

Csak



INGYENES KIADVÁNY



BUDAPESTI
METROPOLITAN
EGYETEM
Powered by Arizona State University

A BUDAPESTI METROPOLITAN
EGYETEM MAGAZINUNK
KIEMELT PARTNERE.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 08. 31.

2026/09

VII. évf. 80. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

A MAGYAR NYELVRŐL, A ROVÁSÍRÁSRÓL ÉS SOK MINDEN MÁSRÓL BESZÉLGETTEM

- JUHÁSZ ZSOLT ÍRÓ, ŐSMŰVELTSÉGGKUTATÓVAL

A FÉSZEKBE ÉS ÁROKBA TÖRTÉNŐ ÜLTETÉS
SZEREPE A VÍZHATÉKONY KERTÉSZKEDÉSBEN

A SZOMSZÉD KERTJE NEM BIZTOS,
HOGY ZÖLDEBB

MŰANYAGOK HELETT MARADANDÓ
ÉRTÉKEK

HALLGATÓKBÓL
A VERSENYSZFÉRA KULCSEMBEREI

A REJTETT MUNKAERŐPIAC

ANNO A VALÓSÁG TALAJÁN, MANAPSÁG
A DIGITÁLIS VILÁGBAN GYŰJTÖGETÜNK

HIBÁINK LÁTHATATLAN ÉPÍTÉSZETE

HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 4.

AMIKOR A LÉLEK BEHÚZZA
A KÉZIFÉKET

A FELTÉTELEZÉSEK MARGÓJÁRA!
- NE KEZELD ŐKET TÉNYKÉNT!

A MÁTRIX ÉS SATANELL MISZTÉRIUMA:
ISTEN JÁTSZÓTERE

MESEPSZICHOLOGIA 8.

A NEVELÉS OTTHON KEZDŐDIK

VISSZA LEHET ADNI A SZÜLÉST A NŐKNEK?

CSILLAGOK HÁBORÚJA BENNÜNK



26009

HALLGASS MINKET!

Csak

POZITÍVAN
Podcast





**Visszatér a WWF Magyarország
Lutra matricaalbuma**



Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

A levelek hullásával jönnek a ködös őszi bekuckózós napok.

Az ős beköszöntével a természet lassan elengedi a nyarat. A reggelek hűvösebbé válnak, a nappalok rövidülnek, a levelek színe megváltozik, majd egyenként lehullanak. Az ősben van valami különös csendesség: miközben a természet készül a télre, bennünket is arra hív, hogy egy kicsit megálljunk, visszatekintsünk, és elgondolkojunk az élet körforgásán.

Talán éppen ezért az ős különösen alkalmas arra, hogy olyan kérdésekkel is szembenézzünk, amelyekről a mindennapok rohanásában nehéz beszélni. Ezek közül az egyik legfájdalmasabb a halál. Mindannyian tudjuk, hogy életünk egyszer véget ér, mégis amikor elveszítünk valakit, akit szeretünk, az elmúlás ténye egészen más jelentést kap. A halál addig fogalom, amíg egyszer csak személyes valósággá nem válik.

A gyászban talán az a legnehezebb, hogy nincs valódi visszaút. Nem lehet újrakezdeni azt a beszélgetést, amely félbemaradt, nem lehet még egyszer megölelni azt, aki elment, és nem lehet bepótolni mindazt, amiről azt hittük, hogy még lesz rá időnk. A veszteség fájdalma éppen abból fakad, hogy valami visszavonhatatlanul megváltozott.

Az elfogadás azonban nem azt jelenti, hogy lemondunk arról, akit elvesztettünk, és azt sem, hogy a fájdalomnak egyik napról a másikra el kell tűnnie. A gyász nem verseny, amelyben minél hamarabb célba kell érünk. Vannak napok, amikor könnyebb, és vannak pillanatok, amikor egy illat, egy fénykép, egy dal vagy egy ismerős hely újra felszakítja a sebet. Ez természetes. A szeretetnek nincs lejárat ideje, ezért a hiány érzése sem mindig követi az idő múlásának logikáját.

Talán nem is az a feladatunk, hogy elfelejtsük a fájdalmat, hanem hogy megtanuljunk együtt élni vele. Idővel a veszteség mellett lassan helyet kaphat a hála is: hálások lehetünk azért, hogy ismerhettük azt, aki már nincs velünk, hogy közös emlékeket kaptunk tőle, és hogy valamilyen módon továbbvihetjük mindazt, amit tőle tanultunk.

A természet ősszel nem gyászolja a lehulló leveleket. Elengedi őket, mert tudja, hogy az elengedés az élet rendjének része. Nekünk, embereknek ez sokkal nehezebb. Mégis talán tanulhatunk tőle: nem minden elengedés jelent felejtést. Van, amit úgy engedünk el, hogy közben örökre magunkban őrzünk. A halál elfogadása nem az élet szeretetének ellentéte, hanem éppen annak egyik legmélyebb felismerése: az idő véges, ezért minden együtt töltött pillanat érték.

Kíváncsi vagyok, hogy az ős csendje adjon mindannyiunknak lehetőséget az emlékezésre, az elengedésre, és arra is, hogy még nagyobb szeretettel forduljunk azok felé, akik ma még mellettünk vannak.

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!

Czezon István
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu
E-mail: hello@cspm.hu

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

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

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

Fotó: Lengyel Zsombor
Tördelés-szerkesztés: Czezon István

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

Magazinunkat szemlézi az Observer

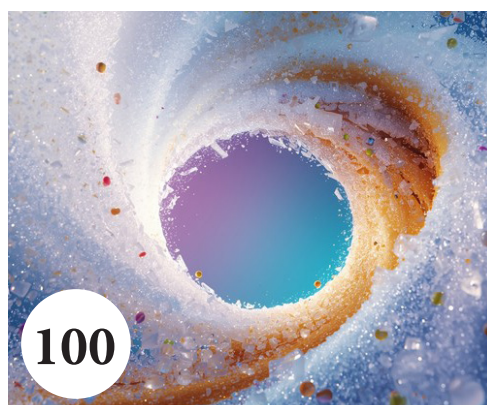


Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitív Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények védik. A Csak Pozitív 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.
A felvízi országok nem tartják vissza a Duna vizét >>>	6.
Még Paks kiesését is áthidalhatná a megfelelő energiatárolás >>>	8.
Kevés a bátrabb klímapolitika >>>	10.
Magyarország úgy válik szárazabb éghajlatúvá, hogy közben alig csökken az éves csapadékösszeg >>>	14.
Itt a nyári légszennyezés: az ózon >>>	16.
Nem elég több fát ültetni: a meglévő erdőket kell megmenteni a kiszáradástól >>>	18.
Visszatér a WWF Magyarország Lutra matricaalbuma >>>	20.
A klímaváltozás hatása: a költöző madarak vonulásának időzítése módosult >>>	21.
Már a magyar határ közelében a japán cserebogár >>>	22.



A fészekbe és árokba történő ültetés szerepe a vízhatékony kertészkedésben >>>	25.
A szomszéd kertje nem biztos, hogy zöldebb >>>	28.
Kincs, ami van: Műanyagok helyett maradandó értékek >>>	34.
Hallgatókból a versenyszféra kulcsemberei >>>	38.
METU Marketing Műhely: Papp Petra >>>	41.
METU Marketing Műhely: Darida Anna >>>	42.

Friss YouTube adásaink! >>>	43.
METU Marketing Műhely: Mihalek Ágnes >>>	44.
A rejtett munkaerőpiac >>>	45.
Anno a valóság talaján, manapság a digitális világban gyűjtögetünk >>>	47.
Sal Di Stefano: Az ellenállásos edzés forradalma >>>	50.
Balázs Barbara: Asszonypajtás pánikkonyhája >>>	52.
Iskolakezddésre hangolódva – Floradix Kindervital a gyermekek egészséges mindennapjaiért >>>	54.
A fogkő nem csak a mosolyunkról mesél >>>	57.
A bőr nem felejt >>>	58.
A szűrés nem stigma >>>	60.
A magyar nyelvről, a rovásírásról és sok minden másról beszélgettem >>>	64.
Camino az élet útja! – nem azt adja, amit szeretnél... >>>	75.



Hibáink láthatatlan építészete >>>	77.
HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 4. >>>	84.
Amikor a lélek behúzza a kéziféket >>>	90.
A feltételezések margójára! – ne kezeld őket tényként! >>>	96.
A Mátrix és Satanell misztériuma: Isten játszótere >>>	100.
Csillagok háborúja bennünk >>>	102.

Amikor a tested azt mondja ki, amit te már régóta nem mersz >>>	106.
Mesepszichológia 8. >>>	110.
NapTŰZ >>>	116.
Harlan Coben: Az erdő >>>	120.
Nyárutó a Zemplénben – ahol az őszi élménnyel kezdődik >>>	121.
A nevelés otthon kezdődik >>>	122.
Vissza lehet adni a szülést a nőknek? >>>	128.



A felvízi országok nem tartják vissza a Duna vizét



"A dunai vízlépcsők többsége nem klasszikus víztározó, hanem átfolyásos rendszer: lényegében annyi víz távozik belőlük, amennyi beérkezik. Kis vízhozam idején Ausztriának, vagy más felvízi országoknak sem lenne érdekük a víz visszatartása, mert ezzel saját hajózásukat, energiatermelésüket és vízhasználatukat is veszélyeztetnék. Bár léteznek olyan duzzasztóművek vagy vízlépcsők, amelyeknél úgynevezett csúcsra járatást végeznek, vagyis feltöltik időnként a tározót, majd leengedik belőle a vizet, a Dunán létesített vízlépcsők nem ilyenek."

Nem ismerjük a dunai vízlépcsők várható kockázatait

"Rengeteg helyen előjön a kérdés, hogy miért nem építettünk vízlépcsőt a Dunán, vagy ha eddig nem is építettünk, akkor most eljött az ideje. Szinte reflexszerűen felvetődik, hogy ha Nagymarosnál lenne egy vízlépcső, akkor jobb helyzetben lennénk-e. A válasz egyértelműen: nem. Nagymaros igen messze van Pakstól felvív irányba, semmiféle hatással nem lenne rá, ráadásul ugyanezt a kis vízhozamot adná, ami ma érkezik.

A korábbi tervek szerint Nagymaros mellett Adonynál és Fajsznál is épült volna vízlépcső, hogy

a magyarországi Duna-szakaszt lényegében végig duzzasztott szakaszokra osszák. Egy Fajsz környékén épített duzzasztó valóban magasabb vízszintet tartathatna fenn Paks térségében, de ez csak egyetlen hatás a sok közül, ezért önmagában nem elegendő érv az építés mellett. A probléma igen összetett, hiszen a duzzasztónak a vízszint emelése mellett rengeteg más hatása is van, és ezeknek a hatásoknak egy jó részét nem is értjük még pontosan.

Magyarországon az elmúlt évtizedekben nem készültek olyan korszerű, részletes vizsgálatok, amelyekből megbízhatóan meg lehetne ítélni az új dunai vízlépcsők teljes hatását: legutoljára ilyen konkrét

tervek, hatástanulmányok Nagymarosra készültek 50 évvel ezelőtt. Aki jelenleg kategorikusan támogatja vagy elutasítja a vízlépcsők építését, az nem támaszkodhat teljes körű tudományos ismeretekre."

A vízlépcső megváltoztatja a hordalékjárást és a meder alakját

"Egy vízlépcső a felvízi oldalon visszatartaná a hordalék egy részét, ami ott lerakódik és mederszint emelkedést okoz, míg az alvízi oldalon hordalékhiány és további medermélyülés indulhatna meg. Több egymás után épített vízlépcső egy ideig mérsékelhetné ezt a hatást, de a problémát végül csak továbbtolná a következő, duzzasztás nélküli folyószá-



A Bős-Nagymarosi vízlépcső látványterve
fotó: Reaktor.hu

kaszra. A Fajsz alatti medermélyülés például súlyosan érinthetné a Gemenci-erdőt, egy újabb, lejjebb épített vízlépcső pedig már Horvátország és Szerbia felé tolhatná tovább a következményeket, és így tovább, le egészen a Vaskapuig.

A másik, jelentős probléma az ivóvízellátást érintheti. A duzzasztott szakaszokon finom iszap rakódhat le, amely eltömítheti a kavicsos folyómeder pórusait. Ez veszélyeztetheti a Budapest ivóvízellátásában kulcsszerepet játszó parti szűrésű vízbázisokat, mert csökkentheti a kitermelhető víz mennyiségét, és a lerakódó iszaphoz szennyező anyagok is kötődhetnek.

A kiskörei vízlépcső és a Tisza-tó tapasztalatai csak korlátozottan alkalmazhatók a Dunára, mert eltér a két folyó vízjárása, alakja és hordalékviszonyai. Kiskörénél ugyanakkor jól megfigyelhető a duzzasztás egyik általános következménye: a természetesen továbbhaladó finom hordalék egy része, noha nem extrém mértékben, de lerakódik a tározóban.

A teljes Duna-vízgyűjtőre kiterjedő nemzetközi együttműködési programokban mutattuk be, hogy jelentősen megváltozott a Duna hordalékegyensúlya, tehát már most világosan látszik az emberi be-

avatkozások vízgyűjtőre kifejtett hatása. A kialakult helyzet javítására kidolgoztunk újszerű, tudományos alapokra épülő hordalékgazdálkodási módszereket és vizsgálati eljárásokat."

A Duna vízjárásának előrejelzését immár nem a múlt adataira, hanem a klímamodellekre építve kell végezni

"Szerencse a szerencsétlenségben, hogy a mostani kisvizes helyzet megfelelő csapadék esetén viszonylag gyorsan, akár napok vagy egy hét alatt megváltozhat, mert a magyarországi vízhozamot főként a felső vízgyűjtő csapadéka határozza meg. A légköri helyzet átrendeződésével akár rövid idő alatt is kialakulhatnak a Duna vízgyűjtőjén olyan nagy csapadékot hozó időjárási helyzetek, amelyek jelentős árhullámot indítanak el. Jó példa erre a 2024. szeptemberi Boris ciklon, amikor néhány nap alatt a kisvizes időszakból rendkívüli árvízi helyzet alakult ki.

A csapadék térbeli elhelyezkedése döntő: ugyanaz a nagy csapadékesemény attól függően okoz dunai árhullámot, hogy a vízgyűjtő mely részén következik be. A klímaváltozás nemcsak gyakoribb vagy súlyosabb kisvizes helyzeteket, hanem az eddigieknél nagyobb árhullámokat is lehetővé tehet. A jövő Dunáját ezért nem egyszerűen tartós kiszáradás, hanem az alacsony és magas vízállások közötti nagyobb szélsőségeség jellemezheti.



A távolabbi jövő előrejelzésénél – és így pl. a paksi atomerőművek jövőbeli működésének tervezésénél – a legfontosabb tanulság, hogy a hidrológiai előrejelzési módszerekben paradigmaváltás szükséges: a múltbeli idősorokon alapuló statisztikai módszerek önmagukban már nem elegendők, mert a vízjárás feltételei változóban vannak. A jövőbeli vízhozamokat olyan hidrológiai modellekkel kell vizsgálni, amelyek klímamodellekből és különböző éghajlati forgatókönyvekből indulnak ki."

Még Paks kiesését is áthidalhatná a megfelelő energiatárolás

A paksi atomerőmű teljes leállása nem a megújuló energia korlátait, hanem a hazai energiatárolás hiányát teszi látványossá. Miközben a napelemek napközben Paks kiesése mellett is nagy mennyiségű áramot termeltek a nyári kánikulában, estére a tárolók hiánya miatt megnőtt az importigény. Szilva Attila fizikus, a BME és az Uppsalai Egyetem korábbi kutatója, a Furik blog szerzője szerint megfelelő elektromos tárolókapacitással még egy ilyen válsághelyzet hatásai is jelentősen enyhíthetők lennének.



A paksi atomerőmű 44 éves történetében most először majdnem leállt teljesen. Teljesítménye a Duna apadásával fokozatosan csökkent a megszokott, mintegy 2000 megawattos szintről, végül pedig bekövetkezhetne a termelés teljes leállítása. A rendkívül alacsony vízállás és a folyó magas hőmérséklete azt mutatja, hogy a klímaváltozás az eddig biztosnak tekintett áramtermelést is egyre sérülékenyebbé teszi.

Nappali többletből esti hiány

A MAVIR adatai szerint Magyarország napközben még akkor is nettó áramexportórrá tudott válni, amikor Paks teljesítménye már a szokásos érték felére esett. Ezt a kánikulai délből akár 6–7 gigawattot termelő napelemek tették lehetővé.

A nehézségek este jelentkeznek. A napelemek termelése ilyenkor visszaesik, miközben a légkondicionálók miatt magas marad az áramigény. A gázerőművek többlettermelése nem tudta teljesen pótolni a paksi kiesést, ezért a szokásosnál nagyobb behozatalra volt szükség. A lakossági és ipari fogyasztók alkalmazkodása ugyanakkor több száz megawattal csökkentette az esti terhelést. Rövid távon ezért az is segíthet, ha a használatot a napos órákra időzítjük.

Magyarországon 2025-ben a napenergia már az éves áramtermelés 27 százalékát adta, szemben a 10 százalékos világátlaggal. Ezzel az ország a napenergia részarányában világelső lett. A második helyen álló Chilében azonban a termeléssel együtt a tárolás is gyorsan bővül: az újonnan rendszerbe állított nape-

nergia 76 százalékanak megfelelő kapacitás épült ki arra, hogy a nappali többletet estére tegyék el.

A tárolók válsághelyzetben is védenek

A több mint 8 gigawattos hazai napelemes teljesítményt 2030-ra várhatóan 4 gigawattnyi szélerőmű egészíti ki. „Lesz tehát bőséges olcsó és a klímát nem szennyező energia, de a tárolás megoldása egyre inkább kulcskérdéssé válik” – írja Szilva Attila a [Másfélfolkon megjelent cikkében](#).

A szél télen és éjszaka is termelhet, de a rendszer kiegyensúlyozásához így is nagy mennyiségű tárolóra lesz szükség. Kaliforniában az esti legnagyobb áramigény harmadát már ipari akkumulátorok fedezik, fokozatosan visszaszorítva a gázerőművek használatát.

A magyar tervek szerint 3 gigawattal nőhet az ipari akkumulátoros tárolók teljesítménye. Ez illeszkedik a nemzetközi folyamathoz: a hálózati akkumulátorok összteljesítménye világszerte a 300 gigawattot közelíti, 2030-ra pedig akár az 1000 gigawattot is elérheti. Európában a jelenlegi mintegy 50–55 gigawattból 2030-ra 200, 2040-re pedig 500 gigawatt közelébe nőhet a tárolók teljesítménye.

Ha ezek a beruházások megvalósulnak, egy újabb szélsőségesen meleg és száraz nyáron Paks részleges vagy teljes leállása sem okozna a mostanihoz hasonló energiaválságot: estére is rendelkezésre állna a napközben megtermelt áram egy része. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a paksi erőmű feleslegessé válna. Különösen télen marad fontos, amikor a napelemek termelése jóval szerényebb.

