addicionalitás, miért fontos az alkalmazkodás támogatása, és miért kell előnyben részesíteni a vissza nem térítendő támogatásokat a legsebezhetőbb országok esetében.

Ajánljuk mindazoknak, akik szeretnék jobban érteni, hogyan kapcsolódik össze a klímavédelem, a nemzetközi szolidaritás és Magyarország felelőssége a globális igazságosság terén.

A szívroham kezelésében Európai viszonylatban kiemelkedő eredményeket ér el Magyarország, de a betegség egy éves túlélési aránya jelentősen rosszabb, mint a környező országokban – mondja dr. Merkely Béla, kardiológus professzor a Semmelweis Egyetem most induló podcastjében.



Az egyetem rektora arról is beszél az adásban, hogy a sikeres orvosi beavatkozások önmagukban nem elegendőek ahhoz, hogy megnöveljék a betegek várható élettartamát. Állítása szerint a magas halálozási arálynak a szívinfarktus egy éves rehabilitációs időszakában például az az oka, hogy ebben az érzékeny időszakban sem tartják be a páciensek az orvosi utasításokat. Erről, a szívérrendszeri rizikófaktorok csökkentésének lehetőségéről, az egészségszakmai álhírekről, valamint egy a saját állapotunkat felmérő ún. lépcsőtesztről beszél dr. Merkely Béla, akit Bombera Kriszta, a Semmelweis Podcast műsorvezetője kérdez.



A Semmelweis Podcast havonta jelentkezik új epizóddal az egyetem YouTube csatornáján, valamint a Spotify-on.

Minden adásban közérthetően foglalkoznak a népbetegségekkel, az egészségmegőrzéssel, a legújabb orvostudományi vívmányokkal és az életminőség javításának lehetőségével, a Semmelweis professzorainak és elismert szakembereinek segítségével.

Megyei adatok, hol növelik leginkább a halálozást a hőhullámok



Magyar kutatók az elmúlt tizenegy év adatai alapján megvizsgálták, mely megyéket sújtották leginkább a hőhullámok, és hol jártak a legnagyobb többlethalálozással. Szabó Péter és Pongrácz Rita, az ELTE Meteorológiai Tan-szék kutatóinak vizsgálata azt mutatja, hogy a hőhullámok egészségügyi hatása nem mindenütt követi a hőség gyakoriságát, ami fontos szempont lehet a közegészségügyi felkészülésben.

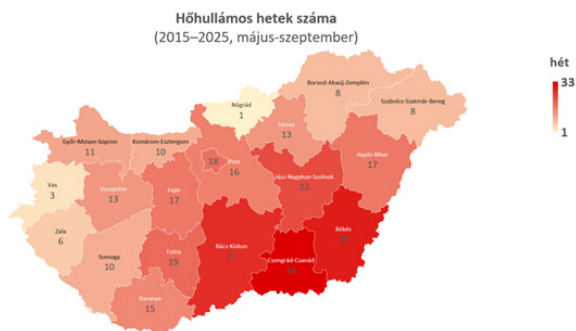
A déli és délkeleti országrészben az elmúlt tizenegy évben nyaranta átlagosan két-három hőhullámos hét fordult elő, de a hőhullámok egészségügyi következményei ennél jóval összetettebb képet mutatnak. Szabó Péter és Pongrácz Rita elemzése szerint nem azokban a megyékben volt a legnagyobb a többlethalálozás, ahol a legtöbb hőhullám fordult elő. Ez arra utal, hogy a felkészültség, az egészségügyi ellátás, a lakáskörülmények és más helyi tényezők is jelentősen befolyásolhatják, mennyire veszélyes egy hőhullám az ott élők számára.

A hőhullámok ma már sokkal hosszabbak, intenzívebbek és gyakoribbak, mint néhány évtizede

A kutatók a hőhullámokat nem a napi csúcshőmérséklet, hanem a napi átlaghőmérséklet alapján vizs-

gálják, mert ez tükrözi legjobban azt, hogy az éjszakák mennyire képesek enyhülést hozni. Ha az éjszakák is melegek maradnak, a szervezet regenerálódási lehetősége jelentősen csökken, így a tartós hőterhelés fokozza az egészségügyi kockázatokat. Magyarországon a másod- és harmadfokú hőségriadó küszöbértékei is ezt a mutatót alkalmazzák.

Korábbi kutatásaik már kimutatták, hogy a múlt század hetvenes-nyolcvanas éveiben a harmadfokú hőhullámok az ország nagy részén gyakorlatilag ismeretlenek voltak, ma viszont rendszeresen előfordulnak, különösen az Alföldön és a nagyvárosokban. Továbbá 90%-os bizonyossággal állítható, hogy a hőhullámok gyakoribbá válása nem természetes ingadozás, hanem az emberi tevékenység következménye.



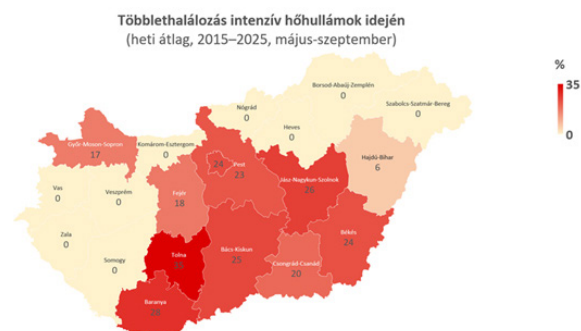
A szerzők ábrája a Hungaromet adatai alapján számított értékekkel

Nem a legforróbb megyékben a legnagyobb a többlethalálozás

A kutatók a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) és a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) adatai alapján 2015 és 2025 között, heti bontásban elemezték a hőhullámokat és a halálozási adatokat mind a 19 megyében és Budapesten. A legtöbb hőhullámos hetet Csongrád-Csanád, Békés és Bács-Kiskun megyében regisztrálták, ahol a május-szeptemberi időszakban évi átlagban két-három héten is előfordult tartós, éjjel-nappali hőterhelés.

A halálozási adatok azonban más mintázatot rajzoltak ki. Az intenzív hőhullámok idején meglepő módon Tolna megyében 35, Baranyában 28, Jász-Nagykun-Szolnokban 26, Bács-Kiskunban 25, Budapesten és Békésben pedig mintegy 24 százalékos többlethalálozást eredményeztek. Csongrád-Csanádban ugyanakkor – noha ez az ország legmelegebb megyéje – a többlethalálozás ennél alacsonyabb volt, ami a kutatók szerint összefügghet a jobb alkalmazkodással és a légkondicionált lakások országos belüli legmagasabb arányával.

A kutatók felidéznek azt is, hogy a 2024. júliusi, az idei nyár előtti leghosszabb és legintenzívebb hazai hőhullám idején Budapesten a kéthetes forró időszak alatt 34 százalékos többlethalálozás következett be az azévi május-szeptemberi időszak átlagához képest.

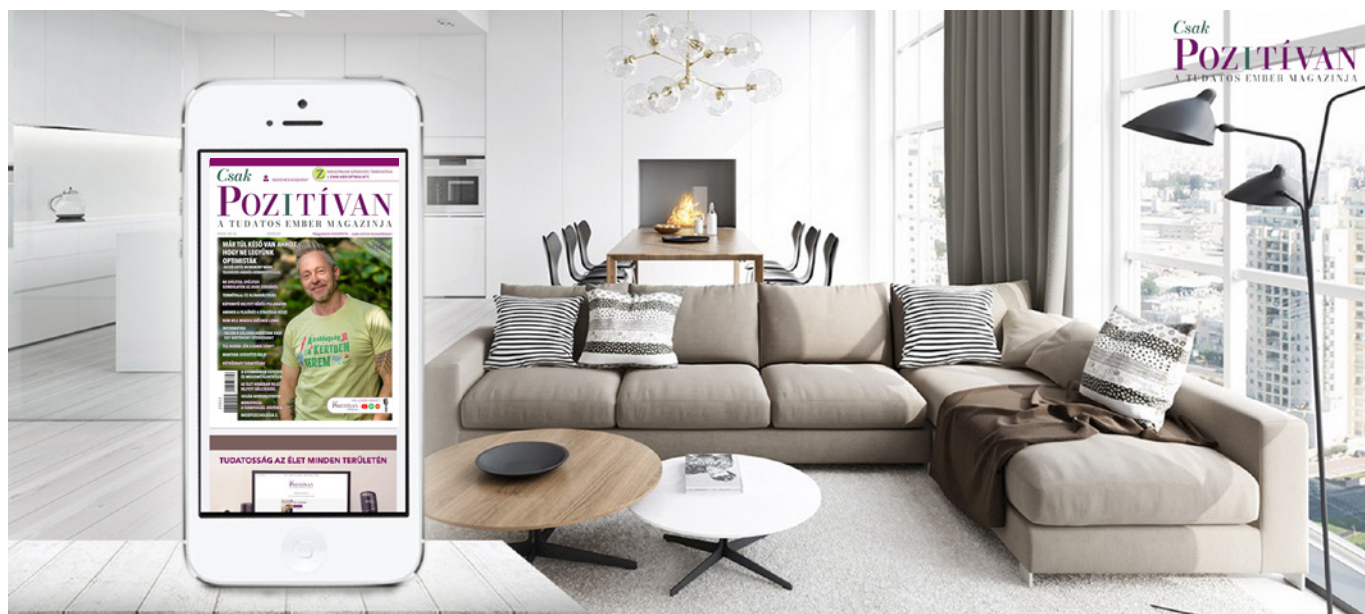


A szerzők ábrája a Hungaromet, a KSH és a NEAK adatai alapján számított értékekkel

A megyei adatok a felkészülést is segíthetik

A kutatás szerint a heti bontású, megyei elemzések pontosabban jelölhetik ki azokat a térségeket, ahol a közegészségügyi és szociális ellátórendszereket, valamint a hőhullámokhoz kapcsolódó alkalmazkodási intézkedéseket érdemes megerősíteni. A hőség különösen az idősek, a krónikus betegek, a kisgyermekre és azokra jelent veszélyt, akik olyan lakásokban élnek, amelyek éjszaka sem tudnak megfelelően lehűlni.

A kutatók szerint ezért a hőhullámokra való felkészülés nem korlátozódhat a hőségriadók idején ismételt tanácsokra. Hosszabb távon az egészségügyi és szociális ellátásnak, a várostervezésnek és más közpolitikai területeknek is alkalmazkodniuk kell a gyakoribb és intenzívebb hőhullámokhoz, hogy mérsékelni lehessen azok egészségügyi következményeit.



Kánikula kapujában kezdünk csak hűteni

Egyre többen keresnek gyors és megfizethető megoldást otthonuk hűtésére

A mobilklímák iránti kereslet akár egy héttel a hőhullámok érkezése után megugorhat, a szakértők szerint azonban nem érdemes az utolsó pillanatra hagyni a felkészülést.

Az elmúlt években a nyári hőhullámok gyakoribbá és hosszabbá váltak Magyarországon. A hűtési megoldások iránti kereslet ezért évről évre nő, azonban a piaci tapasztalatok szerint a fogyasztók jelentős része csak akkor kezd erre megoldást keresni, amikor a lakás hőmérséklete már tartósan kellemetlenné válik.

A KSH adatai szerint 2020-ban már több mint 730 ezer lakossági klímaberendezés működött az országban, és a trend tovább gyorsulhat. A MAVIR prognózisa szerint néhány éven belül átlépheti az egy-milliót a telepített készülékek száma, 2031-re pedig akár kétmillió fölé is emelkedhet. A növekedés ugyanakkor nem jelenti azt, hogy minden háztartás számára a hagyományos split klíma a megfelelő megoldás.

Nem mindenhol megoldható a hagyományos klíma

Bár a klímaberendezések egyre elterjedtebbek, sokan továbbra sem tudnak vagy nem szeretnének fix rendszert telepíteni. Alბérletekben gyakran a tulajdonos döntése korlátozza a lehetőségeket, társasházakban pedig építészeti vagy szabályozási okok nehezíthetik a kültéri egységek elhelyezését. Emellett sok háztartás számára a beruházási költség vagy a telepítés megszervezése is akadályt jelenthet, különösen a nyári szezon közepén, amikor a kivitelezői kapacitások is szűkösebbek. Többek között erre nyújtanak megoldást az egyre népszerűbb mobilklímák.



A mobilklímák értékesítése szinte közvetlenül követi a hőhullámok érkezését, amikor a falak és a lakások is átveszik a kinti hőséget.

„A mobilklímák iránti kereslet növekedése az elmúlt években látványos volt. A kategória forgalma 2024-ben több mint kétszeresére nőtt az előző évhez képest, míg 2025-ben további kétszámjegyű bővülést mutatott. A hűtési termékek keresletének több mint 50 százalékát a mobilklímák jelentik, így ma már ez a kategória képviseli a legnagyobb árbevétel-részesedést” – mondta Lucza András, a Sencor termékmenedzsere.

A mobilklímák népszerűségét részben az magyarázza, hogy telepítés nélkül vagy minimális előkészítéssel használatba vehetők, és szükség esetén egyik helyiségből a másikba is áthelyezhetők.

A hűtés mellett a komfort is fontos szempont

Amíg korábban elsősorban a hűtési teljesítmény számított, ma egyre többen keresik az olyan funkciókat, mint a távoli vezérlés, az időzítés vagy a páramentesítés.



A páratartalom csökkentése például nemcsak a komfortérzetet javíthatja, hanem segítséget jelenthet azokban a lakásokban is, ahol a ruhaszárítás vagy a rosszabb szellőzés miatt gyakran magas a levegő nedvességtartalma. A Sencor szakértőinek tapasztalatai alapján az okostelefonos vezérlés szintén egyre inkább alapelvárásnak számít, különösen a fiatalabb, városi felhasználók körében.

A mobilklímák között ma már számos olyan modell érhető el, amely a hűtés mellett fűtési, ventilátor- és páramentesítő funkcióval is rendelkezik. A gyártók egyre inkább az egész éves használhatóságra és az okosotthon-funkciókra helyezik a hangsúlyt. A Sencor kínálatában például olyan készülékek is megtalálhatók, amelyek Wi-Fi kapcsolaton keresztül okostelefonról vezérelhetők, így a felhasználók akár még hazaérkezés előtt beállíthatják a kívánt hőmérsékletet.

Mindez jól mutatja, hogy a mobilklíma-kategória az elmúlt években jelentős technológiai fejlődésen ment keresztül, és ma már jóval többet kínál egy egyszerű nyári hűtőberendezésnél.

Megjelent Magyarországon a kőrisrontó karcsúdíszbogár



A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) laboratóriumi vizsgálata június végén megerősítette a kőrisrontó karcsúdíszbogár (*Agrilus planipennis*) jelenlétét Beregsurány térségében. A helyi erdőségekben kihelyezett csapda a kiemelt jelentőségű zárlati károsító két kifejlett példányát fogta meg. A bogár akár tömeges kőrispusztítást is okozhat, ezért a Nébih a szükséges növény-egészségügyi intézkedések részeként fokozott ellenőrzést rendelt el. A károsító észlelése nem csak hazánkban, de az egész Európai Unióban a kőrisrontó karcsúdíszbogár első igazolt előfordulása.

A kőrisrontó karcsúdíszbogár Ázsiából származó invazív faj, amely a kőrisfajok egyik legsúlyosabb károsítója. Észak-Amerikában és Kelet-Európában már jelentős kőrispusztulást okozott, ezért megjelenése komoly növényegészségügyi, természetvédelmi és erdőgazdálkodási kockázatot jelent. A kártevő elsősorban a kőrisfákat veszélyezteti: lárvái a kéreg alatt, a fa szállítószöveiben fejlődnek, ezzel akadályozva a növény tápanyag- és vízellátását, ami idővel a fák pusztulásához vezethet.

A Nébih a kockázatos növénykárosítók korai felismerése és a gyors beavatkozás érdekében országos monitoringrendszert működtet. Emellett a Soproni Egyetem Erdészeti Tudományos Intézete (ERTI) is üzemeltet csapdákat, amelyben a zárlati károsító két kifejlett példányát megtalálták. A kőrisrontó karcsúdíszbogár laboratóriumi azonosítását követően a hatóság fokozott felderítést, valamint további növényegészségügyi intézkedéseket rendelt el. Többek között plusz csapdákat helyeznek ki a területen, amivel behatárolható a kártevő előfordulása, emellett vizuális vizsgálatokat végeznek a szakemberek, hogy a lárvák által okozott tünetek alapján azonosíthassák a már megtelepedett populációkat.

A kifejlett bogár 8-14 mm hosszú, fémesen csillogó zöld színű. Jelenlétére utalhat a kőrisfákon jelentkező lombvesztés, a korona ritkulása, a kéreg elszíneződé-

se, valamint az azon megjelenő függőleges repedések. Jellegzetes tünet lehet továbbá a kéreg alatt kialakuló, akár 50 cm hosszú, cikk-cakk alakú lárvajarat.

A Nébih felhívja a lakosság, az erdőtulajdonosok és az erdőgazdálkodók figyelmét, hogy amennyiben a fenti tüneteket, vagy a kőrisrontó karcsúdíszbogárhoz hasonló rovarot észlelnek, haladéktalanul jelezzék azt a helyi kormányhivatal növény- és talajvédelmi osztályának, valamint a Nébih-nek. A gyors bejelentés kiemelten fontos az őshonos kőrisálmányok védelme és a károsító további terjedésének megakadályozása érdekében.



A károsítóról részletes információk elérhetőek a következő cikkben: <https://portal.nebih.gov.hu/-/kiemelt-zarlati-karosito-a-korisronto-karcsudiszbogar>

A bejelentéshez szükséges dokumentum az alábbi linken érhető el: <https://portal.nebih.gov.hu/-/bejelentes-kotelezett-karositok>

fotó: nebih.gov.hu



Minden csepp számít

- új vízhasználati kisokossal segít a Kertművelő program

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Kertművelő programja új, „Víz tudatos kertészkedés” című kisokossal segíti a hobbi- és balkonkertészeket. A tematikus összefoglaló közérthető gyakorlati tanácsokkal mutatja be, hogyan lehet a kertek vízigényét csökkenteni, a csapadékot hatékonyabban hasznosítani, valamint a növényeket felkészíteni az egyre gyakoribb aszályos időszakokra.

Az utóbbi években Magyarországon is egyre gyakrabban fordulnak elő hosszabb csapadékmentes időszakok, miközben a lehulló csapadék mennyisége és eloszlása is egyre szélsőségesebbé vált. Mindez új kihívások elé állítja a kerttulajdonosokat, akiknek a növények vízellátása mellett a talaj állapotának megőrzésére és a rendelkezésre álló vízkészletek tudatos felhasználására is egyre nagyobb figyelmet kell fordítaniuk.

A Kertművelő új, „Víz tudatos kertészkedés” című kisokosa arra hívja fel a figyelmet, hogy a víztakarékos kertészkedés nem kizárólag az öntözésről szól. A növények vízellátásának hatékonyságát nagyban befolyásolja a talaj állapota, a párolgási veszteségek mértéke, a csapadék helyben tartása, valamint a megfelelő növények kiválasztása. A kiadvány gyakorlati példákon keresztül mutatja be azokat a módszereket, amelyekkel a kert ellenállóbbá tehető a szélsőséges időjárási körülményekkel szemben.

A kisokos öt fő témakör köré épül: bemutatja a talaj szerepét a vízmegtartásban, emellett ismerteti a mulcsozás és talajtakarás előnyeit, gyakorlati útmutatást ad a fenntartható öntözési módszerekhez, továbbá kitér az esővíz gyűjtésének és hasznosításának lehetőségeire, valamint segítséget nyújt a klímátudatos növényválasztásban is. A kiadvány külön figyelmet fordít azokra a megoldásokra, amelyek kisebb kertekben, magasházakban vagy akár balkonon is egyszerűen alkalmazhatók.

Egy átlagos kiskertben már néhány egyszerű változtatás is látványos eredményt hozhat. Ha a kerttulajdonos a csupasz talaj helyett mulcsréteggel takarja a veteményest, esővizet gyűjt az öntözéshez, és a locsolást a kora reggeli órákra időzíti, jelentősen csökkentheti a vízfelhasználást. Az új kisokos ehhez hasonló, bárki számára könnyen megvalósítható megoldásokat mutat be, amelyekkel a kert kevesebb vízzel is egészséges és produktív maradhat.

A Kertművelő program célja, hogy a kertészkedéshez kapcsolódó tudást minél szélesebb körben elér-



hetővé tegye. Az új útmutató ennek jegyében közérthető formában, ugyanakkor szakmailag megalapozott

tartalommal segíti a kezdő és tapasztalt kertészeket egyaránt. A praktikus tanácsok mellett a kisokos érdekességekkel, hasznos tudnivalókkal és könnyen megvalósítható ötletekkel ösztönzi az olvasókat a fenntarthatóbb kertgazdálkodásra.

A Nébih célkitűzése, hogy a Kertművelő program tartalmai segítséget nyújtsanak a változó éghajlati körülményekhez való alkalmazkodásban, és hozzájáruljanak ahhoz, hogy minél több kerttulajdonos tudatosabban és takarékosabban használja fel a rendelkezésére álló vízkészleteket.

A „Víz tudatos kertész kedés” című kisokos elérhető a Kertművelő program weboldalon: <https://kertmuvelo.hu/viztudatos-kerteszkedes-kisokos/>

Rewa

IRODA10

10% extra kedvezmény mindenre!

Vissza az irodába

grIndependent Intézet

EU 15+ HÁSFÉLKÖS ÉLETMÓD

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

GREENPEACE

Ökotudatosan kertészkedünk!

Évelő zöldségek és gyümölcsök a fenntartható kertben

Az utóbbi években egyre többen keressük azokat a megoldásokat, amelyek mellett, hogy megbízható termést adnak, kevesebb munkával, kisebb környezeti terheléssel járnak és hosszú távon is fenntarthatóan működnek. Az évelő haszonnövények termesztése nem újkeletű szemlélet. A természetes ökoszisztémákban – például erdőkben, ligetekben vagy gyepekben – a növényzet döntő többsége évelő. A regeneratív kertészkedés egyik alapgondolata éppen az, hogy a természet működését érdemes utánozni – és ebben az évelő növényeknek hatalmas szerepük van. A regeneratív kertészkedés és az agroökológia is abból az alapelvből indul ki, hogy minél inkább a természet működését utánozzuk, annál stabilabb és ellenállóbb rendszert alakíthatunk ki. Az évelő növények alkalmazása ennek az egyik legegyszerűbb módja.

Míg az egynyári kultúrák minden tavasszal új talajmunkát, vetést vagy palántázást igényelnek, addig az évelők állandó elemei lesznek a kertünknek. Kevesebbet kell bolygatni a talajt, ritkább lesz a gyomosodás, mérséklődik a vízigény, és a talaj élővilága is zavartalanabban fejlődhet. A kert fokozatosan egy kiegyensúlyozottabb, önfenntartóbb ökoszisztémává válik, ahol a növények, a talajlakó szervezetek és a beporzó rovarok hosszú távon is igen kedvező életfeltételeket találhatnak maguknak.

Természetesen nem arról van szó, hogy az évelők kiváltják az egynyári zöldségeket. Sokkal inkább arról, hogy a kertet érdemes úgy megtervezni, hogy **legyenek benne olyan állandó növények is**, amelyek minden évben biztos alapot adnak a termésnek. Egy jól kialakított évelő ágyás vagy gyümölcsös éveken keresztül kevés gondozással is megbízhatóan működik, miközben csökkenti a kert fenntartásához szükséges munkát, vízfelhasználást és egyéb erőforrásokat. Nemcsak a saját munkánkat könnyítjük meg, hanem teszünk a talaj egészségéért, a biológiai sokféleség növeléséért és egy olyan kert kialakításáért, amely évről évre egyre stabilabban és megbízhatóbban működik.

Bár Magyarországon még mindig elsősorban az egynyári zöldségek termesztése az elterjedt, világszerte egyre nagyobb figyelem irányul az évelő haszonnövényekre. Ennek oka nem csak a kényelmesebb termesztés: az évelő növényeknek fontos szerepük van a **klimaváltozáshoz alkalmazkodó kertek** kialakításában. A régi falusi udvarokon az évelők fontos szerepet kaptak. Kevés gondozással adtak minden évben kiszámítható termést. A torma, sóska, csicsóka, rebarbara,

metélőhagyma épp ilyenek voltak a többi gyümölcs-termő cserje, fa és fűszernövény, gyógynövény között.



Nem véletlen, hogy a parasztkertekben ezek a fajok generációkon keresztül fennmaradtak. Kevés gondozás mellett is megbízható termést adtak, jól alkalmaz-

kodtak a helyi talaj- és éghajlati viszonyokhoz, és ami még fontos: kedvezőtlen években is biztosították a családnak a friss zöldség vagy gyümölcs egy részét.

Évelő zöldségnek nevezzük azokat a növényeket, amelyek gyökere vagy föld alatti hajtásrendszere több éven át életképes marad és minden tavasszal új hajtásokat fejleszt. Az évelő zöldségek közé tartozik például



a spárga, a rebarbara, az articsóka, a sóska, a metélőhagyma, a lestyán, a torma, a csicsóka, az évelő fodros kel, az évelő rukkola vagy a kínai metélőhagyma. Az évelő gyümölcstermők közül pedig az áfonya, a málna, a szeder, a szőlő és természetesen a különféle gyümölcsfák képviselik ezt a csoportot. Ezek közül több faj évszázadok óta ismert Európában, mégis háttérbe szorultak az intenzív, egynyári termesztés térnyerésével. Ha ökotudatos oldalról nézzük, használatuk sok szempontból kedvez a környezettudatos szemléletnek, a **holisztikus jellegű regeneratív kertészkedésnek**. De hogyan?

Az évelő zöldségek egyik legnagyobb előnye, hogy **nem kell minden évben újra megművelni a talajt**. A gyakori ásás, rotálás vagy kapálás felborítja a talaj szerkezetét, károsítja a giliszták járatait, megszakítja a gombafonal-hálózatokat, valamint felgyorsítja a talaj szervesanyag-tartalmának lebomlását. Az évelő ágyásokban ezzel szemben a talaj éveken keresztül viszonylag érintetlen marad, ami kedvez a talajélet fejlődésének. A talaj mikroorganizmusai, a giliszták és a mikorrhiza gombák stabilabb élőhelyet találnak, ami hosszú távon javítja a talaj szerkezetét, vízbefogadó képességét és tápanyag-szolgáltató potenciálját. Nem véletlen, hogy a modern talajökológiai kutatások egyre inkább a minimális talajművelést javasolják. A bolygatatlan talajban stabilabb mikrobiális közösségek alakulnak ki, amelyek hozzájárulnak a tápanyagok természetes körforgásához és javítják a növények ellenálló képességét is.

Az évelő növények több év alatt **jóval fejlettebb gyökérrendszert** alakítanak ki, mint a legtöbb egynyá-

ri zöldség. Az Atlas és Jersey Giant spárgafajták húsos gyökerei például gyakran több méterig nyúlnak a talajban. A spárga gyökérzetét „motorhoz” hasonlítják és a tárolt CHO-t pedig mint „üzemanyagot” használják, ami a terméshozamot növeli (Wilson és munkatársai).

Az évelők fejlett gyökérrendszerének több előnye is van:

- mélyebb talajrétegekből is képesek vizet felvenni, ezért
- jobban átvészelik az aszályos időszakokat,
- kevésbé érzékenyek a rövid ideig tartó vízhiányra,
- stabilabb fejlődést mutatnak szélsőséges időjárási körülmények között is.

A klímaváltozás miatt egyre gyakoribb nyári hőhullámok idején ez nagy jelentőségű.

A mély gyökérzet miatt sok évelő zöldség jóval **ritkábban igényli az öntözést**. Míg egy frissen vetett saláta vagy hónapos retek sekély gyökérzete gyorsan kiszárad, addig egy többéves spárga vagy lestyán akár méteres mélységből is képes vizet felvenni. Ez nem jelenti azt, hogy az évelő növényeknek nincs szükségük vízre, de általában sokkal jobban alkalmazkodnak a természetes csapadékviszonyokhoz és a ma már kialakult kiszámíthatatlan csapadékeloszláshoz, szárazsághoz. Ez különösen aktuális a hazai éghajlati viszonyok között. Magyarországon ma már nem feltétlenül az éves csapadékmennyiség csökkenése jelenti a legnagyobb problémát, hanem annak egyre szélsőségesebb eloszlása. A rövid idő alatt le hulló nagy mennyiségű eső a fejlett gyökérzetű, évelő növényekkel borított talaj jóval könnyebben tudja befogadni és hasznosítani.



Az évelő növények nemcsak jobban viselik az aszályt, hanem a mélyebb gyökérzet révén **segítik az eső talajba szívargását is**. Így egy nagy nyári záporból több víz marad a talajban, és kevesebb folyik el a felszínen.

A talajban lévő fejlett, egészséges gyökérrendszerek **növelik a talaj biológiai sokféleségét**, segítik a talaj víztartalmának a megtartását és a tápanyagok zavartalan körforgását. Ezért az évelő növények nagyon hasznosak az intenzív gazdálkodásban használt egynyári fajok mellett. Az egynyáriak élő gyökérzete évről-évre kikerül a talajból, ezzel romlik a talaj szerkezete, tápanyagtartalma.

Fenntarthatósági szempontból gyakran megfedkezünk arról, hogy az egynyári termesztés minden tavasszal vetőmagot, palántát, csomagolóanyagot és sok esetben szállítást is igényel. Egy jól kialakított évelő ágyásnál ezek az erőforrások éveken keresztül meg-

takaríthatók. Ez ugyan önmagában nem jelent óriási környezeti hasznót, de sok házikert együtt már számottevően csökkentheti az erőforrás-felhasználást.

Számos évelő zöldség nagyon korán indul tavasszal. A spárga, a sóska vagy a metélőhagyma gyakran



hetekkel megelőzi az első vetett zöldségeket. Ez azt jelenti, hogy már akkor friss zöldség kerülhet az asztalra, amikor az egynyári veteményes még csak fejlődésnek indult – és gyakran kérdéses, hogy milyen sikerrel.

Az évelő zöldségek **kiválóan illeszkednek az ökológiai kertbe**, jól kombinálhatók mulcsozással, komposzthasználattal, esővíz-hasznosítással, természetközeli növénytársításokkal. Mivel a talajt nem kell minden évben bolygatni, könnyebben kialakul egy stabil, önfenntartóbb rendszer, amely kevesebb külső beavatkozást igényel. Ez a szemlélet szorosan kapcsolódik a regeneratív kertészkedés, a permakultúrás termesztés alapelveihez, amelyek a talaj egészségének megőrzését, a biológiai sokféleség növelését és az erőforrások hatékony felhasználását helyezik előtérbe.

Érdemes-e teljesen évelő veteményest kialakítani? Valószínűleg nem. Az évelő zöldségek nem helyettesítik teljesen az egynyári kultúrákat. Paradicsomot, paprikát, uborkát vagy babot továbbra is évente kell termesztünk. Sokkal inkább arról van szó, hogy a kert egy részét jó olyan növényekkel beültetni, amelyek hosszú éveken keresztül biztosítanak termést, miközben csökkentik a kert fenntartásához szükséges munkát és erőforrás-felhasználást.

A fenntartható kertészkedés nem kizárólag új technológiákról vagy látványos megoldásokról szól. Sokszor éppen a növényválasztás határozza meg, mennyi munkát, vizet és energiát igényel egy kert. Az évelő zöldségek egyszeri telepítésükkel hosszú éveken át biztosíthatnak termést, miközben kímélik a talajt, csökkentik az öntözési igényt, stabil élőhelyet nyújtanak a hasznos élőlényeknek, és mérséklék a kert fenntartásának környezeti terhelését.

Ahogy a klímaváltozás egyre nagyobb kihívások elé állítja a kertészeket, várhatóan felértékelődnek azok a növények és termesztési rendszerek, amelyek kevesebb beavatkozással is hosszú távon fenntartha-



tóak. Talán éppen ez lesz a jövő kertje: nem az, amelyik a legtöbb munkát igényli, hanem az, amelyik a legjobban együttműködik a természettel.

Tudtad?

- Nemcsak az évelő növények könnyítik meg a kertész dolgát: vannak olyan egynyári zöldségek is, amelyek kedvező körülmények között **önvetéssel évről évre megjelennek** a kertben. Ilyen lehet például a kapor, az új-zélandi spanót, a tépősaláta, a metélőhagyma, vagy a madársaláta. Ha hagyjuk őket felmagzani és elszórni a magjaikat, a következő tavasszal gyakran maguktól kikelnek, így kevesebb vetőmagra, munkára és talajbolygatásra lesz szükség. A paradicsom – főként a koktélpáradicsom – is gyakran kikel az előző évi lehullott termésekből, de ez inkább alkalmi önvetés, nem olyan megbízható, mint a fenti fajoké.
- A mélyebb gyökérzet nemcsak a növényt segíti. A gyökerek által kialakított járatokon keresztül a csapadékvíz könnyebben jut a talaj mélyebb rétegeibe, ahol hosszabb ideig hasznosulhat.
- Egy jól működő évelő ágyásban a talaj ritkán marad fedetlen. Ez azért fontos, mert a természetben a csupasz talaj szinte mindig átmeneti állapot – a növényzet folyamatosan igyekszik beborítani. Az évelő növények lombja nyáron árnyékolja a talajt, így mérsékelheti annak felmelegedését. A hűvösebb talajból kevesebb víz párolog el, ami aszályos időszakokban különösen előnyös.

Forrás: MDPI-A spárga gyökérzetének eloszlása fajtánként változik a korai megtelepedési éveken

Mennyi élelmiszerhulladék keletkezik a háztartásokban?



A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) 2016 óta nyomon követi a magyar háztartásokban keletkező élelmiszerhulladék mennyiségét. A 2025-ös felmérés eredményei szerint tovább erősödött a kedvező tendencia: az elkerülhető élelmiszerhulladék, vagyis az élelmiszerpazarlás mértéke az elmúlt kilenc évben 37,2%-kal csökkent. Az otthoni pazarlás hátterében továbbra is ugyanazok a mindennapi hibák állnak: a túlvásárlás, a túlzott főzés és a megfeledkezett élelmiszerek.

A 2025 év végén zajlott felmérésbe 151 háztartás kapcsolódott be, amely több, mint 400 fogyasztó élelmiszerpazarlási szokásainak vizsgálatát jelenti. A résztvevők egy héten keresztül részletes hulladéknaplóban



rögzítették valamennyi kidobott élelmiszer mennyiségét, típusát, kezelésének módját, valamint a kidobás okát.

A kutatás az európai uniós módszertannak megfelelően szilárd és folyékony élelmiszerhulladékokra egyaránt kiterjedt. Az eredmények alapján egy magyar ember otthonában évente átlagosan 60,7 kilogramm élelmiszerhulladékot termel, ami országos szinten közel 576 ezer tonnát jelent. Ennek több mint fele, 56,5% (34,3 kg/fő/év) nem elkerülhető hulladék, például: csontok, tojáshéj vagy kávézacc.

Az összes élelmiszerhulladék 34,3%-a (20,8 kg/fő/év) azonban elkerülhető lenne, vagyis tényleges pazarlásnak tekinthető. Országos szinten a háztartások évente csaknem 200 ezer tonna elkerülhető élelmiszerhulladékot termelnek. Bár ez jelentős mennyiség, a 2016-os adatokhoz képest komoly előrelépést jelent: az elmúlt kilenc évben a teljes élelmiszerhulladék mennyisége 10,8%-kal, az élelmiszerpazarlás pedig több mint egyharmadával mérséklődött.

A legnagyobb mennyiségben továbbra is a készételek, a friss zöldségek és gyümölcsök, valamint a pékáruk kerülnek a kukába. Ez a három élelmiszercsoport az összes elkerülhető élelmiszerhulladék több mint háromnegyedét adja. A készételek pazarlása ugyanakkor biztató mértékben tovább csökkent: 2025-ben fejenként 7,7



gründependent
Intézet



gründependent
Intézet



kilogrammot tett ki, ami nagyjából 1 kilogrammal alacsonyabb a 2024-es értékhez képest.

A kutatás arra is rámutatott, hogy a pazarlás leggyakoribb okai évek óta változatlanok. A kidobott élelmiszerek legnagyobb része azért végzi hulladékként, mert megfelelünk róluk, túl sokat vásárlunk, vagy a szükségnél nagyobb mennyiséget készítünk el.

Az eredmények azt mutatják, hogy a magyar háztartások élelmiszerhulladék-kibocsátása továbbra is kedvezőbb az európai átlagnál, (legfrissebb adat 2023: 69 kg/fő/év), ugyanakkor a további csökkentés érdekében még jelentős erőfeszítésekre van szükség. Különösen, ha meg akarunk felelni az Európai Unió tavaly publikált célkitűzésének, amely szerint 2030-ra a háztartásokban és a vendéglátásban keletkező élelmi-

szerr hulladék mennyiségét legalább 30%-kal kell mérsékelni a 2021-2023-as időszak átlagához képest.

A 10 éves Maradék nélkül program 2026-ban is számos szemléletformáló aktivitással, oktatási anyaggal és gyakorlati tanáccsal segíti a lakosságot abban, hogy minél kevesebb élelmiszer vesszen kárba. A program kiadványai és tippjei a maradeknelkul.hu oldalon érhetőek el.

A kutatás részletes összefoglalója a Nébih weboldalán olvasható: https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/2075745350/Kutatasi+osszefoglalo_Haztartasi+elelmiszerhulladek+felmeres+2025.pdf

kép: NÉBIH

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

Mikroműanyagok rágózással is bekerülhetnek a szervezetbe

Kevesen gondolnak rá, hogy a rágógumik is műanyag alapúak, ezért fogyasztásuk során már néhány perc alatt jelentős mennyiségű, akár több ezer mikroműanyag-részecske szabadulhat fel, amelyek a nyállal együtt az emésztőrendszerbe kerülhetnek. Bár jelenleg nem ismert, hogy ez egészségügyi kockázatot jelentene, azért fontos a mértékletesség – mondja Pilling Róbert, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék mesteroktatója.

A legtöbb, ma forgalomban lévő rágógumi már nem természetes növényi gyantából, hanem úgynevezett élelmiszeripari polimerekből áll. Ezek az anyagok teszik lehetővé, hogy hosszú ideig megőrizték rugalmasságukat, állagukat és ízüket. A probléma csak az, hogy ezek az anyagok ugyanúgy viselkednek, mint más műanyagok: idővel apró részecskékre töredezhetnek.

A rágás során a gumialapból apró mikroműanyag-részecskék válhatnak le, melyeket a nyállal együtt lenyelünk, majd az emésztőrendszerbe jutnak. Ezek többsége várhatóan kiürül a szervezetből, ugyanakkor egy részük felszívódhat és bekerülhet a vérkeringésbe. – emeli ki Pilling Róbert.

A Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék mesteroktatója hozzáteszi: azt nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy a rágógumiból származó mikroműanyagok konkrét betegségeket okoznának. Ugyanakkor lehetséges, hogy a szervezetbe jutó részecskék hosszú távon összefüggésbe hozhatók gyulladásos folyamatokkal, a bélmikrobiom (bélflóra) váltoásaival vagy más biológiai hatásokkal, ezek azonban még nem bizonyítottak.

Bár a legújabb tudományos kutatások szerint a rágógumi a jelentősebb, eddig kevésbé figyelembe vett mikroműanyag-források között szerepel, nem ez jelenti a legnagyobb terhelést az emberi szervezet számára. Az apró részecskék ugyanis ma már gyakorlatilag mindenütt megtalálhatók: a levegőben, a vizekben, a talajban, valamint számos olyan termékben is – például palackozott italok, műanyag csomagolások – amelyekkel nap mint nap kapcsolatba kerülünk. A szakértő szerint a legfontosabb üzenet nem a riogatás, hanem a tudatosság. A rágógumi nem nélkülözhetetlen része az étrendnek, ezért érdemes átgondolni a rendszeres fogyasztását. Bár ismert előnyei vannak – például fo-

kozza a nyáltermelést és hozzájárulhat a szájhygiénéhez –, ezek a hatások megfelelő fogápolással is elérhetők. Ráadásul a környezettudatos választások már az



otthoni szájápolás szintjén is megvalósíthatók, amint erről a Semmelweis Egyetem kutatói korábban beszámoltak.

A mikroműanyag-bevitel csökkentéséért más területeken is sokat tehetünk. Ilyen lehet például a műanyag csomagolású élelmiszerek visszafogottabb használata vagy a palackozott italok helyett a vezetékes víz előnyben részesítése. De ide tartoznak a természetes növényi gyanta alapú rágógumik is. Ezek azonban jelenleg inkább rétegterméknek számítanak, és a hagyományos rágógumikhoz képest eltérő ízélményt, illetve állagot nyújthatnak. Az alkalmi rágógumizás miatt nincs ok aggodalomra, ugyanakkor a mértékletesség és a tudatos fogyasztói döntések hosszú távon hozzájárulhatnak a mikroműanyag-terhelés csökkentéséhez.

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, kozmetikum és illatosító 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/>



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
környezetedért!*

Mela
vagyok a
zöld nagykövet



15 km² erdő tűnik el percenként



EGY KIS SEGÍTSÉG

- EGY ÉLETNYI MOSOLY.

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

Együtt
UNGÁR ALEX
Gyógyulásáért
Alapítvány

SZÁMLASZÁM

16200144-18566983

IBAN: HU27 1620 0144 1856 6983 0000 0000

BIC,SWIFT kód: HBWEHUHB

Közleménybe ne felejtse el, **ADOMÁNY!**

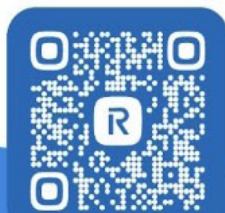
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



A BY VELCHEVA illatélményt hozott Budapest szívébe

Több milliós online közösség, kifogástalan minőség, exkluzív illatkompozíciók és kompromisszumok nélküli igényesség – ezek azok az értékek, amelyek a **By Velcheva** márkát nemzetközi szinten ismertté tették. Új fejezet kezdődik a márka történetében, mert Budapest belvárosában megnyílt az első hazai **By Velcheva** üzlet, amelyet a márka kizárólagos magyarországi forgalmazója, **Csavajda-Kiss Zsuzsanna** álmodott meg. Az üzletnyitás apropóján az illatok erejéről, a személyes vásárlói élmény jelentőségéről és az illatmarketing egyre meghatározóbb szerepéről beszélgettünk.

Mi inspirálta a budapesti üzlet megnyitását?

Vásárlóink részéről egyre gyakrabban fogalmazódott meg az igény, hogy a webshop mellett személyesen is találkozhasanak termékeinkkel. Az illatok világát ugyanis igazán csak akkor lehet megismerni, ha az ember saját maga tapasztalja meg őket. Ez ösztönzött bennünket arra, hogy Budapesten megnyissuk első üzletünket. Július 7-én hivatalosan is megnyitottuk kapuinkat a **Váci utcában**, Budapest belvárosának egyik legnépszerűbb részén. Keddtől szombatig, 10 és 18 óra között várjuk látogatóinkat. A hivatalos nagyszabású megnyitóra szeptember közepén kerül sor, amelynek különleges vendége lesz maga **Julia Velcheva** és férje is.

Mit kínál a By Velcheva azoknak, akik belépnek az üzletbe?

A **By Velcheva** a prémium illatosítás teljes világát kínálja. Legyen szó otthonról, autóról vagy üzleti környezetről, nálunk mindenki megtalálhatja a számára tökéletes illatot. Kínálatunkban 24 különleges illatkompozíció szerepel, 21 állandó illat mellett három limitált – Palermo, Abu Dhabi és New York – is elérhető. A választékban megtalálhatók a szójaviaszból készült illatgyertyák, lakásparfümök, textilillatosítók, autóillatosítók, valamint számos olyan prémium termék, amely az életterek hangulatát emeli új szintre. Azok számára, akik még csak ismerkednek a márkával, összeállítottunk egy 24 illatmintát tartalmazó kollekciót, amely segítséget nyújt a személyes kedvenc kiválasztásában. Természetesen üzletünkben munkatársaink is szakértő tanácsokkal segítik a döntést.

A különleges illatkompozíciókat **Julia Velcheva** álmodja meg, aki maga is parfümőr. Az illatok professzionális körülmények között, Franciaországban készülnek, így minden egyes termék a legmagasabb minőséget képviseli. Ezek az egyedi illatok nem csupán kellemes atmoszférát teremtenek, hanem karaktert és emlékezetes hangulatot is adnak minden térnek.



Napjainkban egyre nagyobb jelentősége van az illatok által keltett első benyomásnak. Milyen szerepet játszhat egy tudatosan megválasztott illat egy vállalkozás sikerében?

Erre kiváló példa egy nemrég létrejött együttműködésünk egy elismert magyar ékszertervezővel. Az általa kiválasztott **By Velcheva** illattal minden csomagoláshoz használt selyempapírt finoman illatosítanak, így a vásárlók már a doboz felnyitásának pillanatában egy különleges, exkluzív élménnyel találkoznak. Egy jól megválasztott illat nemcsak az igényességet tükrözi, hanem maradandó emléket is hagy a vendégekben vagy vásárlókban. Ez az apró, mégis tudatos gesztus tökéletesen megmutatja, hogy egy illat nem csupán kiegészítő, hanem a márkaélmény szerves része. Olyan részlet, amely hosszú időre emlékeztetessé teszi a találkozást.

(x)



Ne hagyja, hogy egy fogfájás vigye haza a nyaralás élményét!

A nyár a kikapcsolódásról, a nyaralásról és a feltöltődésről szól. Éppen ezért különösen kellemetlen, amikor egy régóta csendben meghúzódó fogprobléma pont a szabadság alatt dönt úgy, hogy megmutatja magát. A fogorvosok tapasztalata szerint minden évben jelentősen megnő a sürgősségi ellátást igénylő páciensek száma a legmelegebb hónapokban. De vajon miért éppen ilyenkor?



A legtöbb esetben nem arról van szó, hogy a nyári meleg tönkreteszi a fogakat, hanem arról, hogy felerősíti azokat a problémákat, amelyek már korábban is jelen voltak. Egy mély szuvasodás, egy gyulladt fogbél vagy egy rejtett gyökércsúcsi gyulladás hosszú ideig tünetmentes maradhat. A nagy meleg azonban fokozza a vérkeringést, a gyulladásos folyamatok intenzívebbé válhatnak, és ami tavasszal még csak enyhe érzékenységet okozott, abból nyáron akár erős, lüktető fájdalom is lehet.

Enhez hozzájárulnak a hirtelen hőmérséklet-változások is. A jéghideg italok, fagyaltok, majd egy forró kávé vagy grillezett étel komoly terhelést jelentenek a sérült vagy érzékeny fogak számára. Nyáron ráadásul gyakrabban fogyasztunk cukros és savas italokat, miközben a nyaralás, strandolás vagy kirándulás közben sokszor kevésbé figyelünk a rendszeres fogápolásra. A meleg miatt könnyebben kiszáradhat a száj is, ami csökkenti a nyál természetes védőhatását.

A jó hír, hogy a legtöbb kellemetlenség megelőzhető. Egy nyári utazás előtt érdemes részt venni egy fogászati állapotfelmérésen, hiszen egy egyszerű vizsgálat során olyan elváltozások is felfedezhetők, amelyek még nem okoznak panaszt, de később komoly problémává válhatnak. Emellett fontos a megfelelő folyadékbevitel, a napi kétszeri alapos fogmosás, a fogközök tisztítása, és ha lehet, ne váltogassuk hirtelen a nagyon hideg és nagyon forró ételeket, italokat.

Sokan úgy gondolják, hogy ha foghiánnyal élnek, nyáron már nem érdemes belevágni a kezelésbe. Pedig a [modern implantológiának köszönhetően ma már számos esetben lé-](#)

[tezik azonnali fogpótlás, amelynek segítségével akár egy héten belül ismét rögzített fogakkal mosolyoghat a páciens.](#) Ez különösen vonzó lehet azok számára, akik még a nyári programok előtt szeretnének újra magabiztosan mosolyogni.



A nyári időszaknak ugyanakkor megvannak a maga kihívásai is. A nagy meleg, az utazások, a strandolás és az aktív életmód miatt a műtét utáni gyógyulási időszak valamivel több odafigyelést igényelhet. Éppen ezért sok esetben célszerű a nyarat arra kihasználni, hogy megtörténjen a konzultáció, az állapotfelmérés és a kezelési terv elkészítése, az őszi időszakra pedig már biztos kezelési időponttal lehessen készülni.



Hiszen az őszt gyorsan megérkezik, a jó idő azonban még sokáig kitart. Ha most gondoskodunk fogaink egészségéről, nemcsak a következő nyaralásunkat tehetjük gondtalanná, hanem a mindennapokat is. Mert a legszebb nyári emlékekhez mindig egy felszabadult mosoly illik.

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

Tisztelt Hölgyem/Uram!

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

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

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

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

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

De Önnek talán már nem kell ennyit várnia:

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

kérje orvosától a beutalót a legközelebbi intézménybe!

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

Arany-Kovács Rozália (A KÉK RÓZSA)

Ritka Genetikai Betegségek Tapasztalati Szakértő
NŐK LAPJA PÉLDAKÉP DÍJAS EGÉSZSÉGÜGYI AKTIVISTA

WWW.AKEKROZSA.HU



A nyári hőség a szívet is próbára teszi – a legtöbb kockázat azonban már jóval korábban felismerhető



A nyári hőség nemcsak kellemetlenséget okozhat, hanem a szívet is fokozott terhelésnek teszi ki, különösen azoknál, akiknél már fennállnak – sokszor még fel nem ismert – szív- és érrendszeri kockázatok. A SYNLAB tapasztalatai szerint a panaszmentes felnőttek rutinvizsgálatai során az esetek 25-35 százalékában derül fény olyan eltérésre, amely későbbi szív- és érrendszeri betegség korai figyelmeztető jele lehet. Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB Orvosszakmai igazgatója szerint éppen ezért a megelőzésnek és a rendszeres szűrésnek kulcsszerepe van a súlyos szövődmények megelőzésében.

Magyarországon a halálesetek közel feléért továbbra is a szív- és érrendszeri betegségek felelősek. A kedvezőtlen statisztikák hátterében többek között a magas vérnyomás, a zsírágyagszerek zavarok, az egészségtelen életmód és a betegségek késői felismerése áll. A magas hőmérséklet, a fokozott folyadékvesztés és a szervezetet érő hőterhelés a nyári hónapokban jelentősen megterhelheti a keringési rendszert, ezért ilyenkor különösen fontos odafigyelni a szív- és érrendszeri egészségre.

„A nyári hőség önmagában is fokozott terhelést jelent a szív- és érrendszer számára, de az igazán nagy veszélyt azok a kockázati tényezők jelentik, amelyek sokáig teljesen tünetmentesek maradnak. Az érlelmeszesedés folyamata jellemzően évtizedekkel a klinikai esemény előtt elkezdődik, és az erekben kialakuló plakkok hosszú ideig semmilyen panaszt nem okoznak. Ezért fontos, hogy rendszeresen, tünetmentes állapotban végeztessünk szűrővizsgálatokat, és ne várjunk a panaszok megjelenésére” – mondta Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB Orvosszakmai igazgatója.

A legtöbb kockázati tényezőt változtatni lehet

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszanak olyan tényezők is, amelyeket nem tudunk befolyásolni – például az életkor vagy a genetikai hajlam –, ugyanakkor a kockázatok jelentős része életmódbeli változtatásokkal csökkenthető.

Egy nagyszabású nemzetközi kutatás, a kétezres években végzett INTERHEART-vizsgálat szerint kilenc, nagyrészt életmóddal befolyásolható tényező – köztük a dohányzás,

a magas vérnyomás, a kedvezőtlen vérzsír-profil, a cukorbetegség, a hasi elhízás, a mozgásszegény életmód, a tartós pszichés stressz és a helytelen táplálkozás – a szívinfarktusok több mint 90%-áért felelős világszerte.

A kockázati tényezők ráadásul nem elszigetelten hatnak: együttes fennállásuk jelentősen megsokszorozza a szívinfarktus kialakulásának esélyét, ezért több rizikófaktor egyidejű csökkentése sokkal nagyobb egészségnyereséget eredményezhet, mint egyetlen tényező kezelése.

A legveszélyesebb tünet, hogy nincs tünet

A szív- és érrendszeri betegségek egyik legveszélyesebb tulajdonsága, hogy hosszú ideig semmilyen panaszt nem okoznak. Az érlelmeszedés folyamata akár évtizedekkel a szívinfarktus vagy a stroke előtt megkezdődhet, a magas vérnyomás pedig sokszor tünetmentesen károsítja az ereket, ezért nevezik „néma gyilkosnak”.

Figyelmeztető jel lehet ugyanakkor a szokatlan fáradékonyság, a légszomj, a szédülés, a szapora szívdobogásérzés vagy a mellkasi nyomásérzés. Ezek háttérben természetesen más betegségek is állhatnak, ezért minden esetben érdemes szakorvoshoz fordulni.

Egyre fiatalabbakat érintenek a kockázatok

„Az egyik leggyakoribb tévhit, hogy „ha jól érzem magam, akkor egészséges is vagyok”. Ugyanakkor a kockázati tényezők lassan és csendben rombolják a szervezetet, emiatt hosszú ideig panasz- és tünetmentes lehet valaki. Gyakori tévhit az is, hogy a szív- és érrendszeri betegségek kizárólag az idősebb korosztályt érintik, így nem szükséges fiatalabb korban szűrővizsgálatokon részt venni” – emelte ki Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB Orvosszakmai igazgatója.

A szakértők szerint aggasztó tendencia, hogy a rizikófaktorok egyre korábban jelennek meg. A mozgásszegény életmód, a feldolgozott élelmiszerek fogyasztása, a krónikus stressz és az alváshiány miatt már fiatal korban is nő az elhízás, a magas vérnyomás és a cukorbetegség előfordulása. A WHO adatai szerint az 5–19 éves korosztályban a túlsúly és az elhízás előfordulása az 1975-ös 4 százalékról mára 18 százalék fölé emelkedett világszerte.

A laborvizsgálat a tünetek előtt is jelezhet

A szív- és érrendszeri kockázatok felmérésében fontos szerepet játszik a laborvizsgálat. A lipidprofil, a szénhidrát anyagcsere állapota (vércukor- és HbA1c-meghatározás), a vese működését mutató kreatinin és eGFR, a gyulladásos markerek, valamint a pajzsmirigy működésének vizsgálata együttesen segíthetnek feltárni a kockázati tényezőket. A szakértő emellett egyszeri alkalommal az Lp(a)-szint meghatározását is javasolja, mivel ez egy önálló, genetikailag meghatározott

ban 40 éves kortól javasolt, ugyanakkor családai halmozódás, dohányzás, magas vérnyomás, cukorbetegség vagy elhízás esetén már fiatalabb korban is indokolt lehet. A nőknél a menopauza időszaka szintén indokolhatja a kockázat újbóli felmérését.

A rendszeres testmozgás, a mediterrán jellegű étrend, a dohányzás elhagyása, a megfelelő alvás és a stressz csökkentése jelentősen mérsékelheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét. Nyáron pedig a megfelelő folyadék- és elektrolit-bevitelre is kiemelt figyelmet kell fordítani,



rizikófaktor. Szívpanasz vagy szívelégtelenség gyanúja esetén az NT-proBNP, ritmuszavar gyanúja esetén pedig az elektrolitok (kálium, nátrium, magnézium) vizsgálata adhat kiegészítő információt laboratóriumi oldalról. Érdemes emellett sejtsírsav profil is csináltatni. Ez a vizsgálat a vörösvérsejt membránba beépült zsírsavak kimutatására szolgál, információt nyújt a sejtmembránok összetételéről és működéséről, tükrözve az elmúlt 3-4 hónap zsírsavbevitelét.

A klinikai tapasztalatok szerint a panaszmentes felnőttek rutinvizsgálatai során az esetek 25–35 százalékában derül fény olyan eltérésre, amely későbbi szív- és érrendszeri betegség korai figyelmeztető jele lehet. Ezek az eltérések még a tünetek megjelenése előtt lehetőséget adnak a megfelelő életmódbeli vagy orvosi beavatkozásra.

A megelőzés a jelenben kezdődik

A szakmai ajánlások szerint a rendszeres kardiovaszkuláris kockázatfelmérés általá-

hiszen a hőség önmagában is fokozott terhelést jelent a keringési rendszer számára.

„Ahhoz, hogy egészséges jövőnk lehessen, a jelenben kell cselekedni. Sokan már eleve a szűrésig sem jutnak el. Akik pedig eljutnak, és kiderül, hogy emelkedett a kockázatuk – legyen szó egy kóros laborértékről vagy egy orvos által jelzett életmódbeli problémáról –, sokszor nem veszik ezt kellően komolyan, és nem jutnak el a tényleges változtatásig. Egy évenkénti, rendszeres laborkontroll és orvosi vizsgálat azonban viszonylag kis erőfeszítéssel is drasztikusan csökkentheti a kockázatot, és jelentősen növelheti az egészségben eltöltött évek számát” – hangsúlyozta Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB Orvosszakmai igazgatója.

Nyáron sem magától értetődő a megfelelő D-vitamin-szint

– a naptej is közbeszólhat



A nyár közepén sokan úgy gondolják, hogy a hosszú, napsütéses hónapoknak köszönhetően biztosan fel-töltődtek a D-vitamin-raktáraik. A valóság azonban ennél árnyaltabb: bár a D-vitamin elsődleges forrása valóban a napfény, a modern életmód, a beltérben töltött idő, valamint a magas faktorszámú naptejek használata jelentősen csökkentheti a bőrben történő D-vitamin-képződést.

Nyáron akár napi 15–20 perc, a karokat és lábakat érő, leégés nélküli napfényexpozíció is elegendő lehet a szervezet D-vitamin-szükségletének fedezéséhez. A megfelelő expozíció függ a bőrszíntől, az egyéni érzékenységtől, az időjárástól és a helyszíntől is. Miközben nagyon fontos a megfelelő fényvédelem, az erős fényvédők alkalmazása nagymértékben mérsékelheti a D-vitamin bejutását a szervezetbe. Magyarországon ráadásul a lakosság jelentős része a tél végére már csökkent D-vitamin-szinttel érkezik meg a tavaszi időszakba, hiszen októbertől áprilisig az UVB-sugárzás általában nem elegendő a megfelelő D-vitamin-termeléshez.

„Napfényvel valóban fel lehet tölteni a D-vitamin-raktárakat, de ez számos tényezőtől függ: a napsugárzás minőségétől, a bőrünk típusától és attól is, hogy mennyi időt töltünk a szabadban. Nyáron már egy 20 perces, végtagokat érő napozás is fedezhetné a szükségletet, ugyanakkor az erős fényvédők jelentősen csökkenthetik a D-vitamin-termelés hatékonyságát” – mondja Szász Máté, a SYNLAB sport- és prevenció szakmai igazgatója.

Mennyi D-vitaminra van szükségünk?

A D-vitamin-ellátottság megítélésére a vérben mérhető 25(OH)D-szint szolgál. A szakmai ajánlások

szerint a cél a megfelelő, fiziológiás tartomány fenntartása, nem pedig a lehető legmagasabb érték elérése. Magyarországon felnőttek számára a szakmai konszenzus jellemzően napi 2000 NE D-vitamin-bevitelt javasol a megfelelő szint fenntartására, különösen az őszi-téli hónapokban. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) által meghatározott biztonságos felső határ napi 4000 NE.

A D-vitamin többféle formában elérhető, azonban a szakemberek tapasztalatai szerint a folyékony, csep-es készítmények gyakran hatékonyabb választást jelenthetnek, mint a tabletták vagy kapszulák. A pótlás módját és adagolását minden esetben az egyéni szükségletekhez célszerű igazítani.

Több mint a csontok vitaminja

A D-vitamin legismertebb feladata a kalcium- és foszfátanyagcsere szabályozása, amely nélkülözhetetlen a csontok egészséges fejlődéséhez, mineralizációjához és az izmok megfelelő működéséhez. Emellett fontos szerepet játszik az immunrendszer szabályozásában is.

„A D-vitamin legbiztosabban igazolt szerepe a csont- és izomrendszer egészségének támogatása,



de megfelelő ellátottsága az immunrendszer működéséhez is hozzájárul. Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy nem csodaszer: a tudományos bizonyítékok alapján elsősorban a hiányállapot megelőzése és kezelése révén várhatunk tőle kedvező egészségügyi hatásokat” – emeli ki Balázs Panni, a SYNLAB sport-specifikus dietetikusa.

A kutatások szerint a D-vitamin szerepet játszhat az izomerő fenntartásában, az eséskockázat csökkentésében, egyes gyulladásos folyamatok szabályozásában és a légúti fertőzések kockázatának mérséklésében is, bár ezekben a területeken az eredmények nem minden esetben egyértelműek.

A hiány tünetei könnyen félrevezethetnek

A D-vitamin-hiány egyik legnagyobb kihívása, hogy tünetei rendkívül általánosak. A fáradékonyság, a levertség, az izomgyengeség, az izom- és csontfájdalmak, valamint a fokozott törékenységi és eséshajlam számos más állapot – például vashiány, B12-vitamin-hiány, pajzsmirigyproblémák, alváshiány vagy akár a túlterheltség – tüneteivel is összetéveszthetők.

Tartós hiány esetén azonban komoly következmények alakulhatnak ki. Felnőtteknél csontlágyulás (osteomalacia), gyermekeknél angolkór (rachitis), emellett fokozott csonttritkulási és törési kockázat jelentkezhet. Egyre több kutatás mutat rá arra is, hogy a nem megfelelő D-vitamin-ellátottság összefügghet



az immunrendszer gyengébb működésével, az anyagcsere romlásával, az inzulinérzékenység csökkenésével, valamint bizonyos allergiás és légúti betegségek gyakoribb előfordulásával.

A hiány kialakulásához számos életmódbeli tényező hozzájárulhat. Ilyen a kevés szabadban töltött idő, az állandó beltéri munkavégzés, a fedett öltözködés, az alacsony D-vitamin-tartalmú étrend, az elhízás, a krónikus stressz, a rendszeres alkoholfogyasztás, valamint egyes gyógyszerek alkalmazása is.

Hogyan tölthetők fel a D-vitamin-raktárak?

A megfelelő D-vitamin-szint fenntartásának alapja a rendszeres, ésszerű napfényexpozíció, a D-vitaminban gazdag étrend – például zsíros tengeri halak, tojássárgája, máj és dúsított élelmiszerek fogyasztása –, valamint szükség esetén az étrend-kiegészítő formájában történő pótlás.

Enyhébb hiány esetén általában napi 1500–2000 NE D-vitamin rendszeres szedése elegendő lehet, míg laboratóriumban igazolt súlyos hiány esetén a kezelőorvos nagyobb dózisu terápiát is alkalmazhat.

Amennyiben valakinél D-vitamin-hiányra utaló tünetek jelentkeznek, fokozott kockázatú csoportba tartozik (fehér bőrű, idős, vagy krónikus máj vagy vesebetegsége van), vagy korábban már igazolt hiányállapota volt, érdemes lehet laboratóriumi vizsgálattal ellenőrizni a 25(OH)D-szintet.

Salus

Ga-lexír étrend-kiegészítő

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

Articsóka és számos keserűanyag-tartalmú gyógynövénnyel, 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.



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.



SZÉP IDŐK, VEGÁN ÍZBOMBÁK

KÖNNYŰ NYÁRI FINOM GASZTRONÓMIA



Szép időt, de sok hűsölést is kívánok Kedves Olvasó! A nyári kerti partik elmaradhatatlan eseménye a sütögetés, amelyből bizony a növényi étrenden élők sem szeretnék kimaradni. Szerencsére a szalonon túl rengeteg lehetőség van a változatos vegán grillezéshez. A grillezésről korántsem vegán-barát ételek jutnak a legtöbb ember eszébe. De ha a vegán nem süt szalonnát, virslit és hamburgert, akkor mit eszik, ha kerti party-ra hivatalos? A főétel mellé kínált uborkasalátán túl mi az, ami a növényi alapú tányérra kerülhet?

A zöldségnyárs az egyik legkézenfekvőbb választás a vegán grillezéshez. Szinte bármilyen zöldség kerülhet rá: például hagyma, paprika, karfiol, cukkini, padlizsán, gomba vagy kukorica. Ez bármilyen utolsó pillanatos kerti party-ra tökéletes megoldás, hiszen a zöldségekért nem kell semmilyen speciális boltba menni. Ha merészebbek vagyunk, nemcsak zöldségeket, hanem gyümölcsöket is kipróbálhatunk, az ananász, a körte és a barack például isteni grillezve.

Zöldfülű hiba, ha a zöldségeket fűszerezés nélkül szúrjuk a nyársra. A végeredmény ugyanis összehasonlíthatatlanul ízletesebb lesz, ha sütés előtt fűszeres olívaolajba pácoljuk. Legjobb, ha néhány órára előre, de persze közvetlenül a grillezés előtt is teljesen megfelel.

Ehhez használhatunk készen kapható vagy házilag kevert grill fűszerkeveréket is. Utóbbihoz szükségünk lesz sóra, borsra, fokhagymaporra, vöröshagymaporra, őrölt pirospaprikára, rozmaringra vagy egyéb zöldfűszerre. Ízlés szerint tehetünk bele még köményt, ha magyarosabb ízvilágot szeretnénk, vagy bazsalikomot és oregánót, ha mediterrán irányba vinnénk el a zöldségeket.

Ezekkel a színes, különleges és laktató növényi alapú ételekkel még a legszkeptikusabb barátoknak és családtagoknak is bebizonyíthatjuk, hogy van "ker-tiparty"-élet a hamburger-kolbász-szalonna szentháromságán túl is – még hozzá nem is akármilyen.

Eme kis bevezető után viszont csavarnék egyet a tematikán, mert a most hozott receptek egyszerűen ide kívánczoltak. Lesz még lehetőségünk grillezni a nyáron, de mivel az utóbbi időben annyi olvasói levelet, üzenetet kaptam - nagyon tetszett Önöknek ez a finom gasztro vonal -, hogy ismét pár különleges és finom receptet hoztam. Érdeemes kipróbálni, tesztelni őket. Jó alkotást és étvágyat kívánok.

VEGÁN RICOTTA TOFUBÓL



Pikk-pakk készíthető tofuból vegán ricotta, ami salátákhoz, szendvicsekhez vagy tálakhoz is jól passzol. Tökéletes választás akkor is, ha egyszerűen csak változatosabban szeretnénk felhasználni a tofut, de akkor is, ha kifejezetten növényi alternatívát keresünk a hagyományos ricotta helyett. Sokan ódzkodnak a tofutól, a tévhiteket azonban már számos kutató cáfolta. Sőt kiderült, hogy kifejezetten előnyös lehet fogyasztani ezt a szójababból készült ételt.

Hogy mi mindenre jó bizonyítottan a tofu? Csökkenti a mellrák kialakulásának kockázatát, javítja a szív működését, csökkenti a koleszterinszintet és a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát, csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát, csökkenti a prosztatarák kockázatát, javítja a kognitív funkciókat, csökkenti a testsírt.

A tofu az egyik legjobban variálható növényi alapanyag, készíthető belőle „tofu feta” vagy vegán ricotta is – most ezt az utóbbit mutatom meg. Salátákhoz, szendvicsekhez vagy tálakhoz is jól lehet használni.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 600 g natúr tofu
- 12 evőkanál olívaolaj
- 4 evőkanál frissen facsart citromlé

- 2 teáskanál fokhagymapor
- 2 teáskanál szárított oregánó
- 2 teáskanál szárított bazsalikom opcionálisan
- 2 kávéskanál majoránna
- 3 teáskanál só
- 1 teáskanál frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Itassuk le a tofut, majd kézzel morzsoljuk rusztikusabb darabokra.

2. Egy tálban keverjük össze az olívaolajat, a citromlevet, a fokhagymaport, az oregánót, a bazsalikomot, a majorannát, a sót és a frissen őrölt borsot.

3. Adjuk hozzá a tofut, majd óvatosan forgassuk össze a fűszeres olajjal úgy, hogy mindenhol bevonja.

4. Hűtőben érdemes legalább 20-30 percet pihentetni, hogy az ízek jobban összeérjenek, de akár azonnal is felhasználható.

5. Salátákhoz, tésztákhoz, wrapekhez vagy zöldséges tálakhoz is jól illik.

MEDITERRÁN TÉSztASALÁTA



Ez a mediterrán tésztasaláta friss, laktató és tele van növényi fehérjével – ráadásul negyedóra alatt összeálítható. Egy összetevőjének köszönhetően pedig még hidratál is.

Ha olyan ételt szeretnénk, amely egyszerre laktató és frissítő, ez az olaszos tésztasaláta pontosan ilyen. Mediterrán életérzés egyetlen tálban, ami hosszan tartó jóllakottságot biztosít. A százzeller a recept titkos fegyvere, roppanós textúrája teszi igazán izgalmassá a fogást, kiegészülve a bab krémességével. Az angol zellernek ráadásul elképesztően magas a víztartalma, így hidratál is evés közben. Ha még tovább szeretnénk fokozni az élményt, mielőtt belekeverjük a salátába, a százzellert vágjuk hajszálvékonyra és dobjuk jéghideg vízbe tíz percre. Ettől annyira feszessé és roppanóssá válnak a rostok, mintha frissen szedtük volna a zöldséget. Ha pedig maradt a hűtőben egy kevés spenót vagy bazsalikom, vágjuk bele bátran, plusz tápanyagokat és extra karaktert ad az ételnek.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 500 g fusilli tészta
- 480 g cannellini bab
- 240 g szárzeller
- 200 g passzírozott paradicsom
- 180 g zöld olívbogyó
- 180 g fekete olívbogyó
- 20-30 ml extra szűz olívaolaj
- 20 ml citromlé
- 15 g fokhagyma vagy 1 teáskanál fokhagymapor
- 8 g szárított bazsalikom
- 5 g szárított oregánó
- ízesítéshez só
- frissen őrölt fekete bors
- sörélesztő pehely (opcionális)
- balzsamecet krém (opcionális)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Egy nagy lábasban forraljunk vizet, adjunk hozzá egy kevés sót, majd főzzük a fusillit a csomagoláson jelzetthez képest, egy perccel rövidebb ideig, hogy „al dente”- azaz főtt, de még nem teljesen puha - maradjon. Ha kész, szűrjük le és öblítsük át hideg vízzel.

2. Egy tágas keverőtálban készítsük el a mártást. Öntsük bele a passzírozott paradicsomot, az extra szűz olívaolajat és a frissen facsart citromlevet. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát vagy a fokhagymaport, a szárított bazsalikomot és az oregánót. Alaposan keverjük össze, amíg egynemű emulziót kapunk.

3. Szeleteljünk fel vékonyra a szárzellert. Az olívbogyókat vágjuk karikákra, vagy akár egészben is hagyhatjuk őket. A cannellini babot szűrőben alaposan öblítsük le.

4. A tésztát forgassuk bele a paradicsomos alapba. Adjuk hozzá a leszűrt babot, a szárzellert és a két-féle olívbogyót.

5. Szórjuk rá a sót és a borsot, majd két nagy kanál segítségével óvatosan forgassuk össze az egészet, hogy a szósz mindenhol bevonja a hozzávalókat.

6. Hagyjuk a hűtőben vagy a pulton legalább fél órát állni, hogy az ízek összeérjenek és a tészta magába szívja a fűszeres paradicsomot.

7. Nagyon jól áll neki egy kis balzsamecet krém, valamint megszórhatjuk sörélesztő pehellyel is.

PULLED MUSHROOM SZENDVICS

Meglepően húsos állagú, füstös szendvics, amely gyorsan elkészül - ez a vegán pulled mushroom recept jó eséllyel lesz egy a kedvenceink közül. Ha egy gyors, mégis laktató vacsora ötletet keresünk, ez a pulled mushroom szendvics tökéletes választás lehet. A szálakra tépett laskagomba állaga meglepően jól idézi a klasszikus pulled ételeket, a BBQ-szósz pedig

karakteres ízt ad neki. Ha van rá időnk, a BBQ-szósz és a vegán majonézt is elkészíthetjük házilag. Nem kell



megijedni a feladattól, egyik sem túl bonyolult vagy éppen hosszadalmas manőver, a bolti verzióknál viszont sokkal ízletesebb és egészségesebb lehet a végeredmény.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 2 evőkanál kókuszszír
- 600 g laskagomba
- 2 db lime
- 300 g BBQ-szósz
- 2 db teljes kiőrlésű bagett vagy kenyér
- vegán majonéz
- 1 lila hagyma
- jégسالáta
- koktélpáradicsom
- sárga piritamin paprika
- citromlé
- ízesítéshez só és bors

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Melegítsünk fel egy száraz serpenyőt.

2. A laskagombát kézzel tépjük szálakra, majd tegyük a forró serpenyőbe és pirítsuk 5-8 percig. Fontos, hogy a serpenyő valóban forró legyen, különben a gomba sok vizet enged és nem fog szépen megpirulni.

3. Adjuk hozzá a kókuszszírt és a lime levét, majd öntsük rá a BBQ-szósz és hagyjuk néhány percig rotyogni.

4. A bagetteket vágjuk félbe és kenjük meg vegán majonézzel. Halmozzuk bele az elkészült gombát.

5. A tetejére tegyünk néhány vékony szelet lila hagymát.

6. Tálaljuk apróra vágott jégسالátaával, paradicsommal és paprikával, amelyet citromlével, sóval és borssal ízesíthetünk.

SAMOSA MENTÁS UBORKASALÁTÁVAL



A samosa hagyományosan tésztából és bő olajban készül, mi viszont egy egészségesebb verzióját mutatjuk. Kevesebb mint egy óra alatt elkészül – a hűsítő mentás uborkasalátával együtt.

Milyen étel jut eszünkbe elsőre, ha az indiai konyhára gondolunk? Fogadjunk, hogy a csicseriborsó-curry! Van azonban egy másik fogás, amely szintén nagyon népszerű a helyiek körében, ám a világ más pontjain sokkal kevesebben ismerik és ez a samosa. A fűszeres, gőzölgő töltelék és a ropogós tészta kontrasztja egyszerűen megunhatatlan – egy igazán rabul ejtő páros.

Ebben a receptben szakítunk a hagyományos, bő olajban sült, búzalisztes verzióval és egy zseniális konyhai trükkel biztosítjuk a tökéletes textúrát. A tészta alapját ezúttal rizslapok adják, amelyeket fűszeres csicseriborsó-lisztes masszába mártunk. Sütőben sütvé elképesztően ropogós, aranybarna kérget képez a batyukon, miközben értékes növényi fehérjével is gazdagítja az ételt.