Az akkumulátorokat szivattyús tárolók egészíthetik ki. Ezek áramtöbblet idején magasabban fekvő tározókba juttatják a vizet, majd szükség esetén turbinákon keresztül visszaengedve ismét áramot termelnek. Európában 45–55 gigawattnyi ilyen teljesítmény működik. Egy friss tanulmány szerint emellett a vízerőművek jelenleg alig kihasznált hálózati csatlakozásaira 25 gigawattnyi új nap- és szélerőmű kapcsolható anélkül, hogy teljesen új hálózati kapcsolatokat kellene kiépíteni.

Az átállás ipari döntés is

A tárolás azért is kulcsfontosságú, mert a fűtés és a közlekedés villamosítása jelentősen csökkentheti az energiafelhasználást és a kibocsátásokat. A hőszivattyú nem előállítja, hanem a környezetből az épületbe szállítja a hőt, az elektromos járművek pedig jóval hatékonyabban alakítják mozgássá az energiát, mint a belső égésű motorok. Akkumulátoraik megfelelő töltőkkel később a hálózat kiegyensúlyozásában is részt vehetnek.

Az Európai Unióban az áram részesedése a végzős energiafelhasználásból évek óta 23 százalék körül stagnál, miközben több ázsiai ország már 30 százalék felett jár. „Ezért a nyár talán legfontosabb híre, hogy az EU végre elhatározta, hogy érdemben felgyorsítja a kontinensen az elektrifikációt” – mondja Szilva Attila. Az uniós cél ezt az arányt 2040-re duplájára, vagyis 46 százalékra – Norvégia mai szintjére – emelné.

Az átállás ugyanakkor nem mentes a környezeti és gazdasági kockázatoktól. Az akkumulátorgyártás helyi terhelése jelentős lehet, ezért a tisztább technológi-



ákat kell előnyben részesíteni. A nikkelt és kobaltot használó akkumulátorokat egyre több területen váltja fel az olcsóbb, biztonságosabb és hosszabb élettartamú lítium-vas-foszfát megoldás, a hálózati tárolásban pedig a nátriumion-akkumulátorok is ígéretesek lehetnek.

Európa több tiszta technológiában elvesztette korábbi ipari előnyét, miközben a világpiacra gyorsan nő az elektromos autók, a hőszivattyúk és az energiatárolók iránti kereslet. Az alkalmazkodást ezért nem lehet kizárólag a piacra hagyni: hálózatfejlesztésre, töltőállomásokra és tudatos iparpolitikára is szükség van. A változást ma az is lassítja, hogy az adózási és szabályozási rendszer számos európai országban a földgáznak biztosít árelőnyt az árammal szemben.

Paks termelésének kiesése nem azt bizonyítja, hogy a megújuló energiára nem lehet támaszkodni. Azt mutatja meg, hogy a nappali bőség önmagában nem elég: energiatárolás nélkül estére ismét hiány alakulhat ki. A tárolók kiépítése ezért nem csupán a zöld átállás feltétele, hanem a szélsőséges időjárásal szembeni energiabiztonság egyik alapja is. „2026 nyarán minden korábbinál világosabb, hogy minden tízedfokos melegezés számít, amit el tudunk a jövőben kerülni. Ráadásul hosszú távon a zöld átállás hatékonyabb és megfizethetőbb” – zárja [Másfélfolkon megjelent írását](#) Szilva Attila.

fotó: canva, mvm.hu

Kevés a bátrabb klímapolitika: az új klímátörvénynek a pénzügyi rendszert is mozgósítania kell



Egy új klímátörvény nemcsak arról dönt, mennyivel csökkentse Magyarország a kibocsátását, hanem arról is, honnan lesz forrás az ehhez szükséges beruházásokra. Gyura Gábor, a Magyar Fenntartható Befektetési és Pénzügyi Egyesület igazgatója szerint ehhez a költségvetési szabályoktól a bankokon és az állami pénzügyi intézményeken át egészen a vállalati beruházásokig a teljes finanszírozási rendszert össze kell hangolni a klímacélokkal. A civil klímátörvény-tervezet többek között kiszámíthatóbb állami klímaköltségekkel, éghajlatvédelmi alappal, vállalati átállási tervekkel és a pénzügyi szereplők szorosabb együttműködésével teremtené ehhez kereteket.

A klímaátállítás évtizedeken keresztül jelentős beruházási igénnyel jár, miközben a költségvetési prioritások és a rendelkezésre álló források évről évre változhatnak. Ezért önmagában kevés lehet meghatározni, hogy Magyarország mikorra és mennyivel csökkentse a kibocsátását: azt is biztosítani kell, hogy a szükséges pénzügyi források tartósan rendelkezésre álljanak.

„Egy klímátörvény akkor tud valódi hatást gyakorolni a gazdaságra, ha nemcsak célokat fogalmaz meg, hanem azok finanszírozásának kereteit is beépíti az államháztartás, illetve a pénzügyi rendszer működésébe” – írja Gyura Gábor a [Másfélfokon megjelent cikkében](#).

A klímaköltségeket is védené a törvény

A civil klímátörvény-tervezet egyik javaslata szerint a klímasemlegesség eléréséig az éghajlatpolitikai kiadá-

sok összege nem csökkenhetne az előző évben erre fordított összeg reálértéke alá. A cél, hogy egy-egy sürgetőbbnek látszó költségvetési igény miatt ne lehessen könnyen visszavágni a hosszú távú klímavédelmi kiadásokat.

Hasonló, hosszú távú gazdaságpolitikai célokat védő szabályok már ma is léteznek: ilyen például az államadósság túlzott növekedését meggátoló alkotmányos korlát. Gyura Gábor szerint a klímapolitikában is szükség lehet olyan szabályokra, amelyek kiszámíthatóvá teszik a finanszírozást.

A civil tervezet emellett Nemzeti Éghajlatvédelmi Alapot is létrehozna. Ez nem új adókból teremtené új forrásokat, hanem egy helyre terelné a már jelenleg is klímacélokra fordítandó bevételek egy részét, példá-

ul a kibocsátási egységek árveréséből származó pénzeket. Így átláthatóbbá válhatna, mennyit és mire költ az ország, és a többéves árvízvédelmi, vízmegtartási, energiahatékonysági vagy természet-helyreállítási beruházások finanszírozása sem függne kizárólag az éves költségvetési ciklustól.

Az állami pénznek magántőkét is kell mozgósítania

Az állami költségvetés azonban önmagában nem elegendő. A bankok, befektetési alapok, nyugdíjpénztárok és más pénzügyi intézmények hatalmas forrásokat kezelnek, ezért a klímaátálláshoz megfelelő ösztönzőkkel ezek egy jelentős részét is zöld beruházásokra lehetne mobilizálni.

A civil javaslat egyrészt arra ösztönözné a pénzügyi intézményeket, hogy mérjék fel finanszírozásuk éghajlati hatásait és kockázatait, részesítsék előnyben a kör-



nyezeti szempontból fenntartható beruházásokat, és tegyék átláthatóbbá zöld finanszírozási tevékenységüket. Gyura Gábor szerint ugyanakkor a részletszabályokat körültekintően kell kialakítani, mert uniós előírások és a Magyar Nemzeti Bank Zöld Programja révén már ma is számos hasonló követelmény létezik – ezekre építve érdemes továbblépni.

Kiemelt szerepet kaphatnának az állami pénzügyi intézmények is. Az MFB, az Eximbank és a garanciaszervezetek kedvezményes hitelekkel, garanciákkal vagy más eszközökkel olyan beruházások kockázatának egy részét vállalhatnák át, amelyek tisztán piaci alapon még nem, vagy túl drágán jutnának pénzhez. Az állam feladata ebben a modellben nem a magántőke kiváltása lenne, hanem annak bevonása.

A klímacélokból beruházási terveknek kell születniük

Hiába áll rendelkezésre több zöld finanszírozás, ha nincsen megfelelő beruházási szándék. A kibocsátások jelentős része a vállalatok és a háztartások energiahasználatához kapcsolódik, ezért az átálláshoz technológiaszerésre, energiahatékonysági fejlesztésekre, elektrifikációra és például az épületek szigetelésére van szükség.

A civil tervezet ezért a nagyobb vállalatok számára átállási tervek készítését írta elő. Ezekben a cégeknek



nemcsak klímacélokat kellene megfogalmazniuk, hanem azt is bemutatniuk, milyen konkrét beruházásokkal érik el őket, és ezekhez milyen finanszírozás szükséges. Egy ilyen terv a bankok és befektetők számára is jóval használhatóbb alap lehet, mint egy általános, távoli klímasemlegességi vállalás.

A rendszer működését egy új Klímafinanszírozási Tanács segíthetné, amelyben a pénzügyi és klímapolitikáért felelős állami szereplők, a Magyar Nemzeti Bank, a pénzügyi szektor és más érintett szereplők képviselői egyeztetnének. A testület azt követné nyomon, hogy rendelkezésre állnak-e a klímacélok megvalósításához szükséges pénzügyi források, megfelelően működnek-e a finanszírozási piacok, és szükség esetén milyen szabályozási vagy szakpolitikai változtatásokra lenne szükség.

Az új klímatörvény pénzügyi tétje így jóval nagyobb annál, hogy mennyi közpénzt nevezünk klímavédelmi kiadásnak. A kérdés az, sikerül-e olyan szabályokat kialakítani, amelyek a költségvetést, az állami pénzügyi intézményeket, a bankokat és a vállalatokat is ugyanabba az irányba terelik – és ezzel a klímacélokat ténylegesen finanszírozható beruházásokká alakítják.



grⁱⁿdependent
Intézet



grⁱⁿdependent
Intézet



NE ENGEDD,
HOGY AZ ÓCEÁNOK JÖVŐJE EZ LEGYEN!

GREENPEACE



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



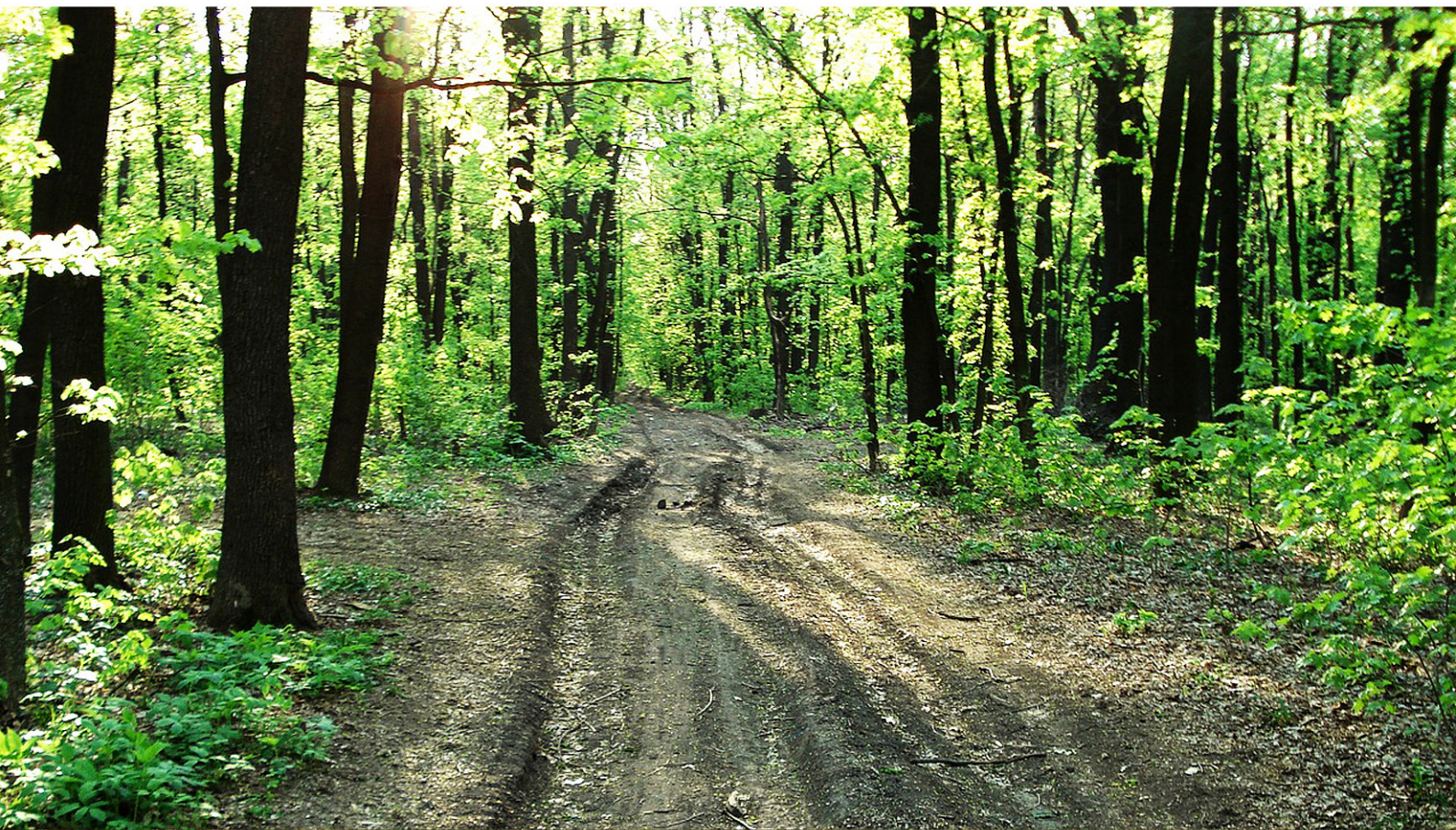
KÖVETÉS

...

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!

Magyarország úgy válik szárazabb éghajlatúvá, hogy közben alig csökken az éves csapadékösszeg

Magyarország az elmúlt fél évszázadban annyit melegedett, hogy az utóbbi években átlagosan az ország területének felén Spanyolország középső részének klímáját tapasztaljuk. Eközben, bár az éves csapadék mennyisége csak kisebb mértékben változott, a vízellátottság romlik: a melegebb éghajlat nagyobb párolgási igényrel jár, ezért ugyanannyi csapadék mellett is több víz hiányozhat a rendszerből. Szabó Péter és Pongrácz Rita, az ELTE Meteorológiai Tanszékének kutatói azt vizsgálták, hogyan változott Magyarország éghajlata az elmúlt öt évtizedben, ha a hő- és vízellátottságot együtt nézzük, és milyen mai európai éghajlatok felé közelítünk a következő évtizedekben.

A globális felmelegedéssel az éghajlati övezetek világszerte a pólusok felé tolódnak, és Magyarország éghajlata is évtizedek óta átalakul. Ahhoz azonban, hogy megmondjuk, milyen éghajlat felé tartunk, nem elég külön vizsgálni a hőmérséklet és a csapadék változását. A melegedéssel ugyanis nő a párolgási igény, így akkor is romolhat egy terület vízellátottsága, ha az éves csapadékösszeg alig csökken.

A kutatók ezért a Thornthwaite-féle éghajlati osztályozással vizsgálták a hő- és vízellátottság együttes változását. A módszer nemcsak azt veszi figyelembe, mennyi csapadék hullik, hanem azt is, mekkora a párolgási igény, és hónapról hónapra hogyan alakul a vízhiány és a víztöbblet. Lényege, hogy a talajt – egyszerűen fogalmazva – egy vízgűjtő és -tároló „csőbörként” kezeli, vagyis az előző hónapok csapadéka is befolyásolja, mennyi víz áll rendelkezésre.

„Mindez azt jelenti, hogy a melegedés önmagában is eltolhat egy térséget a szárazabb éghajlati kategória felé, még akkor is, ha az éves csapadékösszegben nincs látványos csökkenés” – fogalmaznak a szerzők a Másfélfokon megjelent cikkükben.

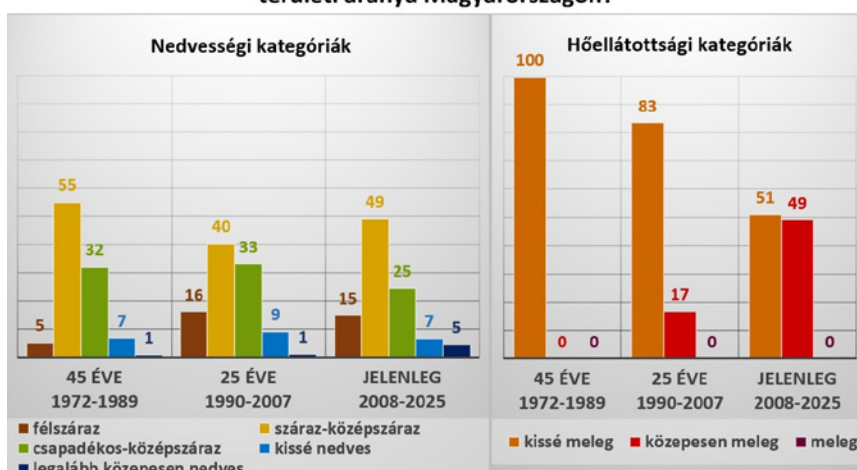
Így történhetett például, hogy a legszárazabb évünk, 2011 után csak 2012-ben érte el legnagyobb területét a szárazabb viszonyokat jelző félszáraz kategória: a talaj még tárolni tudta a 2010-es, 1901 óta mért rekordcsapadékot hozó év víztöbbletének egy részét.

Az ország fele már az egygel melegebb klímaövbbe került, és gyakoribbak a szárazabb évek

Az 1972 és 1989 közötti időszakban még csupán az ország területének átlagosan 5 százaléka tartozott a félszáraz kategóriába, 2008 és 2025 között viszont már 15 százaléka. A Thornthwaite-osztályozás szárazabb kategóriái együttesen jelenleg a terület átlagosan 64 százalékán fordulnak elő, míg 1990 és 2007 között ez az arány még 56 százalék volt.

A hőellátottság változása ennél is látványosabb. Az 1970-es és 1980-as években Magyarország gyakorlatilag teljes egészében a kissé meleg klímaövbbe tartozott, mára azonban az ország területének fele

Hogyan változott a nedvességi és hőellátottsági éghajlati kategóriák területi aránya Magyarországon?



közepesen meleg övbbe került. Ilyen hőellátottság ma többek között a Pó-síkságon, Franciaország délnyugati részén és a Duna romániai szakasza mentén jellemző.

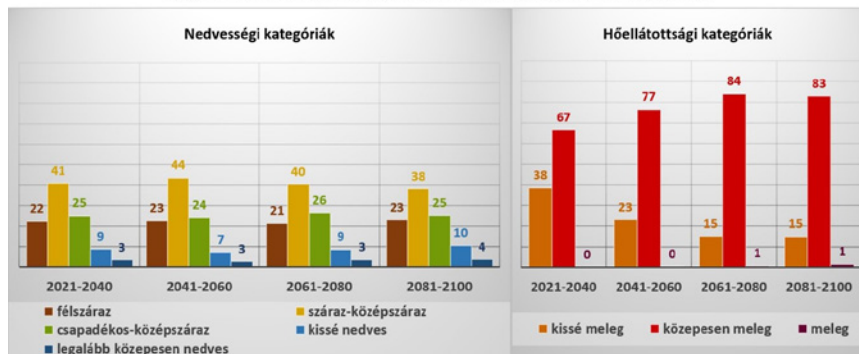
2040 után várható a mélypont: várhatóan az ország kétharmada szárazabb klímájú lesz

A kutatók a jövőre egy olyan közepes kibocsátási forgatókönyvet vizsgáltak, amely 2040 után jelentős globális kibocsátáscsökkentéssel számol. A félszáraz kategória átlagos kiterjedése így is a jelenlegi 15-ről 22 százalékra nőhet, majd 21-23 százalék körül maradhat. A legsúlyosabb húszéves időszak 2040 után következhet, amikor a szárazabb klímák már átlagosan az ország területének 67 százalékán lehetnek jellemzők.