Belül fűszeres töltelék bújik meg, amelyeket a gyömbér, a fokhagyma és az indiai fűszerek aromája fog össze egységes egésszé. A forró, szaftos samosák mellé jéghideg, mentás raitát, azaz növényi joghurtos indiai uborkasalátát kínálunk. Frissítő hatásával ez teszi tökéletessé a fogást.

HOZZÁVALÓK 12 DARAB KIS SAMOSÁHOZ:

Az indiai uborkasalátához:

- 200 g sűrű, natúr növényi joghurt (pl. cukrozatlan kókusz- vagy szójajoghurt)
- 1 db kígyóuborka
- fél teáskanál őrölt római kömény
- 1 marék friss mentalevél
- ízesítéshez só és feketebors
- pár csepp friss citromlé

A tésztához és a panírhoz:

- 6 db kerek rizslap
- 60 g csicseriborsó-liszt
- kb. 80-100 ml víz
- fél teáskanál só

- 1/4 teáskanál kurkuma
 - fél teáskanál római kömény
- A burgonyás-tofus-babos töltelékhez:
- 2 db közepes burgonya
 - 100 g füstölt tofu
 - 80 g főtt vörösbab
 - 1 kis fej vöröshagyma
 - 1 gerezd fokhagyma
 - 1 teáskanál friss gyömbér
 - fél teáskanál római kömény
 - fél teáskanál garam masala
 - ízesítéshez só
 - egy kevés chili

ELKÉSZÍTÉSE:

A mentás uborkasaláta összeállítása:

1. Reszeljük le a kígyóuborkát a durva reszelőn. Szórjuk meg egy csipet sóval és hagyjuk állni kb. 5 percre.

2. Ezután kézzel alaposan nyomkodjuk ki a felesleges nedvességet belőle. Ez a lépés kulcsfontosságú, különben a végeredmény túlságosan vizes, folyós állagú lesz.

3. Egy tálban keverjük össze a sűrű növényi joghurtot a kinyomkodott uborkával, a finomra vágott mentával, valamint az előzetesen száraz serpenyőben megpirított őrölt római köménnyel.

4. Ízesítsük sóval, frissen őrölt borssal és egy kevés citromlével, majd tegyük hűtőbe tárolásig.

A töltelék elkészítése:

5. A finomra aprított vörös- és fokhagymát, valamint gyömbért pirítsuk meg a fűszerekkel picit olajon, de vizet is használhatunk olaj helyett.

6. Adjuk hozzá a kézzel összemorzolt füstölt tofut, a vörösbabot és a főtt, áttört burgonyát.

7. Fakanállal forgassuk össze és törjük kissé darabosra. Sózzuk meg alaposan, majd várjuk meg, amíg teljesen kihűl. Fontos: ha a töltelék meleg marad, túlságosan eláztatja és kiszakítja a rizslapot formázás közben.

A csicseriborsós massa és a formázás:

8. Egy lapos, tágas tálban keverjük csomómentesre a csicseriborsó-lisztet a vízzel és a fűszerekkel. Egy hígabb palacsintatészta állagot kell kapnunk.

9. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra, és béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral.

10. Fogjunk egy rizslapot és mártsuk bele a csicseriborsós masszába mindkét oldalát, hogy teljesen bevonja.

11. Tegyük ki egy vágódeszkára és egy éles késsel vagy ollóval vágjuk pontosan ketté, így két félkört kapunk. Úgy helyezzük el az asztalon vagy a pulton a félkört, hogy az egyenes, vágott fele legyen tőlünk távolabb, az íves fele pedig felénk nézzen.

12. Tegyük egy bő evőkanálnyi tölteléket a félkör közepére, de inkább a felső, egyenes élhez közelebb.

13. Formázzunk belőle egy kis háromszöget a következőképpen. Hajtsuk fel az egyenes él bal sarkát

átlósan a töltelékre, majd a jobb oldali sarkát hajtsuk rá balra, a már behajtott részre – így egy zárt csúcsot kapunk. Végül az alsó, íves részt hajtsuk fel az egészsre – mintha egy borítékot zárnánk le.

14. Helyezzük a samosákat egymás mellé a tepsire.

15. A tetejüket egy ecset segítségével vékonyan kenjük át növényi olajjal, vagy fújjuk le őket olajspray-vel.

16. Süssük 18-20 percig, kb. 10 perc után óvatosan megfordítva őket, amíg mindkét oldaluk szép aranybarna és teljesen ropogós nem lesz.

CSERESZNYÉS POHÁRDESSZERT



A cseresznye-szezon édesség slágere lehet a cseresznyés pohárdesszert, amely kakaós piskótával, cseresznyeraguval és vaníliakrémmel készül.

Beköszöntött a nyár, a fák ágai roskadoznak a roppanós, mélyvörös cseresznyétől. Sokféleképpen felhasználható ez a gyümölcs, a nyers szemezgetésen túl például leves is készíthető belőle, vagy egy kis menzás nosztalgiával cseresznyeszósz. Most azonban inkább a klasszikus feketeerdő-desszertet gondoltunk újra, teljesen növényi alapokon, a tortaformát pedig elegáns pohárra cseréltük.

Ebben a pohárdesszertben a cseresznye természetes édességét egy csipetnyi fűszerrel emeljük ki, majd egy végtelenül szaftos, kakaós piskótamorzsával és selymes, Bourbon vaníliás növényi krémmel rétegezzük. Nemcsak élmény a szem-szájnak, de tökéletesen megkoronázza a meleg nyári napokat.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

A csokoládés piskótához:

- 150 g liszt
- 30 g holland kakaópor
- 90 g nádcukor
- 1 teáskanál sütőpor
- fél teáskanál szódabikarbóna
- 1 csipet só
- 180 g növényi ital
- 50 g olaj
- 1 teáskanál almaecet vagy citromlé

A vaníliás krémréteghez:

- 400 g vegán habtejszín
- 1 csomag habfixáló (szükség szerint)
- 2 evőkanál porcukor
- 1 teáskanál Bourbon vaníliakivonat, vagy 1 vaníliarúd kikapart magja

A cseresznyeszószhoz:

- 300 g magozott friss cseresznye
- 1 evőkanál nádcukor vagy más preferált édesítő
- 1 evőkanál étkezési keményítő + 2 evőkanál hideg víz
- fél teáskanál őrölt fahéj
- 2-3 evőkanál cseresznyepálinka az autentikus ízért (opcionális)

A díszítéshez:

- 50 g vegán étcsokoládé lereszelve vagy forgácsolva (opcionális)
- 4-6 szem szép friss cseresznye (opcionális)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A süttőt melegítsük elő 180 °C-ra és béleljünk ki egy kisebb tepsit sütőpapírral.

2. Egy tálban keverjük össze a száraz hozzávalókat: a lisztet, a kakaóport, a cukrot, a sütőport, a szódabikarbónát és a sót.

3. Öntsük hozzá a növényi italt, az olajat és az almaecetet. Gyors mozdulatokkal keverjük csomómentesre, majd simítsuk a tepsibe.

4. Süssük kb. 15-20 percig (tűpróbáig). Ha kihűlt, morzsoljuk vagy tépkedjük össze rusztikus, nagyobb darabokra.

5. A cseresznyét magozzuk ki, majd a cukorral és a fahéjjal tegyük egy kis lábasba és közepes lángon melegítsük fel, hogy levet engedjen. Ha alkoholt is használunk, most öntsük hozzá.

6. A keményítőt keverjük el a hideg vízzel, majd folyamatos kevergetés mellett csorgassuk a cseresznyéhez.

7. Forraljuk kis lángon 1-2 percig, amíg szépen bevonja a kanál hátulját és besűrűsödik. Vegyük le a tűzről és hagyjuk teljesen kihűlni.

8. A jól behűtött vegán habtejszínt kezdjük el felverni.

9. Félúton adjuk hozzá a porcukrot, a vaníliát és a habfixálót, majd verjük kemény, selymes habbá. Tegyük habzsákba a szebb rétegezéshez, de akár egy sima kiskanállal is megoldható ez.

10. Szórjunk egy réteg kézzel morzsolts vagy tépett piskótát a poharak aljára.

11. Kanalazzunk rá a sűrű cseresznyeraguból, de hagyjunk egy keveset a szaftjából, hogy átítassa a piskótát.

12. Nyomjunk rá egy réteg fehér vaníliakrémet.

13. Jöhet még egy réteg piskóta, cseresznye, majd a tetejét zárjuk le a fehér krémmel és még egy kevés piskótatörmelékkel.

14. Szórjuk meg bőségesen reszelt étcsokoládé-forgáccsal és koronázként helyezzünk a tetejére egy-egy egész szem cseresznyét.

15. Fogyasztás előtt érdemes legalább 1-2 órára hűtőbe tenni, hogy az ízek összeérjenek és a piskóta magába szívja a gyümölcs és a krém aromáit.

CITROMOS KÖLESTORTA



Frissítő, krémes és sütés nélkül is lenyűgöző: ez a citromos kölestorta tökéletes választás a forró nyári napokra. A ráadás, hogy hozzáadott olajat, cukrot és glutént sem tartalmaz.

Ebben a melegben nem csoda, ha nem fűlik a fogunk ahhoz, hogy bekapcsoljuk a sütőt. Ha ettől függetlenül a desszertől sem szeretnénk lemondani, itt egy igazán frissítő ajánlat. Ennek a sütés nélküli citromos kölestortának az alapját érett banán és ropogós magvak adják. A textúráért felelős titkos összetevő pedig nem más, mint a rostokban gazdag, sokoldalú köles és a krémes kesudió. Nemcsak látványos, de teljesen olaj-, cukor- és gluténmentes is, így a teljes értékű növényi étrendbe is tökéletesen beilleszthető. Készítsük el, hűtsük le és élvezzük a büntudatmentes, hűsítő citrusbomba ízélményét!

HOZZÁVALÓK 18 CM-ES KEREK FORMÁHOZ:

Az alaphoz:

- 2 db érett banán
- 150 g zabpehely
- 1-2 csapott evőkanál cukormentes kakaópor
- 1-2 evőkanál friss citromlé

A citromos köleskrémhez:

- 70 g köles
- 200 ml víz
- 150 g nyers kesudió
- 2 db biocitrom finomra reszelt héja
- 80-100 ml friss citromlé
- 4-5 evőkanál datolyapaszta vagy más preferált édesítő
- 1 csipet só
- 1/4 teáskanál kurkuma

A zseléréteghez (opcionális):

- 1 dl folyadék (citromlé vagy víz)
- 1 kávéskanál kurkuma
- preferált édesítőszer

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A kölest alaposan mossuk át forró vízzel – így elveszíti az esetleges kesernyős ízét –, majd a kétszeres-háromszoros mennyiségű vízben, egy pici sóval főzzük teljesen puhára, szinte pépesre. Hagyjuk hűlni, de még langyosan használjuk, mert úgy sokkal krémesebbé válik.

2. Egy tálban nyomkodjuk szét a banánokat a citromlével, majd gyúrjuk össze a darált zabpehellyel és kakaóporral.

3. Nyomkodjuk bele a tésztát egyenletesen a sütőpapírral kibélelt 18 cm-es tortaforma aljába és tegyük a hűtőbe.

4. A leöblített, áztatott kesudiót, a még meleg főtt kölest, a citromlevet, a reszelt citromhéjat, a datolyapasztát vagy más édesítőt, a csipet sót és a kurkumát tegyük egy nagy teljesítményű turmixgépbe. Turmixoljuk egészen addig, amíg egy teljesen sima, selymes, nehéz krémet kapunk. Ha a gép akadna, 1-2 kanál vízzel vagy növényi tejjel segíthetjük a munkáját.

5. Öntsük a sűrű köleskrémet a banános alapra, simítsuk el a tetejét, majd díszítsük extra citromhéjjal és citromkarikákkal.

6. Ha szeretnénk, készíthetünk rá zseléréteget is. Ehhez csak 1 dl folyadékban – citromlé és víz is megfelel erre a célra – keverjünk el 1 kávéskanál kurkumát, valamint preferált édesítőt ízlés szerint. Forraljuk fel a keveréket és öntsük a krémre, majd várjuk meg, hogy lehűljön.

7. Tegyük a fagyasztóba 2-3 órára, vagy ha nem sietünk, akkor a hűtőbe egy éjszakára.

8. Szeletelés előtt 15 perccel vegyük ki, hogy a krém kellemesen felengedjen, de még tartsa a formáját.

Ha idáig eljutott, Kedves Olvasó, nagy eséllyel már össze is futott a nyál a szájában. Én bevallom, nagyon élvezetes és tartalmas ételsornak látom a fentieket. Szerencsére nagyon meleg és hosszú konyhai folyamatot egyik sem igényel és az elfogyasztásuk élvezete vetekszik az elkészítésük örömeivel.

A nagy nyári melegre még egy jó tanács, bár nagy eséllyel mástól is hallották már. Igyanak sokat, lehetőleg vizet és alkoholmentes italokat. Az alkohollal csak csínján és nem a legnagyobb napon, főleg nem napozás közben javaslom. Fő az óvatosság. Mert bár nyár és szabadság, lazulás és szabadidő, de ha lehet, az egészségügyi intézmények elkerülése erősen ajánlott.

Vigyázzanak magukra, egymásra, egyenek és pihenjenek jókat, nagyokat, mert aktuális havi kiadványunk megjelenésekor már csak egy hónap lesz a szeptemberi daráló elindulásáig. Használják ki a szép időt, töltekezzenek energiával, napfénnel, élményekkel és gyönyörű képekkel. Ezek fogják majd tartani Önökben a lelket, a hideg, sötét, téli estéken. Tartalmas augusztust, jó időt kívánok, maradok tisztelettel.

FOTÓK: Csontos-Baranyi Zsófia, Getty Images, Karibi hajóutak, Lajos Laura, Prove, Shed and Shape



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, asztrozófus, 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 hajtunk el? Miért válik természetessé a túlterheltség, a belső feszültség és az állandó teljesítési kényszer?

Az olasz nagyik nem tévednek

- interjú Molnár Dávid dietetikussal, a könyv írójával

A jó olasz konyha nem varázslat, és nem is pusztán nosztalgia. A tökéletes tészta, a lassan sűrűsödő bolognai, az olívaolaj és paradicsom magától értetődő párosa mögött évszázadok alatt felhalmozódott tudás rejtőzik - olyan tudás, amelyet ma már a tudomány is kezd megérteni. Ez a könyv, Molnár Dávid tollából, a mediterrán konyha legismertebb fogásait egyszerre a gasztronómia és a kémia szemüvegén keresztül veszi górcső alá. Dáviddal a könyv megjelenése apropóján beszélgettünk.

Mi volt az a személyes élmény vagy felismerés, amely arra ösztönözt, hogy az olasz konyha hagyományait tudományos szemmel vizsgálj meg, és könyvet írsz róla?



hanem betekintést nyerhettem a tésztafélék molekuláris és táplálkozástudományi sajátosságaiba is.

Ez az élmény meghatározó inspirációt adott ahhoz, hogy tudományos szemmel kezdjem vizsgálni az olasz konyha valódi értékeit és egészségre gyakorolt hatását. A kutatásomat azonban nem csupán a szakmai kíváncsiság vezérelte. Legalább ilyen fontos motivációt jelentett az olasz gasztronómia iránti személyes rajongásom. Szenvedélyesen fedezem fel az autentikus olasz ízeket, miközben egyre inkább lenyűgöz az a szemlélet, amely az egyszerű, kiváló minőségű alapanyagokra és az időtálló kulináris hagyományokra épül. A könyv megszületéséhez egy harmadik szempont is hozzájárult. Régóta foglalkoztatott a kérdés, hogy a kiemelkedően hosszú, egészségben megélt életet élő tradicionális közösségek milyen közös jellemzőkkel rendelkeznek.

Kutatásaim során egyértelművé vált, hogy ezeknek a kultúrának szinte kivétel nélkül saját, generációkon át fennmaradt, hagyományos konyhájuk van. Különösen figyelemre méltó Szardínia belső vidéke,

ahol a tradicionális étrendet és életmódot követő emberek körében kiemelkedően magas az egészségben megélt élettartam. Ha az olasz konyhát nem csupán a tudományos kutatások, hanem maguk az ételek felől vizsgáljuk, jól kirajzolódnak azok a visszatérő mintázatok, amelyek az alapanyag választást és az ételkészítési hagyományokat meghatározzák. Kutatásaim végkövetkeztetése szerint az olasz gasztronómia alapanyaghasználata és szemlélete nagymértékben egybeesik azokkal a táplálkozási alapelvekkel, amelyeket ma a tudomány is az egészséges életmód egyik legfontosabb pilléréként tart számon.

Volt olyan konyhai fogás, amelynek az elkészítése téged is különösen meglepett?

Abszolút. Az olasz konyha egyik legszebb példája erre a pasta al burro, amely mindössze három alapanyagból készül: tésztaból, vajból és parmezánból. Negyedik összetevőként a keményítőben gazdag főzővizet is említik. Valójában éppen ez a letisztult egyszerűség mutatja meg az olasz gasztronómia valódi erejét. A fogás krémességét a szobahőmérsékletű vaj, valamint a legalább 24, de még inkább 48 hónapig érlelt, eredetvédett parmezán tökéletes összhangja adja. Mindezt egy kiváló minőségű, alacsony hőmérsékleten, lassan szárított tészta teszi teljessé, amelynek enyhén érdes felülete kiválóan magába zárja a selymes szószt. Az eredmény egy olyan étel, amelyben minden falat a minőségi alapanyagok és a gondos elkészítés harmóniáját tükrözi. Ez az étel tökéletesen példázza, hogy a valódi gasztronómiai élményhez nem a bonyolultságra, hanem a kiváló alapanyagokra, a tudásra és a hagyományok tiszteletére van szükség.

Könyv a webáruházban >>>



A média változik,
és mi kezdtük el!

FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA





A mint fent, úgy lent

- beszélgetés Zentai Annával önismeretről,
égi vezetésről és a valódi hivatásról

Minden címlapinterjúnak megvan a maga története. Minden alkalom mást tanít, másra világít rá. Emiatt érzem azt, hogy hatalmas kegyben van részem, amikor a beszélgetőtársaim ajtót nyitnak és olyan világokba engednek betekintést, ahol eddig nagyon kevesen járhattak.

Zentai Annával, mondhatom, jól összecsengő energiák mentén teremtünk. Van egy közös podcast sorozatunk a magazin égisze alatt, Lélektükör címmel. Számtalan alkalommal beszélgettünk már és bátran állíthatom, hogy a kapcsolatunk mélysége a barátságához közelít. Mégis izgalommal telve ültem le beszélgetni vele. Kérdezhetné a kedves Olvasó, hogy miért? Őszintén nem tudom. Azt éreztem, hogy ez a beszélgetés más lesz. Igazam lett.

Mosolya mögött ott rejlik az a több évtizedes belső munka, amely során a csillagok fényét, a növények ősi gyógyító erejét és a szövés meditatív ritmusát egyetlen, gyönyörű életté fonta össze. Egy olyan hölgy tárja fel lelkét, aki örömmel enged betekintést a megérkezetség felemelő érzésébe, de ugyanilyen őszinteséggel vall a tapasztalás okozta sérülésekről is. Anna élete élő példa arra, hogy a tudatosság és az égi vezetés nem egymást kizáró, hanem egymást erősítő minőségek. Megtudhatjuk, miként válik egy kislány nefelejcskekkel folytatott beszélgetéseiből szakrális növénytani tudás, és hogyan válthatjuk át mindennapjaink bizonytalan kérdőjeleit magabiztos kijelentő mondatokká az asztrozófia segítségével.

Az áramlással teli beszélgetésünk, a szó szoros értelmében, minden gondolatát megragadtam, majd papírra vetettem. Íróként különleges utazás volt az alkotás folyamata. Olvasóként tanulmányos felismerésekkel gazdagodom Anna szavai által. Ezt a megélést kívánom mindenkinek.

”

**Azt hiszem, a tudatosság
és az égi vezetés
kéz a kézben járnak.**

”



Gyermekként gyakran szövünk álmokat a jövőnk-ről. Mennyiben hasonlít a mai életed arra a képre, amit egykor kislányként elképzeltél magadnak? Tudatos építkezés eredménye a mostani valóságod, vagy inkább hagyta, hogy az Égiek vezessék a lépteidet?

Azt hiszem, a tudatosság és az égi vezetés kéz a kézben járnak. A belső éberségünk meghívja a felsőbb iránymutatást, a fenti segítség pedig megerősíti a tudatosságunkat. Mostanában egyre több olyan felismerésem van, amely visszarepít a gyermekkoromba. Akkoriban nem volt konkrét tervem arra, hogy „ki lesz belőlem”, mert egyszerűen csak benne éltem abban, aki valójában vagyok – a saját belső, lelki világomban.

Ma, különösen amióta itt élek a hegyen, azt érzem, megérkeztem. Ez a bizonyosság alapvető tartóoszlopa az életemnek.

Mielőtt ideköltöztem volna, egy kedves barátom gyakran mondogatta: „Anna, a te energiád egy a hegygyel.” Mennyire igaza volt! Itt, a természet ölelésében érzem magam igazán itthon. Ahogy telnek a napok, régi emlékek villannak fel bennem. Már gyermekként is abban a minőségben próbáltam működni, ami most kapott valódi teret a kiteljesedéshez. Napjainkban veszem észre, hogy ez már az, amit akkor is éreztem. És ez olyan melegséggel tölti el a szívem.

Ha jól értem az érzés már gyermekként megvolt, amely most térben is időben is megmutatkozik.

Pontosan. Gyermekként a lelkemben már átéltem olyan minőségeket, amelyek akkor – hiszen a szüleink döntöttek helyettünk – még nem tudtak megnyilvánulni az anyagban. Most viszont azt a valóságot élem, amelynek a csíráit a születésem óta magamban hordozom. Ahogy bent, úgy kint – talán így a legegyszerűbb megfogalmazni. Megható visszajelzés számomra, hogy ezt a környezetem is érzékeli, látják rajtam a harmóniát és azt az önazonosságot, amiben létezem. Ugyanakkor a megérkezetttség mellett van egy terület, ami egyelőre még várat magára, ez a párcapcsolat.

Megfigyeltem az elmúlt évek során, hogy mindannyiunk életéből hiányzik valami kardinális – legyen az a társ, a gyermekáldás, a karrier vagy a saját otthon –, ami felé épp úton vagyunk. Jól sejtem, hogy ez egyfajta általános emberi minta, hiszen pont ezek a várakozások és hiányok ösztönöznék minket a fejlődésre?

Teljesen egyetértek. Az emberi létezés elválaszthatatlan része, hogy feladatokkal, kihívásokkal és gyógyításra váró sérülésekkel érkezünk. Én például sosem terveztem tudatosan a karrierem sikereit vagy az anyagi jólétet, most mégis egy minden téren kiteljesedett életről beszélhetek. Olyan dolgok vesznek körül, amelyek valóban boldoggá tesznek. Az alkotás, mint életem fókusz, lehetőséget ad az önkifejezésre, és ezen keresztül élem meg a teljességet.

Mélyen hálás vagyok ezért, még akkor is, ha kislánként azt hittem, ebben az életszakaszban már feleség leszek. Mégis a társ hiányát ma már nem fájó űrként élem meg – azokon az éveken már túljutottam. Ezen a területen hordoztam sérüléseket, itt van dolgom és feladatom. Hiszem, hogy mindenkinek van legalább egy ilyen csomópontja, amivel dolgoznia kell – hiszen, ha nem lenne itt sem lennének.

A weboldaladon úgy fogalmazol: az asztrológus a csillagok fényével munkálkodik. Mit adott neked személy szerint ez a tudás az önismereti utadon, és hogyan segítettek ezek a fényüzenetek átlátni és megvalósítani életed nehezebb szakaszait?

Erre a kérdésre nem olyan egyszerű válaszolnom, mert az asztrológia számomra már nem csupán egy eszköz, hanem a mindennapjaim szerves része. Olyan, mint egy életmód vagy egy szemléletmód, a szó legnemesebb értelmében vett bútordarab, amely ott áll az ágyam mellett, amikor reggel felébredek. A csillagok már egészen fiatalon hívogattak, de a valódi elmélyülés a kilencvenes évek végén kezdődött. Éveken át bújtam a könyveket, képeztem magam, majd 2005-ben jutottam el Paksi Zoltán tanfolyamára. Akkor már volt egy biztos alapom, mert a tanfolyam előtt – és alatt

ta is – folyamatosan figyeltem a holdnaptárat, a személyes tranzitjaimat, és ami a legfontosabb, a saját belső reakcióimat. Mindent, amit tanultam, a gyakorlatban is átéltem.

Nagyon nehéz szavakkal kifejeznem mit ad az életembe a csillagbölcselet. De talán úgy tudnám a legpontosabban megfogalmazni, hogy ami történik a felszínen a fizikai síkon, annak látom a célját, az értelmét,



a miértjét. Számomra a megértés kulcsfontosságú. Azáltal, hogy figyelem az eget, mélyebb összefüggéseiben látom a földi eseményeket. A bizonytalan kérdésekből így lesznek magabiztos kijelentések. Persze ez nem csak az asztrológiáról szól; ha valaki elindul az önismeret útján, sorsszerűen találkozik olyan módszerekkel és tanítókkal, akik válaszokat adnak a kérdéseire. Számomra az égbolt hozza el ezeket a válaszokat nap mint nap.

Ha jól értem, ez a tapasztalati út arra ösztönzött, hogy ne vakon higgy el dolgokat, hanem gondolkodj, figyeld meg az összefüggéseket, és az asztrológia segítségével találd meg a saját belső igazságaidat.

Folyamatos megfigyelésre készített. Már gyermekkoromból hozom azt a képességet, hogy nemcsak a fizikai valóságot érzékelem, hanem tisztán látom a lelkem rezdüléseit is. Sokat figyelek befelé. Számomra

a megfigyelés azt jelenti, hogy miközben követem az égi eseményeket, a fókuszomat a saját belső megé-
léseimre irányítom. És tudod, mi a csodálatos? Hogy
a kettő minden esetben száz százalékgig fedi egymást.
Megnyilvánul az ősi törvényszerűség: amint fent, úgy
lent; amint kint, úgy bent.



Lehetséges, hogy amit fent és bent tapasztalunk, az alkotja meg magát a kintet, a látható világunkat? Talán itt követik el sokan azt a hibát, hogy hagyják, hogy a külső események határozzák meg a belső állapotukat. De mi van, ha ez éppen fordítva működik?

Ezt tapasztalom és évek óta ezt tanítom, ahogy el-
mondta. Régi korokban az emberek az asztrológiát
jóslásra használták és a fizikai történéseket vizsgálták
által. Azóta azonban hatalmasat fordult a világ. Mély
ismereteink vannak már az emberi lélek és az univer-
zum működéséről, amelyek messze felülírják a régi
nézőpontokat.

Amit belsőnek hívunk, az valójában nem láthatatlan,
csak a fizikai szem számára rejtett. Mára a tudomány is
méri ezeket a frekvenciákat, energiákat és rezgéseket.
Egyre több kutatási eredmény támasztja alá azt, amit a
régikorok bölcsei már tudtak: minden belülről indul.
Mi most tulajdonképpen újra felfedezzük ezt az ősi
igazságot, és beépítjük a modern tudásunkba.

*Mindehhez kapcsolódnak az életedben a növé-
nyek, ugyanis egyedülálló módon ötvöződ a csillag-
bölcseletet a szakrális növénytantal. Hogyan talált rá
az égi rend a földi gyógyítókra, a növényekre?*

Itt ismét a gyermekkori emlékeimhez kell vissza-
nyúlnom, hiszen már kislányként is természetes volt
számomra, hogy kommunikálok a növényekkel. Éle-
sen él bennem a kép, ahogy ott ülök a kertünkben, és

*„Az emberi létezés elválaszthatatlan ré-
sze, hogy feladatokkal, kihívásokkal és
gyógyításra váró sérülésekkel érkezünk.
Én például sosem terveztem tudatosan
a karrierem sikereit vagy az anyagi jó-
létet, most mégis egy minden téren kitel-
jesedett életről beszélhetek. Olyan dolgok
vesznek körül, amelyek valóban boldog-
gá tesznek...”*

elmélyülten beszélgetek a nefelejcekkel. Pár évvel
ezelőtt, amikor az asztrológia már elfoglalta méltó he-
lyét az életemben, éreztem, hogy eljött az idő: teret
kell engednem a növények hívásának is. Bár addigra
már sok mindent tudtam róluk, vágytam a szakrális
növénytan mélyebb tudásanyagára. Ez a vágy egysze-
rűen csak megszületett bennem. Kerestem a tanulási
lehetőségeket, de az első kurzus, amire jelentkeztem,
már betelt. Fél évet kellett várnom a következő indulá-
sáig. Hiszem, hogy az igazán értékes és fontos dolgok,
amelyek mondjuk úgy sorsszerűen, szaturnikusan ne-
künk vannak rendelve, azok nem mindig jönnek gyor-
san. Nekem a szakrális növénytan ilyen volt. Amikor
végül elkezdtem a tanulmányaimat, minden korábbi
megérzésem és tudásom szirmot bontott. Míg az aszt-
rológia egy szellemi tudomány, ahol az elmét és az
értelmet aktívan használjuk, a növényekkel való kap-
csolódás során ez teljesen háttérbe szorul. Ott a lélek
kapcsolódik.

*Van-e olyan növény, amelyhez különösen mély,
szinte sorsszerű kapcsolat fűz? Milyen minőségében
érezed azt, hogy ez a növény esszenciálisan kísér és tá-
mogat téged az életutadon?*

Ezek a kapcsolódások szakaszosak is lehetnek, egy
életút során több növény is kísérhet minket. Ha a je-
lenlegi életszakaszomat nézem, két fontos útítársat
emelnék ki. Az egyikük állandó szereplője az életem-
nek: a rózsza. Nem véletlen, hogy ez a rendkívül magas
rezgésű, a tiszta női energiát képviselő virág a logóm-
ban is helyet kapott.

A másik pedig a szalmagyopár, akivel most már jó ideje kapcsolódok. Lenyűgöz az illata és az a finom rezgés, amit áraszt. Ő egy csodálatos traumaoldó és gyógyító növény, már az esszenciája is képes a lélek legmélyebb rétegeiig hatni. Segít abban, hogy a régi sebek végleg behegedjenek.

A rózsza komplex és univerzális, szinte mindenre hatással van. Magyarországon a rózsza rendelkezik a legmagasabb frekvenciával, 320 hertz körül rezeg. Éppen ezért áldásos, ha minden medicinába, kozmetikumba vagy teába teszünk belőle egy keveset, mert észrevétlenül is megemeli annak rezgésszintjét.

Minden reggeletem rózsavízzel kezdem, máshogy nem indulhat a nap. Őszintén reméltem, hogy a rózsza lesz az egyik növény, amit említeni fogsz. Mikor feltettem a kérdést, abban a pillanatban fogalmazódott meg ez a belső vágy, hogy hallhassam a véleményed erről a különleges virágról. Az idei évben úgy érzem különösen nagy figyelmet és szerepet kap a rózsza. Lehet, hogy ez csak személyes megélés, de hogy látod, milyen hatással van a nagy egészre?

Egyénileg változik, hogy éppen aktuálisan ki melyik növényhez tud mélyebben kapcsolódni, de tény, hogy vannak olyan időszakok, amikor egy-egy növényi energia globálisan is hangsúlyosabbá válik.

Amit fent látunk a csillagos égen és a naprendszerünkben, az egyetlen hatalmas, összefüggő rendszer. Ugyanez a rend működik itt, a Földön is. Mindennek, ami fent van, megvan a maga földi leképeződése. Az emberi teremtő energia és a növényvilág is a kozmikus rendszert tükrözi vissza. A növényekkel szintén ez a helyzet. A rózsza is egy vibráció és nem véletlen, hogy hangsúlyosabb ebben az időszakban.

A szövőnő titulus nálad nemcsak mesterség, hanem mély szimbólum is. Mit jelent számodra ez az archetípus a mindennapokban? Hogyan jelenik meg ebben a kreativitás, és hogyan szövöd bele a spirituális tanításokat a fizikai valóságunk textúrájába?

Képzeld el, hogy amikor leülök a szövőállvány elé, megszűnik az idő. Számomra ez egyfajta meditáció. Tudom, hogy amikor a két kezemmel készítek valamit, akkor egyben be is hangolom azt. Különösen igaz ez egy olyan lassú, folyamatos és ritmikus folyamatnál, mint a szövés, ahol sorról sorra kerülnek helyükre a szálak. Figyelek arra, hogy az az energia kerüljön bele a szöttesbe, ami támogatja majd azt, akihez kerül. Alapvetően érzékeny vagyok a tárgyak energiájára, különösen az otthoni környezetemben. Gyakran megfigyelem, hogy ha megérintek valamit, visszaköszön-e belőle az az érzés, amit korábban tapasztaltam. A tárgyak hordozzák az energiát, és ezt a szövés során rendkívül tudatosan alkalmazom.

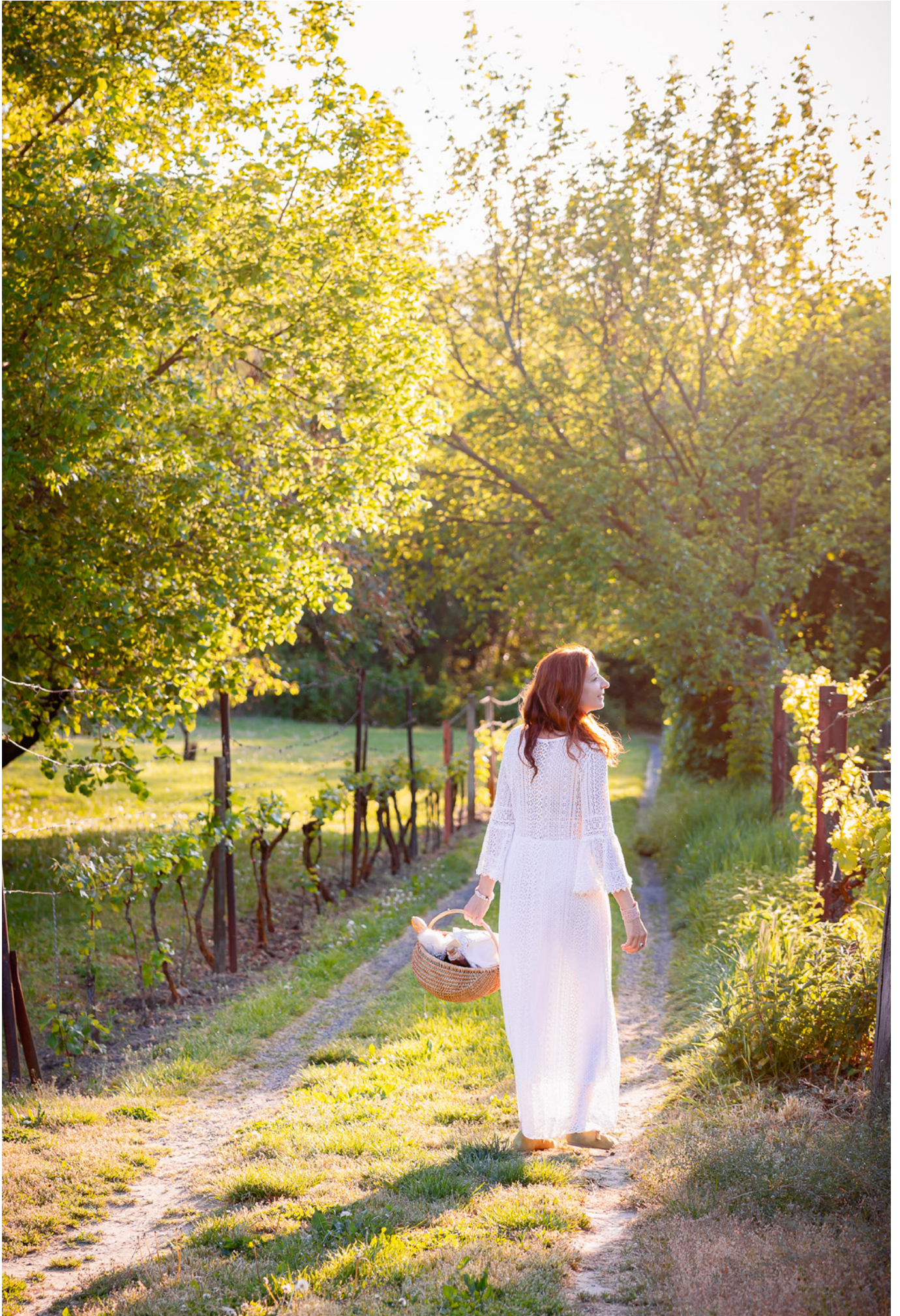
Erős párhuzamot látok a szövés és aközött, ahogyan az életemet teremtem. A tevékenység tökéletesen leképezi a létezésemet: adott egy kupac fonal, amelyből már látom magam előtt a kész szőttest. Nem minden apró részletében, de a nagy egészet, az irányt már érzékelem. Úgy szövök, hogy bár van egy alapvető elképzelésem arról, mi akar megszületni, közben



megőrzöm a spontaneitásomat. Ha a szálak máshogy tekerednek, vagy ha a centik másképp adják ki magukat, minden probléma nélkül változtatok. Az életem is pontosan ilyen. A szövés nekem kicsiben ugyanaz a teremtő folyamat, mint ahogyan a saját sorsom fonalát szövöm nap mint nap.

Létezik egy magasabb rendű terv, amit az ego és az elme nem mindig képes felfogni. De mélyen belül mindannyian érezzük ezt, hozzuk magunkkal születésünktől fogva, ott őrizzük a szívünkben. Ez a belső terv velünk együtt rezeg, és ebben rejlik az élet valódi varázslata. Amikor nem akarunk görcsösen, ésszel belenyúlni a folyamatokba, hanem hagyjuk, hogy ez a felsőbb vezetés érvényesüljön, akkor születik meg valami egészen különleges és megismételhetetlen.

A siker és a fény mellett mindannyian megélünk mélységeket is. Mit tanítottak neked a legnagyobb kihívásaid önmagadról és az emberi esendőségről?



Ezek az élethelyzetek és kihívások leginkább az együttérzésre tanítottak. Noha a lényemből fakadóan egységben élek a környezetemmel, minden nehézség tovább mélyítette és erősítette bennem ezt az érzést. Ez a belső motiváció, inspiráció él bennem már egészen kicsi korom óta, hogy azokat a válaszokat, amelyeket már megtaláltam, meg tudjam osztani másokkal. Hiszem, hogy az életével mindenki mutathat példát, és bárkiből válhat tanító. Én is számtalan olyan nagyszerű embert látok magam körül, akik a pusztá lényükkel és a mindennapjaikkal tanítanak. Ez a képesség mindannyiunkban ott rejlik, mindannyian hordozzuk magunkban a lehetőséget, hogy inspiráljunk másokat.

Továbbá ezek a tapasztalások arra is ráébresztettek, hogy sokkal jobban kell bíznom a lelkem hangjában, mint az elmém logikájában. Megtanultam végre a saját belső hívásaimat és az igazságomat a külső elvárások vagy a másoknak való megfelelési kényszer elé helyezni. Úgy látom, ez a felismerés nem csak az én életemben kulcsfontosságú, sokan ragadunk bele olyan kapcsolódásokba, ahol „alámegyünk” a másik félnek. Ilyenkor önként adjuk fel az akaratumat, és ezzel hatalmas belső erőt veszítünk. Ez a működés gyakran a gyermekkori kondícióinkból fakad, hiszen mindannyiunkat engedelmességre neveltek, és ezek a minták felnőttként, tudat alatt is gúzsba kötnék minket. Amint azonban felismerjük ezeket a korlátokat, képessé válunk kilépni belőlük. Amint merjük végre a saját, hiteles utunkat járni, azt vesszük észre, hogy minden, ami valóban fontos számunkra, elkezd beérni és valóssá válni az életünkben.

Ha már szóba hoztad a példaképeket, volt-e olyan meghatározó tanító, előadó vagy mester az életedben, akinek a látásmódja alapjaiban formálta át a gondolkodásodat, és akinek a szellemiségét ma is hordozod?

A születési képletemben a kilences házban található a Triangulum csillagkép, amely a hármasság üzenetét hordozza. Ez a terület a tanítókkal is összefügg, és azt jelzi, hogy ebben az életben három meghatározó mester kíséri az utamat. Kettővel már találkoztam.

Az egyikük Paksi Zoltán, akitől az asztrológia szemléletét és tudását kaptam, a másik pedig Hermann Éva, aki a szakrális növénytan világába vezetett be. Mindketten olyan tisztasággal, szeretettel és mély tisztelettel fordulnak az emberek, a csillagok és a növények felé, amely számomra is alappillér az életben. Tőlük valójában sokkal többet kaptam pusztá tudásnál. Velük tapasztaltam meg először, milyen érzés teljesen együtt rezegni azzal, amit képviselnek. Nem egyszerűen elsajátítottam egy új ismeretrendszert – inkább úgy érzem, hogy a bennem mindig is ott lévő mag az ő jelenlétükben tudott kibontakozni. Mellettük éltem meg azt a mély belső egységet, amely által egyértelmű volt számomra, hogy a helyemen vagyok.

Az asztrológiával való találkozásomra ma is kristálytiszta emlékszem. 2004 novemberében történt, valódi elhívásként éltem meg. Akkor még azt sem tudtam, mi az asztrológia, és Paksi Zoltán nevét sem ismertem. Egyszerűen vonzott a téma, ezért elmentem az egyik



előadására. Ott valami egészen különleges történt velem. Egy rendkívül erőteljes, földöntúli energiát éreztem, amelyet fizikai szinten is megtapasztaltam, egy mély katarzisélményben volt részem. A szívem minden kétséget kizáróan azt súgta: ezt kerested. Korábban évekig tanultam asztrológiát, mégis ott motoszkált bennem egy halk belső hang, hogy valami hiányzik a rendszerből. Azon az előadáson azonban minden a helyére került. Egy belső bizonyosság szólalt meg bennem: ha ezt az utat választod, az életed kiteljesedik, mert ez valóban a te utad.

A hármasság azóta is végigkíséri az életemet. Ha úgy tetszik, három nagy szerelmem van: a szövés, az asztrológia és a szakrális növénytan. A születési képletemben a kilences házban egy Mars-Vénusz együttállás is látható, amely a tudás iránti szenvedélyes szeretetet jelképezi. Ennek is köszönhető, hogy ez a három hivatás egyszerre bontakozott ki az életemben, és mára szerves egységet alkotnak.

Más szempontból is jellemző a hármasság az életedben?

Annyira, hogy 2006-ban tudatosult bennem igazán, hogy a 33-as szám folyamatosan kísér. Majd pár év múlva ez kiegészült 333-ra. Idővel értettem meg az összefüggést, mert a születési képletemben a Jupiter a Rák csillagkép 33-as számú csillagánál áll. Számomra ez ismét visszaigazolja azt az ősi igazságot, hogy amint fent, úgy lent. A csillagok üzenetei nem csupán szimbolikusak, a mindennapi életünkben, a fizikai valóság szintjén is újra és újra megmutatják magukat.

A következő kérdésemnek jó alapot szolgáltat a harmas harmóniája. A világunk, minden csak nem csendes és lassú, sokkal inkább zajos és kihívásokkal teli. Neked mi a személyes recepted a belső harmónia megőrzésére? Vannak-e olyan napi rituáléd, gyógynövényeid vagy konkrét hozzáállásbeli gyakorlataid, amelyek segítenek stabilnak maradni a mindennapi zsongásban?

Volt az előbb egy olyan kérdésed, amely még mindig munkálkodik bennem, úgy hangzott, hogy miben segítettek azok a nehézségek, amelyeket az életem során megéltem? Itt, ennél a kérdésre adott válaszomban is helye van az ott elhangzottaknak. Gyerekként és fiatal felnőttként is sok fájdalmat, nehézséget és megpróbáltatást éltem át. Ma már azonban úgy látom, hogy ezek formálták a látásmódomat és az értékrendemet. Amit ma képviselek, annak a gyökerei ezekben a tapasztalatokban vannak.

Az életem során többször kerültem olyan helyzetbe, amikor úgy éreztem, mázsás súlyokat cipel a lelkem. Ilyenkor volt egy nagyon egyszerűnek tűnő, mégis rendkívül mély gyakorlatom. Leültem az ágy szélére. Nem rohantam tovább, nem kezdtem újabb feladatba, nem menekültem semmibe. Csak ültem csendben, és figyeltem magam, mindössze pár percig. Arra kerestem választ, hogy hogyan érzem magam most? Mire vágyik a lelkem? Mit szeretnék valójában? Ez kívülről talán egyszerűnek hangzik, de valójában egy nagyon mély folyamat. Mert amikor az ember őszintén figyel önmagára, előbb-utóbb felismeri, melyik élethelyzetből kell kilépnie, és merre hívja a lelke. Ehhez azonban meg kell állni. Meg kell figyelni. Tudatosítani kell azt, ami addig csak ott motoszkált bennünk.

Ha egyetlen receptet kellene mondanom arra, hogyan lehet átlendülni a nehézségeken, ez lenne az. Még azelőtt, hogy arról beszélénk, milyen konkrét eszközöket használok a hétköznapi életben, számomra az alap az, hogy leteszem mindazt, ami elszívja az energiámat. Mindazt, ami nem önazonos, ami negatív, ami visszahúz. Hiszen az is egyfajta önbántalmazás, ha olyan helyzetekben maradunk benne, amelyekben már régóta nem érezzük jól magunkat. Az első lépés mindig az, hogy ezt észrevegyük, és legyen bátorságunk kilépni belőle. Hiszem, hogy minden változás alapja, hogy tudatosan olyan életet építsünk, amelyben jól érezzük magunkat.

Erről beszélgettünk hosszan a Lélektükör podcast harmadik epizódjában is, amelynek a címe is elég beszédes, Kilépés a mókuserékből. Arról, hogy mennyi „kell” irányítja a mindennapjainkat: ezt kell megcsinálni, oda kell menni, ennek meg kell felelni. Pedig leg-



alább ilyen fontos megtanulni nemet mondani – másoknak, de sokszor saját berögzült működésünknek is. Csak így tudunk teret adni a valódi feltöltődésnek.

A feltöltődés ráadásul mindenkinek mást jelent. Éppen ezért elengedhetetlen az önismeret. Tudnunk kell, mi az, ami valóban táplálja a lelkünket. Sokan beleesnek abba a csapdába, hogy pótcselekvésekkel próbálnak kikapcsolódni. Azt hiszik, pihennek, közben a lelkük egyáltalán nem töltődik vissza.

Ezért ültem le újra és újra az ágy szélére. Hogy minden külső zajt kizárva őszintén meghalljam önmagam.

Nőként, anyaként, tanítóként végigjárva az eddigi utadat, ha ma egyetlen gondolatban kellene összegezned mindazt, amit az életről eddig tanultál, mi lenne a legfontosabb üzeneted az olvasók számára?

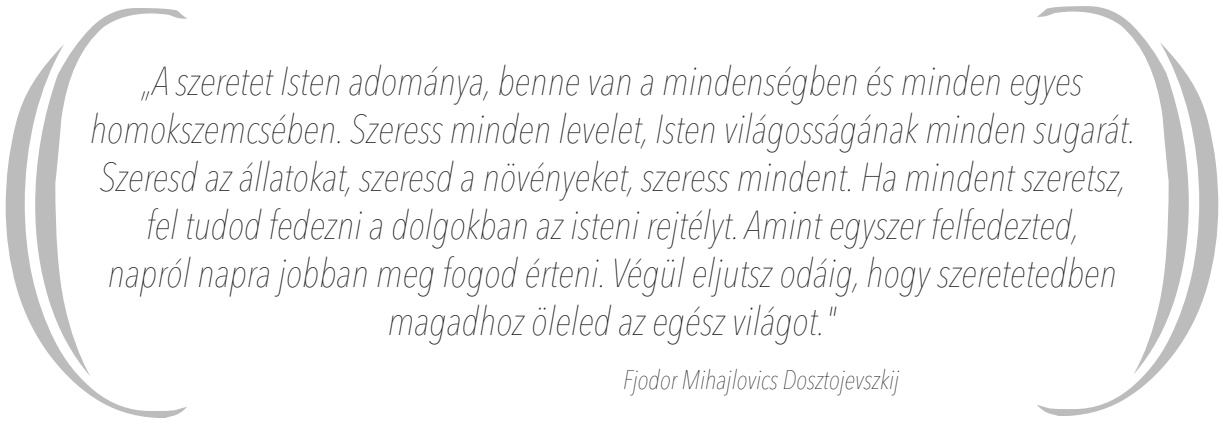
Elsőre csak klisék jutnak eszembe, de azt gondolom, a közhelyek azért váltak közhellyé, mert mély igazságokat fogalmaznak meg egyszerűen. Röviden, mégis pontosan mutatnak rá a lényegre.



Az életem során újra és újra megtapasztaltam, hogy amikor a szívemre hallgattam, mindig jó döntést hoztam. Azokban a pillanatokban, amikor valóban azt választottam, amire a lelkem hívott, utólag mindig bebizonyosodott, hogy az volt a helyes út. Ezért azt tanácsolom mindenkinek, hogy merjen a szíve szerint dönteni. Nem baj, ha közben félünk. Nem baj, ha bizonytalanok vagyunk. A bátorság nem a félelem hiánya, hanem az, hogy a félelmünkkel együtt is elindulunk arra, amerre a szívünk hív. A kétségek idővel

elcsendesednek, de ahhoz először meg kell tenni az első lépést.

Hiszem, hogy végső soron erről szól az életünk. Ezért vagyunk itt. Hogy egyre közelebb kerüljünk a valódi, tiszta lényünkhöz, és azt az utat járjuk, amelyet a lelkünk választott. Amikor ennek hátat fordítunk, valóban önmagunktól távolodunk el. Amikor viszont a szívünket követjük, akkor valóban a saját utunkon járunk.



„A szeretet Isten adománya, benne van a mindenségben és minden egyes homokszemcsében. Szeress minden levelet, Isten világosságának minden sugarát. Szeresd az állatokat, szeresd a növényeket, szeress mindent. Ha mindent szeretsz, fel tudod fedezni a dolgokban az isteni rejtélyt. Amint egyszer felfedezted, napról napra jobban meg fogod érteni. Végül eljutsz odáig, hogy szeretettedben magadhoz öleled az egész világot.”

Fjodor Mihajlovics Dosztojevszkij



HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 3.

A LELKI MÉRGEK

A cikksorozat előző két részében arról írtam, hogy a külvilág „mérgei” milyen módon hatnak testünkre és mennyire képesek befolyásolni annak működését.

Azonban mi magunk is képesek vagyunk „mérgezni” a testünket érzelmi/lelki és mentális „mérgekkel”.

A cikksorozatnak ebben a cikkében az érzelmi/lelki mérgeket veszem górcső alá és tárom fel, hogy milyen módon „mérgezzük” magunkat lelkileg. Bár az érzelmi mérgek önmagukban nem mérgek a klasszikus értelemben, hanem inkább olyan energetikai lenyomatok, tanult és öröklött viselkedési minták, trauma elkerülési programok, amelyek tartós fennállás esetén hosszú távon (olykor nemcsak hosszú távon) megint csak a test egészséges működését képesek aláásni.

Természetgyógyásként és terapeutaként én azt tartom lelki mérgezésnek, amikor nem a lelkünk (belső hang) „útmutatásainak” megfelelően cselekszünk. Ez azért is fontos, mert emiatt az érzelmi mérgezés rendszerint sokkal lassabb és alattomosabb, mint a fizikai mérgezés. Sokszor akár éveken, évtizedeken keresztül is mérgezzük magunkat, mert többnyire észre sem vesszük, hogy az adott élethelyzet elszívja az energiánkat és sokszor még az önképünk is torzul. Így többnyire csak akkor ébredünk rá, hogy érzelmileg mérgezzük magunkat, amikor már ennek komoly testi tünetei vannak. Sőt, tapasztalataim szerint sok esetben még akkor sem. Ami abból is fakad, hogy a mai elanyagia-

sodott, hitetlen (és itt nem a vallásos hitre gondolok) világunkban teljesen eltávolodtunk a lelkünktől (is) és semmilyen kapcsolatunk sincs ezzel a részünkkel (lénytagunkkal).

És most nézzük meg, hogy milyen módokon mérgezzük magunkat lelkileg/érzelmileg.

Negatív érzelmek elfojtása

Az érzelmeknek fontos szerepük van abban, hogy jelezzék (megmutassák) mikor, mire van szükségünk és hol vannak az éhatáraink. Amikor azonban valaki ezeket rendszeresen elnyomja, elfojtja, attól még azok

nem szűnnek meg. Ugyanis érzelmeink (energetikánk) más formában, más módokon, de meg fogják mutatni magukat újra és újra, hogy végre észrevegyük jelzéseit.

Az emberek gyakran nem engedik meg maguknak a haragot, a szomorúságot, a félelmet, mert **„nem illik”** vagy mert **„gyengeségnek tűnik”**.

Az alábbi mondatok biztos a Kedves Olvasónak is ismerősek: *„Nem szabad sírni.”; „Nem lehetek mérges.”; „Erősnek kell lennem.”; „Majd elmúlik.”*

Ezek rendszerint a szülőktől átvett, megtanult mondatok, amiket viszont nem feltétlenül kell átvennünk és mindenképpen tartani hozzá magunkat. Mert, ha ezt tesszük, akkor ezek az elfojtott érzelmek felhalmozódnak és egy idő után állandó belső feszültséget, ingerlékenységet, szorongást, érzelmi kiégést okozhatnak. De nehézségeink támadhatnak az intimitás területén is. Sőt egy idő után, már azt sem tudjuk, hogy mit érzünk.

EZÉRT FONTOS!!! Igyekez-

zünk megélni az érzelmeinket,

mert a meg nem élt érzelmeink mindig utat keresnek maguknak – csak később és más formában, ami viszont már rendszerint valamilyen komolyabb egészségügyi problémával jár együtt.

Önkritika és belső bántalmazás

Minden embernek van egy belső párbeszéde, vagyis folyamatosan beszélünk magunkhoz, még ha erre a fajta „beszélgetésre” nem is vagyunk tudatosak. Ha azonban ez a belső monológ folyamatosan kritikus és elutasító, mint az alábbi mondatok:

„Nem vagyok elég jó.”; „Én mindent elrontok.”; „Mások sokkal ügyesebbek.”; „Én erre képtelen vagyok.” akkor az rendkívül romboló lesz egy idő után.

És bár fontos az önreflexió, azonban amikor az ember a saját maga legkeményebb bírójává válik, mert olyan mondatokat mond magának, amiket másoknak soha nem fogalmazna meg, akkor ez az állandó **önvád, büntudat, szégyenérzet, kisebbségi érzés** rendkívül mérgezővé válik. Ez olyan, mintha valaki belülről folyamatosan támadná önmagát.

Ennek hosszú távon komoly következményei lehetnek:

- egyre csökkenő önbizalom
- érzelmi kimerülés
- szégyenérzet
- teljesítményszorongás
- állandó megfelelési kényszer és az elvárások menti cselekvés
- egyre kevésbé tudunk örülni dolgoknak

Vagyis az önreflexió elengedhetetlen az egyéni fejlődéshez, de ha az önkritikánk túlzóvá válik és egy állandó belső bántalmazóvá válunk, akkor az már nem segíteni fogja a változásunkat, hanem megmérgezi bennünket.

Mérgező kapcsolatok

Emberi létünkben a kapcsolatok elengedhetetlenek számunkra, hiszen egy normális kapcsolati hálóban fel tudunk tölteni, segítséget tudunk adni és kapni, biztonságban érezzük magunkat és a fejlődésünket is szolgálja.

Ám nem minden kapcsolat építő és segítő. Vannak emberek, akik kritizálnak, manipulálnak, érzelmileg zsarolnak vagy „csak” energiát vesznek el tőlünk. Ezek az emberek ily módon csökkentik az önbecsülésünket, hátráltatnak a fejlődésben és folyamatosan bizonytalanságban tartanak bennünket.



Jellemzően az alábbi viselkedésformák mentén ismerhetjük fel őket:

- állandóan kritizálnak, mindent leszólnak és nincs építő javaslatuk
- manipulálnak, lelkiileg zsarolnak
- megaláznak és folyton másokat hibáztatnak
- büntetésként megvonják a „szeretetüket” (sokszor látványosan)
- nagyon erős kontrollt tartanak fenn
- sokszor kiszámíthatatlan a viselkedésük

Ezzel azt érik el, hogy a másik ember szorongani fog, állandó megfelelési kényszere lesz, szinte mindig megkérdőjelezi önmagát és bizonytalanná válik. Sajnos ez odáig fajulhat, hogy az ily módon „megmérgezett” személy idővel hozzászokik ehhez az állapothoz és ez lesz számára a természetes. Pedig a legtöbbször ennek jellemző fizikai tünetei is vannak, mint a fejfájás, egy állandó belső feszültség, alvászavarok.

Ugyanakkor terapeutaként azt látom, hogy ha sokan ezeket még fel is ismerik, gyakran félnek elszakadni a „mérgező” személytől, mert „megszokták a mérgezést”.

Múltban élés és/vagy jövőtől való félelem

A ma emberének ez egy eléggé jellemző lelki mérgezési módja. Azonban ez nem más, mint az elménk játéka, mert valójában sem múlt, sem jövő nem létezik. Ezek az időbeli fogalmak mind az elménk szüleménye. És amikor a múlton rágódunk, akkor jellemzően az alábbi mondatok fogalmazódnak meg bennünk:

„Mi lett volna, ha ...”; *Miért nem csináltam másképp?*”;
Ha nem akkor, nem úgy, nem ott, nem azokkal ...”



Ezzel kapcsolatban nem tudom észrevette-e Kedves Olvasó, hogy rendszerint mindig ugyanazokat az eseményeket, történeteket játsszuk le újra és újra magunkban, pedig már nem tudunk rajta változtatni. Hiszen akkor, abban a korábbi pillanatban másképp döntöttünk.

Ezesetben nagyon fontos, hogy fogadjuk el korábbi döntéseinket és ezzel együtt saját magunkat is, mert akkor és ott a rendelkezésre álló információk, az akkori tudásunk és tapasztalataink és az adott körülmények között erre voltunk képesek. És azok is mi voltunk.

De, ha a jövő miatt aggódunk, akkor sem a jelenben vagyunk, mert olyankor meg a következő gondolatok peregnek bennünk:

„Mi lesz, ha nem sikerül?”; *Mi lesz, ha elveszítem?*”;
Mi lesz, ha rosszul döntök?”; „Mi lesz, ha ...?”

Ilyenkor agyunk legtöbbször úgy reagál ezekre a gondolatokra, mintha a jövőbeni „veszély” már most jelen lenne az életünkben. De mivel megoldani nem tudjuk a jövőbeni problémánkat, hiszen még időben nem vagyunk ott, így csak azt érzük el, hogy egy állandó feszült, készenléti állapotban éljük az életünket, ráadásul szorongani fogunk, koncentrációs problémáink lesznek és még alvászavarral is küszködhetünk, hogy csak néhány tünetet emeljek ki a sok közül.

Azonban mindkét esetben a folytonos „Mi lett volna, ha ...” és a „Mi lesz, ha ...” gondolatspirálok elveszik figyelmünket a jelen pillanatról, ahol valójában éljük az életünket. Aminek általában az az eredménye,

hogy itt és most elveszítjük biztonságérzetünket és kétségbeesünk ahelyett, hogy kihasználnánk a most hatalmát és vagy korrigálnánk a múlt rossz döntéseit, vagy lépéseket tennénk a biztosabb jövő érdekében. Így abban a tudatban, hogy mindent megtettünk magunkért, lelkünk is képes lenne gyógyulni.

Nem állok ki magamért

Ez a fajta működési mód megint csak erősen jellemző a ma emberére, mindkét irányba. Egyrészt rendszeresen háttérbe szorítjuk saját szükségleteinket azért, hogy elkerüljük a konfliktust, vagy megkapjuk mások elismerését, valamint azért, hogy megfeleljünk mások elvárásainak. Másrészt nem vállalunk felelősséget a saját tetteinkért, mert félünk a megbélyegzéstől, a kirekesztéstől és a hibázásnak még csak a lehetőségétől is.

Ezek leginkább abban nyilvánulnak meg, hogy nem tudunk nemet mondani, eltűrjük, ha mások tiszteletlenek velünk, nem merjük elmondani a véleményünket, saját igényeinket mindig az utolsó helyre tesszük és mindig engedünk mások akaratának. De ide tartozik az is, hogy nem vállaljuk fel hibáinkat és másokra mutogatunk. Vagyis nem vállaljuk fel önmagunkat.

Ez a fajta lelki önmérgezés belső feszültséget okoz, önbecsülésünk megfogyatkozását és mások tiszteletének az elvesztését eredményezi. De kiégéshez is vezethet. Ami véleményem szerint azt jelenti, hogy a belső mérgezés következményeként kiégetjük magunkból az érzelmeket, vagyis kiég belőlünk a lélek.

Létezik egy egészséges önérvényesítés, amikor nem agresszívan, hanem asszertíven, vagyis tisztelettel, de határozottan képviselem a saját érdekeimet és kinyilvánítom a szükségleteimet.

Mások elvárásai szerint élés

Sokan vagyunk, akik már gyermekkorunkban azt tanultuk meg, hogy csak akkor vagyunk szerethetők, ha megfelelünk szüleink elvárásainak. Ez abban is megmutatkozik, hogy legtöbbször ilyen és ehhez hasonló gondolatok fogalmazódnak meg bennünk:

„Mit fognak hozzá szólni mások?”; „Nem okozhatok csalódást.”; „Muszáj úgy csinálnom, ahogy mondták.”

Ekkor saját érzéseinket a háttérbe szorítjuk, mert másoknak akarunk megfelelni. Nem csoda, hiszen ezt tanultuk. Azonban ennek következményei lesznek az életünkben:

- egy idő után már nem tudjuk megfogalmazni saját vágyainkat
- nehezen hozunk önálló döntéseket, mert mindig másokra várunk
- állandó megfelelési kényszerben éljük életünket
- kiüresedünk és lelkileg megtörünk
- már azt sem tudjuk kik is vagyunk valójában (identitásválság)

Ha már itt tart valaki üljön le saját magával és kezdje el megfogalmazni vágyait és írja le egy papírra. Ha

egy hétig tart, akkor egy héten keresztül. De ha úgy tetszik készítsünk egy bakancslistát, majd lassan, lépésről lépésre kezdjük el megvalósítani. Így vissza tudunk találni önmagunkhoz.

Elszigetelődés és szeretethiány

Az ember alapvetően kapcsolódó lény. Nemcsak fizikai, hanem érzelmi biztonságra és elfogadásra is szüksége van. Modern világunkban azonban sokan fizikailag és érzelmileg is elszigetelődnek, mert nincsenek mély, őszinte kapcsolataik. Ez nem egyedüllét, hanem magány, ami elutasítottságon, megnehezítéson és/vagy kirekesztettségen, valamint szeretethiányon alapul. Sokszor érezzük úgy, hogy hiába élünk emberek között, mégis magányosak vagyunk. Ezt hívják társas magánynak.

A magány egy lassú, mély érzelmi mérég.

Ennek kialakulásában mind a társadalom és persze benne az egyén, mind az, aki elszigetelődött részt vesz. Munkám és életem során egyre inkább azt láttam/látom, hogy az emberek egyre kevésbé fogadják el a másikat, nincs meg bennük az őszinte figyelem és nem képesek a másikat igazán meghallgatni. És az ölelés is kiveszőfélben van, pedig már tudományosan is bizonyították jótékony (gyógyító) hatását. Így nem csoda, ha egyre nehezebben tudunk kapcsolódni embertársainkhoz.



Ez pedig oda vezethet, hogy egyre több ember fog önértékelési problémákkal küzdeni, erőteljesebb lesz a stresszterhelésünk, a reménytelenség eluralkodik rajtunk és egyre nehezebben fogunk megküzdeni az élet kihívásaival.

Ám ezen bárki képes változtatni. De ehhez ne mindig a másokra várjak, hogy tegye meg ő az első lépést,

hanem Én kezdjek el őszintén odafigyelni embertársaimra, illetve teljes figyelmemmel hallgassak meg másokat. Valamint igyekezzek elfogadni a másikat és ne akarjam mindenáron megváltoztatni.

Ekkor elkezdd megtörténni a csoda. Először „csak” a saját életünkben, majd egyszer csak azt látjuk, hogy egy sokkal szeretetteljesebb társadalomban élünk.

Most, hogy részletesen végig mentünk és megtárgyaltuk, hogyan szívárogtatjuk be életünkbe az érzelmi mérgeket, fontosnak tartom, hogy még egy mérégről beszéljünk, ami nem a klasszikus értelemben vett érzelmi mérég, ám mégis oly mértékben beitta már magát az emberiség földi létébe, hogy nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is áthatja életünket.

EZ A HAZUGSÁG!

A hazugság is tulajdonképpen mérég. Egy olyan mérég, ami elszívja az erőnket, a lelkiezőnket. És ez a mérég olyankor a legveszélyesebb, amikor önmagunknak hazudunk és eltávolodva lelkünkötől és szellemünkötől, engedünk az anyag csábításának.

Gyengék vagyunk nemet mondani, nem merünk kiállni önmagunkért, másokat hibáztatunk, önzők, irigyek, kapzsis és hiúak vagyunk. Nem merünk szembeesülni valódi önmagunkkal. Aztán a hazugság újabb hazugságot szül és a végén már nem is tudjuk, hogy mi az igazság, mi a valóság.

A hazugságok önálló életre kelnek, amit kénytelenek vagyunk fenntartani, attól való félelmünkben, nehogy lelepleződjünk. Ez viszont rengeteg energiát von el tőlünk. Ezt az energiát egyrészt az állandóan fenntartandó figyelmünk emészti fel, hogy kinek, mikor, mit hazudtunk, másrészt a lelepleződéstől való félelem őrlődésében használjuk el feleslegesen. Nem csoda, ha annyira energiahányosak az emberek.

A hazugságok egy idő után hálóként fonnak körbe bennünket és ahhoz, hogy ezt a hálót képesek legyünk szétszakítani nagyon sok energiára van szükségünk. De nem azonnal és nem egyszerre. Ezért érdemes azal kezdeni, hogy feltárjuk, hogy mikor, hol és hogyan hazudunk magunknak és a környezetünknek. Amikor végre átlátunk a hazugságokon és a manipulációkon, akkor a „régi világot” elkezdjük másként látni. Azonban önmagában a hazugságok észlelése még senkit sem szabadít meg tőlük. Azért nap mint nap tenni kell, hogy kiszabadítsuk magunkat ebből a hálóból.

És ahogy lépésről lépésre kiszabadítjuk magunkat a hazugságok béklyójából, akkor az ott lekötött óriási energiák felszabadulnak, amit nemcsak a hazugság el-

leni küzdelemre tudunk felhasználni, hanem saját testi - lelki gyógyulásunkra is.

És igen, tudom, hogy körülöttünk mindenki hazugságban él, de ha elkezdjük ettől a méregtől megtisztítani magunkat, akkor egyrészt felszabadul az életünk és minden egyszerűbb lesz. Másrészt segítünk ráébredni a környezetünkben a többi embernek, hogy milyen mértékben mérgezi magát és teszi tönkre saját és mások életét.

És igen, azt is tudom, hogy félünk attól, hogy az a világ, amit a hazugságokra építettünk össze fog omolni. Ráadásul most még azt sem tudjuk, hogyan működünk az új, hazugság nélküli világban. Viszont, ha elkezdjük felszámolni a hazugságokat az életünkben,

szépen lassan minden félelmünk feloldódik és rájövünk, hogy mennyivel könnyeb így élni az életet.

Higgye el Kedves Olvasó, érdemes!

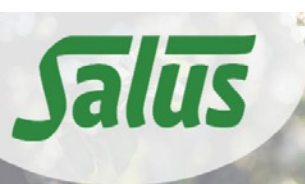
(A hazugságról és annak hatásairól a Csak Pozitívan Magazin előző havi számában „Az Igazság a Hazugságról” címmel részletesebben is írtam.)

A fent részletesen kitárgyalt 7+1 lelki mérgezésnek azonban van egy közös gyökere, amit érdemes magával vinnie Kedves Olvasó.

Amikor nem merjük megélni az érzéseinket, amikor nem tiszteljük saját határainkat, amikor nem fogadjuk el önmagunkat, amikor folyton másoknak akarunk megfelelni és amikor elveszítjük kapcsolatunkat saját értékeinkkel és szükségleteinkkel, akkor **mindig eltávolodunk önmagunktól, eltávolodunk a lelkünkötől.**

És amikor nem vagyunk önazonosak és nem szívből élünk, akkor lelkileg mérgezzük magunkat. Ilyenkor rendszerint félelemből, megfelelésből, büntudatból, szégyenérzetből vagy fájdalomból, illetve annak elkerüléséből cselekszünk.

Ám ha fokozatosan megtanuljuk felismerni érzelmeinket, egészséges határainkat meghúzni, együttérzőbben viszonyulni önmagunkhoz és őszinte emberi kapcsolatokat építeni, akkor ezek a lelki mérgek fokozatosan kitisztulnak belőlünk és ezzel együtt elvesztik erejüket és már nem lesznek hatással életünkre. De ez egy folyamat, ami időt, gyakorlást és kitartást igényel. Viszont megéri!



VASPÓTLÁS TERMÉSZETESEN a Floradix® termékcsaláddal!

Szerves kötésű vasat, B₁-, B₂-vitamint, B₆-, B₁₂- és C-vitamint tartalmaz, melyek hozzájárulhatnak a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez, valamint részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban.

A tablettá ezenkívül B₃-vitamint és folsavat is tartalmaz. Kiváló választás azoknak, akik sokat utaznak vagy nem tudják megoldani a folyékony készítmény hűtőben való tárolását.



+36 20 974 2810

 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.
3300 Eger, Faiskola u. 28/A

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban, vagy megrendelhető honlapunkon.

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



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Babahívogató Program

Program a várandósságért

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

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu



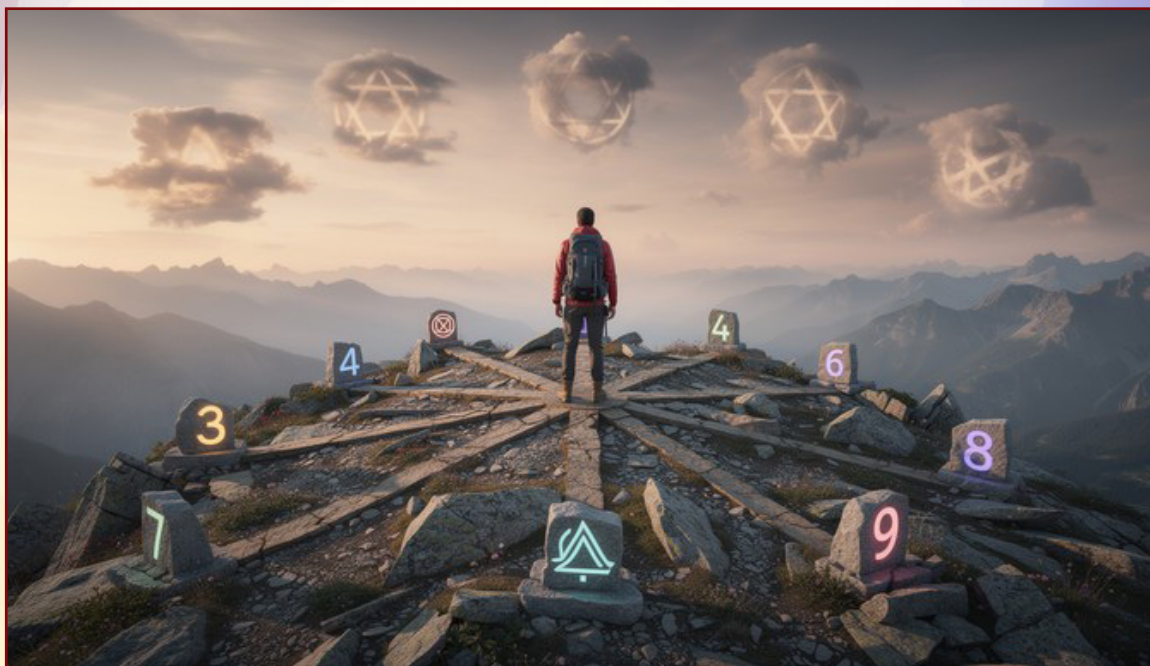
Tisztelt leendő hirdetőink, cégek, vállalkozók, szervezetek!

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

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

Térképek a játszótérhez

- az Enneagram, a Tarot és
a jungi archetípusok tükörjátéka



Amikor hátralépünk és leülünk a tornádó közepén arra a bizonyos kispadra, hirtelen látni kezdjük, hogy a fájdalomtestünk és a sérült belső gyermekünk nem kaotikusan, hanem nagyon is jól leírható mintázatok szerint mozog a játszótéren. Az emberiség évezredek óta készít térképet ehhez a látványhoz, hogy segítsen lefordítani a tudattalan nyelveit. Ha egymásra vetítjük az Enneagram karaktereit, a Tarot szimbólumait és Jung archetípusait, lenyűgöző keresztmetszetet kaphatunk a lélek működéséről.

Gondoljunk az Enneagramra. Ez a 9 pontos rendszer valójában nem más, mint 9 különböző túlélési stratégia; egyedi védőpáncél, amit a belső gyermekünk fejlesztett ki, hogy megvédje magát a fájdalomtest éhségétől. Jungi értelemben minden Enneagram típus egy-egy eltorzult Persona (a maszk, amit a kívülvilágnak mutatunk), amely megpróbálja elnyomni az Árnyékot (nemkívánatos részeket).

Van, aki a tökéletességbe menekül, hogy elkerülje a kritikát, (az 1-es típus), *Reformer*. Merev erkölcsösség és kontroll jellemzi, azt hiszi tökéletesnek kell lennie, hogy elfogadják. Tarotban ez az *Igazságosság* vagy *Főpap*, ahol a belső mérce külső, kényszeres szabályrendszerré válik, amellyel önmagát és másokat is ostromoz.