A melegedés ennél is tovább tarthat: a közepesen meleg klíma a jelenlegi 49 százalék helyett előbb a terület 67, később akár 84 százalékán is előfordulhat. 2060 után pedig kis területeken, egy-egy évben

már a meleg klímaöv is megjelenhet, amely ma leginkább a Rómától délre fekvő mediterrán síkvidékekre jellemző.

Jövő: várhatóan az ország területének hány százalékát jellemzik majd az egyes nedvességi és hőellátottsági éghajlati kategóriák?

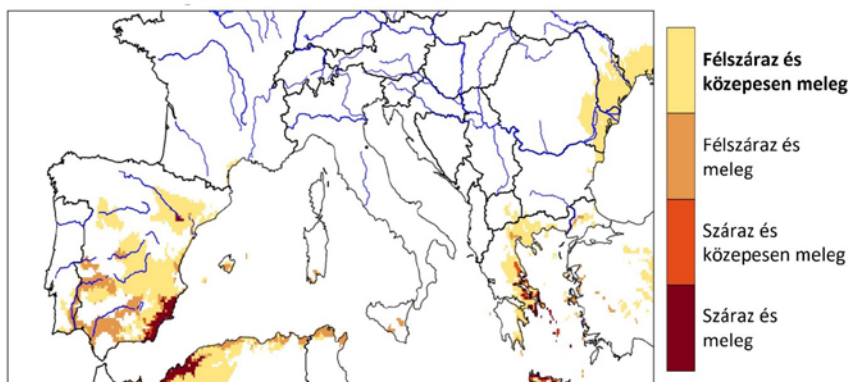


Közép-Spanyolország és Észak-Görögország klímája felé közelítünk

A hő- és vízellátottság együttes változása alapján Magyarország éghajlata egyre inkább olyan mai európai térségek viszonyaihoz kerülhet közelebb, mint Közép-Spanyolország, a Duna-delta környéke vagy Észak-Görögország. Ez azonban nem jelenti azt, hogy Magyarország egyszerűen mediterrán éghajlatúvá válik. A mediterrán térségben a csapadék nagyobb része télen hullik, a nyarak pedig szárazak, míg nálunk jelenleg még május és július között esik a legtöbb csapadék. A modellbecslések ugyan a hazai átlagos csapadékvizonyok éven belüli kiegyenlítődése felé mutatnak, de az eloszlás teljes átfordulására nem lehet számítani.

A délebbi éghajlati viszonyokhoz olyan növénykultúrák társulnak, mint az olajbogyó, a füge, a mandula, a citrusfélék vagy a nagyobb hőigényű vörösborszlők. Ezek azonban nem válthatják fel automatikusan a mai hazai növénykultúrákat: a termesztetőséget a talaj, a fagyveszély és a gazdálkodási feltételek is meghatározzák. Az éghajlat átalakulása ezért egyre nagyobb és költségesebb alkalmazkodást követelhet a mezőgazdaságtól és a természetes ökoszisztémáktól.

A hazánkban egyre gyakrabban jelentkező félszáraz és közepesen meleg (és az extrém) éghajlati övek jelenleg hol fordulnak elő Európában?



A kutatók szerint ezért fontos, hogy a globális kibocsátás legalább a vizsgált közepes pálya közelében maradjon. Ehhez az energiafogyasztás jelentős visszafogása és a megújuló energiaforrásokra való gyors áttérés szükséges. A magyarországi változás egyik legfontosabb tanulsága pedig az, hogy a szárazodást nem lehet pusztán abból megítélni, mennyi eső esik: egy melegebb éghajlatban ugyanabból a csapadékból is kevesebb víz marad a talaj, a növényzet és a mezőgazdaság számára.



Itt a nyári légszennyezés: az ózon

A napokban nemcsak a magas hőmérséklet visel meg minket, de Budapesten és az ország számos pontján emelkedni kezd a talajközeli ózon koncentrációjának szintje is. Miért gond ez? Hogy jöhet létre - és mit tehetünk mi? Ezeket a kérdéseket járja körül [Másfélfokon megjelent írásában](#) Varga Judit, a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. levegőminőség-védelemmel foglalkozó munkatársa.

Akkor mégsem véd minket az ózon?

Oszlassunk el rögtön egy látszólagos ellentmondást. Az ózon kétarcú anyag, a sztratoszférában, 15-25 km magasságban található ózonréteg valóban véd minket. Az ózonpajzs létfontosságú a földi élethez, mivel megóvjá a légkör alsóbb rétegeit a Napból érkező, extrém energiájú ultrarövid sugaraktól.

Más a helyzet azonban, ha az ózonszint a talaj közelében emelkedik meg.

Miért tartunk a talajközeli ózontól?

Az ózon igen erős oxidáló, szúrós szagú, mérgező gáz. (A kellemes, ózondús levegő félreértelmezett irodalmi fordulat!) Rendkívüli reakcióképessége miatt veszélyes az ökoszisztémákra és az emberi szervezetre. A magas ózonszint irritálhatja a légutakat és a szemet, csökkentheti a tüdőfunkciót, valamint súlyosbíthatja a meglévő légzőszervi betegségeket és asztmás tüneteket. Mivel a nyári kánikulában, akár hőhullámokkal együtt fordul elő, így különösen veszélyes lehet a szív- és érrendszeri, illetve légzőszervi betegséggel élők számára.

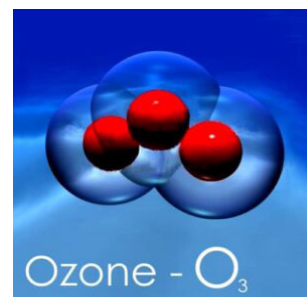
Az Európai Unióban a részecskeszennyezés után az ózon okozza a második legtöbb légszennyezéshez köthető idő előtti halálozást; 2023-ban becslések szerint [63 ezer ilyen haláleset](#) kapcsolódott hozzá.

Az ózon nemcsak az emberekre, hanem a növényzetre is káros: lassíthatja a növekedést, termés kiesést okozhat, és hozzájárulhat az erdők pusztulásához. A sztómákon keresztül, azaz a növények levelén és lágyszárán található gázcserenyílásokon át jut be a növé-

nyekbe, melynek hatására a levél idő előtt öregszik, elszárad végül és lehull (levélnekroízis). 2022-ben az EU-ban csak a búzatermelésben [1,3 milliárd euró kárt](#) okozott az ózonszennyezettség.

Na, de hogyan keletkezik egyáltalán?

Az ózon sajátossága, hogy nem közvetlenül kerül a levegőbe, hanem a légkörben keletkezik más szennyező anyagokból. Másodlagos szennyezőanyag.



Dióhéjban: a talajközeli ózon kialakulásához úgynevezett prekursor anyagok - nitrogén-oxidok, szén-monoxid, metán és illékony szerves vegyületek - jelenléte, valamint erős napsugárzás és magasabb hőmérséklet szükséges. Keletkezésének komplex kémiáját napjainkban is vizsgálják. Jellemző, hogy a prekursorok kibocsátásának helyétől akár ezer km távolságban alakulhat ki maga az ózonszennyezettség.

Szóval leginkább szélcsendes, napsütéses, forró nyári hétvégéken a kertvárosokban számíthatunk rá.

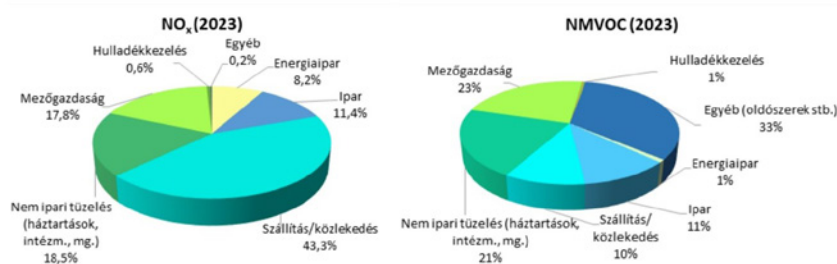
Érthető hát, hogy magas ózonkoncentráció elsősorban a nyári, napos időszakokban fordul elő. Az ózonszint jellemzően a délutáni órákban tetőzik, a napi maximum rendszerint 15 óra körül alakul ki.

Mivel a közlekedésből eredő nitrogén-monoxid - megfelelő körülmények között - képes gyorsan elreagálni a légkörben lévő ózonnal, így a legmagasabb

ózonszintek nem feltétlenül a nagyvárosok központjában jelentkeznek, ahol nagy a gépjárműforgalom; gyakran az agglomerációs és vidéki háttérterületek érintettebbek.

Megoldás - a prekursorokat kell csökkenteni

Az ózonszennyezés csökkentése különösen nehéz, mert nincs olyan jelentős közvetlen kibocsátó forrás, amelynek korlátozásával önmagában megoldható lenne a probléma. Jelenleg ismert leghatékonyabb módja a prekursor anyagok kibocsátásának összehangolt csökkentése.



A friss [kibocsátási leltár](#) is azt mutatja, hogy míg a nitrogén-oxidok fő kibocsátó forrása a közlekedés/szállítás, addig a nem-metán illékony szerves vegyületek (NMVOC) esetén már nem határozható meg kiugró forrás, egyenletesebben vesznek részt benne az érintett szektorok.

Nincs érdemi javulás, a klímaváltozás miatti erdőtüzek ronthatnak a helyzeten

Bár az ózon prekursorainak kibocsátása az elmúlt években csökkent, az átlagos ózonszennyezettségben nem következett be érdemi javulás. Európában 2005 és 2023 között – a kibocsátások 35-50%-os csökkentése ellenére – az ózon háttérállomásokon mért éves átlagos koncentrációja még nőtt is (2%-kal), de az ózonsúcsok is csak 9%-kal csökkentek.

Számíthatunk hát arra, hogy a nyári időszakban továbbra is előfordulhatnak a célértéket (akár a szmogriadó-küszöbértékeket is) meghaladó ózonkoncentrációk.

Az Iowai Egyetem [friss kutatása](#) ráadásul arra mutat rá, hogy a klímaváltozás miatt gyakoribbá váló erdőtüzek tovább nehezíthetik az ózonszennyezés visszaszorítását, mert ezek a természetes kibocsátások ellensúlyozhatják az emberi eredetű szennyezések csökkenését.

Hát akkor mit tegyünk?

Hogyan védekezzünk?

Szerencsére a kánikula, a hőség miatt alapból így járunk el, de íme, így védekezhetünk az ózonszennyezettség ellen:

- Kora reggel vagy késő este menjünk ki a levegőre, a déli, délutáni órákban minél kevesebb időt töltünk a szabadban
- A kora reggeli vagy az éjszakai órákban szellőztessünk
- Még egészségesen is kerüljük a fokozott légzéssel járó tevékenységeket a szabadban – a nehéz fizikai munkát vagy az aktív testmozgást
- Erősítsük immunrendszerünket és igyunk sok folyadékot

Mit tehetünk a szennyezettség csökkentéséért?

- Csökkenthetjük a károsanyag kibocsátásunkat például a gépjárműhasználat mellőzésével
- Ne rakjunk tüzet, ne most bográcsoljunk, grillezünk (akkor se, ha épp nem lenne tűzgyújtási tilalom)
- Kerüljük a szerves oldószerek kibocsátásával járó tevékenységeket (pl. festés, mázolás esetén keressünk vízbázisú alternatívát)



Honnan tudjuk, mekkora az aktuális szennyezettség?

- Az Országos Légszennyezettségi Mérőhálózat hazánkban több mint 50 automata monitorállomáson méri az ózonszintet. A mérések adatai [megtekinthetők itt](#).
- [Térképes előrejelzés](#) a következő két nap légszennyezettségére:
- Európai kitekintések: [European Air Quality Index](#) és [Copernicus előrejelzések](#)



Nem elég több fát ültetni:

a meglévő erdőket kell megmenteni a kiszáradástól

Az extrém hőségben fehéren világító lombú hársfák sora nem különös természeti látványosság, hanem a hőstressz jele: a fák a fény visszaverésével próbálják védeni leveleiket. Víz nélkül azonban hamar kimerülnek a növényi védekezés lehetőségei. Koncz Péter, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont ökológusa, projektmenedzsere szerint a meglévő erdők vízmegtartó képességének és ellenálló szerkezetének helyreállítása annál is égetőbb probléma, mint hogy mennyi új fát ültetünk.

A 40 fokot közelítő hőségben gyakran láthatunk az út szélén olyan fákat, amelyek lombkoronája mintha fehéren világítana. Jó eséllyel hársfákról van szó: leveleik fonákját felfelé fordítva próbálnak minél többet visszaverni a túlzottan erős napsugarakból. Ez azonban csak egy a fák számos védekezési módszere közül. Az út szélén fehéren világító fák azt üzenik: baj van.

A hőstressz tünetei az ország számos pontján láthatók: koronaszáradás, száraz ágak, idő előtti lombhullás és ritkuló erdőállományok jelzik, hogy a fák túlélési stratégiái egyre gyakrabban merülnek ki. A növények a lombkorona külső leveleivel árnyékolják a belsőbb leveleket, fényvédelmi mechanizmusokat kapcsolnak be, a fölösleges fényenergiát pedig hőként vagy visszavert fényként vezetik el, hogy megóvják sejtjeiket a károsodástól.

Víz nélkül leáll a fák saját hűtőrendszere

Koncz Péter szerint ezek a védekezési módszerek akkor működnek igazán, ha elegendő víz áll a fák rendelkezésére. Ilyenkor intenzív párologtatással akár több fokkal is hűthetik lombkoronájukat, miközben gyökereik egyre mélyebbre hatolnak a talajban. Ha azonban a talaj kiszárad, a levelek bezárják a gázcserenyílásaikat, hogy mérsékeljék a vízvesztést. Ezzel együtt a párologtatás is leáll, a levelek gyorsan felmelegsznek, és beáll a „nyári ősz”: a korai lombsárgulás és lombhullás.

Az aszály által legyengített fákat ráadásul könnyebben támadják meg invazív rovarok, például a kőrisrontó karcsúdíszbogár, amely júniusban jelent meg Magyarországon. A talajban megtartott víz ezért kulcs-

kérdés lehetne a Kárpát-medence egyre forrósodó nyarai során, de Koncz Péter Másfélfokon megjelent írása szerint ma még keveset teszünk azért, hogy megállítsuk az elszivárgását.

Nem csak fát kell ültetni, az erdő szerkezetét kell ellenállóbbá tenni

A vízmegtartás alapja nem elsősorban egy-egy műszaki beavatkozás vagy új, déli szaporítóanyagok alkalmazása, hanem maga az erdő szerkezete. A folyamatos erdőborítást biztosító örökerdő-gazdálkodás,



a többkorú, elegyes állományok és a kisléptékű faki-termelés mérséklik a párolgási veszteséget, javítják a mikroklímát és növelik az erdők ellenálló képességét.

A nagyvadállomány növekedése nemcsak gazdálkodási és természetvédelmi, hanem vízgazdálkodási probléma is. A túlzott vadnyomás akadályozza a természetes felújulást, elszegényíti a fafajösszetételt, megritkítja a cserje-, gyepter- és mohaszintet, csökkenti a talaj árnyékolását és a víz beszivárgását. A klímaadaptív erdőgazdálkodás egyik alapfeltétele ezért a nagyvadállomány jelentős, területenként eltérő mértékű csökkentése.

Az erdők vízháztartását a fafajösszetétel is befolyásolja. A termőhelyhez kevésbé alkalmazkodó fenyvesek és akácosok fokozatos átalakítása őshonos, elegyes lombos erdőkké javíthatja a csapadék visszatartását, kedvezőbb mikroklímát teremthet, csökkentheti a tűzveszélyt, és stabilabb vízháztartást adhat. Ugyanakkor vannak olyan területek, például a Kiskunság egyes részei, ahol a klímaváltozás miatt a zárt erdők fenntartása már nem reális; ott a nyílt erdőssztyepp vagy a gyepter-vegetáció megőrzése lehet a hosszú távon fenntartható irány.

Sok kis beavatkozás együtt hozhat érdemi változást

A hegyvidéki erdőkben korábban természetes módon alakultak ki kisebb tavak és időszakos vízállások,

amelyek lassították a víz lefolyását, segítették a beszivárgást és hűtötték a mikroklímát. Ezek helyreállítása ma egyre több helyen zajlik.

Ugyanilyen fontos az erdészeti utak átgondolása is: a lejtő irányába futó utak összegyűjtik a csapadékot, majd csatornaként gyorsan kivezetik a vizet az erdőből. A használaton kívüli utak megszüntetése, a víz vízszervezetése, valamint rönkgátak, rőzsegátak és hordalékfogók létesítése egyszerre lassítja a lefolyást, növeli a beszivárgást és mérsékli az eróziót.

Az elmúlt két évtizedben legalább 20, erdőkhöz kapcsolódó vizesélőhely-rehabilitációs projekt valósult meg Magyarországon. A Kaszó-LIFE projektben mintegy 290 hektáron javították az erdők vízellátását, aminek hatására a talajvízszint 40–50 centiméterrel emelkedett. A Táti-szigeteken mintegy 195 hektáron, a Fényi-erdőben közel 300 hektáron történtek vízmegtartó beavatkozások, a LIFE4OakForests projektben pedig hegyvidéki tölgyesekben vezették vissza az erdészeti utakról lefolyó vizet az erdőbe.

A projektek tanulsága, hogy a leghatékonyabb megoldások nem egyetlen beavatkozásra épülnek: a vízmegtartást az erdőszerkezet helyreállításával és a természetes folyamatok támogatásával együtt kell megvalósítani. A változtatás nemcsak erdészeti, ha-



nem társadalmi feladat is, amely az erdészet, a vízügy, a természetvédelem, a mezőgazdaság, a vadgazdálkodás és az energiapolitika együttműködését igényli.

A klímaváltozás hatására az erdők kiszáradnak, szénmegkötő képességük romlik, és egyre inkább szén-dioxid-kibocsátókká válhatnak. A hókumuláció alatt még védekeznek, de egyre gyakrabban kimerülnek. A kérdés az, hogy képesek leszünk-e időben segíteni az erdőknek, hogy azok továbbra is segíthessenek rajtunk.

Visszatér a WWF Magyarország Lutra matricaalbuma



Csaknem negyven év után ismét megjelenik a Természetvédelmi Világalap (WWF) Magyarország Lutra albuma, amely a matricagyűjtésen keresztül mutatja be a védett állatok és élőhelyeik világát.