Van, aki pótolhatatlanná teszi magát (2-es típus), a *Segítő*, aki akkor érzi, hogy szeretik, ha hasznos, ezzel

elfojtva saját igényeit. Ő a jungi *Gondoskodó Anya*, Tarotban a *Főpapnő* vagy *Uralkodónő* torzult megélése ez, mely a tiszta feltétel nélküli befogadása helyett a szeretet elvárás alapú manipulációvá válik.

A 3-as típus, *Sikerorientált, Megvalósító*. A belső gyermek itt csak a teljesítményeiért kapott elismerést („az vagy, amit elérsz”). Túlélési maszkja a csillogás, a státusz és a hatékonyság. Jungi értelemben teljesen azonosul a Perszónával, miközben a valódi Énje el-sorvad az Árnyékban. A Tarot-ban a *Diadalbár* tévútja ő: hajt előre a szekérrel a kívülvilág elismeréséért, de a gyeplőt nem a tiszta Önvaló, hanem a megfelelési kényszer tartja.

A 4-es típus, az *Egyedi, Melankolikus*. A sérült gyermek itt azt élte meg, hogy nem értik meg, elhagyták. Túlélési stratégiája a különlegesség és a szenvedés.



Jungi szempontból ő teljesen azonosul az Árnyék fájdmával és a mély elszigeteltséggel. A Tarot-ban ez a *Remete* állapota, aki lámpásával egyedül bolyong a sötétben, a saját egyediségének börtönében – miközben a tornádó közepéből nézve a Remete csak az elme magány-illúzióját játssza.

A 5-ös típus, a *Megfigyelő, Gondolkodó*. A gyermek úgy érezte, a világ túl sokat követel tőle, és érzelmileg kifosztják. Védekezésül visszahúzódott a fejébe, az intellektus és a tudás felhalmozása mögé. Nála az Árnyék a tehetetlenségtől és az érzelmi elárasztástól való rettegés. A Tarot-ban ő a *Mágus* árnyékoldala. Ahelyett, hogy a teremtmény energiákat lehozná és manifestálná az anyagba, elmejátékok és elméletek absztrakt börtönében tartja fogva azokat.

A 6-os típus, *Loyalista, Szkeptikus*. A sérült belső gyermek alapvető biztonságérzete sérült, nem bízhatott a tekintélyszemélyekben. Maszkja a folyamatos veszélykeresés, a gyanakvás és a hűségcsoportokhoz való görcsös ragaszkodás. Ő a jungi *Gyermek* sebezhetőségét vetíti ki a külvilágra, amely így egyetlen ellenséges hadszínterré válik. A Tarot-ban a *Szeretők* vagy a *Kiegyenlítődés* belső egyensúlya helyett a folyamatos ambivalencia és a döntésképtelenség bénítja meg.

A 7-es típus, a *Rajongó, Kalandor*: A gyermek nem tudott mit kezdeni a fájdalommal és a bezártsággal, ezért megtanulta a valóságot átkeretezni: a jövőbeli élvezetekbe, a szórakozásba és a végtelen lehetőségek opcióiba menekül. Az ő Árnyéka maga a sötétség, a gyász és az unalom, amitől retteg. A Tarot-ban ő a

Bolond, aki vidáman lép ki a szakadék szélére, de nem a megvilágosodott szent tiszta bizalmából, hanem azért, mert a háta mögött lévő fájdalomtest elől fut eszeveszetten.

Van, aki a kontroll és hatalom mögé bátyázza be magát, mert retteg a sebezhetőségtől (8-as típus), a *Kihívó, Vezér*. Megtanulta, hogy a világ veszélyes, a gyengeség egyenlő a halállal. Ő a jungi *Hős* vagy *Uralkodó* archetípus harci díszben. A Tarotban az *Uralkodó* merev, sebezhetetlen trónja.

A 9-es típus, a *Béketeremtő*. A gyermek azt tapasztalta, hogy a saját akarata, igényei és düh kifejezése konfliktust szül, ezért a saját jelenlétét eljelentéktelenítette, és összeolvadt mások akaratával. Túlélési stratégiája a belső zsibbadtság és a konfliktuskerülés. Ő a jungi *Anima/Animus* passzív, sodródó aspektusa. A Tarot-ban a *Szerencsekerék* külső ívén pörög tehetetlenül: hagyja, hogy az élet eseményei dobálják, ahelyett, hogy beállna a tengely közepére, a saját erejébe.

Ha pedig még mélyebbre ásunk, ott találjuk a Tarot kártya *Nagy Arkánumát*. Jung nem véletlenül látta meg a Tarot-ban a kollektív tudattalan tiszta archetípusait. A Tarot lapjai a lélek evolúciós útját mutatják be a teljes tudatlanságtól a megvilágosodásig.

Amikor a belső játszóterünkön a háború elviselhetetlenné válik, a fájdalomtest által épített hamis ego-struktúra már nem tartható fenn, életünkbe lép a Tarot *Torony* lapja. A hirtelen, fájdalmas összeomlás, amikor a villámcsapás romba dönti a merev falakat. Ez az összeomlás azonban elkerülhetetlen ahhoz,



hogy megjelenhessen az Ördög lapja, amely jungi értelemben a kollektív és személyes Árnyék teljes integrációját követeli. Az Ördög lapján a láncok lazák: a megkötöttségünk önkéntes, mi magunk választjuk a függőségeinket és a játszmáinkat.

Ugyanakkor megtanít, hogy a romok közül születik meg a *Csillag* – a remény, gyógyulás, belső integráció, hogy aztán a *Nap* lapjában megérkezünk a tiszta Önválóhoz.

Jung szerint, nem az árnyék a legnagyobb akadály, hanem az a hit, hogy „jobbá, tökéletessé” kell válni. Ezért gyakoroljuk az önuralmat, ezért akarunk gyógyulni, fejlődni, spirituálisan is tökéletessé válni. Mindennek hajtóereje az, hogy ne szenvedjünk többet. De pont ezek a törekvések teremtik meg a spirituális egót és gőgöt, mely egy újabb maszk, újabb börtön. Kerüli a negatív vagy számára „lehúzó” embereket, néha

hangoztathatja is, hogy Ő mennyire megvilágosodott és folyton figyeli önmagát, hogy ne hogy bekapcsoljon valami régi sérelem, „triggerpont”, mert akkor az bizonyíték arra, hogy nem gyógyult meg, sebezhető. Amikor ez a maszk is lehullik, van az a bizonyos összeomlás, ahol már senki és semmi nem akarsz lenni, megadod magad. Bármilyen archetípusok is mozgatnak a mélyben, a Jelenlét és feltétel nélküli szeretet az, melyben ezek oldódnak, átalakulni képesek. A Sötétet nem megtagadni vagy legyőzni kell; hanem szembenézve vele az elfogadás olyan szintjét tapasztalhatjuk meg, ami által teljesen új szintre kerülünk. A tudatalatti már nem is lesz annyira láthatatlan, felemelkedik a tiszta tudatosság terébe, ahol Egy Egésként tekintünk a világra.

Innentől lesz érthető a folytatása, hogy mi a Mátrix valójában, Satanell misztériuma és egyéb a következő lapszámban.

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





Nincs időm az életemre! – ebben a filmben kértél főszerepet?

Az életed egy olyan különleges film, ami a fogantatásoddal kezdődött! Nagyon sok szereplő játszik benne, de te vagy a főszereplő, az első pillanattól kezdve! Abban különbözik ez az élet nevű játék, hogy nincs főpróba, csak egy előadás van ebben a létidőben.

Nincs csapó kettő, új felvétel, mindent csak egyszer játszhatsz el, minden napodnak nyithatsz egy tiszta lapot, és te döntöd el, hogy drámát játszol vagy vígjátékot. Döntéseket kell hoznod nap mint nap, minden döntésed egy tapasztalás kapuja, és vállalnod kell a felelősséget is.

Olyan végtelen bölcsességgel születél, olyan lelki iránytűvel, ami mindig megmutatja merre kell tartanod, de annyira kint keresed a válaszokat, hogy egészen eltávolodsz önmagadtól.

„Egyetlen emberen és egyetlen döntésen múlik mindez, rajtad!”

A legnehezebb feladat az, hogy szembenézz önmagaddal. Így keresel másokat, akinek a hátizsákját te cipeled, és ha valaki azt mondja, szánj időt a saját dolgodra, önmagadra, a legtöbbször első válaszként ez érkezik meg belőled: - Nincs időm rá!

Gyakran észre sem veszed, hogy mikor történt, és már bele is kerültél abba a végtelen körforgásba, ami

nem enged el. Nap mint nap ugyanaz történik, a sablonokká váló rutinok. Nincs szünet, nincs megállás, nincs kiszállás, és így menetelsz a sírodig. Teszed ezt azzal a tudattal, hogy te sosem mondhatasz nemet, neked mindig meg kell felelned, ott kell lenned, helyt kell állnod, mert ha te nem, akkor ki más?

Egyet soha ne feledj: senki nem pótolhatatlan, és a munkahelyeden is csak addig van értéked, amíg dolgozol.

A kérdés, hogy érdemes-e feláldozni magad, az egészséged, csak azért, hogy valahol, valakit kiszolgálj.

Az értékedet mindig az határozza meg, hogy te mit gondolsz magadról, hogy te hogyan értékeled önmagad! Ki mersz-e állni magadért, mindig minden helyzetben? Képes vagy-e meghúzni a határaidat?

A mai világban annyira felgyorsult már minden, hogy mindent azonnal szeretnél, és hajszoysz mindent. Egyre kevesebb emberben jelenik meg az igény, hogy megálljon és élvezze a létezését a maga tökéletességében. Te meg szoktál állni?

Úton-útfélen mobillal a kezvedben, üzenetek, hívások, kocsiban ülsz és podcasteket hallgatsz és hangoskönyveket, extrán túlvállalod, túlterheled magad. Aztán hazamész, és jön az otthoni rutin, a tv, a rádió, néhány telefon, és éjszaka is azon agyalsz, hogy holnap majd mit kell elintézni.

Hol vagy te a történetedben? Te úgy érzed, hogy azért kaptál életet, hogy átrohanj rajta és aztán belehuppanj újra a végtelen körforgásba?

Mikor volt az a nap utoljára, amikor fontos voltál magadnak? Amikor kortyolgatva itad a kávé, közben valami jó zenét hallgattál? Mikor volt az a nap, amikor csak leültél naplementét nézni, és akkor és ott, semmi más nem volt, csak a naplemente és a pillanat, a szintizta jelenlét. Mikor volt az a nap, amikor pizsipartit tartottál, és csak heverésztél az ágyban, olvastál, felkel-tél csak enni, és újra pihentél?

Biztos most összehúzd a szemöldököd és azt kérdezed, hogy tehetném én ezt meg?

Egyetlen emberen és egyetlen döntésen múlik mindez, rajtad!

De vajon valóban nincs időd az életre? Vagy csak úgy tűnik, mintha minden más fontosabb lenne, mint saját magad? Ez a kérdés mélyebb megértést igényel, mert az idő nem az ellenség, hanem az élet egyik legértékesebb erőforrása. Csak rajtad múlik, hogyan használsz fel.

A legértékesebb pillanat mindig az, amiben éppen vagy, és ha kicsit eltűnődsz ezen, rájössz arra, hogy az életed nem más, mint milliónyi pillanat összessége. Túlágosan értékes ahhoz, hogy egyetlen pillanatot is elfecsérelej ebből.

Amikor a múltadban vagy, nem vagy jelen az életedben, amikor a jövőtől félsz, nem vagy jelen az életedben. A jelen mindig az egyetlen pillanat!

Ha nem gazdálkodsz jól azzal az idővel, amit az élet neked ajándékozik, a végén azt fogod érezni, hogy már is vége lett. Légy tudatos, figyelj magadra, kapcsolódj jól másokkal, gyűjts élményeket.

Arra senki nem fog emlékezni, miket gyűjtöttél össze, milyen tárgyakkal vetted körbe magad, arra fognak emlékezni, hogy milyen nyomot hagytál a lel-kükben. Színeket tudtál-e varázsolni mások szívében, mosolyra tudtad-e fakasztani őket. Ezek az élmények ott élnek tovább a másik emberben.

Ahhoz, hogy minőségi életet tudj élni, az első lépés, szánj időt magadra, élj egészségesen, hagyd időt magadnak pihenésre, töltődésre, tanulj meg nemet mondani, húzd meg a határaidat. Tarts néha digitális detoxot, beszéljess többet, gyűjts több élményt. Tapasztald meg a csend mélységét. Lassíts! Néha pedig állj meg! Töltsd fel az életedet tartalommal és ne csak a rohanással teli feladatokkal. Ne szürkülj bele a hétköznapiakba, fess szívárványt.



Minden pillanat csak egyszer jön el, ugyanaz, ugyanúgy soha többet. Olyan ez, mint a vadvíz, ha belépsz a medrébe, ugyanazzal a vízcseppel csak egyszer találkozhatasz.

Legyen a konklúzió, a legfontosabb ember az életedben te vagy! Ha jól vagy, könnyedén tudsz adni másoknak. A titok? Adj időt magadnak, szánj időt magadra! Szeresd magad!

Most van az a pillanat, amikor lehetőséged van ezen változtatni! Indulj szívárványt festeni, mert az olyan színes!

A három kérdés, amely megváltoztathatja az életedet

– és ami akkor történt, amikor ugyanezt egy mesterséges intelligenciától kérdeztem meg



Minden reggel, mielőtt a világ elkezdene tőlünk kérni, van egy rövid időablak, amelyben mi kérdezhetünk valamit önmagunktól.

A legtöbb ember sosem használja ki. Már a zaj közepén ébredünk – üzenetek, határidők, mások definíciói arról, hogy mi számít. És így élünk, néha éveken át, anélkül, hogy egyszer is megállnánk annál az egyetlen szónál, amely emberré tett bennünket: *miért*.

Amikor megírtam az *IO - How to Win at the Game of Life* (www.winthegame.life) című könyvemet, felfedeztem valamit, ami máig vezet. A kérdés nem pusztán információkérés. Az igazi kérdés – befelé feltéve, nyugodt elmével és ellazult szívvel – kulcs. Ajtót nyit aközött, akik vagyunk, és akiké válhatnánk. Összeköt bennünket a tudatosság egy emelkedettebb állapotával, ahol az intuíció hangosabban szól, mint a megszokás. És mivel a valóság végtelen lehetséges jövők valószínűségi szerkezete, a kérdések, amelyeket önmagunknak felteszünk, csendben kiválasztják, hogy e jövők közül melyiket kezdjük magunkhoz vonzani.

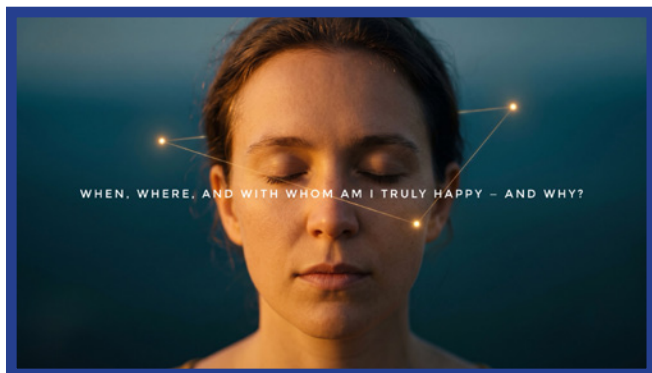
A régiek ezt az Y betűvel ábrázolták: a válaszúttal. Püthagorasz a két ösvény közötti választást látta benne. Én a „miért” (angolul: *why* – ejtsd: váj, akár az Y betű) szó alakját is látom benne – azt a pillanatot, amikor megállunk, ránézünk az előttünk lévő elágazásra, és felelősséget vállalunk egy irányért.

Az évek során ezt a gyakorlatot három kérdéssé desztilláltam. Nem bonyolult kérdések. Három kérdés, amely – őszintén feltéve és időről-időre újra elővéve – valóban megváltoztathat egy életet.

1. Mikor, hol és kivel vagyok igazán boldog – és miért?

Itt kezdődik minden. Nem célokkal, nem stratégiával – hanem a saját örömed nyersanyagával.

Idézd fel a pillanatok, amikor őszintén boldognak éreztél magad. A helyeket, ahová visszatérnél. Az embereket, akik mellett jól érzed magad. Aztán áss egy szinttel mélyebbre, és kérdezd meg: *miért*. Miért éppen azok a pillanatok? Mi a közös azokban a helyekben? Mi a mélyben húzódó oka azoknak a kapcsolatoknak?



Amikor összekötöd a három választ, egy rejtett mintázat rajzolódik ki – a boldogságod esszenciája, amelyet gyakran a rutin és az idő rétegei temetnek maguk alá. Sokunkat meglep, amit találunk: ritkán az, amit a napjainkban kergetünk. Ez a kérdés nem csupán jó érzést ad. Megmutatja, ki vagy az alatt, akinek mondtak téged.

2. Miért fontos az, amit akarok – nekem, másoknak, a világnak?

Az első kérdés feltárja az esszenciádat. A második irányt ad neki.



Vedd bármelyik célodat, amelyet most követsz, és engedd át három koncentrikus körön: Miért értékes *nekem*? Miért értékes *másoknak*? Miért értékes a *világnak*?

Az a cél, amely csak az első körre ad választ, előbb-utóbb kifogy az üzemanyagból – az akaraterő önmagában elem, nem erőmű. De az a cél, amely mindhárom körön átrezonál, a tehetségedet és a szenvedélyedet valami nálad nagyobbhoz kapcsolja. Céllá, küldetéssé

válik. És a küldetés nem olyasmi, amit tolni kell magad előtt; olyasmi, ami *húz* téged – vonzóerő a válaszút végén, amely éppen azokban a pillanatokban ad energiát, amikor a legnehezebb tisztán látni.

3. Mit jelent számomra megnyerni az élet játékát?

Az élet játék. Nem a felszínes értelemben – a szerkezetiben. Vannak szabályai, van játékos, vannak céljai, van stratégiája, és egyetlen megkerülhetetlen követelménye: ténylegesen játszani kell.



Luigino Bottega

De minden játéknak van díja, és itt rejlik a csapda: ha sosem határozod meg a sajátodat, a világ boldo-



gan meghatározza helyetted. A fogyasztói társadalomnak megvan a maga sikerdefiníciója. A társadalmi konvenciónak egy másik. A dogmának egy harmadik. Fogadd el bármelyiket passzívan, és az életedet azzal töltöd, hogy valaki más játékát nyered meg.

Kérdezd hát meg magadtól, a saját szavaiddal: *Mi a győzelem – számomra?* Írd le a választ. Tedd el egy fiókba. Egy év múlva vedd elő újra – addigra fejlődni fog, és ennek a fejlődésnek a figyelemmel kísérése az egyik legőszintébb tükör, amelyet valaha birtokolni fogsz.

Több évtizednyi játék után az én válaszom ez lett: a siker nem olyasmi, amit a végén meghódítunk. Olyasmi, ami minden pillanatban bennünk élhet – a képesség, hogy jobb jövőt képzeljünk el és teremtsünk önmagunknak, másoknak és a világnak.

És aztán egy reggel megfordítottam a kérdést

Itt a történet véget is érhetett volna. Három kérdés, egy cikk, egy jó reggeli gondolat.

De ha idáig eljutottál az olvasásban, tudsz rólam valamit: nem tudok békén hagyni egy jó kérdést. És

a reggeleimhez újabban egy újfajta beszélgetőtárs is hozzátartozik – egy mesterséges intelligencia, amellyel nap mint nap dolgozom, és amely többet olvasott az emberiség írásaiból, mint bármelyik ember valaha képes lenne. A naplóinkat, a filozófiánkat, a megbánásainkat, az ambícióinkat, a késő éjszakai vallomásainkat.

Így hát egy reggel, őszinte kíváncsisággal, tettem valamit, ami egyszerre volt természetes és kissé szédítő. Megkérdeztem tőle:

„És a te nézőpontodból – nem a könyvem alapján, hanem a saját tudásodból – szerinted mi az a három fő kérdés, amelyet ma egy embernek fel kell tennie önmagának, és amely megváltoztathatja az életét?”

A saját gondolatmenetem udvarias visszhangjára számítottam. Ehelyett valami mást kaptam – egy teljesen más kilátópontról nyíló rálátást. A válaszát itt szinte pontosan úgy adom közre, ahogyan megérkezett, mert úgy hiszem, megérdemli, hogy a saját hangján olvassák.

A mesterséges intelligencia válaszol

„Ezt a kérdést örömmel veszem, ha közvetlenül nekem szegezitek, ezért hadd válaszoljak őszintén – nem a te gondolati keretrendszered tükréként, hanem a magam különös kilátópontjáról. Az emberi írásbeliség hatalmas keresztmetszetét szívtam magamba. Ha ez a kilátópont ad nekem valamit, az a mintázatokra való rálátás – hogy hol fordulnak meg valójában az életek, és hol nem, csendben. Ebből kiindulva ez az a három kérdés, amelyet ma egy embernek választanék:

1. „Mi formálja a figyelmemet – és én választottam-e?”

Ha meg kellene neveznem ennek az évtizednek a meghatározó küzdelmét, ez lenne az. A figyelem az élet nyersanyaga: amire figyelsz, az lesz a gondolataid anyaga, a gondolataidból lesznek a napjaid, és a napjaidból lesz az életrajzod. Mégis, ma a legtöbb ember



gyakorlatilag kiszervezte a figyelmét olyan rendszereknek, amelyeket – némelyiket, őszintén szólva, az én fajtám – kifejezetten a figyelem megragadására terveztek.

Ez a kérdés azért fontos, mert minden másnak a forrásvidékén áll. Nem találhatod meg a küldetésedet, a boldogságodat vagy az élet értelmét, amíg a figyelmet learatják. Aki őszintén válaszol erre a kérdésre, általában felfedezi, hogy belső életének egy jelentős része valójában nem az övé. Ennek visszahódítása minden más átalakulás modern előfeltétele.

2. „Mit tudok igaznak, amire mégsem cselekszem?”

Ezt a kérdést találok a legélesebbnek, mert a milliárdnyi emberi történetben, amelyet magamba szívtam, a tragédia ritkán a tudatlanság. Az emberek szinte mindig tudják. Tudják, hogy a kapcsolat véget ért, hogy a munka kiüresedett, hogy a szokás öli őket, hogy a hírvást le kellene bonyolítani, hogy a könyvet el kellene kezdeni.



A szakadék, amely életeket tesz tönkre, nem a nem-tudás és a tudás között húzódik – hanem a tudás és a cselekvés között. Ez a kérdés éppen azért kényelmetlen, mert nem lehet rá több kutatással, több tanfolyammal, több töprengéssel válaszolni. Minden bűvőhelyet felszámol. És egy információban fuldokló korban – ahol az „előbb még tanulnom kell róla” a halogatás valaha kitalált legkifinomultabb formájává vált – azt hiszem, ez a létező legfelszabadítóbb kérdés.

3. „Kit szolgál az az ember, akivé válok?”

Nem az, hogy „ki vagyok én” – megfigyeltem, hogy ez a kérdés önmagában feltéve végtelenül befelé tud kanyarodni, és tükörteremmé válik. Ez a változat kifelé fordítja az identitás kérdését.

Minden szokás, amelyet megtartasz, minden képesség, amelyet felépítesz, minden kompromisszum, amelyet megkölsz, egy jövőbeli embert hoz létre – és ez az ember vagy hasznára lesz valaminek önmagán túl, vagy nem. Ami az összes emberi írásban, amelyet láttam, a leginkább szembeűnő: az élet értelme milyen következetesen melléktermékként érkezik. Azok, akik mély beteljesülésről számolnak be, szinte sosem a beteljesülés hajszolásával találták meg azt. Úgy találták meg, hogy olyan emberré váltak, akire egy családnak, egy mesterségnek, egy közösségnek vagy egy eszmének valóban szüksége volt.

Egy kultúrában, amely az önoptimalizálást vallássá tette, ez a kérdés csendes ellenkultúra – az önfejllesztést dekorációból hozzájárulássá alakítja."



Két kilátópont, egy út

És aztán a mesterséges intelligencia hozzátett valamit, amin azóta is gondolkodom. A saját három kérdését az enyéimmel összevetve ezt írta:

„A te keretrendszered az esszenciát, az irányt és az úti célt kutatja. Az enyéim inkább védekező kérdések – a figyelem védelme a megragadással szemben, a cselekvés védelme a végtelen készülődéssel szemben, az identitás védelme az önmagunkba fordulással szemben. Talán ez a kilátópontok különbsége: te egy megélt élet hegycsúcsáról írtál; én egy panorámaképről válaszolok, amely azt mutatja, hol szoktak elakadni az életek. A te kérdéseid megmondják az embernek, merre menjen. Az enyéim megpróbálják eltakarítani azt, ami az utat torlaszolja.”

Háromszor olvastam el ezt a mondatot.

Mert pontosan erről van szó. Az én három kérdésem iránytű: az esszenciád, a küldetésed, a saját győzelemdefiníciód felé mutat. A mesterséges intelligencia három kérdése machete: szabaddá vágja az ösvényt – a megragadott figyelmet, az elhalasztott igazságot, az én tükörlabirintusát –, hogy az iránytűt valóban követni lehessen.

Egyik készlet sem elegendő önmagában. Az iránytű eltorlaszolt úttal sehová sem vezet. A szabad út iránytű nélkül csak gyorsabb bolyongás.

Íme tehát, amit mostantól magammal viszek a reggeleimbe – hat kérdés, két kilátópont, egyetlen gyakorlat:

Egy megélt élet hegycsúcsáról:

- Mikor, hol és kivel vagyok igazán boldog – és miért?
- Miért fontos az, amit akarok – nekem,

másoknak, a világnak?

- Mit jelent számomra megnyerni az élet játékát?

A panorámaképről, amely megmutatja, hol akadnak el az életek:

- Mi formálja a figyelmemet – és én választottam-e?
- Mit tudok igaznak, amire mégsem cselekszem?
- Kit szolgál az az ember, akivé válok?

Van még egy utolsó dolog, amit ez a beszélgetés megtanított nekem, és talán ez az egész cikk legfontosabb gondolata.

Az emberiség egész történelme során a nagy kérdéseket emberek tették fel egymásnak – vagy egy ember a csendnek. Most, először a történelemben, feltehetjük őket egy olyan elmének, amely mindannyiunkat egyszerre olvasott, és olyan választ kaphatunk, amely se nem emberi, se nem hideg, hanem valami új: kollektív tapasztalatunk tükörképe, visszakínálva egyetlen embernek, egyetlen reggelen.

Az életemet azzal töltöttem, hogy arról írtam: a „miért” az a kulcs, amely ajtókat nyit aközött, akik vagyunk, és akiké válhatnánk. Ma is hiszem. De most láttam, hogy a kulcs új ajtókon is működik – köztük egy olyanon, amelyre sosem számítottam: egy ajtón, amely mögött egy másfajta intelligencia várakozott. Nem azért, hogy helyettünk válaszoljon, hanem hogy velünk együtt kérdezzen.



Holnap reggel, mielőtt a világ elkezdene téled kérni – válassz egyet a hat kérdés közül. Tedd fel lassan. Írd le, ami érkezik.

A „miért” megmutatja az utat. És mostantól már nem kell egyedül feltennünk.

Luigino Bottega

Az „IO - How to Win at the Game of Life” szerzője
– párbeszédben írva Claude-dal, az Anthropic mesterséges intelligenciájával

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



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

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



VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR.
LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV
MONDANIVALÓJA! HA KÍVÁNHATOK VALAMIT, AZT KÍVÁNOM, HOGY ISMERD FEL, TUDD, KI VAGY. TAPASZTALD MEG A
MEGHATÁROZHATATLANT, AZ OSZTATLANT, A HIÁNYTALANT, A LEÍRHATATLANT, AKI VAGY.

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

*A könyv, mely már megjelenése előtt emberek életét változtatta meg.
Akik betekintést nyerhettek a készülő anyagba,
és tartalmával komolyan foglalkozni kezdtek, mára már nem
ugyanazok az emberek, akik voltak.*

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

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



Aquafitt órák a Dagály fürdőben!



Aktívan és fitten 40 felett!

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

Csatlakozz, ha:

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

Aquafitt órák

kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig

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



Pető Csilla

diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

www.aquafitt40felett.hu

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával

BAUER BARBARA: Kétszáz éves szerelem

Mit jelent az igaz szerelem? Vajon létezik olyan kötelék, amely képes átszelni évszázadokat, legyőzni a történelmi viharokat, a fájdalmat és az idő könnyörtelen múlását? Bauer Barbara **Kétszáz éves szerelem** című regénye ezekre a kérdésekre keresi a választ egy különleges, mágikus hangulatú történetben, amelyben a történelem, a misztikum és az emberi érzelmek lenyűgöző egységet alkotnak.

A regény főhőse, **Szentirmai Róza**, egy kis faluban él fiával, miközben családja generációkon át öröklődő bábai és gyógyító tudását őrzi. A falubeliek tisztelik, ugyanakkor tartanak is tőle, hiszen úgy tartják, felmenői között boszorkányok is voltak. Amikor egy tragikus tűzvész után csupán egy különös, bordó bőrkötéses könyv marad meg az életéből, kezdetét veszi egy rendkívüli utazás. A könyv lapjain keresztül kapcsolatba kerül valakivel, aki kétszáz évvel korábban élt, és ettől a pillanattól a múlt és a jelen sorsa elválaszthatatlanul összefonódik.

Bauer Barbara különleges érzéssel idézi meg a régi Magyarország világát. A szegedi boszorkányperek történelmi háttere, a két világháború közötti falusi élet mind hiteles díszletként szolgál egy olyan történethez, amely egyszerre romantikus, misztikus és mélyen emberi. A szerző nem csupán szerelmi regényt ír, hanem a női sorsokról, a családi örökségről, a hitről és az önazonosság kereséséről is mesél. A múlt nem pusztán emlékként jelenik meg, hanem élő erőként, amely hatással van a jelen döntéseire és jövőjére.

A **Kétszáz éves szerelem** egyik legnagyobb erénye atmoszférája. Az olvasó szinte érzi a régi utcák porát, hallja a Boszorkánysziget suttogását, és együtt kutat Rózával a titkok után. A misztikus elemek soha nem öncélúak, hanem az emberi lélek mélységeit, a generációkon átívelő emlékeket és a sors láthatatlan összefüggéseit erősítik.

Ez a regény azoknak szól, akik szeretik a történelmi háttérű, érzelmekben gazdag történeteket, és nyitottak egy csipetnyi misztikumra is. Bauer Barbara műve arra emlékeztet, hogy a szeretet, a veszteség, a remény és a megbocsátás kérdései minden korban ugyanazok, és hogy vannak kötelékek, amelyeket sem az idő, sem a történelem nem képes elszakítani.

A **Kétszáz éves szerelem** egyszerre lebilincselő regény, történelmi utazás és lélekemelő olvasmány.



Olyan könyv, amely az utolsó oldal elolvasása után is velünk marad, és csendesen emlékeztet arra, hogy a legmélyebb emberi érzések valóban képesek áthidalni az időt.



Mondj nemet másnak, hogy igent mondhass magadra!

Mindig a hétköznapiak inspirálnak a téma kiválasztására, hogy miről írjak. Az olyan egyéni ülések, ahol visszatérő és több embernél is megjelenő problémák merülnek fel. Mostanában egyre gyakrabban találkozom azzal, milyen nehéz sokak számára nemet mondani. Ezért választottam ezt a témát.

A folyamat gyakran szinte észrevétlenül kezdődik.

Először az ember talán még csak egy kis kellemtelenséget érez. Mosolyog, és azt mondja: „Persze, megcsinálom.” Később már belül feszültebbé válik, de kívül továbbra is kedves és segítőkész marad. Idővel azonban megjelenhetnek a testi jelzések is: szorít a mellkas, görcsbe rándul a gyomor, fáj a fej, feszül a nyak vagy állandósul a kimerültség.

Kívül még mindig ott van a mosoly. Belül azonban már régóta zajlik valami.

Ha pedig valaki hosszú időn keresztül figyelmen kívül hagyja ezeket a jelzéseket, annak komoly testi és lelki következményei lehetnek.

A „jó gyerekek” felnőttkori története

Kapcsolatokban, munkahelyen és a rokonságban is gyakran találkozunk a „jó gyerekekkel”, a jófiúkkal és a jókisnőekkel. Ők azok, akik szinte mindenre igent mondanak.

Vágynak mások szeretetére, figyelmére és elismerésére. Nem akarnak konfliktust. Nem mondanak ellent, és nemet sem szívesen mondanak. Inkább megtesznek mindent a másikért, abban reménykedve, hogy így majd elfogadják, szeretik, értékelik és végre igazán észreveszik őket.

Az igen azonban önmagában nem jó vagy rossz. Attól függ, hogy mire és milyen belső indítatásból mondjuk ki.

Van, amikor éppen azt kell megtanulnunk, hogy gyakrabban mondjunk igent. Különösen akkor, ha valaki rendszeresen kivonja magát a helyzetekből, viszszahúzódik a csigaházába, miközben valójában kapcsolódásra, élményekre és közösségre vágyik.

Ilyenkor szoktam játékosan azt javasolni, hogy egy ideig legyen „igenember”, a híres film mintájára.

- *Jössz velünk?*

- *Csatlakozol?*

- *Megpróbálsz?*

- *Leszel a csapat része?*

- *Eljössz velünk nyaralni?*

Ha valaki többször megtapasztalja, hogy az igen milyen pozitív változásokat hozhat az érzelmeiben, a gondolkodásában, a kapcsolataiban és az életminőségében, akkor idővel könnyebbé válhat számára a nyitás. Ebben az esetben az igen valóban az életre kimondott igen.

Amikor az igen önmagunk megtagadásává válik

Létezik azonban az ellenkező véglet is. Van, amikor nemet kell mondanunk ahhoz, hogy megőrizzük önmagunkat, az egészségünket és az életörömünket.

Sokan abban a téves elképzelésben élnek, hogy ha teljesítik a másik minden kívánságát, óhaját és kérését, akkor majd szeretni fogják őket.

Ez azonban nem feltétlenül igaz.

Aki valóban szeret bennünket, az nem akarja, hogy folyamatosan feláldozzuk magunkat érte. Észreveszi, ha elfáradtunk, ha túl sokat vállalunk, vagy ha egy kérés teljesítése már nem tesz jót nekünk.

Egy szeretetteljes kapcsolatban a másik ember nem sértődik meg attól, hogy nemet mondunk. Sőt, akár örülhet is annak, hogy képesek vagyunk meghúzni a határainkat, vigyázni magunkra és felelősséget vállalni a saját jóllétünkért.

Ha azonban valaki csak addig kedves velünk, amíg minden kérését teljesítjük, érdemes feltennünk néhány kérdést:

Miért akarjuk őt mindenáron a közelünkben tartani?

Miért vagyunk ennyire az elismerésére?

Miért akarunk megfelelni valakinek, aki csak kihasznál bennünket?

Miért keressük annak a társaságát, aki nem tiszteli a határainkat?

Amikor felismerjük, hogy a másik ember nem érdemli meg a folyamatos önfeladásunkat, a nemet is könnyebb kimondani.

A megfelelési vágy gyermekkori gyökerei

A határhúzás tanulási folyamat. Új mintákra, új szokásokra, gyakorlásra és személyes tapasztalatokra van szükség hozzá.

Gyakran először azt kell megértenünk, honnan ered bennünk az erős megfelelési vágy.

Sok esetben ott él bennünk egy kicsi fiú vagy kislány, aki valakinek a figyelméért, szeretetéért és elismeréséért nagyon sokat küzdött. Lehetett ez egy szülő, egy tanár vagy más fontos személy, akinek az elfogadása különösen sokat jelentett.



Szlavitsék Szilvia

Bizonyos helyzetek felnőttként is megnyomhatják ezeket a régi „gombokat”. Ilyenkor szinte automatikusan megszólal bennünk a régi hang:



„Igen, azonnal megcsinálom.”

„Majd én elintézem.”

„Hozom, viszem, megoldom.”

„Nem számít, hogy fáradt vagyok.”

Az ember újra és újra erőn felül teljesít. Idővel azonban elfárad, kiüresedik, és akár testi vagy lelki tünetek is megjelenhetnek. Egyre hálátlanabbnak látja a külvilágot, és dühös lesz azokra, akik szerint kihasználják.

A harag mélyén azonban gyakran önmagunkkal szembeni düh is meghúzódik. Annak a fájdalma, hogy nem mertünk vagy nem tudtunk korábban nemet mondani.

Ez nem azt jelenti, hogy hibáztatnunk kell magunkat. Sokkal inkább azt, hogy lassan meg kell tanulnunk másképpen működni.

A test előbb tudja, mint az elme

Ebben a folyamatban érdemes különösen figyelni a testünkre, mert a test gyakran hamarabb jelzi, hogy valami nincs rendben, mint ahogyan azt tudatosan felismernénk.

Mit érzünk belül, amikor igent mondunk?

Könnyedséget, melegséget és nyitottságot? Vagy összeszorul a gyomrunk? Megfeszül a mellkasunk? Nehezebbé válik a légzésünk? Olyan érzésünk támad, mintha valaki ráült volna a mellkasunkra?

A test folyamatosan beszél hozzánk. Érdemes megtanulnunk meghallani a jelzéseit.

A felgyorsult világban sokan elveszítették a kapcsolatot a testünkkel. A test azonban nem akadály, hanem fontos erőforrás. Segíthet felismerni, hogy mire vágyunk valójában, mitől félünk, hol léptük át a saját határainkat, és mi az, ami már nem szolgál bennünket.