A közleményben felidéztek, hogy az 1989-ben megjelent Lutra album egykor gyerekek ezreivel ismertette meg a vadon élő állatokat és a természetet, miközben a matricagyűjtés és a cserebere népszerű gyerekprogrammá vált.



A megújult album a világ különleges és védett állatait, az őket fenyegető veszélyeket, valamint a természet megővésének lehetőségeit mutatja be. A matricagyűjtés mellett interaktív tartalmak, érdekességek, játékos feladatok és természetjáró programok is helyet kaptak benne.

A kezdeményezés célja, hogy játékos formában ösztönözze a gyerekeket a természet felfedezésére - hangsúlyozták.

A közleményben idézték Klacsán Csabát, a **WWF Magyarország** kommunikációs és forrásteremtési igazgatóját, aki szerint az album egykor sok gyermek számára jelentette az első találkozást a vadon élő állatok világával, az új kiadvány pedig több generáció számára is közös élményt jelenthet.

A tájékoztatás szerint a megújult kiadványt a fennállásának 35. évfordulóját ünneplő **WWF Magyarország** a **Lidl Magyarország**gal együttműködésben készítette és augusztus 24-től lesz kapható.

A sajtóanyagban kitértek arra is, hogy az áruházlánc minden eladott album után 100 forinttal járul hozzá a **WWF Magyarország** élőhelyfejlesztési programjához. A támogatásból a Tápió-Hajta Vidéke Tájvédelmi Körzetben hat nyílt pusztai tölgyes jellegű erdőfolt kialakítását segítik.

A klímaváltozás hatása: a költöző madarak vonulásának időzítése módosult

A klímaváltozás miatt az elmúlt években a költöző madarak vonulásának időzítése is változott, ami komoly alkalmazkodási kihívás elé állíthatja a madarakat - hívta fel a figyelmet a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) monitoring és kutatási osztályvezetője.



A hosszú távra vonuló madárfajok többségének állománya csökkenő tendenciát mutat, amelyben szerepet játszik az is, hogy egyre kevesebb olyan megfelelő terület áll rendelkezésükre, ahol az út során megpihenhetnek és feltölthetik "energiatartalékaikat".

A szakértő szerint a vonulás időzítésére a legközvetlenebb hatást a táplálék mennyiségének módosulása jelentheti. A sekély tavak kiszáradása például befolyásolja a partimadarak költözését, míg a bogyós termések - köztük a bodza - korábbi érése számos kistestű énekesmadárnál hozhatja előrébb az elvonulás kezdetét. A tavasszal egyre korábban megjelenő rovarok miatt a genetikailag rögzült időpontban érkező rovarvő madarak könnyen lemaradhatnak a táplálékbőség időszakáról, így fiókáik számára is kevesebb élelmet tudnak biztosítani.

A gyepek kiszáradása, valamint a korábbi kaszálás és aratás a gólyák táplálékbázisára is hatással van - mutatott rá Lovászi Péter, hozzátéve, hogy Magyarországon az elmúlt évek tapasztalatai szerint a legnagyobb gólyacsapatokat rendszerint már augusztus 6-10. körül lehet megfigyelni, és augusztus 20-ra, Szent István napjára már alig marad gólya az országban.

A szakértő szerint korábban a gólyák inkább kisebb csapatokban gyülekeztek a települések környékén, így vonulásuk kezdetét is fokozatosabban lehetett érzékelni. Az elmúlt öt-hat évben azonban a kelet-eu-



rópai gólyák közül is egyre többen keresik fel a hulladéklerakókat, ahol a megmaradt vizes élőhelyekhez hasonlóan nagyobb csapatokba tömörülnek. Emiatt a falvakból való eltűnésük is sokkal feltűnőbbé és hirtelenebbé vált, ami egyben megnehezíti annak pontos meghatározását is, hogy mikor kezdődik a madarak elvonulása - jegyezte meg a szakember.

Elmondta, hogy a gólyák vonulásának időzítését több tényező együttesen határozza meg. Fontos a rendelkezésre álló táplálék mennyisége, a vonulást segítő szelek, a fiatal madarak megerősödéséhez szükséges idő, valamint a felnőtt példányok költés utáni regenerálódása és vedlésük befejezése is.

Idén április első felében a kedvezőtlen időjárás miatt alig érkeztek afrikai vonuló madarak Európába, így a fehér gólyák egy része is később kezdte meg a költést a megszokottnál. Emiatt ezeknek a pároknak a fiókái csak nemrég repülhettek ki, ami az elvonulást is valamelyest elnyújtja - hangsúlyozta a szakértő.

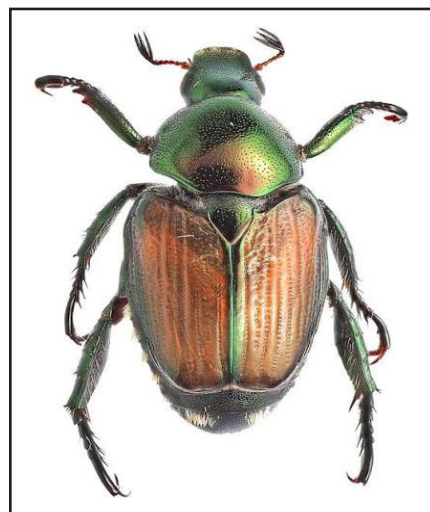
Lovászi Péter ismertetése szerint bár a korábbi költözés több madárfajnál is megfigyelhető, pontos képet nehéz adni arról, mely fajknál a legjelentősebb az eltolódás. A hazai madarak elvonulása ugyanis időben egybeeshet az északabbról érkező állományok mozgásával, miközben a gyűrűzés és a jeladós követés csak viszonylag kevés egyed útjának nyomon követésére ad lehetőséget - magyarázta a szakértő.

Már a magyar határ közelében a japán cserebogár

A magyar határtól mindössze mintegy 500 méterre fogtak egy japán cserebogarat (*Popillia japonica*) a szlovéniai Pince település autópálya melletti pihenőhelyén. A kiemelt zárlati károsító észlelése miatt a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) és a területi szakemberek haladéktalanul megkezdték a szükséges növényegészségügyi intézkedéseket, többek között feromoncsapdákat helyeztek ki az esetleges terjedés mielőbbi észlelése érdekében. A lakosság és az utazók figyelmére kiemelten fontos a károsító hazai megtelepedésének megelőzésében.

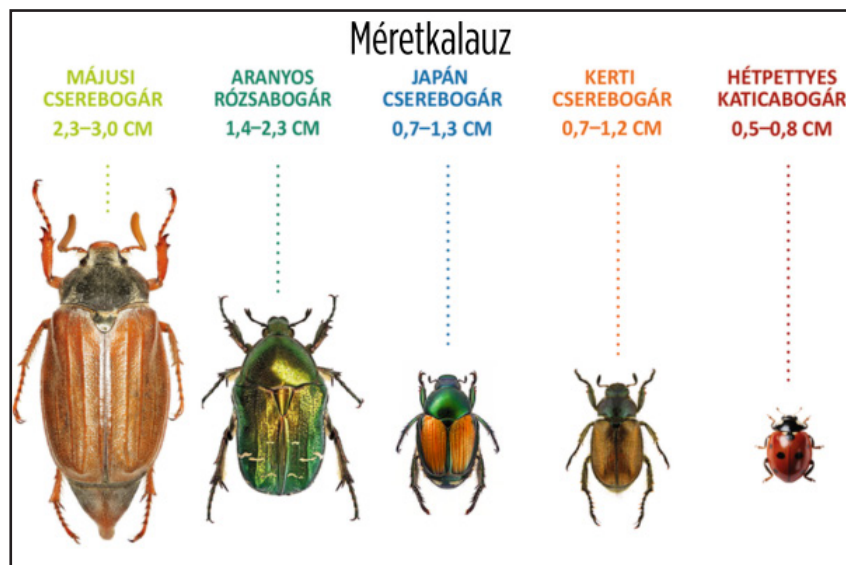
A japán cserebogár rendkívül sok tápnövényű faj. Az imágók többek között szőlőn, gyümölcsfákon, rózsán és számos dísznövénynél táplálkoznak, míg a talajban fejlődő lárvák a növények gyökereit károsítják. Csoportosan táplálkozva akár teljes tarágást is okozhatnak. Nagy távolságokra elsősorban emberi közreműködéssel terjedhet: az imágók járművekben, szállítmányokban, poggyászból vagy kempingfelszerelésben is megbújhatnak.

A szlovén hatóságok júliusban észlelték a károsítót a magyar határtól mintegy 500 méterre, Pince településen. Nőstény egyedeket fogtak, ami fokozott kockázatot jelent a megtelepedés és szaporodás szempontjából. A környéken azóta nem találtak tápnövényeken károsítást, és ültetési anyagot előállító telep vagy kertészeti áruda sincs a közelben, azonban továbbra is indokolt a kiemelt hatósági figyelem. A szlovéniai észlelés miatt a Nébih és a területi



hatóságok hat feromoncsapdát helyeztek ki Zala vármegyében a Szlovénia felől érkező tranzitforgalom által érintett útvonalak mentén. A monitoring a 86-os főút mellett Kálócfaig, valamint az M70-es és M7-es utak környezetében Zalakomárig terjed.

A károsító folyamatos terjedését jelzi, hogy júliusban Ausztriában is találtak japán cserebogarat: a magyar határtól kb. 90-kmre, Graz közelében fekvő Premstätten egyik pihenőhelyén, az olaszországi fertőzött területekkel összekötő közlekedési folyosó mentén fogtak két



hím egyedeket. A térségben sem csapdázással, sem vizuális ellenőrzéssel nem találtak újabb példányokat, így az egyedeket jelenleg behurcolt, „stoppos” példányokként kezelik.

Ismerjük fel a japán cserebogarat!

A 8-11 mm-es imágó (kifejlett egyed) feji része és előtora fémesen zöld, szárnyfedői rézbarna, vöröses árnyalatúak. Jellemző ismertetőjegyei a test két oldalán található öt-öt, valamint a potroh végén lévő két fehér szőrös csomó. A szárnyfedők tetején nem találhatók serteszőrök.

A külföldről hazatérők mindig vizsgálják át ruházatukat, poggyászüket, járművéket és kempingfelszerelésüket, valamint ne hozzanak be ellenőrizetlen forrásból származó növényeket és növényi anyagokat.

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

A témában minden további hasznos információ elérhető a Nébih tematikus oldalán.

MIVEL VESZED KÖRÜL A CSALÁDODAT *nap mint nap?*

Egyre többen figyelnek arra, hogy mit esznek...

De vajon ugyanilyen tudatosak vagyunk a háztartásunkban használt termékekkel?

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

Kevesebb vegyszer • Több tudatosság • Okosabb döntések

Lépj a tudatos élet útjára!



Kevesebb vegyszer a mindennapokban

Válassz kíméletes, hatékony megoldásokat, amelyek óvják az egészségedet és a környezetet.



Tudatos vásárlás

Megtanítunk eligazodni a termékek világában, hogy valóban jó döntéseket hozz.



Spórolj okosan

A koncentrált, tartós és sokoldalú termékek hosszú távon pénztárcabarát megoldást jelentenek.



Plusz bevétel lehetőség

A tudatosság nemcsak életforma, hanem egy stabil, hosszú távú jövedelemforrás is lehet.

Létezik más út.

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



vegyszerterhelést csökkenteni az otthonodban



környezettudatosabb döntéseket hozni



és akár egy új lehetőséget is találni, ami plusz jövedelmet hozhat

Tudtad?

A tudatossággal pénzt is kereshetsz!

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



Tudj meg többet a termékekről és a lehetőségről:

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



Mela
vagyok a
zöld nagykövet



Dinai Pál

0670 454 6347



Németh Ildikó

0670 635 4096



Email cím:

mela.jollet@gmail.com

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



15 km² erdő tűnik el percenként



Egyedi festmény, *ami hozzád igazodik!*

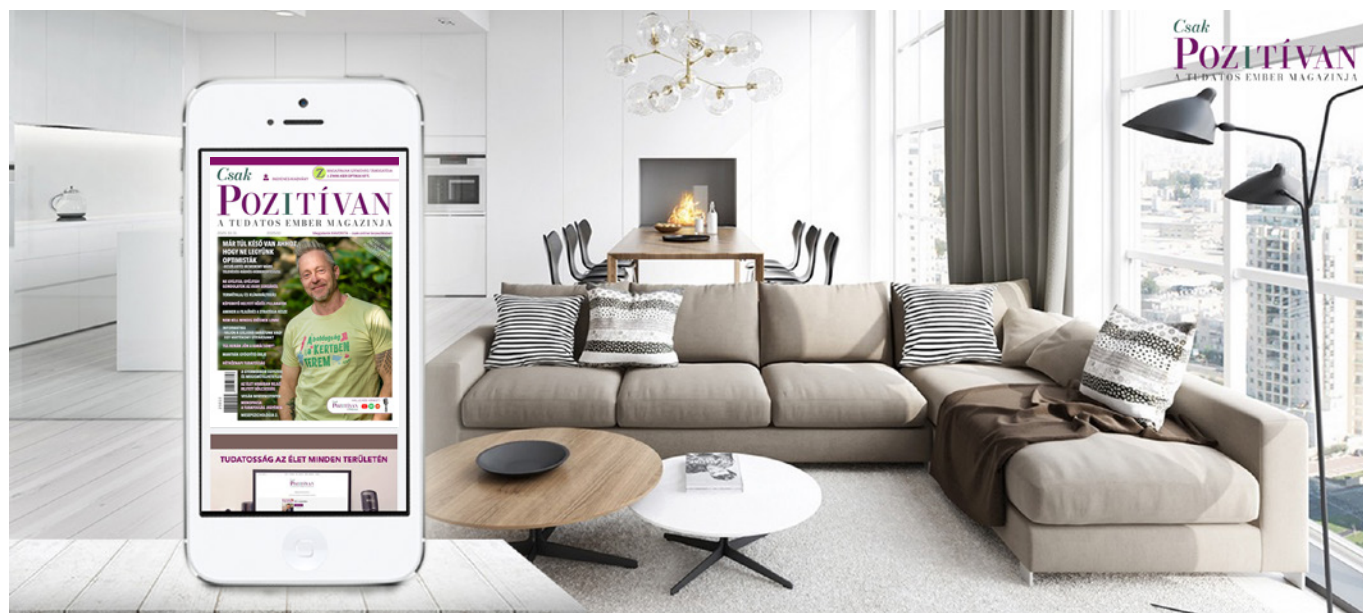
Egyedi megrendelésre készült különleges alkotások,
amelyek nemcsak díszítik, hanem életre is keltik a teret.

BaKoVi Art Gallery

+36 30/3935493



gründependent
Intézet



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

Ökotudatosan kertészkedünk!

A fészekbe és árokba történő ültetés szerepe a vízhatékony kertészkedésben

Magyarország csapadékviszonyai az elmúlt évtizedekben nagy átalakuláson mentek keresztül. Az éves lehullott mennyiség **időbeli és térbeli eloszlása egyre szélsőségesebbé válik**. A korábban egyenletesebben eloszló esőt ma egyre inkább hosszabb száraz időszakok és rövid idő alatt lehulló, nagy intenzitású záporok, zivatarok váltják fel (ami idén itt az én lakóhelyemen a keleti országrészben el is maradt). A lezúduló eső java része nem tud beszivárogni a talajba, hanem gyors felszíni lefolyásként távozik, és épp a vegetációs időszakban alakul ki vízhiány. A klímaváltozás miatt az ország éghajlata **melegebb és szárazabb nyári viszonyok** felé tolódik. Az átlaghőmérséklet folyamatos emelkedése növeli a párolgást és a növények vízigényét, miközben a nyári csapadék mennyisége sok területen csökken, és gyakoribbá válnak az aszályok. Ezzel párhuzamosan növekszik a szélsőséges csapadékesemények előfordulása.

A korszerű vízgazdálkodás célja ma már nem csak az öntözővíz biztosítása lesz, hanem a lehulló esővíz **helyben tartása és okos hasznosítása** is. Az olyan egyszerű



kertészeti megoldások, mint a fészekbe vagy árokba történő ültetés, a mulcsozás vagy az esőkertek kialakítása is ehhez a szemlélethez kapcsolódnak, még ha nem is adnak teljes megoldást, csak kiegészítést: lassítják a felszíni lefolyást, elősegítik a víz beszivárgását a gyökerekhez, és növelik a talaj természetes vízraktározó képességét.

Milyen éghajlatváltozás várható Magyarországon?

A HungaroMet klímamodellje alapján az **átlag hőmérséklet** mindegyik évszakunkban emelkedést fog mutatni. Az 1971-2000 közötti nyári átlagértékekhez képest 2021-2050 között 1,4-1,7 fokos, 2071-2100 között pedig már 2,1-4,4 fokos növekedésre számíthatunk. A téli időszakokban ez 1,1-2,1 és 1,5-4,8 fok körül fog mozogni. A fagyos napok éves száma 1971-2000 között 94 nap volt, ami az évszázad végére akár 70%-kal is csökkenni fog, közben a hőségnapok az átlag 16-ról 27 napra emelkedhetnek.

A legszárazabb évszakunk a tél, az éves csapadék java része nyáron hullik. Az éves mennyiségben nem várható változás, de maga az eloszlás valószínűleg változni fog: télen nő, nyáron pedig csökken. A klímaváltozás következtében egyre gyakoribbá váló hóhullámok, a hosszabb aszályos időszakok és a csapadék egyenetlen eloszlása új szemléletet kíván a kertészeti vízgazdálkodásban. Míg a hagyományos termesztési gyakorlat gyakran sík felszínre épül, egyre nagyobb figyelmet kapnak azok a technikák, amelyek a lehulló csapadék és öntözővíz helyben tartását segítik elő.

Most a **fészekbe** vagy **sekély árokba történő ültetésről** szeretnék írni, amelynek alapelve rendkívül egy-

szerű: a növény gyökérzónája a környező talajszinthez képest enyhén mélyebben helyezkedik el, így az öntözővíz vagy a csapadék nem folyik el a felszínen, hanem közvetlenül a gyökérzónába koncentrálódik. Ennek pedig számos előnye van. Érdeemes lehet kipróbálni a konyhakertben, vagy akár a dísnövények, ágyások terén is. Ez a fajta ültetési mód természetesen igényli az öntözést, de sokkal jobban tud a víz hasznosulni.



Vezessük a vizet a gyökerekhez!

A felszíni öntözés egyik legnagyobb problémája az, hogy a **víz nagy része elsodródik**, elfolyik vagy még a hasznosulás előtt elpárolog. Ha a talaj felszíne száraz, ez még jobban megfigyelhető, így a víz épp oda nem jut el, ahová szeretnénk. A felszín pedig gyakran száraz, cserepes.

Ha azonban a növény egy 10-20 cm mély (vagy mélyebb) **fészekszerű ültetőmedencében vagy hosszanti árokban** helyezkedik el, akkor az öntözővíz természetes módon ide gyűlik össze és egy tölcsérhez



hasonló elv alapján nagyobb arányban tud leszivárogni. Ez különösen fontos homoktalajokon, enyhe lejtésű

kertekben, ritkább, de nagyobb adagú öntözés esetén. A talajba jutó víz így sokkal nagyobb része válik a növény számára hozzáférhetővé. Ezért szoktunk faültetésnél a törzs köré tányért képezni a csemete vízellátását segítve.

Mélyebb a vízbeszivárgás

Amikor a víz nem folyik el azonnal, hanem ideiglenesen összegyűlik a növény körül, több idő áll rendelkezésre az infiltrációra (a folyadék lassú beszivárgása és elnyelődése). Így a nedvesség mélyebb rétegekbe jut függőlegesen, kevésbé oldalirányba, kisebb lesz a felszíni párolgási veszteség és a talaj víztartó kapacitása jobban kihasználható.

A gyökérzet lefelé fejlődik

A növény mindig a nedvességet keresi. Ha a víz következetesen a mélyebb talajrétegekbe jut, akkor a gyökerek lefelé törekednek, nagyobb talajtérfogatot képesek feltárni, ezzel stabilabbá válik a növény vízellátása és egyébként a szárazságtűrő képessége is. Erről előző



lapszámunkban a prériskertek témánál írtam. A gyakori, sekély öntözés ezzel szemben a felszíni gyökérzet kialakulását eredményezi, amely sokkal érzékenyebb lesz a kiszáradásra. Ha arra ösztönözzük a növényeket, hogy mélyebbre hatoló gyökereket fejlesszenek, akkor ellenállóbbakká válnak a szárazsággal szemben.

Csökken a párolgási veszteség a talajon

A forró felszínen szétterülő víz gyorsan felmelegszik, így nyáron akár néhány óra alatt jelentős mennyiség párolgathat el. Ha ugyanaz a mennyiségű víz egy mélyített fészekbe vagy árokba kerül, akkor kisebb felületen érintkezik a levegővel, egy árnyékosabb mikroklima alakul itt ki, és gyorsabban beszivárog a talajba. A mulccsal kombinált mélyített ültetés jó megoldás: tovább csökkenti a párolgást.

Egyenletesebb lesz a talajnedvesség

A növények számára nemcsak a víz mennyisége, hanem annak időbeli eloszlása is meghatározó. A mélyített ültetés és a kiszámítható öntözés kiegyenlíti a nedvesség-ingadozásokat, aminek sok előnye van: csökken a vízstressz (vízhiány miatti fiziológiai megterhelés, ami termés csökkenést okoz), mérséklődik a termésrepedés (például a paradicsomnál), javul a kiegyenlített vízellátás (paprika, uborka esetében fontos). Akkor is egyenletesebb lesz a talaj nedvessége, ha nem sikerül mindig azonos időközönként öntözni, mert a talaj hosszabb ideig tudja tárolni a vizet.

Nagyobb öntözési hatékonyság

Milyen az alkalmazott vízmennyiség és a ténylegesen hasznosuló víz aránya?

Mélyített ültetés esetén:

- kevesebb víz szükséges ugyanazon talajnedvesség eléréséhez,
- ritkábban kell öntözni,
- kisebb az elfolyási veszteség.

Ez különösen fontos olyan kertekben, ahol vezetékes vízzel öntöznek, vagy korlátozott vízkészlet áll rendelkezésre, esetleg esővízgyűjtő rendszert használnak.

A csapadék maximálisan hasznosítható

Mert nemcsak az öntözővíz, hanem az esővíz is jobban hasznosulhat. Egy nyári zápor során a víz nagy része lefolyhat a talajról, főleg akkor, ha erősen száraz a felszín. A mélyített ültetőmedencék azonban terelik és felfogják a csapadékot, lassítják a felszíni lefolyást, és növelik a beszivárgást. Ez gyakorlatilag ugyanaz az elv, amelyre az esőkertek működése is épül.

Esőkertek – akár a városokban is

A tetőkről, burkolt felületekről, parkolókból vagy járdákról érkező csapadékvíz felfogása olyan növényzettel borított területre, ahol a víz átmenetileg megáll, majd fokozatosan beszivárog – egy igen hasznos és tudatos lépés. Ha a növények fészekbe vannak ültetve, akkor a víz a lehető legjobban célba ér. Így meg tudjuk menteni a csapadékot a telepített növények számára és lehet, hogy ez a mennyiség épp elég nekik ahhoz, hogy a természetesen jövő csapadékkal is szépen fennmaradjanak. Ezzel a módszerrel csökkenthetjük a felszíni lefolyást, a csatornarendszer terhelését és a hirtelen lezúduló esőt jól hasznosíthatjuk.

A vízmegőrző mikroterep-formálás (microcatchment water harvesting) régóta kutatott terület a száraz és félszáraz régiók mezőgazdaságában.

Az eljárás lényege, hogy a csapadékot és az öntözővizet a növény gyökérzónájába koncentrálják, növelve a beszivárgást és csökkentve a párolgási, illetve felszíni lefolyási veszteségeket.

Ezek a rendszerek javítják a talajnedvesség megőrzését, fokozzák a vízhasznosítási hatékonyságot, növelhetik a terméshozamot vízhiányos körülmények között és mérséklik a szárazság okozta stresszt.

A fészekbe vagy árokba történő ültetés nem egy új módszer, hanem egy nagyon régi, egyszerű felismerésre épül: **ne engedjük elfolyni azt a vizet, amit a természetől kapunk.** A jövő víztakarékos kertje ezért valószínűleg egyre kevésbé lesz teljesen sík. Inkább **finoman megformált, a víz útját tudatosan irányító**, amelyben a növények, a talaj és a terep együtt dolgoznak. A cél nem az, hogy mindenáron megállítsuk a vizet, hanem hogy lelassítsuk, beszivárogtassuk, tároljuk, és lehetőleg minél tovább a növények számára hozzáférhetővé tegyük.

Fontos azonban, hogy a mélyített ültetés sem univerzális megoldás. **A talaj típusa, a kert lejtése, a vízelvezetés és az adott növény igényei egyaránt meghatározzák, hol és milyen mélységben érdemes**



alkalmazni. Kötött, rossz vízáteresztő talajon például a túl mély ültetőfészekben összegyűlő víz akár káros is lehet a pangó vizet nem toleráló fajoknál.

Egy fa körül kialakított tányér, egy zöldszécses ágyás sekély árka, egy mulccsal takart ültetőfészek, egy esőkert vagy akár egy enyhén lejtős terület megfelelő növényválasztással mind ugyanazt az alapelvet szolgálhatja: a lehulló víznek legyen ideje megérkezni a talajba. És talán éppen ez lesz a kertészkedés egyik legfontosabb szemléletváltása a következő évtizedekben. **Nem feltétlenül több vizet kell adnunk a kertnek, hanem jobban kell bánnunk azzal, ami már rendelkezésünkre áll.** Ahelyett, hogy egy nagyobb zápor után hagyjuk a vizet elrohanni, majd néhány hét múlva öntözéssel próbáljuk pótolni ugyanazt a nedvességet, érdemes már a kert kialakításakor azon gondolkodni, hogyan tudjuk a csapadékot helyben tartani.

Forrás: 016bed112f416ec5316ef489f7244b4a-klimamodellezes-2024.pdf (HungaroMet)

A szomszéd kertje nem biztos, hogy zöldebb

Szárazságtűrő évelő dísznövények, amelyekkel újragondolhatod a kertedet

Kíváncsian figyelem az udvarokat, az ott élő növényeket. Vajon hogyan tűrik a szinte teljesen csapadékmentes nyarat? Mindenféle állapotot látok az üdezöld pázsittól a szavannát idéző teljes szárazságig. Kinél mennyire megoldható az öntözés, mennyire tartja fontosnak, milyen növényei vannak és milyen a talaj. Egyre többen használják a kőzetet takarásra nagy felületeken, mintha a pázsitot helyettesítenék vele azokon a részeken – kocsibeálló, előkert – ahol nem feltétlen szükséges a zöld. Van az a pont, amikor már nem is a pár éve még zöldellő fűre emlékezel, hanem inkább azt számolod, vajon melyik növényed adja fel először. A fű szalmasárga, a hortenzia lekókad, a frissen ültetett cserjék levelei délutánra úgy lógnak, mintha napok óta nem kaptak volna vizet, és te közben azon gondolkodsz: vajon tényleg minden este locsolni kellene? Ezek a növények vajon mennyire bírják a száraz nyarakat? Ma már lehet, hogy nem az lesz az egyedüli szempont, hogy hogyan juttass ki még több vizet a kertbe. Most már az is, hogy a következő ültetésnél egészen más dolgok alapján válassz növényeket.

A szárazságtűrő kert nem mindig szürke, kavicsos terület néhány tő levendulával. Éppen ellenkezőleg: lehet benne virág, szín, illat, mozgás, méhek és pillangók, sőt egész évben változó látvány is. Ami talán kevesebb lesz: a hatalmas füves terület. Egyre jobban alkalmazkodunk a klímaváltozáshoz, ami miatt meg kell változtatni az eddigi irányt és olyan növényekben gondolkodni, amelyek természetüknél fogva jobban viselik a vízhiányt.

Ebben a cikkemben konkrét fajokat mutatok, amelyek jó eséllyel sikeresek lehetnek. A fotók egy része saját növényeimről mutatja be, amelyek nálam nagyon jól bírják az aszályt. Másik részük Anna barátnőm képei a saját gyönyörű, színes kertjéből. Ő néhány éve felismerte, hogy változtatni kell. Elkészönt a pázsittól, hogy helyére nagyrészt szárazságtűrő évelőket ültessen és mulccsal tegye természetessé a látványt, egészségesebbé a talajt.



A kert újraélesztéséhez kelleni fog egy nagy adag kísérletező kedv is. Mert nem minden udvar ugyanolyan adottságú, sőt, ugyanazon a telken lehetnek eltérő körülmények is. Ezért az ajánlott növények esélyesek, de nem biztos, hogy mindegyik be fog válni. Épp ma vettem észre, hogy a telkünk utcafronti részén lévő **prágai bangita** (*Viburnum x pragense*) gyönyörű szép, feszes, fényes leveleivel épp olyan, mint más nyarakon volt. Ugyanez a növény, ugyanabban az évben ültetve a telek legvégén, ugyanolyan félárnyékban siralmasan le van kókadva, és pánikszerűen zúdítom rá a vizet, hogy megmentsem. Egyébként is takarékoskodnunk kell a vízzel, ezért én most nem öntözök. A gyeptérség kiégett. Épp azon gondolkodom, hogy a területet hogyan tegyem szebbé, élhetővé úgy, hogy a füves részt lecsökkentem. Minden nap végigjárom a növényeket és állapotuktól függően öntök a tövükre egy olyan minimális mennyiséget, ami biztosítja, hogy a legjobb állapotban maradjanak. Sajnos az idén vásárolt szépséges hortenzia az öntözés ellenére sem tud árnyékban sem megragadni, lehet, hogy nem bírja ki a nyarat, ahogyan a májusban ajándékba kapott 'Novita' babérmeggyem sem, amelyet szintén locsolok, mégsem bírja a nap-sugarat és a meleget. Épp árnyékolást próbálok tenni fölé, hogy megmeneküljön, a víz nem elég.

Érdemes egy fontos dolgot tisztázni: a szárazságtűrő nem azt jelenti, hogy a növénynek egyáltalán nincs szüksége vízre. A **frissen ültetett növényeket ugyanúgy öntözni kell**, amíg kialakul a megfelelő gyökérzetük. A szárazságtűrés elsősorban azt jelenti, hogy egy már jól begyökeresedett növény hosszabb csapadékmentes időszakot lényegesen jobban átvészeli, mint egy vízigényes faj. A növényválasztást ezért mindig össze kell kapcsolni a talajjal, a fekvéssel, a napsütéssel és a kert mikroklímájával. Ha pedig mostanában azt látod a kertedben, hogy egy korábban gyönyörű növény egyszerűen szenved a szárazságtól, ne feltétlenül azt gondold, hogy rosszul csináltál valamit. Lehet, hogy egyszerűen elérkezett az idő, amikor a **növényválasztásnál** már a szárazságtűrést is ugyanolyan komolyan kell vened, mint a virágszín vagy a növény magasságát.

A szárazságtűrő növényeknek vannak olyan **külső jellemzőik**, amelyekkel könnyebben felismerhetők. Ezek azért alakultak ki, hogy a növény jobban tudjon alkalmazkodni a kevés vagy ritkán érkező vízhez. A levendula keskeny, szürkészöld levelei kisebb felületen önmagában is mérsékelhetik a párologtatást, az ezüstös, szürkés szín pedig sok esetben a napsugárzás egy részének visszaverését segíti. Hasonlóan alkalmazkodnak a zsályák, az ürömfélék és más mediterrán jellegű növények is. Vannak, melyek leveleit finom szőrök borítják. A gyapjas tisztesfű, vagyis a *Stachys byzantina* szinte filcszerű levele például nemcsak különleges látványt ad, hanem egyértelműen mutatja, hogy a növény egészen más stratégiával alkalmazkodik a forró, napos körülményekhez. Mások húsos levelekben vagy szárazban tárolnak vizet. Ilyenek például a varjúháj-

félék. Sokan nem a levelükkel, hanem mélyre hatoló gyökérzetükkel oldják meg a problémát, így a talaj alsóbb rétegeiből is képesek nedvességet felvenni. Ezért lehet egy növénynek a viszonylag szerény méretű lombja mellett meglepően jó szárazságtűrése. A díszfüvek között pedig rengeteg olyan fajt találhatunk, amelyek kifejezetten a napos, száraz körülményeket kedvelik. A kékes, ezüstös lomb, a keskeny levél és a mély gyökérzet sok fajnál a száraz termőhelyhez való alkalmazkodás része.

Hoztam **15 lágyszárú évelőt**, hogy legyen miből válogatni:

1. A közönséges levendula (*lavandula angustifolia*) nem véletlenül a száraz kertek klasszikusa. Ha van növény, amely szinte minden szárazságtűrő növénylistán szerepel, az ő lesz. Nem csak egy divatos kerti növényről van szó: valóban napos, jó vízáteresztő talajban érzi jól magát. A levendula kompakt, fásodó félcserje, amelynek szürkészöld, aromás lombja már önmagában is mutatós. Nyáron megjelenő lilás virág-



zata pedig nemcsak neked tetszik, hanem a beporzó rovaroknak is. A kulcsszó nála a jó vízelvezetés. A levendulát nem az öntözés hiánya szokta elpusztítani, hanem sokkal inkább az, ha a gyökerei tartósan nedves, levegőtlen talajban vannak. Ezért, ha kötött, nehéz talajod van, érdemes az ültetőhelyet javítani. A pangó víz ugyanis a szárazságtűrő növényeknek is probléma. Kertemben van több éves levendula és fiatal tő is. A kettő között óriási a különbség a tekintetben, hogy mennyire bírják a szárazságot. Míg a jól begyökeresedett példány erős, egészséges, a kis tövek öntözés ellenére is meglehetősen gyengékek.

2. A sudárszálya (*Perovskia atriplicifolia*) nem egy kimért, katonás növény. Hosszú szárazon lengeti lilás virágait. Szintén jó vízelvezetésű talajt kíván. Megjelenésében hasonlít a levendulához, bár kevésbé akar gömbölyű, tömör bokor lenni. Karcsú, felálló hajtásai

között szinte átlátszóvá válik a növény, kékeslila virágai hosszú időn át díszítenek. Napra való, szárazságtűrő növény, és különösen szépen mutat díszfüvekkel együtt, vagy falusi kertstílusban. Ha például **árvalányhajjal** (*Stipa tenuissima*) társítod, a finom, lebegő formák szinte összefolynak a szélben. Ettől a szárazságtűrő ágyás egyáltalán nem lesz kopár vagy sivatagos hatású.

3. A cickafark (*Achillea millefolium*) természetes, laza és meglepően strapabíró. Az egyik kedvencem, bár én még nem ültettem, de nyáron láttam a barátom kertjében piros változatban. Jó példa arra, hogy a szárazságtűrő kertnek nem feltétlenül kell mediter-



rán növényekből állnia. Nálunk is ismert, évelő növény, amely napos fekvésben és jó vízelvezetésű talajon kifejezetten ellenálló. Finoman szeldelt levelei és lapos virágzatai természetközeli hatást keltenek, miközben a nemesített fajták között rózsaszín, pirosas, sárgás és fehér változatokat is találsz kedved szerint. Ráadásul a cickafark nemcsak túlélő: jó szerkezetű, könnyed növény, amely szépen illik prérkertbe, évelőágyásba és természetes hatású kertbe is. Gondozást szinte nem igényel. Egy valamire érdemes figyelni: invazívvá válhat, kiszoríthatja a kert vagy ágyás többi tagjait.

4. A macskamenta (*Nepeta cataria*) a levendula egyik legjobb társa. Ha szereted a levendulát, de szeretnél mellé egy lazább habitusú növényt is, őt válaszd. Szürkészöld lombú, aromás évelő, amely hosszú időn keresztül hozza kékeslila virágait. Napfényes helyen, jó vízelvezetésű talajban jól viseli a szárazabb időszakokat. A növény egyik nagy előnye, hogy nemcsak egyetlen rövid virágzási csúcsra épít. Megfelelő visszavágással újra virágozhat, így a nyári kerted egyik megbízható színfoltja lesz. És igen: a méhek is szeretik. De vajon a macskák is? A legtöbbben egészen bohócokká válnak, amint megszagolják, vicces percekert okozva a családnak.

5. A pompás varjúháj (*Sedum spectabile*) akkor is tartja magát, amikor más már bókol. A varjúhájfélék igazi szárazságtűrő karakterek. Húsos leveleikben vizet tárolnak, ezért a hosszabb csapadékmentes periódusokat is jól viselik. Nyár végén, ősszel megjelenő rózsaszínes virágzataik pedig akkor érkeznek, amikor sok korai nyári évelő a díszítő értékét már szolidabbra vette. Ez azért is nagyon értékes tulajdonság, mert egy jól megtervezett szárazságtűrő kertben nem az a cél, hogy minden növény júniusban egyszerre virágozzon. Inkább úgy érdemes alkotni, hogy mindig legyen valami, ami éppen érdekes.

6. Ültess kék iringót (*Eryngium*), ha egy kis vadregényességre vágysz! Nem kell sok belőle ahhoz, hogy karaktert adjon egy egész ágyásnak. Fémes, kékes színű virágzata és merev, szúrós formája egészen más karaktert képvisel, mint a hagyományos évelő ágyás puha virágai. A természetes élőhelyek száraz legelőit hozza el egy csöppnyi részletben. Kifejezetten jól mutat füvek között, kavicsos ágyásban vagy olyan természetközeli kertben, ahol belefér egy kis kuszaság, borzasság. Ráadásul a szárított virágzata is igen dekoratív, ezért ősszel sem kell azonnal visszavágnod.