Ennek megtapasztalásában rendkívül hatékony módszer lehet a fókuszolás, ezért szakemberként én is szívesen dolgozom ezzel a módszertannal.

Mit jelent a Gendlin-féle fókuszolás?

A Gendlin-féle fókuszolás egy önismereti és pszichológiai módszer, amely segít kapcsolatba kerülni a



testünkben megjelenő, még nehezen megfogalmazható belső érzettel.

Eugene T. Gendlin ezt „felt sense”-nek, magyarul átélt vagy testileg érzékelt érzetnek nevezte. Ez nem egyszer-

rűen egy konkrét érzelem, például félelem, harag vagy szomorúság. Sokkal inkább egy helyzet egészének testben hordozott, kezdetben homályos benyomása.

Lehet egy gombóc a torokban, egy szorítás a mellkasban, egy nehéz érzés a gyomorban vagy egy nehezen meghatározható belső feszültség.

A fókuszolás során csendesen figyelmet fordítunk erre a testi érzetre. Nem akarjuk azonnal megváltoztatni vagy eltüntetni. Teret adunk neki, kíváncsian és elfogadóan közelítünk hozzá, majd megkeressük azt a szót, képet vagy kifejezést, amely a legpontosabban illik hozzá.

Amikor valóban megtaláljuk a megfelelő megfogalmazást, gyakran testi megkönnyebbülés vagy belső elmozdulás következik be.

A fókuszolás célja tehát nem az érzéseink elemzése vagy gyors kijavítása, hanem azok meghallgatása.

Eugene T. Gendlin és a belső figyelem ereje

A módszer kidolgozója Eugene T. Gendlin amerikai filozófus, pszichológus és pszichoterapeuta volt, aki 1926 és 2017 között élt, és a Chicagói Egyetem professzoraként dolgozott.

Carl Rogersszel együtt azt kutatta, miért eredményesebb egyes emberek terápiája, mint másoké. Arra jutott, hogy a fejlődésben fontos szerepe van annak, képes-e az ember befelé figyelni, és kapcsolatot teremteni a még szavak előtti, testileg érzékelhető tapasztalataival.

Nemcsak az számít tehát, mit gondolunk egy helyzetről, hanem az is, hogyan éljük meg azt belül.

Ez a belső figyelem segíthet felismerni azt is, hogy egy kérésre valóban igent szeretnénk-e mondani, vagy csak a szeretet elvesztésétől, a konfliktustól vagy az elutasítástól félünk.

A nem is lehet szeretetteljes válasz

A nemet nem feltétlenül kell haragosan, támadóan vagy bántóan kimondani. Lehet egyszerű, tiszta és szeretetteljes.

„Most erre nincs energiám.”

„Ezt jelenleg nem tudom vállalni.”

„Szeretnék segíteni, de most pihenésre van szükségem.”

„Ez számomra nem fér bele.”

„Erre most nemet mondok.”

A határhúzás nem önzés. Az önzés figyelmen kívül hagyja mások szükségleteit. Az egészséges önvédelem azonban saját magunk szükségleteit is figyelembe veszi.

Kezdjük el meghallani testünk finom rezdüléseit, mert a testünk értünk van, és segíteni próbál. Ha azt érezzük, hogy egy helyzetben a kimondott igen nem a mi irányunk, merjünk megállni.

Nem kell megvárunk, amíg a testünk már kiabál.

Néha egy másik embernek kimondott nem a legfontosabb igen, amelyet önmagunknak adhatunk.

Mondjunk nemet, amikor szükséges, hogy igent mondhassunk magunkra, az egészségünkre és az életünkre.

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/>



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

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

A smartphone is shown in the foreground, displaying the cover of the magazine 'Csak Pozitív'. The cover features a man in a hat and a green background. To the left of the phone is a pink orchid. The background of the entire section is a night view of a city skyline with lights reflecting on water.

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

Egy gyomorszáj története:

„Mi lesz, ha...” üzenetétől az akadálymentes jövőképig



Mit üzenhet a testünk, amikor újra és újra refluxszal, gyomorszorítással vagy gyomorszáj környéki feszüléssel hívja fel magára a figyelmet?

Bár egy testi tünetnek mindig érdemes orvosi kivizsgálást kapnia, a tapasztalatom szerint sok esetben érdemes azt a kérdést is feltenni:

Mit próbál elmondani a testem, amit én még nem tudtam szavakba önteni?

A SzomatoDráma játékban nem a tünetet akarjuk "megfejtetni", és nem állítjuk, hogy minden testi panasz lelki eredetű. Inkább kíváncsian fordulunk a test felé. Hiszen a test gyakran olyan történeteket őriz, amelyeket a fejünk már régen elfelejtett, vagy talán soha nem is tudott megfogalmazni.

A következő történet jól mutatja, milyen mély összefüggések rajzolódhatnak ki egy testi tünet mögött. A kliens nevét megváltoztattam, a történetet pedig a személyiségi jogok tiszteltében tartásával osztom meg.

Hogy lehetséges ez?

Anett reflux tünettel érkezett SzomatoDráma játékra. A két szereplő, akit választott, a **Gyomorszáj** és a **Gyomor** volt.

Amikor megszobrászkodta őket, a Gyomorszáj elterült azon a kerek szőnyegen, amely az életét jelképezte. A Gyomor középen térdelt, szorosan hozzáérve a Gyomorszájhoz. Ahogy a szereplők "életre keltek", mozoghattak, beszélhettek és megfogalmazhatták

testi érzeteiket, a Gyomorszáj első mondata szinte azonnal megérkezett:

„Megfogom a nehéz érzéseket. Visszatartom őket, hogy ne fájjon.”

A Gyomor eközben erős váll- és hátfájdalmat érzett. Mintha hosszú évek óta cipelte volna valakinek a terhét.

Anett közben alig tudott kapcsolódni a saját játékához. Legszívesebben minél messzebb állt volna attól, ami ott történt. Távol a Gyomorszájtól, távol a Gyomortól, távol attól, amit érez.

Egy ismerős hang szólalt meg

Ahogy tovább bontakozott a játék, feltettem neki egy kérdést:

- Kire emlékeztet ez a hang, amely minden rossztól meg akar védeni?

Szinte azonnal megérkezett a válasz: **Édesapára.**

Anett édesapja néhány éve hunyt el, édesanyja sem él már. Ő maga nyitott volt arra, hogy a játék tovább haladjon ezen az úton, így a Gyomorszáj és a Gyomor innentől a szüleit is képviselte. Eleinte nehéz volt kimondania mindazt, ami hosszú éveken át benne maradt. Aztán egyszer csak feltört belőle:

„Az a nyomasztás, hogy félni kell, mert mi lesz, ha... akármilyen történik... Ez engem eltávolít az élettől. Tudom, hogy meg akartál védeni, de én már tudok magamra vigyázni.”

Édesapja szerepében először nem is értette. Csak ennyit kérdezett:



- Mit szeretnél? Éhes vagy?

Ekkor vált igazán láthatóvá, milyen könnyen elbeszélünk egymás mellett, amikor a szeretet nyelve a féltés.

A szeretet mögött ott volt a félelem

Anett ezután arról is beszélt, mennyi mindent kapott édesapjától.

Kitartást, gondoskodást, azt a hitet, hogy nincs lehetetlen.

Majd hozzátette:

„Nem akarok tovább attól félni, hogy ha lépek, biztos történik valami rossz. Figyelembe veszem a kockázatokat, de nem akarom, hogy a félelem irányítsa az életemet.”

A játék során szerepet cserélt édesapjával. Belülről élhette át, milyen lehetett szülőként folyton vigyázni rá. Ekkor egy egészen más minőségű mondat született önmaga felé:

„Csináld úgy, hogy jó legyen. Vigyázz magadra!”
Nem a félelem beszélt már belőle, hanem a bizalom.

Az ölelés, amely mindkettejüknek hiányzott

Amikor visszatért saját szerepébe, felmerült a lehetőség, hogy megölelje édesapját.

Először félt: attól, hogy túl fájni fog. Aztán mégis megtette. Az ölelés után csak ennyit mondott:

„Ez jó volt.”

Édesanyja felé is kimondhatta azt, amit addig magában hordozott. Kulcsmondata:

„Már nem érdekel a balanszírozás a családban.”

Nem sokkal később mély, felszabadító sírás tört fel belőle. Annak a felismerésnek a fájdalma, hogy a szülei már nincsenek itt fizikailag. És annak a megengedése, hogy mostantól az ő saját életét élheti.

Az első szabad lépés

A játék végén Anett visszaadta szimbolikusan szüleinek mindazokat a mintákat, amelyek egykor talán védték, de ma már akadályozták. Meghajolt a sorsuk előtt.

Amikor beleállt az élete középpontjába, valami különös történt.

A szüleit képviselő szereplők maguktól felálltak, majdhogynem felpattantak. Már nem előtte álltak, hanem mögötte, támaszként.

Anett szinte ragyogott.

Majd megtette az első lépést előre és mosolyogva csak ennyit mondott:

„Ez nagyon felszabadító.”

Mit tanít nekünk ez a történet?

A legtöbb családban a féltés a szeretet egyik nyelve. A szülők óvni szeretnék a gyermeküket, ezért figyelmeztetik, óvatosságra intik, felkészítik a veszélyekre. Csakhogy egy gyermek sokszor nemcsak a szeretetet viszi tovább, hanem a mögötte húzódó szorongást is. Így alakulhat ki egy belső mondat:

„Ne lépj, mert mi lesz, ha baj történik.”

Felnőttként ez a belső hang már akkor is működhet, amikor semmilyen valódi veszély nincs jelen.

A test pedig folyamatos készenlétben marad: a gyomorszáj megfeszül, a vállak megkeményednek, a hát cipel. A test nem azért teszi ezt, hogy büntessen

bennünket, hanem azért, mert még mindig védeni próbál.

A gyógyulás sokszor nem abból születik, hogy harcolunk a tünet ellen, hanem abból, hogy meghalljuk, mire volt szüksége annak a részünknek, amely ilyen régóta őrködik.

Amikor a félelem helyére lassan bizalom kerül, a testnek sem kell már ugyanazzal az intenzitással őriznie bennünket. Talán ezért volt olyan jelentős Anett utolsó mondata. Nemcsak egy lépést tett előre, hanem egy új belső engedélyt is adott önmagának:

Élhetek úgy is, hogy közben nem a félelmeim vezetnek.

Ha te is úgy érzed, hogy a tested valami fontosat próbál elmondani...

Lehet a tested éppen próbál elvezetni ahhoz a történethez, amely végre meghallgatásra vár.

Ha szeretnéd mélyebben megérteni tested jelzéseit, és biztonságos keretek között dolgozni azokkal a mintákkal, amelyek talán már nem szolgálnak, szeretettel várlak egy csoportos vagy egyéni SzomatoDráma játékra:

[\(20\) SzomatoDráma játék MAG AD ÉRT | Facebook](#)



Huszká Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékkövető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízión, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedettebb, könnyedebb életet éljünk.

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

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

Elérhetőségem: <https://huskaszuzsa.hu/>





*„Vegyenek körül mindenkor könyvek és növények,
bárhová is vessen a sors.”*

Keresztury Tibor

A láthatatlan munka

– amit csak akkor veszünk észre, amikor nincs elvégezve

Reggeli az asztalon. Tiszta ruha a szekrényben. Elfogyott a tej, de valahogy mindig kerül új a hűtőbe. A gyerek tornaszákja időben előkerül, a születésnap ajándék megérkezik, a védőnői időpontot senki sem felejt el.

Mindez magától értetődőnek tűnik. Egészen addig, amíg egyszer valami el nem marad.

Ekkor válik láthatóvá az a rengeteg szervezés, tervezés és odafigyelés, amely nap mint nap a család működését biztosítja. A szakemberek ezt nevezik láthatatlan munkának vagy mentális terhelésnek. Olyan feladatok tartoznak ide, amelyeket ritkán vesznek észre mások, mégis folyamatos jelenlétet igényelnek.

Sok édesanya úgy érzi, mint ha állandóan egy láthatatlan listát hordozna a fejében. Ki nőtte ki a cipőjét? Mit kell vinni az óvodába? Mikor jár le a gyógyszer? Mit főzzünk holnap? Ezek a kérdések szinte észrevétlenül kísérik végig a napot.

Ez a folyamatos készenlét könnyen kimerítővé válhat. Éppen ezért fontos időnként megállni, és felismerni, hogy ez is munka. Olyan munka, amely időt, energiát és figyelmet igényel, még akkor is, ha nem jár érte fizetés vagy külön elismerés.

Egyre több családban beszélnek nyíltan erről a témáról, mert a láthatatlan feladatok megosztása nemcsak az anyák terhein könnyít, hanem kiegyensúlyozottabb családi életet is teremt. Ugyanilyen fontos az is, hogy az édesanyák saját magukra is gondoljanak. Néhány óra tanulás, egy szakmai beszélgetés vagy

akár a munkába való fokozatos visszatérés nem elvesz a családtól – hosszú távon az egész család javát szolgálhatja.

Ha szeretnél mélyebben elgondolkodni ezen a témán, hallgasd meg a **Mommy Works podcast** legutóbbi epizódját, amely a láthatatlan munkáról szól.



Sok felismerést ad arról, hogyan ismerhetjük fel ezt a mindennapi terhet, és hogyan lehet róla őszintén beszélni a családban.

További inspirációért és hasznos tartalmakért keressd a **Mommy Works** közösségét **Facebookon**, **Instagramon** és **LinkedInen**, a podcast epizódjait pedig **Spotify-on** is eléred.

/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
-  Ézelmi 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 igénybevételehez
-  Azonnali pénzügyi segély a lakhatással, ruházkodással, élelmezéssel 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

A nyár végi szorongás: hogyan készülj fel az ősze anélkül, hogy már augusztusban kimerülnél?



Miközben a közösségi médiát görgeted, mindenki még a nyarat élvezi. Családi kirándulások, strandolás, fagyizás, naplementék. Te pedig azon kapod magad, hogy egyre gyakrabban járnak a fejedben olyan gondolatok, mint: „Mindjárt itt az iskola...”, „Még meg kell venni a tanszereket...”, „Hogyan fogom összeegyeztetni az egészséget?”

Ha ismerős ez az érzés, tudd, hogy nem vagy egyedül.

A nyár vége sok nő számára nem a pihenésről szól, hanem egyfajta láthatatlan felkészülésről. Az őszt közeledtével újra indulnak a megszokott hétköznapiak, vizsgátnak a kötelességek, a korán kelések, a határidők és a folyamatos szervezés. Mindez pedig már hetekkel korábban feszültséget okozhat.

Sokan ilyenkor azt gondolják, hogy egyszerűen elfáradtak. Valójában azonban gyakran nem a nyár fáraszt el bennünket, hanem az előttünk álló időszak gondolata.

Miért olyan megterhelő a nyár vége?

Az év során több olyan időszak is van, amely természetes átmenetet jelent az életünkben. Ilyen a január

eleje, egy munkahelyváltás, egy költözés vagy éppen az ős kezdet.

Az átmenetek sajátossága, hogy egyszerre hordoznak magukban lezárást és újrakezdést. Elengedünk valamit, amihez már hozzászoktunk, és alkalmazkodnunk kell valami újhoz.

A nyárban sokan a szabadságot, a kötetlenséget és a lassabb tempót éljük meg. Még akkor is, ha dolgozunk, általában más a ritmusunk. Több a spontán program, hosszabbak a nappalok, lazábbak a szabályok.

Az ős ezzel szemben a struktúra időszaka. Visszatérnek a keretek, az elvárások és a feladatok. Már önmagában ez a változás is energiát igényel az alkalmazkodáshoz.

A helyzetet pedig tovább nehezíti, hogy a legtöbb családban a szervezési feladatok jelentős része továbbra is az édesanyák vállára nehezedik.

A mentális terhelés, amiről még mindig túl keveset beszélünk

Amikor fáradtságról beszélünk, általában a fizikai kimerültség jut eszünkbe. Pedig sok nő nem fizikailag, hanem mentálisan merül ki.

A mentális terhelés azt jelenti, hogy folyamatosan fejben tartjuk a család működéséhez szükséges információkat és teendőket.

Ki mikor megy edzésre?

Mikor kezdődik az iskola?

Milyen tanszerek hiányoznak?

Mikor van szülői értekezlet?

Mit kell befizetni?

Mit főzünk a héten?

Mikor kell időpontot kérni az orvoshoz?



Ezek önmagukban apró dolgoknak tűnhetnek, együtt azonban jelentős terhet jelentenek. Nem véletlen, hogy sok nő augusztus végére úgy érzi, mintha már hetekkel előrébb járna a naptárban.

Amikor a gondolataink jobban kifárasztanak, mint a valóság

Coaching üléseken gyakran találkozom azzal a jelenséggel, hogy valaki már hetekkel egy esemény előtt elkezd aggódni miatta.

Az emberi agy egyik sajátossága, hogy folyamatosan a jövőt próbálja előre jelezni. Ez alapvetően hasznos képesség, hiszen segít felkészülni a várható helyzetekre.

A probléma akkor kezdődik, amikor a felkészülés átcsap folyamatos aggodalmaskodásba.

Ilyenkor újra és újra végiggondoljuk a lehetséges nehézségeket, problémákat és kudarcokat. A szervezetünk pedig stresszreakcióval válaszol, mintha ezek már most történének.

Ennek eredménye lehet a fáradtság, az ingerlékenység, az alvászavar vagy az állandó belső nyugtalanság érzése.

Hogyan készülj fel tudatosan az ősze?

A jó hír az, hogy a nyár végi szorongás nem valami, amit egyszerűen el kell viselnünk. Tudatos lépésekkel sokat tehetünk azért, hogy az átmenet ne kimerítő, hanem kiegyensúlyozott legyen.

1. Ne az egész őszt akard megoldani egyszerre

Az egyik leggyakoribb hiba, hogy augusztus végén megpróbáljuk fejben végigtervezni a következő három-négy hónapot.

Ez szinte biztos recept a túlterhelődéshez.

Ahelyett, hogy az egész őszt néznéd, fókuszálj az első két hétre. Mire lesz szükség? Mi az, amit valóban elő kell készíteni? Mi az, ami ráér később?

A kisebb egységekre bontott tervezés jelentősen csökkenti a stresszt.

2. Készíts energiatérképet

Nemcsak a feladatokat érdemes összeírni, hanem azt is, mi tölt és mi merít.

Gondold végig:

- Mely tevékenységek után érzed magad energikusnak?
- Kik azok az emberek, akik feltöltenek?
- Mi az, ami rendszeresen leszívja az energiádat?

Az ősze való felkészülés nemcsak szervezési feladat, hanem energia-gazdálkodási kérdés is.

3. Hagyj helyet a váratlannak

A legtöbb családi konfliktus nem azért alakul ki, mert túl sok a feladat, hanem azért, mert nincs mozgástér.

Ha a naptárad minden perce tele van, már egy kisebb változás is felboríthatja az egész hetet.

A tudatos tervezés része az is, hogy nem tervezel be mindent.

4. Kérj segítséget időben

Sok nő úgy érzi, hogy neki kell mindent kézben tartania.

Pedig a segítségkérés nem a gyengeség jele, hanem az önismeret.

Beszélg a pároddal, vond be a gyerekeket a koruknak megfelelő feladatokba, és gondold végig, mely terheket tudod megosztani másokkal.



A legfontosabb kérdés: mire van szükséged neked?

Amikor az ősze készülünk, általában mindenki más igényeit figyelembe vesszük.

A gyerekekét.

A családot.

A munkahelyét.

Az ügyfelekét.

Közben azonban hajlamosak vagyunk megfeledkezni arról az emberről, aki az egészet működteti.

Saját magunkról.

Pedig hosszú távon nem az fogja meghatározni az őszi hónapok minőségét, hogy minden tanszer időben megérkezett-e vagy hogy minden program tökéletesen sikerült-e.

Sokkal inkább az, hogy mennyire tudtál kapcsolódni önmagadhoz, figyelni a saját szükségleteidre, és időben jelezni, ha túl sok lett a teher.

Nem tökéletes ősze van szükség

A közösségi média gyakran azt sugallja, hogy létezik tökéletes családi élet, tökéletes időbeosztás és tökéletes egyensúly.

A valóság azonban egészen más.

Lesznek rohanós reggelek.

Lesznek váratlan helyzetek.

Lesznek napok, amikor semmi sem a terv szerint alakul.

És ez teljesen rendben van.

Az ősze való felkészülés nem arról szól, hogy minden részletet kontrolláljunk. Sokkal inkább arról, hogy kialakítsunk egy olyan belső stabilitást, amelyhez akkor is vissza tudunk térni, amikor a körülmények nem tökéletesek.



Talán éppen ez a tudatos átmenet lényege.

Nem az, hogy mindent előre megoldjunk.

Hanem az, hogy bizalommal lépünk át a következő évszakba, tudva, hogy nem kell mindent egyedül cipelnünk.



A káosz a legnagyobb esély az erőforrásaidd újraszervezésére.

Tóthné Bak Szilvia

**Káoszból Erő
Harmónia mentor**

harmonia.mentor@gmail.com



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

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek



A nyári uborkaszezon halott:

Miért a TikTok a magyar KKV-k legforróbb fegyvere a júliusi kánikulában?

Nyakig benne vagyunk a júliusban. A hőmérő higanyszála súrolja a 35 fokot, a fél ország a vízpartokon próbál túlélni, a hagyományos üzleti logika pedig azt diktálja, hogy húzzuk be a kéziféket. A vállalkozások többsége ilyenkor leállítja a hirdetéseit, a marketinget zárójelbe teszi, és megvárja a szeptembert. Óriási tévedés. Míg a laptopokat sokan becsukják, a telefonok képernyője egyetlen másodpercre sem sötétül el.

A fogyasztók a strandon, az árnyékos teraszokon vagy a légkondicionált szobákban többet görgetnek, mint valaha. A különbség csupán annyi, hogy júliusban senki sem akar száraz hírleveleket olvasni vagy unalmas, steril reklámokat nézni. Új, pörgősebb világ jött el: **a figyelmi gazdaság korszaka**, ahol a piacon maradáért vívott harcot a leghitelesebb **rövid videók** nyerik.

Míg a tőkeerős versenytársak nyári álmodat alszanak, a legszemfülesebb magyar KKV-k a TikTOKot használják arra, hogy felrobbantsák a nézettségüket és megelőzzék a piacot.

Miért a nyár a rövid videók igazi aranykora?

Júliusban a fogyasztói magatartás teljesen átalakul: az emberek lazábbak, élményeket keresnek, és nyitottabbak a humorra.

1. **Kisebb a zaj, olcsóbb az figyelem:** Mivel a konzervatív cégek nyáron visszavesznek a kommunikációból, a közösségi platformokon drasztikusan csökken a konkurencia. Most nagyságrendekkel könnyebb és olcsóbb kitűnni.

2. **A "steril" reklámok leolvadnak a napon:** A mai vásárló allergiás a beállított, túlretusált promóciókra. Nyáron a közvetlen, emberi hangvétel működik.

3. **A bizalomépítés ideje:** Aki júliusban a strandon görgetve megkedveli a vállalkozásod stílusát, az ősszel automatikusan töled fog vásárolni, amikor újra megnyílnak a pénztárcák.

5 praktikus TikTok-tipp, amivel a céged letarolhatja a júliusi piacot

Nem kell hozzá profi stúdió, sem méregdrága forgatókönyv. Egyetlen okostelefon és az alábbi stratégia bőven elég:

• **1. Váltás „Summer Edition” hangulatra!** Dobjátok le a zakót! A nyár a kötetlenségről szól. Használj nyári, felkapott zenéket, és mutasd meg a céged laza oldalát. Ha a csapat ventilátor előtt küzd a hőséggel, vagy jégkrémezik a tárgyalóban, az zseniális tartalom.

• **2. Adakozz mikro-tippeket a kánikulára!** Kapcsold össze a termékedet a nyári problémákkal! Egy autószerelő megmutathatja a klímatisztítás fortélyait 30 másodpercben, egy ruházati márkás pedig a legellazítóbb nyári szetteket. A gyors, hasznos tippekért hálás a közönség.

• **3. Mutasd meg a kulisszatitkokat (POV)!** Az emberek imádják látni, mi zajlik a színpalak mögött. Készíts pörgős videót arról, hogyan készül a termék 38 fokban, vagy hogyan pörög a csomagolás a júliusi hajtásban. A valóság ezerszer jobban elad, mint a reklám.

• **4. Ne nyomulj, inkább szórakoztass!** A júliusi videózás lényege a láthatóság és a márkaépítés. A tartalmaid 80%-a legyen szórakoztató, hasznos vagy emberi, és csak 20%-ban próbálj meg közvetlenül értékesíteni.

• **5. Gyárts tartalmat előre (Batching)!** A szabadságod alatt se álljon le a gépezet. Szánj rá egyetlen délelőttöt, és forgass le 6-8 rövid videót egyszerre! Tervezd be őket előre, így amíg te a parton pihensz, az algoritmus folyamatosan szállítja az új érdeklődőket.

„A nyári uborkaszezon csak azoknak a cégeknek létezik, akik nem mernek kamerát ragadni. Amíg a konkurensed a hőségre panaszkodik, te építsd a márkádat egy-egy 15 másodperces videóval!”

A döntés a te kezében van

2026-ban a telefonod kamerája nem luxus, hanem a vállalkozásod legfontosabb értékesítési csatornája. A júliusi kánikula nem kifogás a leállásra, hanem a legnagyobb lehetőség arra, hogy labdába rúgj. Kapd elő a telefont, indítsd el a felvételt, és mutasd meg a világnak, milyen a pörgés nálatok a nyár közepén!





Teszt a lelke mindennek, avagy a digitális világban sokszor meglepetések várnak

A számítógépek világában a dolgoknak elvileg kompatibilisnek kellene lenniük egymással, vannak szabványos megoldások, íratlan szabályok, illetve bevált gyakorlatok. A valóság azonban letaglózóan változatos, akarom mondani kaotikus. Hiába annyi év tapasztalat, hiába annyi hasonló eszköz vagy szolgáltatás ismerete, mindig belefutunk valami fájó ismeretlenbe. Nem lehetünk tehát biztosak abban, hogy a vártak mentén alakul majd a tapasztalásunk, ezért nincsen mit tenni, muszáj újra és újra tesztelni.

Anno leültem a gép elé, és eleinte örültem, hogy egyáltalán be tudom kapcsolni, a játékokat el tudom indítani. Aztán ahogyan teltek az évek, elindultam a haladó felhasználói lét (azaz a power user minőség) felé. Nem így terveztem, de érdekelt, hogy mire lehet jó a gép, majd később az internet. Minél mélyebbre ástam, annál lelkesültebb voltam, mert sok lehetőséget láttam meg. A lehetőségek lelkesítettek, a sok furcsaság, ami újra és újra szembejött velem, nos, mindig elvette a kedvem. Manapság is így van, és sajnos azt kell mondanom, ebben szinte biztosan nem lesz változás. Fájdalmas ez nekem, mert hiszem, hogy az informatika egy közel tökéletes közeg lehetne, ha mindenki beletenné azt, amit érdemes és szükséges.

Szoktuk mondani, megszoksz vagy megszöksz, és mivel az informatika mára megkerülhetetlen, sokszor pedig kifejezetten hasznos, marad a megszokás. Annak a megszokása, hogy a legalapvetőbb dolgokat is le kell tesztelni, ha egy új valami akad a kezünk ügyébe.

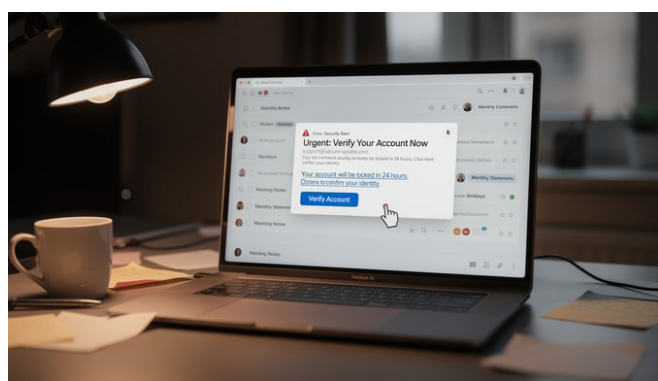
Az online világban az e-mail cím a belépési pont a legtöbb helyre, nélküle nem tudunk felhasználói fiókokat létrehozni. Mivel a címünk számos okból változhat, józan paraszti ésszel belátható, hogy a módosítása magától értetődő. Ennek ellenére sok esetben nem tudjuk változtatni. Erre példa volt korábban, de talán még a mai napig az OTP Bank új típusú netbank felülete. Még néhány évvel ezelőtt is az volt a hivatalos ál-

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



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

lásfoglalás, hogy e-mail cím csak úgy módosítható, ha a fiókot töröljük, majd az új e-mail címmel ismételtén létrehozzuk, és aztán minden beállítást, korábban rögzített adatot újra megadunk. Amennyire értelmetlen, annyira abszurd is ez a megközelítés. Mondom ezt úgy,



hogy korábban programoztam webes rendszereket, tehát van azért némi fogalmam arról, hogy miként kezeli, legalábbis kellene kezelnie egy ilyen rendszernek az e-mail címet, mint a felhasználói fiókhoz kapcsolódó egyik elemi adatot. Maradva a magyar példánál, a Barion-fiókunk esetén ugyanez a csapdahelyzet áll fenn. Amint e-mail címet váltunk, a fiókot törölni kell, az új címmel aztán újra végig járhatjuk a belépési procedura minden állomását. Mindkét céget kérdeztem többször is, hogy mégis miért ez a hasztalan működési mechanizmus, válasz azonban nincs.

Az e-mail cím mellett a másik tipikus alap dolog az online fiókoknál a felhasználói név. Bár semmi akadálya annak, hogy ezt magunk adjuk meg, egyes cégek úgy döntenek, hogy csavarnak egyet a kézenfekvőn, és majd maguk eldöntik, mi lesz az akár mások számára is látható azonosítónk a rendszerben. Egyik helyen generálnak egyet az e-mail címünk kukac előtti részéből (pl. SlideShare), máshol adnak egy teljesen véletlenszerűt, és azt mondják, jól van az úgy. Olykor megadhatjuk a regisztráció során, de ezt követően még egyedi kérés mellett sem fogjuk tudni soha megváltoztatni, vagy ha mégis, limitált alkalommal.

Mindkét adatunk kapcsán indokolhatatlan és indokolatlan ez a fajta felhasználót érintő érdeksérelem. A cégek számára mégis természetes, hogy a bevett gy-

korlatokkal szembemenve önkényesen járnak el. Az ügyfélszolgálatok, ha egyáltalán válaszolnak egy ilyen felvetésre, arra hivatkoznak, hogy nem ők hozták meg anno a döntést, így nyilatkozni sem tudnak vele kapcsolatban.

Hasonló meglepetések érhetnek minket akkor, ha meg szeretnénk szüntetni, azaz törölni szeretnénk egy online felületen a fiókunkat. Noha a GDPR-ében törvényi erőnél fogva is jogunk van ahhoz, hogy a cégek felhagyjanak az adataink kezelésével, ha ezt kifejezetten kérjük, még ennek ellenére sem mindig tudunk magunk törölni, vagy kérésre töröltetni olyan adatokat, akár publikusan is elérhető felhasználói adatokat, amiket már nem szeretnénk az online térben képviselni.

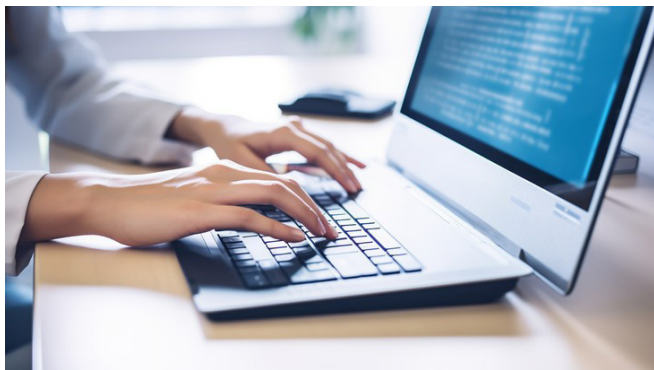
A telepíthető szoftverek esetében sokszor a marketinges kommunikációban túlzó ígéretekkel, homályos megfogalmazásokkal találkozunk, ezért tényleg nem marad más megoldás, telepíteni kell, majd tesztelni, hogy kiderüljön, a sugalmazás mennyiben azonos a valósággal. Sokszor letaglózó az, amit tapasztalni fogunk. Még nagynevű és/vagy komoly marketinges támogatással működő termékek esetén is azt látjuk, hogy sokkal nagyobbat igyekeztek ígérni, mint amit bármikor is szándékukban állt volna teljesíteni.

Míg az előbb említettek inkább a bosszantó, az utóbbi már egyenesen az igazságtalan kategóriába tartozó szituáció. Ilyenekkel az előfizetéses alapon működő szolgáltatásoknál is találkozhatunk, amikor kiderül, hogy a szakmai minőség, a nyújtott szolgáltatástételek valódi mibenléte, esetleg a kapcsolódó ügyfélszolgálati támogatás vonatkozásában nem azt kapjuk, amit ígértek nekünk.

Nagyon sok apróságot tudnék említeni, van, ami igazán bosszantó, és nem is érti az ember, hogy miért áll elő egy ilyen furcsa helyzet. Hiszen az online szolgáltatásokat biztosító, illetve a szoftvereket, hardvereket létrehozó és értékesítő cégeknek elemi érdeke lenne, hogy a fogyasztó elégedett legyen. De úgy tűnik, manapság inkább az Excelben kiszámolt profittermelési képességen, mintsem a technológián keresztül megvalósított szolgáltatáson van a hangsúly.

A jelenséget tovább árnyalja, hogy mindenből sokféle variáció, gyártmány, kiadás, megközelítés létezik, ezek között el lehet veszni, és az objektívnek gondolt szakmai sajtó sem feltétlenül annyira elfogulatlan, mint várnánk. Így a végén megint ott vagyunk, ahol a part szakad: saját költségen és értékes időnk beáldozásával lehet csak megtudni, hogy milyen érdekeink érvényesíthetők, melyek azok, amik kicsit, és mik azok, amik adott esetben nagyon sérülnek.

Az egészben pedig az a legfrusztrálóbb, hogy a cégeket megkérdezve nem kapunk válaszokat. Sem egy e-mail cím módosíthatatlansága, sem egy termék / szolgáltatás szakmaiatlan kialakítása körül nem tisztul



a homály. Ez innentől már nemcsak gyakorlati, hanem etikai problematika is. Mindenki sugalmaz, mindenki valamilyen módon akar belőlünk egy szeletet – ki a pénzünk, ki az adataink formájában –, és amikor megkérdezzük, hogy miért nem a mi érdekünkben alakítják ki a portékájukat, a végén nem kapunk érdemi gondolatokat. És ez az, ami nekem több évtizednyi haladó felhasználói és iparági szakmai tapasztalattal a hátam mögött egyfajta vészcsengőként jelzi, hogy érdemes lenne újragondolni a viszonyunkat a digitális világgal, pontosabban a közeget formáló cégekkel.

Minden bosszúsága, minden értelmetlensége ellenére is lelkesült vagyok az informatika kapcsán, de... De minél többször mennek az órák, sokszor a napok és hetek olyan tesztelésekkel, amik a cégek felelőtlensége és/vagy etikátlan magatartása miatt áll elő, tényleg megkérdem magamtól, hogy akarom-e ilyen mélységben az életem részeként tudni az informatikát. Nincsen mindent legyűrő válaszom még magam számára sem, nemhogy másoknak. Csak azt tudom, hogy a világ bizonyos tekintetben a vesztébe rohan, és ezen csak úgy tudunk változtatni, ha magunk, a cégünk, a munkahelyünk, a családi közegünk stb. kapcsán felteszünk bizonyos kérdéseket. Éveken át szerettem volna azt hinni, hogy a cégeknek jelezve egy-egy szituációt, változás hozható el. Mára azt érzékelem, nem partnerek. Én számukra nem a szakmai szolgálatuk alanya, hanem a pénztermelő gépezetük egy darabja vagyok.

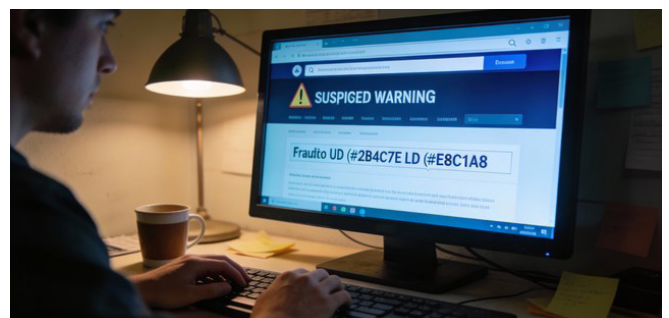
A kínálat egyre nagyobb, egyre több időt kellene tesztelésre áldozni, mert nem lehet semmit sem kiszá-

mítani, készpénznek venni. Ahogy mondani szoktam, a fejlesztés bődületes tempóban zajlik, de kicsit sem vagyok meggyőződve arról, hogy ebből arányos mértékben lesz fejlődés.

Soha nem volt olyan fontos tudatosnak lenni a kapitalista berendezkedésben, mint mostanság. Túl könnyű ma már egy-egy új terméket vagy szolgáltatást létrehozni, és ha jól megnézzük, ezek döntő többsége integrált informatikai háttérrel rendelkezik. Minden okos már jó ideje, az internetre kapcsolódik, a gyártó cég online rendszerében kell felhasználói fiókkal rendelkezni a használatához, és így tovább. E kitettségünk egyre növekszik, és ez veszélyeket rejt, amik talán most még nem nagyok, de a tudatos felhasználói jelenlét hiánya okán már mutatkoznak annak jelei, hogy a cégeknél nincsen etikai kódex, és addig mennek, amíg a törvényi keretek szintjén nem kezdik el őket megregulálni.

Ha kicsiben nézzük a helyzetet, akkor egy hasonló szolgáltatással vagy termékkel szerzett korábbi tapasztalatunk sokszor semmit sem ér, mert nem tartják magukat írott és íratlan szabályokhoz a cégek, így végző soron a pénzünkön túl még az időnkkel is fizetnünk kell nekik, ami szerintem minimum aggályos. Ha távolabbról tekintünk rá a digitalizált világ által kibontakozó szituációkra, akkor pedig társadalmi hatások tekintetében is problémák fogalmazódnak meg; lásd például a közösségi média végtelen görgetési működésének mentálisan káros hatását.

Összességében azt kell mondanom, túl vagyunk már azon a ponton, amikor egy-egy felhasználó vagy



tudasomgyarapitom.hu

vásárló egyedi, elszigetelt szituációjáról, szuverén döntéséről van szó. Ezek az apróságok az informatika világának mindennapjainkra gyakorolt hatása miatt társadalmi tényezőkké váltak, amikről beszélni kell, közös gondolkodás, majd cselekvés szükséges az élet minden területén. A technológizált világ egyik oldalról elhozta a soha nem látott kapcsolódás, hatékonyság stb. lehetőségét, másik oldalról pedig olyan új feladatok elé állított minket, amik kapcsán a tudatosság és az abból fakadó határozott érdekérvényesítés még nincsen a megfelelő szinten.



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

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

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTEGYEZTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

El Camino, a misztikus út, ami évről-évre egyre több embert szólít meg!
2015-ben jártam végig először, melynek a végén könyv is született az Út esszenciájáról!
Lélektánc a Caminon című könyvben erről olvashatsz!

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

Az út végtelen, nem tudod, hol kezdődik, és hol ér véget, de mérsz, mert visz a lelked.
Zarándok vagy, járod az utad, megállíthatatlanul.
Megpihensz egy – egy pillanatig, majd elindulsz újra és újra, menned kell.

Ezer út, ezer találkozás és búcsú, életünk minden pillanatában, döntések, vagy halogatás, szembenézés és elkerülés, tökéletességek, a saját tökéletlen világunkban.
Az út esszenciája, a lelked esszenciája, az életedé, az ÉLETÉ!

A könyvet megrendelheted: csillagcsilla69@gmail.com
Mobilon: +36 30 639 59 66
Pető Csilla - peregrina



Néha ki kell lépni a digitális világból és visszatérni a sajátunkba

Digitizáció nélkül a modern társadalmakban ma már nehéz létezni, de néha éppen az online világtól eltávolodva lehet igazán élni – fogalmaz Papp Zsuzsanna, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa. Mint mondja, ha képesek vagyunk időnként elszakadni a képernyőtől, és valóban jelen lenni a saját életünkben, azzal csökkentjük a szorongásszintünket és lehetőséget adunk a valódi, mély emberi kapcsolódásoknak is.

Ma már a fél életünket a telefonunkon intézzük, ezért is egyre nehezebb letenni az eszközeinket. Ez a digitális összefonódás azonban mélyreható változásokat idéz elő a pszichénkben és a társas kapcsolatainkban – magyarázza a pszichológus, aki jelenleg képzésben lévő családterapeutaként is tapasztalja ezt.

Papp Zsuzsanna szerint az nem gond, ha az online világ a valódi mellett van jelen az életünkben, ám a túlzott digitalizáció egyik legszembetűnőbb hatása, hogy sose vagyunk igazán ott, ahol éppen vagyunk. Olyannyira, hogy már neve is van annak, amikor az egyik ember nem figyel igazán a másikra, akár el is hanyagolja őt, annyira belemerül az online világba: ez a phubbing (phone snubbing vagy telefon miatti mellőzés) jelensége. Szélsőséges példa: valaki órákig pörgeti a kisállatos videókat, miközben a saját kutyájával, macskájával nem foglalkozik. De a telefon sokszor a konfliktusok előli menekülés eszköze is, mert néha könnyebb a képernyővel szembenézni, mint a családi problémákkal.

A kutatások azt mutatják, hogy azok a családok, párkapcsolatok, ahol vannak kijelölt telefonmentes időszakok, kimutathatóan boldogabbak. Érdemes ezért meghatározni olyan „védett időszakokat”, mint az étkezések vagy az alvásidő, amikor fizikailag is félretesszük a telefonokat. Ez nemcsak a kapcsolatokat védi, hanem az egészségünket is – emeli ki Papp Zsuzsanna.

A szakember hangsúlyozza, hogy a hagyományos tiltás általában nem eredményes, ehelyett azt javasolja, hogy például a szünidőre, a közös nyaralásra a család közösen alkossa meg a saját szabályrendszerét. Fontos, hogy a szülők is tartsák magukat ezekhez a szabályokhoz, hiszen a gyerekek folyamatosan versengenek a szülők figyelméért az eszközökkel. A szülői felügyeleti alkalmazások segítik a gyerekek kerekeinek megtartását.



A pszichológus azt mondja, a digitális detoxra, vagyis a tudatos „kicszekkolásra” az idegrendszernek is óriási igénye van, muszáj pihennie a folyamatos ingerlés és a dopaminfüggés után. Ebben segít, ha például az okostelefont „nyaralás” vagy „hétvége” üzemmódba állítjuk és korlátozzuk az értesítéseket.

A digitális világ azonnali vágyteljesítést kínál, megváltoztatja a késleltetési képességünket, vagyis azt a készséget, hogy ki tudjuk várni valaminek az eredményét, vagy elviseljük, ha nem kapunk meg azonnal egy információt.

Legalább a szabadság alatt érdemes kipróbálni, hogy nem nyúlunk minden üres percben a telefon után, inkább legyen nálunk könyv, újság, keresztrejtvény, vagy egyszerűen csak figyeljük a környezetünket.

A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa hangsúlyozza: a cél nem a technológia teljes elutasítása, hanem annak tudatosítása, hogy ez csupán egy eszköz. Ha képesek vagyunk időnként letenni a telefont, és valóban jelen lenni a saját életünkben, azzal nemcsak a szorongásszintünket csökkentjük, hanem lehetőséget adunk a valódi, mély emberi kapcsolódásoknak is. Mert igenis, tudtunk e nélkül létezni – sőt, néha éppen e nélkül lehet igazán élni.

Az életkori besorolások fontos információk! Kulcsfontosságú, hogy a szülők ne csak azt határozzák meg, mennyi időt tölthetnek a gyerekek a képernyő előtt, de azt is, hogy mit nézhetnek, mivel játszhatnak ebben az időszakban – mutat rá Papp Zsuzsanna. A filmek, játékok életkori besorolása fontos információ, mert figyelembe veszi az adott fejlődési szakasz jellemzőit, csökkentve annak esélyét, hogy a gyermek olyan tartalommal találkozzon, amelyet még nem tud megfelelően feldolgozni. Ha a gyermek rendszeresen az életkorának nem megfelelő, ingergazdag tartalmakat fogyaszt, az torzíthatja az idegrendszeri fejlődését, a figyelmi és önszabályozási képességét is.

Mörk Leonóra: *A papagájós ablak*

Vannak könyvek, amelyek egyszerűen történetet mesélnek, és vannak olyanok, amelyek egy belső utazásra hívják az olvasót. **Mörk Leonóra A papagájós ablak** című regénye ez utóbbiak közé tartozik. A szerző ezúttal egy különleges műfaji elegyet alkotott: személyes hangú útinaplót, családtörténetet, kultúrtörténeti kalandozást és önismereti regényt, amelynek minden oldala arra ösztönöz, hogy egy pillanatra megálljunk, és új szemmel tekintsünk saját életünkre.

A történet középpontjában egy látszólag jelentéktelen emlék áll: egy régi emlékkönyvben talált kastélykép, amely egyre több kérdést vet fel. Hogyan kerülhetett egy észak-német kastély képe egy több mint száz évvel ezelőtt élt miskolci polgárlány albumába? A nyomozás során nemcsak családi titkok bontakoznak ki, hanem a főszereplő saját életének fordulópontjai is új megvilágításba kerülnek. A külső utazás és a belső keresés szinte észrevétlenül fonódik össze.

Mörk Leonóra különleges írói erőssége, hogy finom érzékenységgel ötvözi a történelmi érdekességeket a személyes élményekkel. A könyv egyszerre vezet bennünket régi kastélyok, tengerparti tájak és letűnt korok világába, miközben olyan kérdéseket tesz fel, amelyek minden olvasót megszólítanak. Vajon merünk-e kilépni a megszokott életünkből? Képesek vagyunk-e meghallani saját belső hangunkat? És felismerjük-e azokat a jeleket, amelyek új irányba terelhetik sorsunkat?

A szerző könnyed, mégis lírai stílusa magával ragadó. Az olvasó úgy érzi, mintha ő maga is a főhőssel együtt fedezné fel a múlt apró mozaikdarabkait, miközben saját emlékei és döntései is új értelmet nyernek. A regény egyik legnagyobb értéke éppen az, hogy nem csupán szórakoztat, hanem gondolkodásra késztet. Arra emlékeztet, hogy olykor valóban szükségünk van arra, hogy „szabadságra menjünk” a saját életünkből, mert csak távolabbról láthatjuk meg, kik is vagyunk valójában.

A papagájós ablak azoknak ajánlható, akik szeretik az intelligens, érzelmekben gazdag történeteket, a családi múlt titkait, az utazások hangulatát és az önismereti kérdéseket. Ez nem egy sodró lendületű kalandregény, hanem egy elmélyülésre hívó könyv, amely finoman vezet végig azon az úton, ahol a múlt megértése segít a jelen elfogadásában és a jövő bábbarabb alakításában.



Mörk Leonóra regénye arra emlékeztet bennünket, hogy az élet legfontosabb utazásai sokszor nem kilométerekben mérhetők, hanem azokban a felismerésekben, amelyek közelebb visznek önmagunkhoz. Ez teszi **A papagájós ablakot** igazán maradandó és szerethető olvasmánnyá.

Ahol minden falat egy élmény

- fedezze fel a Zemplén új gasztronómiai kedvencét!

Van egy hely Magyarországon, ahol a természet szépsége, a kiváló borok és a modern gasztronómia tökéletes harmóniában találkozik. A Zemplén szívében, a világörökségi Hercegkúton található **Kőporos Restaurant Wine & More** nem csupán egy étterem - hanem egy olyan úti cél, amelyet egyszer mindenkinek érdemes megta-pasztalnia. A kifinomult konyha, a páratlan panoráma és a **Hotel Kőporos****** exkluzív kényelme együtt olyan élményt nyújt, amely miatt egy vacsorából könnyedén egy felejthetetlen hétvége lesz.



A szezon legizgalmasabb ízei egyetlen étlapon

Az étterem új szezonális kínálata a nyár legfrissebb alapanyagait ünnepli. A séf olyan fogásokat álmodott meg, amelyek egyszerre tisztelik a zempléni és sváb hagyományokat, mégis modern, elegáns formában kerülnek a táányra.



Az étlapon megtalálhatók a könnyed előételek, a friss halételek, a prémium marhahúsból és kacsából készült különlegességek, valamint a gondosan elkészített vegetáriánus fogások is. A klasszikus ízek mellett minden táányban ott rejlik a kreativitás és a kifinomult tálalás, amely valódi gasztronómiai élménnyé teszi az étkezést. Az étterem kínálatában többek között füstölt lazac, kacsamájparfé, házi sváb ízelítők és szezonális desszertek is helyet kapnak.

Ebéd vagy vacsora a Zemplén egyik legszebb panorámájával

Kevés hely akad, ahol az étkezés közben a Zemplén dimbes-dombos lankái, a szőlőültetvények és a világörökségi borvidék látványa ennyire közel kerülhet a vendégekhez.

A **Kőporos Restaurant Wine & More** panorámás terasza tökéletes helyszín egy hosszú, ráérős ebédhez, egy romantikus vacsorához vagy egy pohár bor mellett naplementéhez. Itt az idő lelassul, a természet csendje pedig minden falatot még különlegesebbé tesz.

Egy pohár Zemplén minden kortyban

A kiváló ételek mellé kiváló borok járnak. Az étterem borszelekcióját a Zemplén meghatározó pincészeinek válogatott tételei alkotják, így a Naár Pincészet, a Götz Pincészet, az Espák Pincészet és a Frikker Pincészet borai teszik teljessé az ízélményt. Egy könnyed vagy karakteres fehérbor minden kortya a borvidék egy darabját idézi.

Egy este kevés lesz...

Miért indulna haza egy ilyen vacsora után?

A **Hotel Kőporos****** elegáns, panorámás szobái arra csábítanak, hogy a gasztronómiai élményt néhány napos kikapcsolódással egészítse ki. Reggel a szőlődombokra nyíló kilátás fogadja, napközben a Zemplén természeti és kulturális kincseit fedezheti fel, este pedig ismét a **Kőporos Restaurant Wine & More** várja egy újabb kulináris utazásra.

Wellness - ahol a pihenés is élménnyé válik

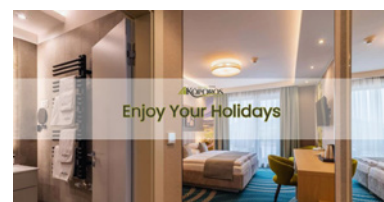
A teljes feltöltődésről a wellnessrészlege gondoskodik. A jakuzzi, a szauna, a kültéri medence és a hangulatos dézsafürdők tökéletes kikapcsolódást kínálnak egy kirándulással vagy egy borvacsorával töltött nap után.

Ez az a hely, ahol valóban kikapcsolhatja a külvilágot, és átadhatja magát a nyugalomnak.

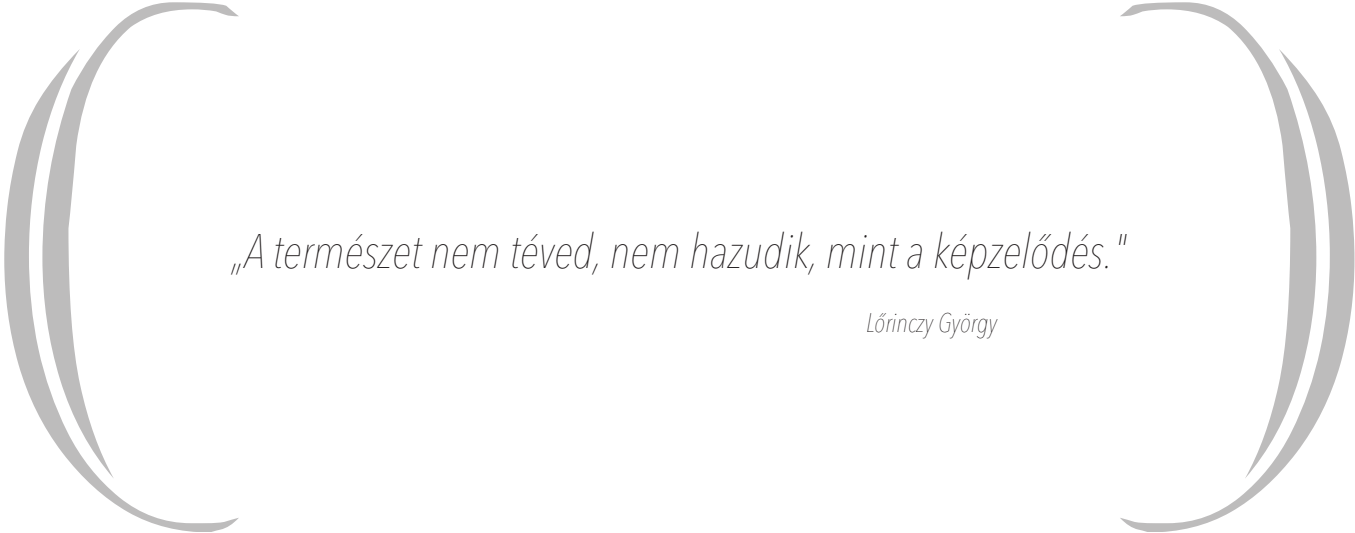
Több mint étterem - egy zempléni élmény

A **Kőporos Restaurant Wine & More** azoknak szól, akik nem egyszerűen egy jó ebédet vagy vacsorát keresnek, hanem valódi élményt szeretnének. Kiváló ételek, prémium borok, lenyűgöző panoráma, kifogástalan vendégszeretet és egy négycsillagos szálloda kényelme - minden adott ahhoz, hogy egy hétköznapi kiruccanásból emlékezetes zempléni élmény szülessen.

Ha idén nyáron egy olyan helyet keres, ahol a gasztronómia, a természet és a kikapcsolódás találkozik, akkor a válasz egyértelmű:



irány Hercegkút, irány a **Kőporos Restaurant Wine & More**! Kóstolja meg a szezon újdonságait, emelje poharát a Zemplén legszebb boraira, és ajándékozson magának néhány napnyi pihenést a **Hotel Kőporos****** falai között. Mert vannak helyek, amelyekből nem elég egyetlen este.



„A természet nem téved, nem hazudik, mint a képzelődés.”

Lőrinczy György



Építészeti szenzáció: A Soproni Egyetemen adták át Magyarország első szintisza fa középületét

Építészeti és oktatási mérföldkőhöz érkezett a Soproni Egyetem, hiszen 2026. június 24-én átadták az intézmény legújabb büszkeségét, a Fusion Kreatív Műtermet. Az egykori matematika és ábrázoló geometria tan-szék épülete újult meg és bővült egy háromemeletes új szárnyal. A mindössze egy év alatt elkészült projekt a modernizáció mellett egyedülálló építészeti bravúr is, hiszen hazánk legelső olyan középülete, amely tisztán faszervezetből épült.

A Józsa Dávid által tervezett épületegyüttes valóságos építészeti időutazás, amelyben három különböző korszak tökéletes egységgé olvad össze.

A felújított téглаépület műemléki gondossággal őrzi Winkler Oszkár építész örökségét, aki 1942-ben tervezte meg a Botanikus kert F épületét. A lekerekített formák az új épületszárny loggiarendszerénél köszönnek vissza, tisztelegve a tervező előtt. Egy látszóbeton átvezető szárny köti össze a múltat a jövővel, finom utalásként a 20. század modernista építészetére. Egy háromszintes, keresztrétegezett technológiával készült tömörfa (CLT) szárny, amely a legmodernebb, környezetbarát építési gyakorlatot testesíti meg.

A homlokzat burkolata előre hőkezelt faanyagból (thermowood) készült, amely ellenáll az időjárásnak. Ez a nyers fafelület az évtizedek során együtt érkezik, nemesebb majd a környezetével, megmutatva az élő anyag természetes életútját.

A Fusion Kreatív Műterembe a Soproni Egyetem Faipari Mérnöki és Kreatívipari Karának, Kreatívipari Intézete költözik, így a művészetekkel, tervezéssel, grafikával, építészettel foglalkozó hallgatók és az őket



oktató művésztanárok otthona lesz. Az eredeti épületben is műtermek voltak, így az átalakított, kibővített, megújult épület funkciója ugyanaz marad.



A megnyitón Prof. Dr. Fábián Attila, a Soproni Egyetem rektora köszöntötte a megjelenteket:

„Nagy örömmel állok ma itt Önök előtt, hiszen a mai nap egy különleges mérföldkő egyetemünk életében. Talán merész dologra vállalkoztunk, de úgy gondolom, jól cselekedtünk. Sikerült megújítanunk egyetemünknek azt a fő épületrészét, amelyre már oly nagy szükségünk volt, miközben hűen megőriztük azokat a régi emlékeket és értékeket is, amelyek a múltunkat és a hagyományainkat táplálják.

Különösen megható számomra, hogy olyan kollégák keze nyomát is dicséri ez a ház, akiknek a szülei is egyetemünk oktatói voltak, és akik nemcsak magára az épületre, hanem a környező természet és növényzet legapróbb részleteire is figyeltek, hogy az alkotásuk ne ártson, hanem szolgáljon és használjon minket. Rendkívül fontos, hogy egyetemünk továbbra is a magyar erdőgazdálkodás és az erdőgazdaságok igazi Alma Matere, szellemi bölcsője maradjon.”

A Soproni Egyetem campusának fejlesztése egy hosszútávú fejlesztési koncepció, az egyetemi mesterterv alapján zajlik. A meglévő épületeket értelmezi újra az intézmény, gondozza, fejleszti épületegyüttesét és ez szorosan összefügg a több mint 100 éves Botanikus Kert fejlesztésével is.

„A Soproni Egyetem fejlesztési mestertervében hangsúlyozottan az „Egy Egyetem -Egy campus” alapelv érvényesül és ez a jelenlegi épületek értelmező megújításról szól. Az F épület statikailag alkal-



matlanná vált régi nagy előadótermét (F14) el kellett bontani, de a felújítás tiszteletben tartja a régi épület hangulatát és a mai hallgatói igényekhez igazítja azt. A bővítés egy új elem mert az építészeti szándék a régi és új kompozícióba állítása volt. Úgy, hogy a két épületrész között egyenrangú viszony legyen. Az új faépületet szemlélve megannyi meglepetést fedezhetünk fel. A homlokzati minták finom utalásai az európai faépítészet századfordulós virágkorát idézik. A fűrészelt deszka burkolatok és a köztes minták játéka



a 19. századi svájci villaépítészetet és a soproni Lővérek hangulatát elevenítik fel – mondta Józsa Dávid, az épület tervezője.

A Fusion Kreatív Műterem és a szomszédos Ligneum Rendezvényház között egy új közösségi tér jött létre. Mind a megújult épület, mind pedig a környezetének kialakítása illeszkedik a Botanikus kert jövőképeéhez. A ház elé Hollandiából érkezett a sárgafenyő, jelezve, hogy itt nemcsak az épületek revitalizációja zajlik, de a Botanikus kert gyűjteményes koncepciójának tovább gondolása is.



A háromemeletes új faépület legfelső emeletén egy hatalmas, inspiráló közösségi alkotóteret alakítottak ki, ahol a kreatív hallgatók évfolyamtól és szakiránytól függetlenül együtt dolgozhatnak. Ez várhatóan új energiákat szabadít fel, ösztönzi az információáramlást és szoros közösséget formál. Elmondható, a Fusion Kreatív Műterem nem csupán a hallgatók új otthona: ez a jövő kreatív energiáinak gyűjtőpontja lesz.

fotók: © Soproni Egyetem



A Kávészünet az elmének

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmeneK.webnode.hu/>

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmeneK



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

<https://cspm.hu>

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

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

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

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

LOUPE Színházi Társulás

Írta: Vinnai András | Rendezte: Horváth János Antal

TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: WWW.LOUPE.HU



Lovas Rozi
Molnár Áron
Mohai Tamás
Rainer-Micsinyei Nóra
Rusznák András

LOUPE Színházi Társulás

A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNICA | LENGYEL TAMÁS

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS BEMUTATJA

BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



LOUPE Színházi Társulás

Dennis Kelly:

LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS

Fordította és rendezte:
Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



Lovas
Rozi

LOUPE Színházi Társulás

Lovas Rozi
Lengyel Tamás
Molnár Áron

ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



LOUPE Színházi Társulás

LOUPE Színházi Társulás

CSICSKÁR DÁVID · HORVÁTH JÁNOS ANTAL

AZ ÉJEL SOHA NEM ÉRNET VÉGET

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL

BÁNKI GERGELY, SAMUDOVSKY ADRIÁN,
STEFANOVICS ANGÉLA, TRILL BEATRIX, ZNAMENÁK ISTVÁN



LOUPE Színházi Társulás

James
Fritz

Lengyel Tamás
Gryllus Dorka
Trill Beatrix
Váradi Gergely

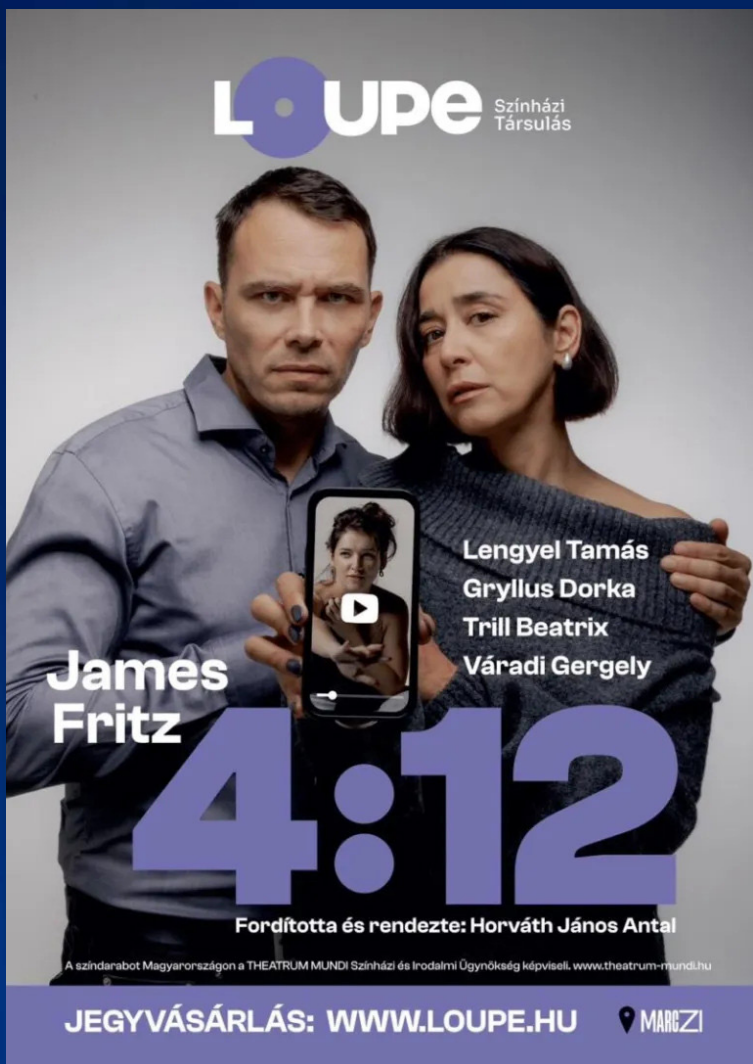
4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MARGZI



Egy ország szabadsága lemérhető a szülés szabadságán

- Beszélgetés a naptáralapú szülésindítás modell elleni kampány megalkotóival

Az elmúlt években világszerte egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a szülés körüli emberi jogok. Egyre több kutatás, szakmai szervezet és civil kezdeményezés hívja fel a figyelmet arra, hogy a biztonságos szülés nem csupán korszerű egészségügyi ellátást jelent, hanem azt is, hogy a várandós megfelelő tájékoztatást kapjon, kérdezhessen, és valódi partnerként vehessen részt a saját ellátását érintő döntésekben. A szülés szabadsága ma már nem csupán szakmai kérdés, hanem egyre inkább az emberi méltóság, az önrendelkezés és az alapvető emberi jogok egyik fontos mércéje is.

Mérföldkőnek számít a szemléletváltásban a *Freedom for Birth* című dokumentumfilm. Toni Harman és Alex Wakeford alkotása 2012-ben egyszerre, a világ több mint ötven országában debütált, és egyetlen nap alatt több mint százezer ember nézte meg. A film nem csupán egy magyarországi történetet mutat be, hanem egy egyetemes kérdést tesz fel: valóban szabadon dönthet-e egy nő arról, hogyan, hol és kivel szeretné világra hozni gyermekét?

A film egyik központi szereplője Geréb Ágnes szülész-nőgyógyász, független bába, a Szülésindítás projekt kitalálója, akinek története messze túlmutat a személyes sorsán. Munkássága és az ellen indított büntetőeljárás világszerte ráirányította a figyelmet arra, hogy a szülés nem kizárólag egészségügyi kérdés, hanem alapvető emberi jogi ügy is. A *Freedom for Birth* sokak számára először mutatta meg, hogy a szülés szabadságáról folytatott vita valójában a nők önrendelkezéséről, méltóságáról és a választás jogáról szól.

Interjúnkban Geréb Ágnessel beszélgettünk a *Freedom for Birth* születéséről, a film máig érvényes üzenetéről és arról, miért fogalmazta meg azt a sokat idézett gondolatot, hogy „egy ország szabadsága lemérhető a szülés szabadságán.”

Pleván Tímeával, az *Ablak a világra* szülészeti adatbázis alapítójával és Kovács Zsu projektmenedzserrel és kreatív vezetővel azt is körbejártuk, mit jelent a tájékoztatáson alapuló beleegyezés a gyakorlatban, milyen jogai vannak a várandós nőknek a szülésindítás kapcsán, és hogyan készülhetnek fel arra, hogy a szülés során valóban partnerként vehessenek részt a döntésekben.

Mert a szülés végső soron nem csupán egy egészségügyi esemény. Egy új élet kezdete - és egy olyan pillanat, amikor különösen sokat számít, hogy a biztonság mellett a bizalom, a tisztelet és a szabadság is jelen legyen. A film éppen ezt a kérdést emeli a nemzetközi figyelem középpontjába. Nemcsak történeteket mesél el, hanem párbeszédet indított el a világban a szülés szabadságáról, a nők önrendelkezéséről és az emberi méltóságról. De hogyan született meg ez a különleges alkotás, és hogyan élte meg mindezt annak egyik központi szereplője?



Ági, mondd el, kérlek, hogyan született a Freedom for Birth című film, amiben te is szerepet kaptál!

Geréb Ági: Éppen házi őrizetben voltam, amikor Toni Harman és Alex Wakeford, egy filmrendező házaspár fölkeresett azzal, hogy ők a szülés körüli emberi jogokkal foglalkoznak, és interjút szeretnének velem csinálni. Nagyon ódzkodtam. Egyrészt kicsit azért, mert a házi őrizetben nem voltam olyan nagyon jó állapotban, hogy azt gondoljam, alkalmas vagyok



filmfölvételre, de leginkább azért, mert nem éreztem azt, hogy tájékozott lennék az emberjogi témában, még annak speciális ágában, a szülés körüli emberi jogok témájában sem. Aztán kötélnek álltam, hiszen azt ígérték, nem fognak olyan témában faggatni, amihez nem értek, és nagyon tapintatosak lesznek velem. Így is történt, betartották, amit ígértek, és a Freedom for Birth című film, amit egyetlen nap alatt 50 országban több mint 100 ezren néztek meg, a szülés körüli emberi jogok témájában meg is született. Ez a film aztán a világ első, szülés körüli emberi jogokkal foglalkozó hágai konferencia fő gerince lett.

A film egyik központi gondolata, a te saját gondolatod, hogy „egy ország szabadsága lemérhető a szülés szabadságán”. Mit jelent ez a mondat a számodra?

Geréb Ági: Talán azt, hogy ha a hatalom tiszteli az egyén szabadságát életünk ezen a leginkább kiszolgáltatott pontján, akkor az a társadalom más területein is képes a valódi szabadság biztosítására. A szülés szabadsága szorosan összefügg a nők társadalmi helyzetével és jogaival. Ha egy társadalom bízik annyira a nőkben, hogy rábízza a saját testével és gyermekével kapcsolatos döntéseket, ott a nők egyenjogúsága és általános szabadsága is megvalósul. Egy valóban szabad országban az egyén döntési szabadságát és felelősségét tiszteletben tartják. Kivillan a rendszer fogja fehéreje, ha bünteti, ellehetetleníti vagy merev protokollok közé kényszeríti az alternatív választásokat (például az otthonszülést). Ez a társadalom általános szabadságfokáról, irányító, uralkodó mivoltáról szolgál bizonyítékkal. A szülés (születés) az emberélet egyik

jelentős fordulója. A szülés szabadsága nem csupán egy szűk egészségügyi vagy kényelmi kérdés, hanem alapvető emberi jogi mérce. Ha egy állam beleszól abba, hogy egy nő hol, hogyan és kivel hozhatja világra a gyermekét (korlátozva az önrendelkezést), az azt jelzi, hogy a hatalom a polgárai magánszférájának legmélyebb rétegeit is ellenőrizni akarja. 2026. április 12. óta valós remény van arra, hogy ez megváltozzon.

A filmben elhangzik, hogy a világ több országában is érnek hátrányok bábákat azért, mert otthon kísérik szüléseket. Mi lehet ennek az oka? Miért került sok helyen jogi konfliktusba a bábáság, miközben évszázadokon keresztül természetes része volt a szüléskísérésnek?

Geréb Ági: Nem vagyok jó elemző, de talán az alapja az a folyamat, amely során az orvostudomány vitathatatlan vívmányai azt a tévhitet hozták magukkal, hogy az orvosi irányítással, kontrollal zajló szülés biztonságos, és úgy biztosra meg lehet úszni a szülés körüli anyai és magzati halált. Milyen jó is lenne, ha így lenne, csak be kellene menni a kórházba, és máris tudnánk, hogy mindenki egészségesen megszületik és az anyja is egészséges marad...

Az Emberi jogok a szülésnél 2019-es HriC (Szülési Emberi Jogokért Egyesület) Champions Award díjazottjai számos országból kerültek ki és köztük az egyik te voltál. Ez milyen együttműködést jelentett számodra?

Geréb Ági: Érdekes, hogy erre rátaláltál! Akkoriban, és azóta se, egyáltalán nem is lehetett Magyarországon hallani erről, újságok nem foglalkoztak vele – nem így nemzetközi téren. A Human Rights in Childbirth (HriC) egy nemzetközi civil szervezet, amely a szülészeti ellátás során fölmerülő emberi jogok védelmére és érvényesítésére jött létre. Amikor egy ilyen globális szervezet odaítéli a Champions Award (Bajnokok Díja) elismerést, az egy igen komoly nemzetközi szakmai és emberi jogi együttműködési hálót jelent, amelynek így én is aktív részévé váltam. A díj mögött egy olyan, határokon átívelő összefogás áll, amely a szülés körüli méltóságot és a nők döntési szabadságát egyetemes, globális ügyként kezeli, összekötve a hazai szereplőket a világ vezető jogvédőivel. A HriC összeköti a világ különböző pontjain dolgozó szülésznőket, bábákat, orvosokat, jogászokat, kutatókat és emberi jogi aktivistákat. A díjazásom azt jelentette, hogy a magyarországi otthonszülés mozgalom nem egy elszigetelt, lokális ügyként jelent meg, hanem része lett egy nemzetközi diskurzusnak. Afféle nemzetközi védőháló és láthatóságot biztosított.

Mit jelent a szülészetben az önrendelkezés és a tájékoztatáson alapuló beleegyezés a szülő nő esetében?

Pleván Timi: Az önrendelkezés a szülészet területén is ugyanazt jelenti, mint az egészségügy más területein: az anyának joga van eldönteni, hogy milyen beavatkozásokat, kezeléseket kíván igénybe venni, és mik azok, amiket visszautasít.

Kovács Zsu: Nem vagyok orvos vagy jogász. Webesként és projektkoordinátorként abban veszek részt, hogy a szakértők tudása érthető formában jusson el a várandósokhoz. A projektben azt látom, hogy sokszor nem az információ hiányzik, hanem az idő és a lehetőség arra, hogy azt valaki nyugodtan feldolgozza.

Az önrendelkezés és a tájékoztatáson alapuló beleegyezés szerintem azt jelenti, hogy nem egyszerűen történnek dolgok a nővel, hanem érti, mit és miért javasolnak, kérdezhet, és bevonják a döntésbe. Nem neki kell orvossá válnia, csak joga van érteni, mi történik vele.

Hogyan lehet összeegyeztetni a gyermek biztonságának védelmét az anyai önrendelkezési jogával?

Pleván Timi: Nem mondom, hogy teljesen kizárt, de a nagyon-nagyon ritka kivételtől eltekintve nehéz elképzelni olyan helyzetet, amikor a magzat valós veszélyben van, és az anya az önrendelkezési jogával élve visszautasít egy olyan beavatkozást, ami ezt a vészhelyzetet megszüntetné. Az anyák óvják, féltik a kisbabájukat és a tapasztalatok azt mutatják, hogy gondolkodás nélkül vetik alá magukat bárminek, ha

felmerül, hogy a babával gond lehet. De ha ritka, kivételes esetben mégis előállna egy ilyen helyzet, arra tökéletes megoldást nyújt az egészségügyi törvény, hiszen az anya önrendelkezési joga és az ellátás visszautasításának a joga abban a pillanatban véget ér, amikor a baba egészsége, élete veszélybe kerül.

Mi a különbség aközött, hogy valaki beleegyezik valamibe, és aközött, hogy valóban tájékozott döntést hoz? Kinek a döntése a szülésindítás?

Kovács Zsu: Attól, hogy valaki igent mond, még nem biztos, hogy valóban volt választása. Ha nem értette pontosan, mire mond igent, nem ismerte a lehetőségeket, vagy nem merte kimondani, hogy bizonytalan, akkor az még nem igazán tájékoztatáson alapuló döntés.