7. A gyapjas tisztesfű (*Stachys byzantina*) bársonyos, ezüstös nyuszifülekkel borítja be az ágyásodat. Ha valami igazán látványos lombú növényt keresel, ezt ne hagyd ki. Vastag, puha, szürkés-ezüstös leveleivel szinte szőnyegszerűen terül el. A virágzata kevésbé fontos, mint maga a lomb, amely egészen különleges kontrasztot ad a zöld levelű növények mellett. Száraz, napos helyen különösen jól működik. A legjobb



benne, hogy nem kell folyamatosan virágoznia ahhoz, hogy dekoratív legyen. A szürkés, szőrös lombja pedig a száraz termőhelyhez való alkalmazkodás egyik tipikus példája. Bár nagyon jól tolerálja a vízhiányt, aszályos, forró időszakokban örül az öntözésnek.

8. Ököfarkkóró (Verbascum) – amikor a virágzat függőlegesen tör az ég felé. Az ököfarkkórók különösen érdekesek száraz kertekben, mert magas, gyertyaszerű virágzataikkal vertikális hangsúlyt adnak. Jól illik természetközeli évelőágyásokba. Tihanyban a mezőkön sétálva találkoztam ezzel a növényvel először. Egyedül állt az elsárgult évelők között. Annyira fotogén volt, hogy meg is örökítettem.

9. Díszgyertya (Gaura lindheimeri), mint apró pillangók az ágyás fölött. A gaura egyik legszebb tulajdonsága, hogy szinte folyamatos mozgásban van. Vékony szárain apró virágai úgy lebegnek a szélben, mintha pillangók ülnének a növényen. Könnyed, természetes hatása miatt nagyon jól illik modern, kevésbé merev kertekbe. Napos helyet szeret, és ha megfelelően beállt, jól viseli a szárazabb időszakokat. Arra azonban számíts, hogy a télállósága és megbízhatósága függ a termőhelytől és a téli körülményektől, ezért hidegebb fekvésben valamivel több odafigyelést igényelhet.

10. A kúpvirág (Rudbeckia) és a kasvirág (Echinacea) a nyár megbízható színfoltjai. A kasvirágot aligha kell bemutatni: jellegzetes, margarétaszerű virágai közül a rózsaszín és bíbor árnyalatok a legismertebbek, de számtalan színben kapható. Ezen a nyáron már több ismerősömtől is hallottam, hogy sikeresen neve-



lik a szárazság ellenére és igen szép virágzatot hoznak. Én is kaptam két kis tövet néhány hete, amiket napfény helyett inkább félárnyékba ültettem egy örökzöld magnólia és császárfu alá. Azt kell mondanom, hogy ez a két kis tő a jelenlegi kertem legellenállóbb tagja az ifjúságnak. Nem fordítottam rájuk nagy figyelmet, ugyanúgy öntöztem, ahogyan a többieket, s míg ők minden vödör vizet keveselltek, ez a két kasvirág egyetlen pillanatra sem veszítette el önmagát. A *Echinacea* napos helyen, jó vízelvezetésű talajban jól használható szárazságtűrő évelőágyásokban, különösen akkor, ha már megfelelően begyökeresedett.

A kúpvirág szerintem egy elbűvölő növény. Citrom-

sárga vagy narancsos színátmenetes szirmai közepén sötétbarna szemeivel figyel.

11. A vesszős köles (Panicum virgatum) ősszel sem unalmas. Felálló, oszlopos habitusa, finom bugavirágzata és sok fajtánál ősszel megjelenő színváltozása miatt hosszú szezomban dekoratív. Napos helyen, megfelelően előkészített talajban szárazságtűrő ágyásban is használható. Én azért kedvelem ezt a növényt, mert levelei felfelé törnek, nem bókolkak le oldalra. Igazi préri-növény, ezért szárazságtűrésében megbízhatunk.

12. A tollborzfé (Pennisetum) lágyan leomló leveleivel nagyon mutatós, főként csoportosan ültetve. Bolyhos virágzatával egészen más hangulatot ad, mint a merevebb habitusú díszfüvek. A napos fekvést ked-



veli, és megfelelő körülmények között jól használható szárazabb ágyásokban. Nagyon szépen működik például varjúhájjal, kasvirággal és zsályával. Az ilyen társítások azért is jók, mert nem egyetlen növényre építed a kert ellenálló képességét, hanem több, hasonló termőhelyi igényű fajból hozol létre növényközösséget.

13. Kék csenkesz (Festuca glauca) – kék párnák az ágyásban, sziklák között. Ha nincs óriási kerted, akkor a kisebb díszfüvek között érdemes keresgélned. Én még deres csenkesz néven tanultam. A perjefélékhez tartozik, vonzereje félgömb alakú párnácskáiban és szürkés-kékes-zöld leveleiben rejlik. Tömegesen ültetve nagyon szép talajtakaró lehet, közé magasabb növéssű virágzó évelőket tudok leginkább elképzelni. Kavicsos ágyásban, sziklakertben 1-1 tő színfoltot visz a mozdulatlan kőzetek közé. Tőosztással szaporítható.

14. A hamvas cipruska (Santolina chamaecyparissus) ezüstös gömbjei igazi mediterrán hangulatot keltenek a kertben. Finoman szeldelt, ezüstös lombja miatt már virágzás nélkül is mutatós, apró sárga virágai nyáron jelennek meg. Napos, száraz, jó vízáteresztő talajban érzi jól magát. Szegélyként különösen mutatós. A téli ned-

vességre és a nagyon hideg fekvésre érzékenyebb lehet, ezért a kerted adottságai itt különösen fontosak.

15. Az örökzöld orbáncfű (*Hypericum calycinum*) egy ismert karakter közparkokból. Az orbáncfűfélék között több olyan fajta is található, amely szárazabb körülmények között is sikerrel használható. Nem mind-egy azonban, hogy melyikről van szó, ezért itt különösen fontos a konkrét növény termőhelyi igényét meg- nézned.

Fűszernövényekkel is lehet díszkertet kialakítani

Ha egyszer elkezded szárazságtűrő kertben gon- dolkodni, rájössz, hogy a fűszernövények jelentős része is nagyon jól használható dísznövényként. A kakukkfű, zsálya, levendula, rozmaring, izsóp és más aromás növények nemcsak a konyhában hasznosak, hanem illatukkal, lombjukkal és virágaikkal a kertben is díszítőértéket adnak. Egy forró nyári napon pedig különösen jó érzés, amikor végigsétálsz egy ágyás



mellett, és a kezdedhez érő növényből citromos, men- tás, kakukkfűves vagy levendulás illat szabadul fel. Ahogyan egy ritka esős napon is. Ez az a pont, ahol a szárazságtűrő kert már nem egyszerűen víztakarékos, hanem **élménykert**.

Cserjékből is válogathatsz - nem kell minden száraz ágyásnak évelőkből állnia

Ha már van egy kialakult kerted, valószínűleg nem szeretnéd az összes meglévő cserjét kiásni. Nem is kell. Az én szemléletem a növények megtartása. Nem szoktam könnyedén kivenni őket csak azért, mert már más stílusban gondolkodom, inkább kiegészítem őket az új ötleteimmel úgy, hogy egymást jól kiemeljék. A cél sokkal inkább az lehet, hogy amikor egy növény természetes módon előregszik, vagy egy különösen száraz fekvésben folyamatosan szenved, akkor már olyan utódot válassz, amely jobban illik a helyhez. Ha

van lehetőség az átültetésre, akkor meg lehet vele pró- bálkozni. Ilyenkor különösen kell figyelni a rendszeres öntözésre a begyökeresedésig és az árnyékolásra.

A barátcserje (*Vitex agnus-castus*) meleg, napos fekvésben kifejezetten jól használható. Az ezüstfa (*El- aeagnus*) szürkés-ezüstös lombja miatt jól illeszkedik a szárazságtűrő kertek hangulatába. Ráadásul nagyobb termetű növény, ezért akkor is számításba jöhet, ha már nem csak egy virágágyást szeretnél kialakítani, hanem árnyékolásra vagy térhatárolásra is szükséged van.

Mit csinálj a saját kertedben?

Egy új növénylista önmagában még nem menti meg a kertet. Ha most körülnézel és azt látod, hogy a növényeid szenvednek, akkor **ne kezd el kiásni és szárazságtűrő növényekkel lecserélni őket**. Először nézd meg, mi történik. Hol a legszárazabb a kert? Hol van folyamatos napfény? Hol veri vissza a hőt a térkő, beton vagy fal? Hol marad valamivel tovább nedves a talaj? Hol van mélyebb, jobb szerkezetű termőré- teg? És ami fontos, hogy hol vannak azok a növények, amelyek még ebben a mostani száraz időszakban is viszonylag jól néznek ki?

A saját kerted maga is **kísérleti állomás**. A klíma- változás idején főként. Évről-évre olyan változások történhetnek, amik a legtöbb növényre hatással lehet- nek. Lehet, hogy az öntözés megoldott lenne, de nincs automatizálva, nincs rá idő, elmarad. Lehet, hogy a fűrt kútból idén már levegősen jön a víz – ahogyan ez egy ismerősömnél is történt. Egy tégláskerti (Debrecen) udvaron kb. 18 méter mélyről már nem jön víz. Lehet, hogy öntözés nélkül idén már teljesen kiég a gye- p. Ta- valy még zöld volt.

A talaj legalább olyan fontos, mint a növény.

Sokan ott rontják el a szárazságtűrő kert kialakítá- sát, hogy kizárólag a növénylistát nézik. Pedig a talaj vízgazdálkodása a másik alapvető kérdés. A homokos talaj gyorsan elvezeti a vizet, hamar felmelegszik, ha- mar kiszáradhat. A kötött agyagtalaj ezzel szemben sok vizet képes megtartani, de ha kiszárad, kemény, levegőtlen tömbbé válhat. A cél az, hogy **a talaj szer- kezétét és vízgazdálkodását próbáljuk javítani**. A szervesanyag – például érett komposzt – megfelelő használata javíthatja a szerkezetét és a víztartását. A mulcsozás pedig segít csökkenteni a felszín párolgá- sát. Van még valami fontos: **ne dolgozz rendszeresen a száraz talajban feleslegesen**. Ha a talaj szerkezetét folyamatosan bolygatjuk, azzal nem feltétlenül segí- tünk a víz megőrzésén. A cél inkább egy stabil, jó szer- kezetű talaj kialakítása.

Hogyan érdemes locsolni?

A szárazságtűrő kert kialakításánál az öntözési technika legalább olyan fontos, mint maga a növény.

Ha egy beállt növényt minden nap egy kevés vízzel meglocsolsz, az nem ugyanazt az eredményt adja, mint amikor ritkábban, de alaposabban juttatsz vizet a gyökérzónába. Különösen a mélyebb gyökérzet kialakítására képes növényeknél lehet fontos az, hogy a víz ne csak a talaj felső néhány centiméterét nedvesítse át. Az első időszakban éppen a megfelelő, **ritkább és bőséges öntözéssel** segíted elő, hogy a gyökérzete minél nagyobb talajtérfogatot tudjon meghódítani mélyebben. Ezzel a kondicionálással a cél az, hogy később már ne feltétlenül neked kelljen minden egyes forró napon életben tartanod őt.

Az ültetés ideje számít, nem érdemes türelmetlenné lenni.



Attól, hogy egy növény szárazságtűrő, nem a legforróbb időszak közepén van az ideális ültetési ideje. Konténeres növényeket megfelelő körülmények között természetesen nyáron is ültethetsz, de a meleg, csapadékmentes időszakban ez sokkal több odafigyelést és öntözést igényel és jóval nagyobb a rizikója annak, hogy kiég. Az én félárnyékba ültetett hortenziám is nagyon szenved, holott rendszeresen és bőségesen öntözöm. Csakhogy nem a talaj nedveségtartalma az egyedüli hatás, a levegő hőmérséklete és szárazsága is fontos.

Ha lehetőséged van választani, a legtöbb télálló növénynél az őszi vagy a tavaszi ültetés kedvezőbb lehet, mert a növénynek nem kell azonnal a legnagyobb hő- és vízstresszel megküzdenie amikor épp a gyökereket kezdenék el az új környezethez növesztetni. A szárazságtűrő növényeknél is a siker kulcsa, hogy már az elején megfelelően megerősödjének. Vagyis, ha most jársz kertészetben, nyugodtan nézelődj és tervezgess – de nem muszáj mindent azonnal elültetned.

Mi legyen azokkal a növényekkel, amelyek most borzalmasan néznek ki?

Ez egy fontos kérdés. Mert egy hosszú aszály után nagyon könnyű arra gondolni, hogy „ennek vége”. Pedig a hervadt, megperzselt vagy részben elszáradt lomb nem mindig jelenti azt, hogy a növény elpusztult. Ezért mielőtt kihúzod, ellenőrizd a hajtásokat. Nézd meg, hogy él-e még a szövet. A fás növényeknél óvatosan vissza lehet metszeni egy kis részt, és megvizsgálni, hogy a kéreg alatt élő, zöldes szövet található-e. Ne vágj vissza automatikusan mindent egyetlen napon. A növények stresszreakciója eltérő lehet. Egyesek ledobják a leveleik egy részét, mások visszaszáradnak, majd később új hajtásokat hoznak. A sárga gyepek még a gyökereiről szépen megújulhatnak.

Először gyökér regeneráció vízzel, csak azután trágyázás.

A növekedés majd jöhet utána. Milyen minőségű hajtásokat kapunk akkor, ha az életkörülmények „sivársága” ellenére erősen adagoljuk a növekedésre készítő tápanyagot?

Nem kell egyszerre új kertet építeni. Tudom, hogy sokszor egy év leforgása alatt szeretnénk kész, jól funkcionáló és csodakertet alkotni, de most nem az az időszak van, amikor biztosan tudnánk jósolni a következő évekre. Ha lesz megbízható öntözés, az már sokat jelent. Akkor jobban lehet botanikus kertben gondolkodni, illetve akkor is, ha nem gond, ha néhány növény esetleg nem marad meg. Ha meglévő kertet kellene regenerálni, akkor sem kell ásóval a kezeden végigmenni a kerteden, és minden vízigényes növényt eltávolítanod. Figyeld meg őket minden évszakban. Öntözd őket télen is. Hiszen a téli csapadék is egyre kevesebb. Egyenként kezeld a helyzetüket és legvégző esetben átültetéssel is megpróbálhatod megmenteni őket.

A jövő kertje nem biztos, hogy mindig zöld. Talán ideje elengednünk azt az elképzelést is, hogy egy szép kertnek júliustól szeptemberig ugyanúgy kell kinéznie, mint májusban. A természet nem így működik. A szárazság hatására egyes növények visszavesznek a növekedésből. Egyesek elveszítik a leveleik java részét, mások magot érlelnek, megint mások teljesen visszahúzódnak a talajba. Ez nem feltétlenül kudarc. Lehet, hogy éppen azt kell megtanulnunk, hogyan szeressük a kertet akkor is, amikor nem tökéletesen üde és harsányan zöld. Hogyan éljünk összhangban vele, megengedéssel?

A szárazságtűrő kertben ugyanis más szépségek kerülnek előtérbe: a szürkészöld lombok, a finom díszfüvek, a kiszáradó virágzatok, a magfejek, a szélben mozgó kalászkok, a rovarok, amelyek megtalálják a virágokat, és az a különleges nyári hangulat, amelyet egy jól megválasztott növényközösség akkor is képes megőrizni, amikor hetek óta nem esett egy rendes eső. Lehet, hogy a jövő kertje nem az lesz, amelyik mindenáron ellenáll a nyárnak. Hanem az, amelyik **megtanul együtt élni vele**. És ez nem azt jelenti, hogy le kell mondanod a virágokról, színekről. Éppen ellenkezőleg. Azt jelenti, hogy olyan növényeket választasz, amelyeket nem kell minden forró napon megmentened. Olyanokat, amelyeknek a természetes alkalmazkodása dolgozik helyetted.

Ha pedig most végignézel a kerteden, és azt látod, hogy néhány növény nagyon megszenvedte ezt az időszakot, ne csak a veszteséget lásd benne. A kert most tulajdonképpen megmutatja neked, hol vannak a gyenge pontjai. Te pedig a következő ültetésnél már válaszolhatsz rájuk. Egy levendulával. Egy cickafarkkal. Egy zsályával. Egy varjúhájjal. Egy iringóval. Egy díszfüvel. Vagy éppen egy olyan növényvel, amelyet eddig talán észre sem vettél.



Kincs, ami van:

Műanyagok helyett maradandó értékek

Így válts impulzusvásárlásról tudatos döntésekre

A kánikula, az aszály és a mindennapivá vált klímahírek árnyékában a fenntarthatóság kérdése ma már nem a távoli jövő, hanem a jelenünk égető valósága. De vajon törvényszerű, hogy a környezettudatosságra a szigorú lemondások és megszorítások mentén tekintsünk? Szabó Otília-val, a Nordify alapítójával beszélgettünk arról, hogy miként alakíthatjuk át otthonunkat és fogyasztási szokásainkat tudatos, mégis örömteli döntések révén, melynek eredménye egy élhetőbb és esztétikusabb környezet.

A kánikula, az aszály és az energia- vagy vízellátásról szóló hírek ismét fókuszba helyezték a fenntarthatóságot. Miért tartod fontosnak, hogy erről a témáról most ne a lemondások és megszorítások, hanem a tudatos döntések oldaláról beszéljünk?

Vitathatatlan, hogy a jelenlegi helyzet a klímaváltozás számlájára írható. Változik a környezetünk, változik a világ. Ebben pedig nekünk, embereknek is óriási szerepünk van: az ipari termelés, a túlfogyasztás, a környezetszennyezés és a mindennapi életmódunk mind hozzájárultak a mostani állapothoz. A jelenlegi helyzet pedig már ezek eredménye. Korábban egyfajta távoli, jövőbeli kihívásként tekintettünk erre a témára – úgy vélve, hogy majd csak az unokáinknak, dédunokáinknak kell szembesülniük vele –, ma viszont úgy tűnik, nekünk is szembe kell néznünk a valósággal.

Örömmel látom ugyanakkor a környezetemben, hogy mennyire fegyelmezetten áll mindenki a jelenlegi helyzethez. Megpróbálnak kevesebbet fogyasztani és kevesebb vízzel gazdálkodni. Éppen ezért gondolom, hogy nem a lemondások felől kell megközelítenünk a kérdést, hiszen a saját bőrünkön tapasztaljuk, hogy ez nem is jelent olyan hatalmas áldozatot. Gyakorlatilag élhetnénk így a mindennapokban! Bár összességében elszomorító látni, hogy miként néz ki most a Duna, érdemes megkeresnünk a helyzet jó oldalát. Mit tanulhatunk ebből a helyzetből, és ezek az új szokások hogyan vezethetnek egy környezetkímélőbb, mégis teljes és élhető életmódhoz.

Lakberendezőként hogyan látod, miként alakította át az online impulzusvásárlás a dekorációhoz és a tárgyakhoz való viszonyunkat? Mi az oka annak, hogy sokszor maga a „csomagérkezés élménye” fontosabbá vált, mint maga a megrendelt termék?

Az életünk minden területén jelen van a túlfogyasztás – ezt a jelenséget már számtalan kutató és pszichológus vizsgálja. A reklámok és a média is mind abba az irányba terelnek minket, hogy ez a túlzott vásárlási vágy folyamatosan fennmaradjon. Az olcsó, üres, értéknélküli, gyors kiszolgálás és az ehhez hasonló cégek valósággal leuralták a piacot, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy szinte megállás nélkül vásárolunk: legyen szó ruhákról, élelmiszerről, dekorációról vagy éppen teljesen felesleges holmiktól.