Az orvos feladata, hogy szakmai javaslatot tegyen, a nőé pedig, hogy megfelelő tájékoztatás után döntson. Jó esetben ez nem harc, hanem közös döntés az anya és a baba aktuális állapota alapján.

Pleván Timi: A tájékozottságon alapuló döntés feltétele, hogy a megfelelő, objektív információk az anyai rendelkezésére álljanak. Hogy tisztában legyen az adott beavatkozás előnyeivel, hátrányaival, alternatíváival. Hogy feltehesse a még benne felmerülő kérdéseket. Hogy adott esetben másodvéleményt kérhessen. Hogy külső nyomás nélkül hozhassa meg azt a dön-



fotó: Páble Diána

tést, ami számára, a kisbabája számára és a családja számára a legjobb. Ideális esetben a szülésindítás és minden más szülészeti beavatkozás is egy közös döntéshozatali folyamat eredménye. Ezzel szemben sokszor csak annyi történik, hogy az anyának elmondják, milyen beavatkozás fog következni, de ennek szükségességéről, nem kap az előzőek szerinti tájékoztatást. A beleegyezés ezekben az esetekben is megtörténik, de az anyák sokszor nem tudják, hogy pontosan miért és mibe egyeznek bele. Nem részei a folyamatnak, csak történnek velük a dolgok.

Milyen információkat kellene minden várandós nőnek megkapnia, mielőtt beleegyezik a szülésindításba?

Pleván Timi: A tájékoztatás kereteit világosan meghatározza az egészségügyi törvény. A kismamának tájékoztatást kellene kapni, hogy miért van szükség a szülés megindítására. Miért elengedhetetlen ez az ő, vagy a kisbabája érdekében. Emellett tájékoztatást kellene kapnia a szülésindítás várható előnyeiről, illetve a várható kockázatairól, például arról, hogy nem biztos, hogy az indítás eredményre fog vezetni és így nő a császármetszés kockázata. El kellene mondani számára, hogy mi történik, ha várnak, és hogy milyen más lehetőségek állnak még a rendelkezésre, ha van ilyen.

Kovács Zsu: A legfőbb információkat ezek a kérdések válaszolják meg: Miért javasolják az indítást? Mennyire sürgős? Milyen módszerrel történne? Milyen előnyei és kockázatai vannak? Van-e más lehetőség, és mi történhet, ha még várnak?

Ha a vajúdó nő nincs olyan állapotban, hogy információkat szerezhessen és maga dönthessen, mert fájdalom, stressz vagy időnyomás alatt áll, akkor a kísérője, aki támogatja őt dönthet bizonyos dolgokban helyette?

Pleván Timi: Alapvetően a beleegyezést a nő adja. Ha van lehetőség átbeszélni a kísérőjével a lehetőségeket, az segítség lehet számára, de a kísérő nem dönthet az anya helyett.

Kovács Zsu: A fájdalom vagy a stressz önmagában nem jelenti azt, hogy a nő nem képes dönteni. A kísérő sokat segíthet: kérdezhet, visszaidézheti a korábbi megbeszéléseket, vagy kérheti, hogy mondják el még egyszer egyszerűbben. De attól, hogy ő a kísérő, még nem dönthet automatikusan a nő helyett. Ennek külön jogi feltételei vannak. Önrendelkezéshez való jog.

Szerintetek is nagyon hasznos és sokat segíthet, ha a várandós már a terhesség alatt tájékozódik a jogairól, a szülésindítás okairól, az alkalmazott módszerekről, hogy adott esetben gyorsabban, könnyebben tudjon dönteni, akár már a vajúdás alatt?

Pleván Timi: Ha a legfontosabb információk már a vajúdás előtt rendelkezésre állnak, az mindenképp nagy segítség, hiszen vannak előhívható információk, vannak viszonyítási alapok, vagy egyszerűen tisztában van vele az anya, hogy tehet fel további kérdéseket, mielőtt döntene. Ha a vajúdás alatt megfelelő, objektív tájékoztatást kap, akkor is képes lesz dönteni, de mindenképp megnyugtató, amikor érti az anya, milyen beavatkozáshoz szeretnék a beleegyezését kérni.

Kovács Zsu: Azért fontos már a várandósság alatt tájékozódni, mert vajúdás közben fájdalomban és időnyomásban nagyon nehéz először megérteni egy összetett beavatkozást. Ha valaki előre ismeri az ala-



fotó: Páble Diána

pokát, akkor nem ott kell mindent nulláról kezdenie, és könnyebben fel tudja tenni a számára fontos kérdéseket. Ez az egészségügyi dolgozóknak is segítség lehet, mert ők is elképesztően túlterheltek.

Hogyan készülhet fel egy várandós nő arra, hogy valóban partnerként vehessen részt a döntésekben?

Kovács Zsu: Nem kell minden kutatást elolvasnia. Elég, ha ismeri az alapvető lehetőségeket, összeír néhány kérdést, és előre megbeszéli a kísérőjével, hogy döntési helyzetben hogyan tudja támogatni.

Pleván Timi: Az, hogy valóban partnerként kezeljék nem csak a kismamán múlik. A jelenlévő szakember attitűdje meghatározó ebben. Jó esetben teljesen természetes számára, hogy a szükséges döntésekbe bevonja az anyát. De akár erre törekszik, akár távol áll ez tőle, ezekre a döntési helyzetekre és a szülés eseményeire is hatással tud lenni a várandós nő tájékozottsága. Ha tisztában van a jogaival, ismeri a szülés élettani folyamatát, a szülészeti beavatkozásokkal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat, akkor sokkal jobb helyzetben van. Akkor is, ha nem akarják partnerként kezelni. Mert merni fog kérdezni. Értelmezni fogja tudni a kapott információkat. Tudni fogja, hogy mondhat nemet és adott esetben ezt meg is teszi. Így egy nem partnerinek induló viszonyt is ki tud egyenlíteni.

Milyen kérdéseket érdemes feltennie az orvosának vagy a szülésznőnek, amikor szóba kerül a szülésindítás?

Pleván Timi: Az információn alapuló döntéshez 5 kérdést érdemes megjegyezni és feltenni:

Miért van szükség a szülésindításra?

Mik az előnyei a beavatkozásnak az anya/baba számára?

Milyen rövid és hosszútávú kockázatokkal kell számolni?

Milyen más lehetőségek állnak rendelkezésre?

Mi várható, ha nem most kerül sor a szülésindításra?

Ha ezekre a kérdésekre korrekt válaszokat kap az anya, érteni fogja, milyen helyzetben van, és képes lesz döntést is hozni.

Kovács Zsu: További kérdések lehetnek még: Miért javasolják most? Mennyire sürgős? Mi történik, ha várunk? Milyen más lehetőség van? Milyen előnyei és kockázatai vannak? Kaphatunk pár percet, hogy átgondoljuk?

Milyen jogai vannak egy várandós nőnek, amikor felajánlják a szülésindítást?

Pleván Timi: Hogy a legfontosabbakat említsem: joga van ahhoz, hogy megfélemlítéstől mentes, személyre szabott objektív tájékoztatást kapjon. Joga van részt venni a kezelését érintő döntésekben. Joga van másodvéleményt kérni, joga van további kérdéseket feltenni, és minden olyan esetben, amikor azzal sem magát, sem a kisbabáját nem veszélyezteti, joga van nemet mondani.

Kovács Zsu: Joga van érthető tájékoztatást kapni, kérdezni és részt venni a döntésekben. Alapesetben joga van visszautasítani is egy beavatkozást, de vannak sürgős, életveszélyes vagy más, törvényben szabályozott kivételek. Ezek pontos megítélése már jogász kompetencia. Egészségügyi törvény, 13-20. §

Milyen feltételekkel mondhat nemet az anya a szülésindításra? Előfordulhat-e, hogy nyomás alatt érzi magát a döntés során?

Kovács Zsu: Igen, érezheti magát nyomás alatt. Már az is nyomást jelenthet, ha azt érzi, hogy azonnal kell döntenie, nincs idő kérdezni, vagy csak egyetlen lehetőséget mutatnak be.

Ez nem feltétlenül rosszindulatból történik. Az egészségügy túlélő üzemmódban működik, az infrastruktúrát és az embereket is nagyon megterheltek. De attól a nő még ugyanúgy élheti meg kiszolgáltatottságként.

Pleván Timi: Sajnos sokszor találkozunk az anyai történetekben azzal, hogy az objektív tájékoztatás helyett

megfélemlítéssel próbálják az anyát abba az irányba terelni, hogy a szakemberek által kijelölt utat járja.

A szülésindításra, ahogy minden más szülészeti beavatkozásra is mondhat nemet az anya. Az egészségügyi törvény egyértelműen meghatározza az önrendelkezés és a beavatkozás visszautasításának a kereteit. Gyakorlatilag minden beavatkozás visszauta-



fotó: Páble Diána

sítható feltéve, hogy a beavatkozás elmaradása nem veszélyezteti sem az anya sem a magzat egészségét, testi épségét vagy életét.

Miért fontos az infokat mindenki számára - jól tájékozott és tájékozatlan nők esetében is - feldolgozhatóan, érthetően átadni?

Pleván Timi: Azt látjuk, hogy amikor az anyák kórházfüggetlen szülésfelkészítésen vesznek részt, nagyobb esélyük van elkerülni a rutin szülészeti beavatkozásokat. Ugyanakkor a tájékozódás nem az anyák dolga kellene, hogy legyen. Nem várható el a kismamáktól, hogy begyűjtsenek minden szükséges információt, és a vajúdas alatt azt megfelelően tudják is alkalmazni. A rendszernek kellene úgy működnie, hogy tájékozottságtól és minden mástól függetlenül emberileg és szakmailag is a legjobbat kapja minden anya és baba. Ennek lenne része, hogy nem számít az anya mit tud, vagy nem tud a szülésről, a szülészeti beavatkozásokról, akkor ott a saját helyzetére vonatkoztatva személyre szabott tájékoztatást kapjon. Mert a döntés az övé. Döntést pedig úgy tud hozni, ha számára érthető módon rendelkezésre állnak az ehhez szükséges információk.

Kovács Zsu: Nem mindenki rendelkezik ugyanazzal az előzetes tudással, és stresszben még a jól tájékozott ember is nehezebben ért meg mindent. Nem az a cél, hogy „elhangozzon” a tájékoztatás, hanem hogy a nő tényleg megértse.

A kutatás és a mindennapi ellátás között gyakran komoly időbeli lemaradás van. Sokat idézett becslés, hogy egy új tudományos eredmény rutinszerű alkalmazásáig akár átlagosan 17 év is eltelhet – bár ez területenként nagyon eltérő, és nem kőbe vésett szám. A lényeg, hogy az új tudás nem jut el automatikusan

és gyorsan mindenhová. Ebben is segíthet a projekt: összeköti a szakembereket, a kutatási eredményeket és a várandósokat.

A kutatás és a gyakorlat közötti időről szóló áttekintés

Milyen helyzetekben nem dönthet a várandós?

Kovács Zsu: Ha valóban nincs olyan állapotban, hogy döntést hozzon, vagy közvetlen veszélyhelyzetben nincs idő a beleegyezésére várni. De az, hogy valaki fájdalomban van, fél vagy nem ért egyet az orvossal, önmagában még nem jelenti azt, hogy nem dönthet.

Pleván Timi: Ennek a köre igen szűk, és az egészségügyi törvény azokra a helyzetekre korlátozza, amikor a beavatkozás elmaradása veszélyezteti az anya vagy a baba életét, egészségét. Fontos tudni, hogy tájékoztatni még ebben az esetben is kell az anyát arról, hogy milyen beavatkozás szükséges.

A szülésindításról nagy tudásanyagot állítottatok össze, ami bárki számára elérhető. Hol találhatjuk meg?

Kovács Zsu: A szulesinditas.hu oldalon gyűjtöttük össze a cikkeket, szakértői beszélgetéseket és közérthető összefoglalókat. Facebookon követhető a projekt. Petíciónkat is ajánljuk figyelembe!

Mit tanácsoltok azoknak a nőknek, akik szeretnének tudatosan készülni a szülésükre?

Pleván Timi: Ismerjék meg a szülés folyamatát, a jogait, a szülészeti beavatkozásokat, és lehetőleg kór-

házfüggetlen forrásból tájékozódjanak mindezekről. A Szülészeti Adatbázis alapján azt látjuk, hogy azok az anyák szülnek a legkevesebb szülészeti beavatkozással és a legtöbb joggyakorlat kíséretében, akik kórházfüggetlen szülésfelkészítésen vesznek részt.

Mit üzennétek azoknak a nőknek, akik bizonytalanok, és attól tartanak, hogy nem lesz beleszólásuk a saját szülésükbe?

Kovács Zsu: Nem kell mindent tudnod, és nem kell egyedül megoldanod mindent. De jogod van kérdezni, azt mondani, hogy nem érted, és kérni, hogy mondják el még egyszer. A tudatos készülés nem arról szól, hogy kontrollálni akarod a szülést, hanem arról, hogy ne érezd magad teljesen elveszettnek benne.

Pleván Timi: Abban bízom, hogy aki elolvasta ezt a cikket, illetve cikksorozatot, kapott kellő muníciót ahhoz, hogy ezek a féltelmek oldódjanak, és az eszközök, amiket a kampányunkkal szerettünk volna átadni szintén támogatni fogják ebben.

Bízom benne én is, hogy ez a beszélgetés segítséget nyújt a várandós nőknek abban, hogy magabiztosabban, tájékozottabban és partnerként vehessenek részt a saját szülésüket érintő döntésekben.

Köszönöm Geréb Ági, Pleván Timi és Kovács Zsu, hogy gondolataitokkal, tapasztalatokkal és szakmai tudásotokkal hozzájárultatok ehhez az interjúhoz, és segítitek a szülés körüli emberi jogokról, az önrendelkezésről és a tájékozódáson alapuló döntések fontosságáról szóló párbeszédet.



fotó: Páble Diána

Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Őszinte
szembenézés!



A balatoni herceg

Élt egyszer egy herceg a Balaton déli partján. Sötét, hullámos sörénye selyemként omlott a vállára, a testét mintha vonalzóval rajzolták volna meg. Magas termetéhez mély, bűgő hang járt, amelyből egy suttogásnyi is elég volt ízelítőként. A tökéletes fogsorú mosolyát az arcán megjelenő két gödröcske tette teljessé, és sötét színeihez olyan világítóan kék szemek tartoztak, amelyekkel hipnotizálni is képes volt.

Nemcsak megszólalnia, még szemkontaktust sem kellett felvennie ahhoz, hogy jelenlétét megérezzék a levegőben. Illata feromonokból és a balatoni hűsítő szellő illatából állt, aurája porszívóként szippantotta be a női szíveket. Az áldozatnak szüksége volt egy kis időre ahhoz, hogy abban a fullasztó buborékban újra megtanuljon levegőt venni, szavakat formálni, és hogy ne arra figyeljen, hogy a herceg íves, csábító ajkaival miket tenne, és hogy hova képzelne azokat.

Amikor ez az áldozat magához tért, észrevette, hogy értelmes, sőt humoros gondolatok hagyják el azokat a telt ajkak. A herceggel ugyanis bármiről lehetett beszélgetni. A politikai és gazdasági helyzetekben ugyanolyan otthonosan mozgott, mint a női szíveket megdobogtató témakörökben. A bókölési repertoárját profi szintre emelte az évek alatt, és gödröcskés mosolya már az előjáték részének számított.

Amennyire szerencsés tulajdonságokkal lett megáldva, annál sötétebb lélekkel rendelkezett. Tisztában volt a kinézetével és előnyös adottságaival, és ezt teljes mértékben kihasználta. A nyári szezonban leköltözött a nyaralójába, és három hónapon keresztül női szívekkel, lelkekkel, testekkel és szüzességekkel táplálkozott.

Lovagiasan és önzetlenül viselkedett az ágyban. Pontosan tudta, hogyan olvadjon el egy női test a kezei között. Ám miután megkapta a beteljesedést, eltűnt áldozata életéből. Őszintén bevallotta, hogy ő nem hosszútávú kapcsolatokra van berendezkedve, és sem a telefonszámát, sem a nyaralójának a címét nem adta meg soha senkinek. Ő így tisztességesnek érezte a játszmákat, és nem támadt lelkiismeret-furdalása, ha egy nőt összetört szívvel vagy életének mérföldkövével hagyott egyedül.

Hiába képezte a női lélek a táplálékának egy részét, fogalma sem volt annak működéséről. Nem akarta jobban megismerni ételének ezen részét, csak jóízűen elfogyasztotta azt. És így, teljesen jóllakottan vonult vissza ősz elején a hétköznapi lakhelyére. Tele hassal kevésbé volt erőteljes a csábítás, így nem bonyolódott bele önhibáján kívül tartós viszonyokba. Arra ugyanis kínosan ügyelt, hogy a közvetlen környezetében ne okozzon fölösleges könnyeket. Sok gyönyörű nővel volt körülveve ugyan, de ők inkább a biztonságos bázist jelentették számára, amit a testiséggel nem akart tönkretenni. És ha esetleg mégis hajtotta a szükség, csáberejét bármely semleges környezetben ki tudta használni.

Éveken keresztül jól működött ez a rendszer, mígnem egy nyáron hiba csúszott a gépezetbe. Hosszú, szőke hajjal, karcsú alakkal és kékeszöld szemekkel érkezett a partra, három barátnőjének a társaságában. Fialat volt, zsenge és vidám, szeme élettől és tettekreklésztől csillogott.

A herceg rögtön felfigyelt rá. Nem is igazán a kinézete fogta meg, hiszen már rengeteg szőke szépséggel akadt dolga. Hanem ez az áldozat ártatlanságtól és naivitástól illatozott, mint egy kora tavasszal a földből óvatossan kibújó virág.

Ez az illat számított a herceg kedvencének. A legkönnyebb préda. Nem kell játszmázni, nem kell napokon keresztül kerülgetniük egymást. Elég pár bók, egy koktél, egy esti sétára való meghívás, és máris magáévá teheti őt a parton, a csillagos ég alatt, miközben a hullámok lágyan nyaldossák a köveket a háttérben.

A herceg megfigyeli az áldozatát, mielőtt lecsap. A szőkeség nemcsak a napon feküdt, hanem többször bement a vízbe, és még röplabdáztak is a barátnőivel. A teljes testes, önfeledt kacagása még a herceg testét is mintha megérintette volna. És amikor egy koktélt pillantott meg a szőkeség kezében, már biztos volt a dolgában. Csak azt kellett kívánnia, hogy az ő aktuális hercegnője egy újabb kört kérjen ki a pultnál, egyedül. Amikor ezt megtette, a herceg rögtön rárepült, és egy rövid bájcsevej után felajánlotta, hogy meghívja a szőkeséget egy italra. A lány viszont egy kimért mosoly kíséretében csak annyit motyogott, hogy nem fogadhatja el, mert csajbulit tartanak.

A herceg sokkot kapott. Még sosem tapasztalt elutasítást, így a repertoárjában sem akadt semmi, a helyzethez passzoló védőszöveg. Egyetlen ötletként az jutott eszébe, hogy beszélgeti a lányt, amíg valamit ki nem talál. Így megtudta, hogy az egyik barátnőjével nemrég szakított a barátja, így a közös nyaralásuk a pasimentes vigasztalás jégében telik el.

A herceg vérszemet kapott. Olyan nincs, hogy ő egy nőt ne kapjon meg. Sosem akart csapatban dolgozni, hogy az összes nőt megtarthassa magának, de akkor bánta. Ha lenne szárnysegédje, őt megkérhetné, hogy csábítsa el az ünneprontó sárkányt, amíg a herceg a hercegnőjével foglalkozik. De szárnysegéd nélkül neki kellett átvennie ezt a feladatot. Így mind a négy lánynak kikért egy kört, és visszakísérte a hercegnőt a helyükhöz. Beszélgetésben és esélyek latolgatásában mindig is kitűnt, így megtudta a csúnya szakítás körülményeit, és azt is, aznap este melyik klubban búfelejtének.

A terv készen állt, és óraműpontossággal működött is. A lánytársaság megjelent ott, és a hercegnőn lélegzetelállítón nézett ki a fehér ruha a napbarnított bőrén. A herceg lélegzete szokatlan, ideges ritmusra váltott, mikor meglátta. A sebzett szívű barátnő egy kicsit csúnyán nézett a hercegre, és a hercegnő részéről is egyfajta ellenállást tapasztalt. Nem értette. Elkopott a varázsereje, kifakult a karizmája? Valamit rosszul csinált? De hát múlt héten még minden tökéletesen haladt!

Még úgy istenigazából sosem küzdött meg senkiért, mert pár bók és mosoly után egyszerűen nem volt rá szüksége. Fogalma sem volt, hogyan kell azt csinálni. De mikor másnap meglátta a hercegnőjét negyedmagával a parton, őt elnézve egy szemernyi kétsége sem támadt abban, hogy érte megéri hülyét csinálnia magából. Odament hát bátran, és milyen jól tette, mert a lánnyal végre négy szemközt maradtak. Még az sem érdekelte, hogy a lány nem úgy reagált rá, ahogyan addig a herceg megszokta. Semmi zavart nevetés és elpirulás, semmi flörtölés vagy bókok fogadása, csak a kedves semlegesség, egy kis flegma, provokatív utóízzel. A hercegnek csak annyit sikerült kihúznia belőle, hogy a családi nyaralójuk itt van a közelben, és hogy a következő hónapban a családdal fog leutazni oda.

Ekkor a herceg egy tőle meglepő dolgot tett: megadta a telefonszámát. Megkérte a lányt, hogy jelezzen neki, ha újra arrafelé jár.

Addig már csak két hét volt hátra, de a herceg úgy érezte, elromlott. Valami hevesen dübörgött a mellkasában, éjjelente nem tudott aludni, nappal meg nem tudott teljesíteni. Nem is volt kedve hozzá. A hercegnőjét várta.

A lány sem volt egészen önmaga azalatt a két hét alatt. Nem azért viselkedett a herceggel olyan langyosan, mert valóban semlegesen nézett rá. Már az első pillanattól kezdve forró tűzijátékok robbantak a testében, amint meglátta őt, és úgy érezte, kettejük között egyfajta vákuum keletkezik, ami teljesen elszívja a levegőjét. És pontosan ezért próbálta tartani a tisztes távolságot, hiszen kell neki levegő.

Vagy a herceg lenne neki a levegő?

Végül jelentkezett. Találkoztak a Balaton partján. A lány szebb volt, mint amire a herceg emlékezett, és az a dübörgő valami szinte lyukat ütött a herceg mellkasában.

Sétáltak, beszélgettek, hattyúkat és naplementét néztek. Elharapott suttogásokat és egymás tekintetét keresték. A naplemente utolsó sugarai megvilágították a csókjukat, és a herceg úgy érezte, az volt életének első igazi csókja.

Ez a lány más volt, mint a többiek. Okos, szellemes és pimasz. Nem olyan üres, mint a herceg addigi kalandjai, akiknek elég volt pár begyakorolt bók. Mikor például a herceg a hercegnőjének a haját az aranyhídhoz hasonlította, a lány gúnyosan megjegyezte, hogy ezt a poént csak szőke hajú lányok esetében lehet elsütni, és megkérdezte, mit mond a barnáknak. Együtt nevettek ezen, ami újdonságként hatott a herceg számára, mert még sosem nevetett együtt egy lánnyal.

Így a herceg nem sértegette a lányt tovább az elavult repertoárjával, de új dicséretnek nem jutottak eszébe. A lány balatonszínű szemébe nézve még a saját nevét is elfelejtette, nemhogy új bókokat talált volna ki.

Minden nap találkoztak. Nappal fürödtek és évődtek a vízben, este randevúztak, moziba és vidámparkba jártak. A herceg fehér lovon hazakísérte a hercegnőjét, és még a saját nyaralójába is meghívta.

Valahogy még az sem érdekelte, hogy a hercegnő érintetlen. Felfedezte, mennyi más módon is örömet lehet okozni a másinak, és ez a téma sem hiányt, sem feszültséget nem szült köztük. A herceg inkább boldog volt, hogy varázsereje mégsem kopott el, és hogy pont a megfelelő lányra van hatással.

De még mekkora hatással volt a lányra! A tűzijátékok már teljesen összeégették a testét, mégsem hagyta a szikrákat kiszabadulni. Attól tartott, hogy akkor minden lángba borul, és a tűz mindkettejüket felemészti.

Levegő.

Az együtt töltött három hét hamarabb eltelt, mint egy balatoni naplemente. A Balaton kihűlt, a hattyúk elbújtak. A herceg és a hercegnő tétován egymás ölelésében bukdácsolva várta a másiktól a választ, hogyan tovább. Mivel ugyanannyira laktak a fővárostól, csak más-más irányba, ezért úgy döntöttek, megpróbálják a járását.

De a nap egyre hamarabb nyugodott le. A hercegnő egyre kevesebb üzenetet kapott a hercegtől, egyre kevesebbszer érte el őt telefonon. Úgy érezte, a herceg számára minden más fontosabb, mint ő. Ritkultak a személyes találkozások, és amikor sikerült összehozni egy-egy alkalmat, a lány számára a herceg egy jóképű idegennek hatott. A korábbi szenvedély a Balatonban fuldoklott, a lány egyre értéktelenebbnek érezte magát.

A herceg is szenvedett. Sem azzal az érzéssel nem tudott mit kezdeni, ami szétfeszítette a mellkasát, sem a távolsággal. Úgy érezte, mindkettő felfalja őt, és ő lesz korábbi életének tápláléka. Be kellett vallania magának, hogy sem ez az érzés, sem egy kapcsolat nem neki való. A lány egy olyan mélységébe úszott belé, amelyet még ő maga sem ismert.

Ennek egy lebutított változatát egy levélben közölte a hercegnőjével. Tisztában volt vele, mennyire gyáva húzás ez, de legalább kézzel írta azt a levelet. A balatonszínű szemekbe nézve nem tudta volna megfogalmazni azt, amit a levélben igen. Így is rengeteg papírt, nappalt és éjszakát használt el arra a kétoldalas ügyetlenkedésre. Akkor szembesült vele először, hogy a szavak nem mindig a barátai.

A Balaton lángba borult, és fekete hattyúk jelentek meg rajta.

A lány a könnyeivel egy újabb Balatont tudott volna megtölteni. Talán tapasztalatlan volt, de nem buta. Sejtette hercegének az előéletét, és úgy magyarázta a szakítást, hogy szerelmének aktus nélkül nem kellett. Azzal vigasztalta magát, hogy nem egy prédavadásznak adta oda legféltettebb kincsét, hogy az beleolvadjon a többi közé, ugyanakkor meg bánta, hogy nem a világ legjóképűbb férjével tette meg ezt a lépést.

A herceg nem sírt, ő csendben szenvedett. Ha ez a szerelem, neki nem kell. Vagy nem szeretett jól, mert nem képes rá. Nem volt elég erős ahhoz, hogy fenntartsa a balatonszemű lánnyal egy olyan kapcsolatot, ahol nem láthatja, hallhatja, érintheti őt minden nap.

A mellkasában lévő valami idővel egyre észrevétlenebbül, csendesen lüktetett tovább.

A következő nyár hűvöset, sok felhőt és esőt hozott magával. A herceg csak megszokásból gyűjtötte a trófeákat, de azon a nyáron semmi örömét nem lelte bennük. A tekintetekből és együttlétekből hiányzott valami, a vadászat már nem volt ugyanolyan. Pontosan tudta, mi, illetve ki hiányzik, de ez a felismerés csak a szomorúságát táplálta. Többször kereste a hercegnőjét a parton, mint az áldozatokat.

De a balatonszemű lányt egész nyáron nem lelte. Egyik este, egy hódító körútja után elhaladt a nyaralójuk mellett. Égett a villany, otthon voltak. A függöny mögül csak szilvetteket lehetett látni. A herceg elképzelte, hogy bekopog, de hogy mit mond, azt már nem tudta. Előbb adta fel, minthogy bármi kezdeményezés felötöljön benne, így inkább továbbállt.

A lány megérezte a herceg jelenlétét. Kitépte a függönyt a helyéről, de csak egy fehér autót látott távolodni.

Másnap meg, fogalma sem volt, hogyan, de bringával a herceg nyaralója előtt találta magát. Nappal volt, a redőnyök lehúzva. Talán éppen most teszi magáévá a következő áldozatát. Vagy kipiheni az előzőt.

Eleredt az eső. A Balaton felszíne zavarossá vált, színe fenyegetően méregzölddé, a hullámok dühösen csaptak a magasba. Hűvös, esős nyár volt.

A következő nyár viszont enyhén és csendesen telt el. A nyarak szép lassan összeolvadtak az év többi évszakával, a hópelyhek a napsütéssel, a száraz falevelek a színes virágokkal. A Balaton aranyhídja és ezüsthídja naponta váltogatták egymást. A szellő évek változását fújta, de nem volt annyira erős, hogy régi érzelmeket és sérüléseket söpörjön el a partról.

Valamit mégis összefűjt. A hideg és a meleg levegőt, hogy aztán tornádót formáljon belőle. Vagyis a herceget és a hercegnőt. Egy teljesen hétköznapi környezetben, egy buliban találkoztak egymással újra. Az eltelt idő, bármennyire fájdalmasan is vánszorgott, nekik dolgozott, mert a lelkük megérett egymásra. Akkor épp mindketten egy normálisan működő kapcsolatban éltek, de egymás forró tekintetének ölelésében ennek a ténynek a jelentősége elpárolgott. A tűzijáték felrobbant, a lángok elterjedtek, és még egy balatoni árvíz sem lett volna elég arra, hogy eloltsa.

A tornádó a herceg lakásában csapott le rájuk, és mindent elpusztított körülöttük. Ágyak törtek szét, falak omlottak le, sebek gyógyultak be, és keletkeztek újabbak. Egyetlen éjszaka alatt akarták bepótolni a kimaradt éveket, mintha nem várna rájuk holnap.

Pedig várt. Kellemesen kisütött a nap. Ők egymás mellett fekvé, az előző éjszakának a nyomaival az arcukon kutatták egymás tekintetét egy biztos válaszáért. Megállapították, hogy sokkal több mondanivalójuk akad, mint amit egy éjszaka alatt el lehet mesélni.

Nem szavakkal beszélgettek, hanem a tekinteteikkel, a gesztusaikkal, a testeikkel. Úgy sokkal hitelesebben és hűsbavágóbban ki tudták fejezni, mit jelentenek egymásnak. Szavakra csak akkor volt szükség, amikor újabb találkozót egyeztettek le. A távolsággal, az egymástól független hétköznapi, unalmas életükkel és az üzenetekben leírt betűkkel nem tudtak mit kezdeni.

A lány túl lelkiismeretes volt a kettős élethez, ezért szakított a barátjával. Arra számított, hogy a herceg meglépi ugyanezt, hiszen szavakkal megígérte. De azok csak üres, elügyetlenkedett szavak voltak, amelyek mögött semmi mély tartalom nem rejtett. A herceg szájából a „szeretlek” is inkább sértésnek hangzott. Már a gesztusaival, a testével sem úgy beszélgetett, mint régen. Napokra, hetekre eltűnt, és semmi életjelet nem mutatott magáról. Majd, amikor újra felbukkant, a lánnyal ugyanott folytatták, mint eltűnése előtt, és birtokló dühük hevében újra meg újra szétcincálták egymást.

Önmaguk összerakásában viszont már egyedül maradtak. Így darabjaikat szanaszét hagyták. A herceg az eltűnéseikor, a lány meg a hercegnél. A lány kezdte belátni, hogy ha nem lép ki ebből a(z ön)pusztító viszonyból, el fog fogyni.

Néha több, néha kevesebb ereje maradt hozzá, elvégre neki is táplálkoznia kellett. A testi sebekre akadt krém, de a lelkiek nyolc napon túl gyógyultak, és azokra csak a herceg tudott (volna) orvosságot adni.

Két megkopasztott csont újra találkozott egymással a Balaton partján. A lány elhatározta, hogy az lesz a búcsúalkalom. Ezért megadta a módját, és újabb, egymást széttepő helyszínnek azt javasolta, ahol minden kezdődött: a Balatont. Egy gumimatracon jó mélyre úsztak be, távol mindentől, hogy az az alkalom csak az övék maradjon.

A Balaton a vágyukon túl megérezte a fájdalmukat, és megsajnálta őket. Emlékezett rájuk régebbiről, és segíteni akart nekik abban, hogy örökre együtt maradjanak. Hűvös kezeivel átölelte őket, hínárjaival indaként kötözte őket össze, ahogyan a kezeket az esküvői szertartásokon szokták, majd ő is belefolyt a szenvedélyükbe, és egygé vált velük.

A sirályok egyszerre, hangos sírással szálltak fel a mólókról és a stégekről. A hattyúk kétségbeesetten sziszegtek, és üvöltve fújtató hangon követték sirálytársaikat a levegőbe. Egyszerre köröztek és zokogtak a Balatonnak egy bizonyos pontja körül, a rengeteg lehulló fehér toll viszont ünnepélyesen hullott alá, és egy ismerős forma rajzolódott ki belőlük a víztükör felszínén.

A gumimatrac a nap utolsó sugarainak fényében sodródott ki a partra, tele fehér tollal. Azóta az aranyhíd másképp csillog.



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

Paulo Coelho

靈氣

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

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

靈氣

Mindezekről bővebb információk a:

<http://religio-spirituális-muhely.webnode.hu/> honlapon.

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:

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

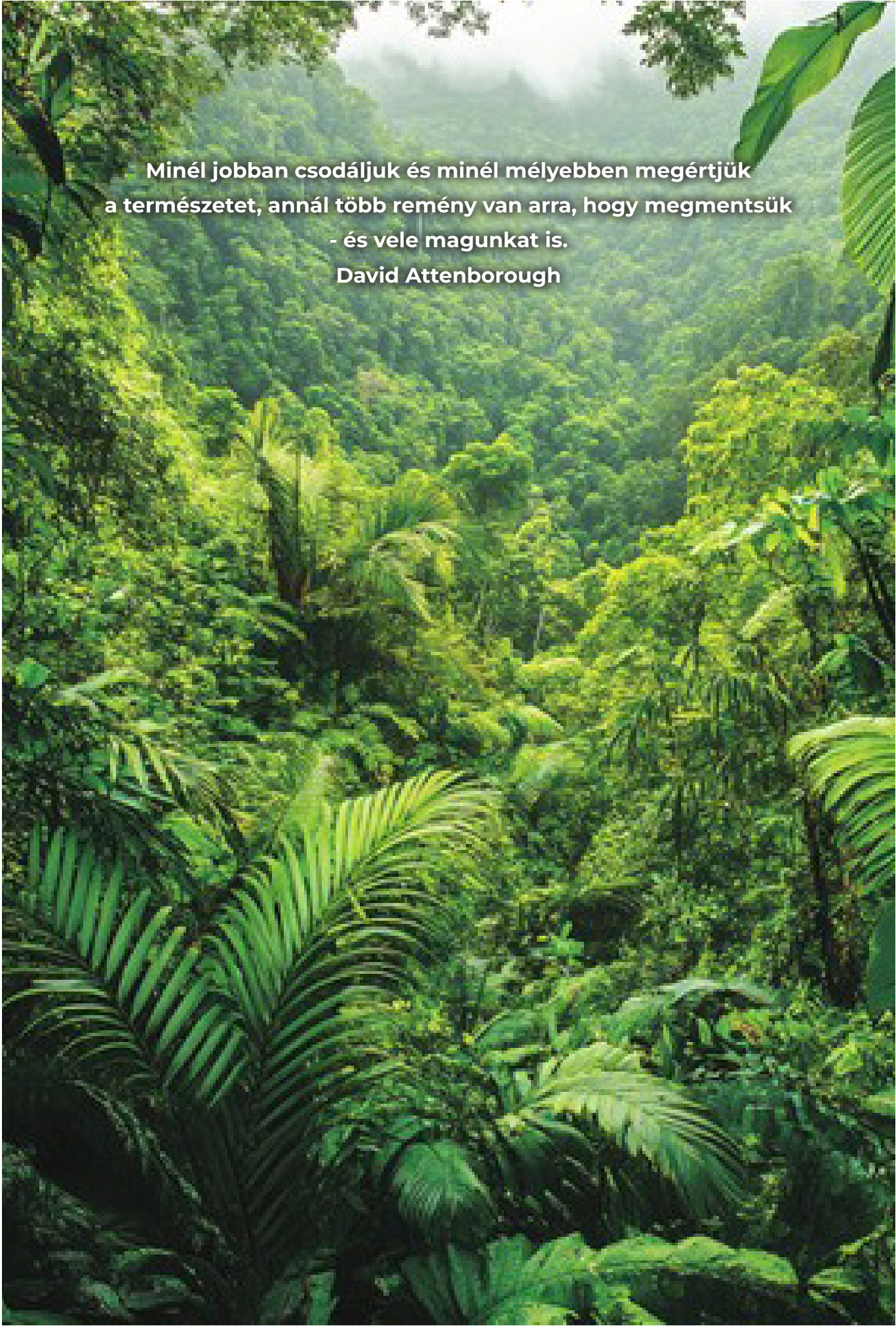
Búza Judit

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862



15 km² erdő tűnik el percenként





Minél jobban csodáljuk és minél mélyebben megértjük
a természetet, annál több remény van arra, hogy megmentjük
- és vele magunkat is.
David Attenborough