Kutatások bizonyítják, hogy a nap végén sokszor már teljesen mindegy, mi van a dobozban – van, hogy el is felejtjük, mit rendeltünk –, hiszen maga a csomagolás és a kibontás élménye vált a lényeggé. Az influencers-kultúra a népszerű unboxing, vagyis kibontós videóival óriási befolyást gyakorol a követőkre, akik ugyanazt az izgalmat szeretnék átélni a saját otthonukban. Kialakult tehát a csomagrendelésnek egyfajta sajátos kultusza. Félreértés ne essék, természetesen nem az a cél, hogy egyáltalán ne vásároljunk semmit. A kulcs sokkal inkább a tudatosságban rejlik. Abban, hogy a szertelen impulzusokat felváltsák a megfontolt, valódi értéket és örömet teremtő döntések.



Hogyan lehet a fenntarthatóságot úgy beépíteni a lakberendezésbe, hogy közben nem kompromisszumot kötünk, hanem esztétikusabb és élhetőbb környezetet teremtünk?

Ha úgy állnánk hozzá a kérdéshez, hogy többé nem vásárolunk semmit, és mindent megvonunk magunktól, az egy olyan szélsőséges ellenpólus lenne, amely teljesen kontraproduktívá tenné a folyamatokat. Alapvető emberi igényünk ugyanis, hogy szép környezetben éljünk. Valóban, a dekoráció önmagában nem létkérdés – ahogyan az irodalom, a művészet vagy a zene sem az –, mégis elképzelhetetlen az életünk nélkülük. A szép otthon elengedhetetlen a mindennapi jóllétünkhöz, a boldogságunkhoz és a nyugalomunkhoz.

A megoldás tehát nem a teljes lemondásban rejlik, hanem abban, hogy ésszel és tudatosan döntünk. Ahogyan a tudatosságot az energiakrízis hatására beépítettük a hétköznapijainkba, úgy ezt a szemléletet a lakásdekoráció és a lakberendezés területére is átültethetjük. Például azáltal, hogy tudatosan választunk olyan anyagokat és kézműves termékeket, amelyek mögött nem egy lélektelen gépsor, hanem egy értékteremtő kisvállalkozó áll. Érdemes hosszú távra tervezni a dekorációk terén is, olyan darabokat választva, amelyek akár éveken át elkísérnek bennünket az ünnepeink során. Itt kezdődik a valódi fenntarthatóság: ha tartós, értékálló tárgyak mellett döntünk, garantáltan sokkal jobban fogjuk érezni magunkat a bőrünkben, mintha műanyagok vennének körül bennünket.



Gyakran elhangzik az a gondolat, hogy a lakberendezés valódi célja nem a még több dekoráció felhalmozása, hanem egy szerethetőbb otthon megteremtése. Mit jelent ez a gyakorlatban, és hol érdemes elindulnia annak, aki szeretné tudatosabban szépíteni a környezetét?

A lakásberendezés és a bútorok terén, ha valami már elavult a számunkra, először érdemes átgondolnunk, miként kelhetne újra életre. Sokszor éppen elég, ha lefestjük a bútort, vagy egyszerűen lecseréljük a fiókgombokat. Ha pedig végképp nem tudjuk beilleszteni az otthonunkba, a szemetes helyett keressünk neki új gazdát – hiszen ami nekünk már felesleges, másnak még igazi kincs lehet. Vásárláskor emellett érdemes egy keveset elidőznünk a termékcímkeken is, hiszen ma már számos gyártónál kiemelt szempont az újrahasznosított alapanyagok használata. Ez a megközelítés a burkolatoktól kezdve a bútorokon át egészen a legkisebb dekorációkig elérhető – érdemes céltudatosan azokat a márkákat keresnünk, amelyek számára valóban fontos a fenntarthatóság. Nem utolsó szempont pedig a helyi kisvállalkozók támogatása: ha a nagyáruházak tömegtermékei helyett tőlük rendelünk – akár egyedi igények alapján –, azzal nemcsak egyedi hangulatot teremtünk az otthonunkban, hanem a hazai ipar és a helyi alkotók talpon maradását is segítjük.

www.nordify.hu

(x)

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!**

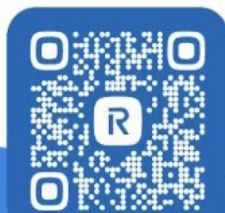
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



A 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



Hallgatókból a versenyszféra kulcsemberei

*Így formálódnak a jövő marketingesei
a Metropolitan Egyetemen*

*Hogyan válik egy egyetemi kezdeményezésből valódi, piacra kész szakembereket nevelő sikerműhely? A **Budapesti Metropolitan Egyetemen (METU)** működő **Marketing Műhely** mára nem csupán egy egyetemi projekt, hanem egy olyan válogatott közösség, ahol a hallgatók éles piaci helyzetekben, neves vállalati partnerekkel együttműködve szerezhettek felbecsülhetetlen értékű szakmai tapasztalatot.*

***Dr. Dér Csaba Dezső**, a **METU** intézetvezető egyetemi docense készségesen enged betekintést a műhely történetébe, illetve mesél a tudományos fókuszról a gyakorlatorientált klubmodellre való átállásról, valamint a hallgatókkal ápoltt partneri, „első az egyenlők között” típusú mentorálásról. Vajon mi a titka azoknak a fiataloknak, akikből végül a versenyszféra legkeresettebb marketingesei válnak? A beszélgetésünkéből ez is kiderül.*



Hogyan született meg a Marketing Műhely, és mi a története?

Már-már az „őskorba” nyúlunk vissza a történetünk. A Budapesti Metropolitan Egyetemen számos tehetségműhely működik – a turizmustól a médián és a statisztikán át a marketingig. A Marketing Műhelyt két kollégámtól örökölt meg. Előtte a fókusz inkább a tudományos munkán, az angol nyelvű szakmai jelenlétén és a konferenciákon volt.

Ennek szellemében szerveztem újjá az egészet, hogy a közös munkán és a valódi csapatépítésen legyen a hangsúly. A megoldást egy klubmodellben láttam meg. Első lépésként – ahogy azt a jó marketingesek csinálják – marketing és branding alapokkal indultunk. A hallgatókkal közösen definiáltuk önmagunkat: kik vagyunk, mik a céljaink, kik a tagjaink, és hol állunk most a piacon? A célom az volt, hogy alapozzuk meg magunkat, mint egy márkát.

Már tíz éve működik ebben a szellemben a műhely a METU-n. A csapatunk folyamatosan bővül, a projektjeink egyre izgalmasabbak. Különös büszkeség számunkra, hogy idén nyáron a Művészeti Kar tervezőgrafika szakán egy fiatalember éppen a Marketing Műhely teljes arculatával államvizsgázott sikeresen.

Az, hogy idáig eljutottatok, egy tudatos építkezés eredménye: a közösségi médiában is rendkívül aktívak vagytok, és a partnereitek köre is folyamatosan bővül. Mi alapján választjátok ki azokat a vállalati partnereket, akikkel a hallgatók együtt dolgozhatnak?

A kezdetekkor még nem volt kőbe vésett koncepciónk: először saját magunkat kellett felépítenünk, és



meg kellett határoznunk a működésünk alapszabályait. Fel kellett tennünk magunknak a kérdést, hogy



mi az, ami valóban számít, és mi az, ami még annál is fontosabb?

Tisztázódott a fő célunk, miszerint meg akarjuk szólítani az iparági szereplőket, a hozzánk csatlakozó hallgatóknak pedig valódi, gyakorlati tapasztalatot szeretnénk adni. A munkaerőpiac örökös 22-es csapdája, hogy a friss diplomásoktól rögtön szakmai gyakorlatot várnak el. A műhelyünk épp erre kínál választ. Nálunk a hallgatók valós cégekkel, éles piaci helyzetekkel és igazi marketingfeladatokkal találkozhatnak.

Eleinte a saját kapcsolati tőkémet hívtam segítségül: kiváló szakembereket kértem fel, akik izgalmas feladatokat bízta a diákokra. Így dolgozhattunk együtt a kezdetekben a HPS ügynökséggel, a VakVarjú étteremmel vagy épp a Medve sajttal. Később kulturális intézményekkel, civil szervezetekkel és fesztiválokkal bővült a kör, mára pedig az üzleti szféra és a vállalati kultúra vált meghatározóvá.

Míg az elején mi kerestük a partnereket, hatalmas büszkeséggel tölt el, hogy ez a felállás mára megfordult: ma már számtalan cégvezető maga keres meg minket az együttműködés szándékával. Így nyílt lehetőségünk a Stühmerrel, a Metróval, a Dreherrel vagy éppen a Csak Pozitívan Magazinval közös projektekre. Felemelő érzés látni, mit építettünk fel, és tudni, hogy a hallgatóink felbecsülhetetlen értékű tapasztalatokkal és kapcsolatokkal véteződhetnek fel.

Gratulálunk az elért eredményekhez, azt gondolom, ezek önmagukért beszélnek. Átnyergelve a tehetséggondozásra, hogy látod, kiből lesz igazán tehetséges marketinges?

Ez egy rendkívül izgalmas és összetett kérdés. Kezdetben a Marketing Műhely egyetlen félévre felvehető tantárgy volt, ma viszont a legtöbb hallgató három, de akár négy évet is eltölt nálunk, így az egész egyetemi pályafutása alatt folyamatosan pallérozódik a projekteken.

Eszembe jut egy kedves történet, még a legelejéről, amikor átvettém a műhelyt. Megkértem az alap-

csapat tagjait, hogy reklámozzák a műhelyt a hallgatók között, mert toborzok még tagokat. Az egyik csapattag elmesélte a többieknek, hogy a marketing műhelynek köszönhetően kapott állást egy neves cégnél, egy komoly szakmai pozícióban. Szó szerint leesett az állam. Mesélte, hogy az állásinterjún az önéletrajzából semmi más nem érdekelt a HR csapatot, csak a Marketing Műhely: mi ez a projekt, és milyen tapasztalatokat szerzett itt?

Egy másik történet a tagfelvételhez kapcsolódik. Mivel klubrendszerben működünk, a meglévő csapattagok is aktívan részt vesznek az új tagok kiválasztásában, hiszen kulcsfontosságú, hogy az új csatlakozók emberileg is beilleszkedjenek a közösségbe. Volt egy fiatal ember, akit én eredetileg nem akartam felvenni,



de a hallgatók meggyőztek, hogy szükségünk van rá. És magam sem hittem el, de ő lett a legjobb! Végigcsinálta nálunk a három-négy évet, és ma egy óriási vállalatnál tölt be nagyon komoly pozíciót.

Összességében azokból lesznek a legjobbak, akikben megvan az az elhivatottság, hogy igazán akarják, és odateszik magukat. Nem a nyers tehetség az első számú szempont, hanem a gyakorlat és a szorgalom – az, hogy ki mennyire veszi ki a részét a közös munkából.

EGYÜTTMŰKÖDÉS KIEMELT PARTNERÜNKEL

Személyes tapasztalatból is látom, milyen különleges, partneri viszony van közted és a diákok között. Hogyan tekintesz a saját szerepedre és a mentorálásra ebben a közösségben?

Itt nem klasszikus tanárként vagy intézetvezetőként vagyok jelen – leginkább úgy fogalmaznék, hogy én vagyok az első az egyenlők között, mint a kerekasztal lovagjai. Nálunk nincs hatalomfitogtatás, és nincs arra szükség, hogy mindig enyém legyen a legutolsó szó. Természetesen van egy átlátható keretrendszer, ami mentén működünk, és ezt be is tartatom. Az első alkalommal lefektetjük a játékszabályokat, utána pedig egy kötetlenebb, közösségi formában folytatjuk a félévet.

A műhelynek megvan a maga belső hierarchiája: az én vezetésem alatt működik a szervezet, de van egy hallgatói műhelyvezető-helyettesünk is, aki a diákok közvetlen vezetője – ő jellemzően a Marketing és Kommunikáció Intézet demonstrátora. Ő az, aki heti rendszerességgel számon tartja a projektek haladását,



kéri a projektvezetőktől a felkészülést, a prezentációkat és az elkészült anyagokat. A hallgatók hétről hétre bemutatják, hol tartanak éppen. A projektvezetők az adott feladatért és a csapatukért felelnek, a tagoknak pedig minden félévben legalább három különböző típusú projektre kötelező jelentkezniük. Az egyik egy kommunikációs projekt, ahol a saját közösségi médiás tartalmainkat gyártjuk le; a másik egy rendezvényen való szakmai részvétel; a harmadik pedig egy iparági, azaz egy valódi külsős céges feladat

Valóban komoly partnerekkel dolgoztok együtt. Ahogy említetted a belső hierarchiát, az már önmagában is egyfajta garancia – mégis, hogyan viszonyultok a hibázáshoz? A baki a tanulási folyamat természetes része, vagy nálatok teljesen elképzelhetetlen?

A partnereink pontosan tudják, hogy lelkes egyetemi hallgatókkal dolgoznak együtt, így, ha fel is merül egy apróbb hiba, megértőek és szemet hunynak felette. Magamra leginkább úgy tekintek ebben a folyamatban, mint egy fociedzőre: ha kell, menet köz-

METU MARKETING MŰHELY

ben korrigálunk, de alapvetően hagyom kibontakozni a fiatalokat. Mielőtt azonban kiállnánk a cégek elé, a diákoknak nekem kell leprezentálniuk az anyagot. Ilyenkor átváltok az ördög ügyvédjébe: mindent kifogásolok, mindenbe belekötök, hogy a lehető legfelkészültebbek legyenek.



Szóval igen, előfordulnak hibák. Például a rendezvényeknél a kezdők néha félreértelmezik a szerepüket, és azt hiszik, vendégként vagyunk jelen, nem pedig szervezőként – nekik meg kell tanulniuk, hogy a program végén mi nem hazamegyünk, hanem pakolunk. A legfőbb célom az, hogy a partnereink is meglássák, milyen kiváló hallgatókkal dolgozhatnak együtt, és hogy a jövőben érdemes őket főállásban is felvenni.

Hogy látod a marketing műhely jövőjét?

A műhely egyik óriási előnye a folyamatos egyetemi jelenlét: a fiatalok megszólítása és megnyerése kulcsfontosságú, nálunk pedig valóban a munkaerőpiacra felkészített szakemberek formálódnak. A jövőt illetően nagy lehetőség, hogy szabadon választható kreditként más egyetemekről is fogadhatunk hallgatókat. Így egy akár több intézményt átívelő Marketing Műhelyt is felépíthetünk, ami még szélesebb körben tenné lehetővé a tehetséggondozást.

Nem szabad elfelejteni, hogy a műhely tagjai egy igazán válogatott csapatot alkotnak. Ha valaki beírja az önéletrajzába, hogy nálunk számtalan éles projektben vett részt, az már önmagában garancia a minőségi munkára. Kifejezett célunk, hogy minél több cégvezető és HR-szakember ismerje meg a nálunk folyó munkát, és tudja: innen valóban komoly szakértők kerülnek ki a versenyszférába.



BUDAPESTI
METROPOLITAN
EGYETEM
Powered by Arizona State University®

METU Marketing Műhely: Papp Petra

Az egyetemi évek sokkal többet jelenthetnek a megszerzett elméleti tudásnál: lehetőséget adnak arra is, hogy valaki kipróbálja magát valódi projektekben, csapatokat vezessen, és közben egyre közelebb kerüljön ahhoz, hogy megtalálja a saját szakmai útját. A megélt tapasztalatairól most Papp Petra mesél bővebben, aki a METU kereskedelem és marketing szakos hallgatója, az elmúlt években számos izgalmas projektben vett részt

A Budapesti Metropolitan Egyetemen kereskedelem és marketing alapszakon tanulok, nappali tagozaton. Megtanultam, hogy a marketing nem pusztán elméleti tudás, hanem kutatás, stratégiai gondolkodás, kreativitás és együttműködés. Három éve tevékenykedem aktívan a **Marketing Műhelyben**, és lassan ugyanennyi ideje vagyok *hallgatói koordinátora*. Ez a felelősségteljes, szervezéssel és csapatmunkával járó szerep az egyetemi éveim egyik legmeghatározóbb része lett. Egy évig a **Marketing és Kommunikációs Intézet** vezetőjének *intézeti demonstrátoraként* dolgoztam, így betekintést nyertem az intézet szakmai működésébe.

Az általam szervezett legfontosabb események közé tartozott a Sas István Reklámverseny és az Influenszer Marketing Verseny. Mindkettő során megtapasztaltam, mennyi előkészítés, egyeztetés és problémamegoldás áll egy sikeres rendezvény mögött. A főbb szakmai projektjeim egyike a Stühmer számára készült kutatás volt, amelyben az egyetemisták csokoládéfogyasztási szokásait vizsgáltuk. A csapatunkkal ezt a versenyt megnyertük, ami fontos szakmai visszaigazolást jelentett számomra. Meghatározó volt a METRO-val való együttműködésünk is, amely nagyon sikeresen zárult. Ezek a tapasztalatok megtanítottak arra, hogyan lehet egy üzleti problémát több oldalról megvizsgálni, majd az eredményekből megalapozott és megvalósítható javaslatokat kialakítani.

A **CsPM-projektben** elsősorban a kutatási és stratégiai feladatokat vállaltam, ahogyan általában más közös munkákban is. A gondolkodásom nem különálló posztokban vagy ötletekben jelenik meg, hanem egy teljes, egymásra épülő stratégiában. A piackutatáson

belül én készítettem el a SWOT-elemzést, valamint a célcsoport demográfiai és pszichográfiai elemzését. A pszichográfiai megközelítés különösen közel áll hozzám, mert az érdekel, milyen motivációk, félelmek, értékek és társadalmi hatások állnak a fogyasztói döntések mögött. Ez szorosan kapcsolódik a szakdolgozatomhoz is, amelynek szerves része a marketingpszichológia. Szakértőként arra jutottam, hogy egy célcsoportot nem lehet csupán életkor, lakóhely vagy jövedelem alapján megérteni. Egy jó stratégia az adatok mögött lévő embert is megismeri, és erre épít következetes, a gyakorlatban is működő kommunikációt.



Ha egy változást hozhatnák a világban, azt szeretném, hogy az emberekre, különösen a fiatalokra, **kevesebb megfelelési és összehasonlítási kényszer nehezedjen**. A közösségi média és a reklámok sokszor észrevétlenül alakítják az önképünket és a döntéseinket, ezért fontosnak tartom a hitelesebb, empatikusabb és felelősségteljesebb kommunikációt. Hiszek abban, hogy a marketingnek nemcsak meggyőznie kell, hanem segíthet tudatosabb és magabiztosabb döntéseket hozni is.

A jövőben **reklámügynökségi oldalon szeretnék dolgozni**, mert motivál a változatosság, a különböző márkák és célcsoportok megismerése, valamint az, hogy minden brief új gondolkodási helyzetet teremtsen. Olyan stratégiai marketingessé szeretnék válni, aki egyszerre érti az adatokat, a fogyasztói pszichológiát és a kreatív kommunikációt. Hosszabb távon összetett kampányokat szeretnék irányítani, és olyan munkákat létrehozni, amelyek valódi emberi felismerésekre épülnek és mérhető eredményeket hoznak.

METU Marketing Műhely: *Darida Anna*

Az egyetemi évek sokkal többet jelenthetnek a megszerzett elméleti tudásnál: lehetőséget adnak arra is, hogy valaki kipróbálja magát valódi projektekben, csapatokat vezessen, és közben egyre közelebb kerüljön ahhoz, hogy megtalálja a saját szakmai útját. A megélt tapasztalatairól most Darida Anna mesél bővebben, aki a METU kereskedelem és marketing szakos hallgatója, az elmúlt években számos izgalmas projektben vett részt

Milyen tapasztalásokkal gazdagodtál az egyetemi éveid alatt a METU-n?

Eddig az egyetemi éveim legjobb döntése az volt, hogy csatlakoztam a **Marketing Műhely**hez. Itt valódi, nagyszabású cégekkel dolgozhatunk együtt éles, piacképes projekteken. Számomra mindig is fontos volt a csapatszellem, a Műhely pedig egy olyan támogató közeget ad, ahol a többiekkel együtt fejlődhetek és szerezhetek gyakorlati tapasztalatot a marketing világában. Kifejezetten inspirálnak a kreatív, ötletelést igénylő feladatok, imádok alkotni és látni, ahogy egy alapgondolatból lépésről lépésre felépül egy komplex, valódi értéket teremtő projekt.

Milyen feladatot láttál el a CsPM projectben és milyen következtetéseket vontál le szakértőként?

A **Csak Pozitívan Magazin projektjében** az online kommunikációs stratégia megtervezéséért és felépítéséért feleltem. Ez a gyakorlatban azt jelentette, hogy kidolgoztam a kampánymechanizmust az STDC (See-Think-Do-Care) modell alapján, meghatároztam a platformspecifikus taktikákat, kijelöltem a tartalommarketing fő irányait, és stratégiaiilag összehangoltam a projekt influenszer-együttműködéseit. Szakértőként a legfőbb következtetésem az volt, hogy ezt a magasán kvalifikált, döntéshozókból álló prémium célcsoportot az agresszív reklámzajjal már nem lehet elérni.

Ha a jövőben egy változást hozhatnál a világban, mi lenne az?

Ha egyetlen dolgot megváltoztathatnék, az a **klima-változás és a globális felmelegedés megállítása** lenne. Nagyon ijesztő belegondolni abba, hogy a folyamatos környezetpusztítás és a túlfogyasztás milyen drasztikus hatással lesz a mi generációnk jövőjére és életminőségére. Azt szeretném elérni, hogy a fenntarthatóság ne csak egy hangzatos marketinghívószó legyen a cégek részéről, hanem a mindennapi döntéseink és a gazdasági működés valódi alapja. Olyan világot képelek el, ahol a természet tisztelete megelőzi a rövid távú profitszerzést, és ahol a környezettudatos megoldások nem luxust, hanem az abszolút alapvetést jelentik mindenki számára.



Mik a jövőbeli terveid, céljaid, vágyott karrier utad?

Mivel még csak 21 éves vagyok, **nagyon nyitottan állok a lehetőségekhez**, és egyelőre nem is szeretném magam egyetlen konkrét karrierút mellett véglegesen elkötelezni. Jelenleg a digitális marketing világa, a vizuális tartalomgyártás és a webes projektek vonzanak a leginkább, de kifejezetten vágyom arra, hogy más szakmai területekbe is belelássak. Pontosan ez a kíváncsiság és felfedezni vágyás motivált a Marketing Műhelyhez való csatlakozásban is, hiszen itt egy biztonságos, mégis profi közegben próbálhatom ki magam, a social media menedzsmenttől kezdve a rendezvény-szervezésen át egészen a stratégiai tervezésig. A fő célom most a széles látókör és a minél sokrétűbb tapasztalat megszerzése, amire a későbbiekben magabiztosan építhetem fel a végleges utamat.



Friss YouTube adásaink!

Adásaink meghallgathatók Spotify-on is 

Csak
POZITÍVAN
Podcast



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 hajtanunk kell? Miért válik természetessé a túlterheltség, a belső feszültség és az állandó teljesítési kényszer?



A testünk, a lelkünk és az intim egészségünk láthatatlan összefüggései

A Csak Pozitívan Podcast Hiteles Segítők rovatának legújabb epizódjában Petkovics Alexandra vendége Kriston Andrea, a Kriston-módszer megalkotója, a hazai intim egészségvédelem úttörője, akivel ezúttal egy olyan témába merülünk alá, amelyről talán még mindig keveset beszélünk.

METU Marketing Műhely: Mihalek Ágnes

Az egyetemi évek sokkal többet jelenthetnek a megszerzett elméleti tudásnál: lehetőséget adnak arra is, hogy valaki kipróbálja magát valódi projekteken, csapatokat vezessen, és közben egyre közelebb kerüljön ahhoz, hogy megtalálja a saját szakmai útját. A megélt tapasztalatairól most Mihalek Ágnes mesél bővebben, aki a METU kereskedelem és marketing szakos hallgatója, az elmúlt években számos izgalmas projektben vett részt

Milyen tapasztalásokkal gazdagodtál az egyetemi éveid alatt a METU-n?

A Budapesti Metropolitan Egyetem kereskedelem és marketing szakos hallgatójaként az elmúlt években nemcsak az elméleti tudásomat bővítettem, hanem számos gyakorlati tapasztalatot is szereztem. 2024-ben csatlakoztam a **METU Marketing Műhely**hez, ahol másfél hónap után *Instagram projektvezető* lettem, később pedig az *Instagram, Facebook és LinkedIn felületek koordinálás*át vettem át. Tartalmakat tervezünk, csapatokat koordináltam, valamint marketing- és kommunikációs projekteken dolgoztunk. Többek között a Stühmerrel, a METRO-val és a Pest Vármegyei Rendőr-főkapitánysággal működünk együtt. A Stühmer projektben és a Sas István Emlékversenyen is első helyezést értünk el, utóbbin moderátorként és versenyzőként is részt vettem. Demonstrátorként több előadáson vettem részt tanáraink mellett, illetve önállóan a HiFeszten a Metropolitan Egyetem marketing szakot is képviselhettem.



Milyen feladatot láttál el a CsPM projektben és milyen következtetéseket vontál le szakértőként?

A **Csak Pozitív Magazin projektben** az influencerstratégia kialakításában vettem részt. Influencereket kutattam és válogattam a kampányhoz, elsősorban a célcsoporthoz és a kommunikációs irányhoz való illeszkedés alapján. A profilokat különböző szerepek szerint csoportosítottuk: voltak, akik nagyobb elérést és vizuális impulzust adtak, mások hitelesebb, edukáló ajánlást vagy prémium lifestyle megjelenést kép-

viseltek. Az Instagram, TikTok, Facebook és YouTube szerepét, valamint a fizetett hirdetési és remarketing lehetőségeket is átgondoltuk a kampánytervben.

A projekt során azt tanultam meg, hogy az influencer marketingben fontos a hitelesség, a célcsoporthoz és a márkához való illeszkedés, valamint a megfelelő platform és tartalomtípus kiválasztása. Egy jól működő kampányhoz ezeknek az elemeknek összhangban kell lenniük egymással.



Ha a jövőben egy változást hozhatnál a világban, mi lenne az?

Azt szeretném, ha az **emberek bátrabban hinnének magukban, tudatosabban tekintenének a saját életükre, és mernének időnként más szemmel nézni a hétköznapiakra**. Sokszor nem a lehetőségek hiánya, hanem a félelem vagy a bizonytalanság tart vissza minket attól, hogy változtassunk.

Mik a jövőbeli terveid, céljaid, vágyott karrierutad?

2027 januárjában tervezem befejezni az egyetemet. A következő időszakban **marketing, projektkoordináció vagy márkaépítés területén szeretnék fejlődni**, különösen olyan környezetben, ahol komplexebb projekteken dolgozhatok, folyamatosan tanulhatok és hosszú távon szakmailag is előre tudok lépni. Emellett saját márkám, az AkiMer építésén is dolgozom, amelynek célja, hogy kérdésekkel segítsen tudatosabban megélni a mindennapokat.

A rejtett munkaerőpiac:

lehet, hogy máshol kell keresned a következő állásodat

Hónapok óta küldöd az önéletrajzodat, mégsem hívnak interjúra? Nézed az állásportálokat, jelentkezel a számodra érdekes pozíciókra, aztán vársz. Néha érkezik egy automatikus elutasító e-mail, máskor még az sem. Egy idő után könnyű elveszíteni a lendületet, pedig előfordulhat, hogy egyszerűen érdemes szélesebbre nyitni a keresést.

A munkaerőpiacnak van egy kevésbé látható része is, sok lehetőség kapcsolatból, ajánlásból vagy közvetlen megkeresésből indul. Ezeket gyakran akkor találsz meg, ha már azelőtt felveszed a kapcsolatot egy céggel, hogy meghirdetnék a pozíciót.

Kezdd a saját kapcsolataiddal

Gondold végig, kikkel dolgoztál együtt az elmúlt években. Lehet köztük olyan korábbi kolléga, ügyfél vagy szakmai ismerős, aki ma egy számodra érdekes cégnél dolgozik.

Érdemes rájuk írni, hiszen egy rövid beszélgetés sok mindent elindíthat. Kiderülhet például, hogy éppen bővül a csapat, hamarosan új pozíció nyílik, vagy valaki tovább tud kapcsolni a megfelelő emberhez.

A megkeresés lehet egészen egyszerű: „Szia, láttam, hogy az X cégnél dolgozol. Én most új lehetőségeket keresek ezen a területen. Ha van kedved, szívesen beszélgetnék veled arról, hogyan működik nálatok a csapat.”

Legyél jelen szakmai közösségekben

A LinkedIn és a Facebook szakmai csoportjai az álláskeresésben is fontos szerepet kaphatnak. Érdemes időnként hozzászólni egy szakmai témához, megosztani egy érdekes tapasztalatot vagy segíteni valakinek a kérdésében.

A [Mommy Works Facebook-csoportban](#) illetve a [Mommy Works Instagram oldalán](#) is érdemes aktívnak lenni. A több mint 60 ezres közösségben rendszeresen jelennek meg álláslehetőségek, és olyan munkáltatók is keresik itt a megfelelő szakembereket, akik számára fontos a rugalmas vagy családbarát munkavégzés.

A szakmai jelenlét idővel láthatóvá tesz. Amikor felbukkan egy megfelelő lehetőség, már lehet, hogy ismerősen cseng a neved.

Nézd át más szemmel az önéletrajzodat

A CV egyik legfontosabb feladata, hogy megmutassa, milyen értéket tudsz teremteni egy vállalat számára, éppen ezért érdemes a feladatok helyett az eredményekre helyezni a hangsúlyt.

A „social media oldalak kezelése” például kevés információt ad. Sokkal érdekesebb, ha kiderül, hogy hat hónap alatt 30 százalékkal növeltet az organikus elérést.

Keress konkrétumokat a saját munkádban: milyen folyamatot tettél egyszerűbbé, mennyi időt takarítottál meg, mekkora projektet vittél végig, milyen eredményt értél el?

Az álláshirdetés szövegét is érdemes alaposan elolvasni. Figyeld meg, milyen tudást és készségeket keresnek, majd igazítsd ehhez a CV-det. A releváns kulcsszavak a kiválasztás során is segíthetnek.



Keress meg azt a céget is, ahol éppen nincs álláshirdetés

Ha van néhány vállalat, ahol szívesen dolgoznál, érdemes utánanézni, milyen problémákkal találkozhatnak. Gondold végig, miben tudnál segíteni.

Egy marketinges készíthet rövid elemzést egy kampányról. Egy ügyfélszolgálati szakember észrevehet egy fejlesztendő pontot a vásárlási folyamatban. Egy adminisztrációban jártas munkatárs javaslatot tehet egy hatékonyabb folyamatra.

Nem kell hosszú prezentáció, egy jól átgondolt, egyoldalas ötlet már elég lehet ahhoz, hogy felfigyeljenek rád.

Az álláskereső sokszor akkor kezd igazán érdekesé válni, amikor kilépsz a megszokott keretek közül. Figyeld a lehetőségeket a nyilvános hirdetésekén túl is, építsd a szakmai kapcsolataidat, és mutasd meg konkrét példákon keresztül, milyen értéket tudsz adni.

Lehet, hogy a következő munkád még nincs meghirdetve, te viszont már megtalálhatod hozzá a megfelelő embert.



NÜÉ
CHILLEVENTS
2026.10.10.

**DR. PATTOGATÓ
RITA**
Budapest Dental Fogászat
szakmai vezetője
és tulajdonosa.

CHILLEVENTS
PRESENTS
Nők AZ ÜZLETI ÉLETBEN

HELYSZÍN: **KIMPTON BEM** | **BEMED** | **NOTINO** | **LEXUS** | **PEST** | **BUDAPEST DENTAL** | JEGYEK: **chillevents.hu**



NÜÉ
CHILLEVENTS
2026.10.10.

**DOBAI
ATTY**
tartalomgyártó,
énekes, színész

CHILLEVENTS
PRESENTS
Nők AZ ÜZLETI ÉLETBEN

HELYSZÍN: **KIMPTON BEM** | **BEMED** | **NOTINO** | **LEXUS** | **PEST** | **BUDAPEST DENTAL** | JEGYEK: **chillevents.hu**



NÜÉ
CHILLEVENTS
2026.10.10.
KIMPTON
BEM BUDAPEST

**PETKOVICS
ALEXANDRA**
értékesítési specialista,
a Csak Pozitívan Magazin
tulajdonosa



NÜÉ
CHILLEVENTS

TALÁLKOZZUNK A NÜÉ-N!

NŐK AZ ÜZLETI ÉLETBEN VI.
Inspiráció. Tudás. Kapcsolatok. Élmények.

SZANDI15
15% KEDVEZMÉNY
A JEGYED ÁRÁBÓL

**-15%
KEDVEZMÉNY**

2026.10.10. | KIMPTON BEM BUDAPEST

JEGYVÁSÁRLÁS: **chillevents.hu**



NÜÉ
CHILLEVENTS
2026.10.10.

**EMBER
CSILLA**
ChillEvents,
Chill Agency CEO
Chillearrings &
Chill Home Studio
alapítója

CHILLEVENTS
PRESENTS
Nők AZ ÜZLETI ÉLETBEN

HELYSZÍN: **KIMPTON BEM** | **BEMED** | **NOTINO** | **LEXUS** | **PEST** | **BUDAPEST DENTAL** | JEGYEK: **chillevents.hu**

Anno a valóság talaján, manapság a digitális világban gyűjtögetünk



Szoktuk mondani, hogy nincs új a nap alatt, nos, valóban nincsen. Például az ösztönös működéseit az ember mindmáig nem hagyta hátra, most is megéljük például, hogy ezt-azt gyűjtünk, csak áthelyezzük a valóságból a virtuális térbe, és ennek van azért némi veszélye. A Földön minden életforma felhalmoz, ám ezt jellemzően azért teszi, hogy a létezésével kapcsolatban biztosítva legyenek a feltételek. Régen az ember is ilyen indíttatásból gyűjtögetett, majd mikor már képes volt tárolni, észrevétlenül elszabadult a pokol.

Előbb vagy utóbb mindenki szembesül azzal, hogy sokkal több minden van körülöttünk, mint amire valójában szükségünk van. Egy költözésnél, egy közeli hozzátartozó halála utáni „feltárnál”, vagy amikor egyik digitális készülékről a másikra kell váltani. Akár több kutatás témája is lehetne, hogy miért viselkedünk így, de talán nem tévedek nagyot, ha azt mondom, van ehhez némi köze az egonak. Többek között a tárgyak révén alakítjuk ki énképünket, általuk pedig dolgozik egyfajta tudatalatti félelmünk, hogy ezek nélkül „meztelenek” lennénk.

Mivel a fizikai síkon így működünk, a mintát ösztönösen visszük tovább a digitális térbe. Eleinte csak magunk tudtunk raktározási struktúrákat kialakítani, manapság már az online rendszerek beépített funkciókkal rendelkeznek, hogy támogassák a felhalmozást. Megjelentek a Mentve nevű menüpontok, a kedvencelés funkciók, a kívánságlisták és így tovább. Mind arra ösztökélnek, hogy „raktározzunk”. Mi pedig belemegyünk a játékba, időt, energiát és figyelmet nem kímélve gyűjtünk és gyűjtünk. Aztán később talán meglepődünk, majd szörnyülködünk, mert... Mert szembejön a felismerés, hogy a valóságos gyűjtögetéssel szemben a virtuális esetén valójában nem birtokolunk, csak hozzáférünk.

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

Gyaráítsd 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.



Sok éve már annak, hogy a Deezer nevű zenei streaming rendszerben félretettem későbbi meghallgatásra a zenét, amik vagy ott és akkor kellemesen simogatták a lelkemet, vagy régi nagy kedvencek voltak, ezért vissza-vissza akartam térni hozzájuk. Teltek a hónapok, aztán amikor egy-egy konkrét dalt meghallgattam volna, jött a meglepetés. Amit korábban még



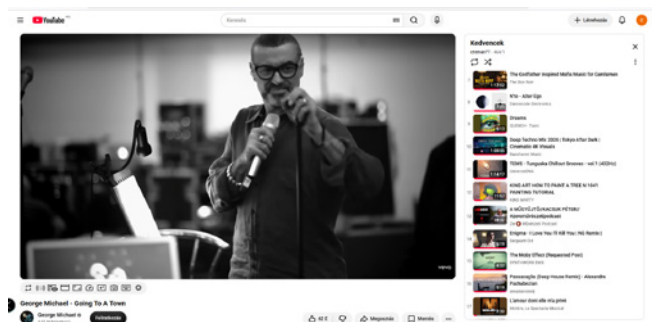
gond nélkül hallgattam, akkor már nem volt rá lehetőségem, mert a világban működő jogkezelő szervezetek között valami megváltozott, ezért Magyarország kiesett a pixisből. Tehát magyar állampolgárként már nem voltam jogosult azt a zenét hallgatni, amit mondjuk egy USA-ban élő ember igen.

Globalizáció ide, a bolygót behálózó internet oda, például a forgalmazási jogok kezelése körül mai napig nincsen egyenlőség, vannak jobb és rosszabb helyzetben lévők. Magyarország sajnos sok esetben a futottak még kategóriába tartozik, elég csak arra gondolni, hogy mennyi ideig nem volt elérhető itthon a Netflix. Az ilyen helyzeteknek már régen nem technológiai, hanem jogi és egyéb érdekeken alapuló okai vannak. Bőven van még mit tenni annak érdekében, hogy mindenki valóban egyenlő jogokkal rendelkezzen...

Hasonlóan járhatunk a YouTube esetében. Önjelölt kurátorként elkezdjük publikus vagy privát listákba rendezni a számunkra hasznos, érdekes vagy a jövőben feldolgozandó videókat, aztán egyszer csak arra eszmélünk, hogy egyik vagy másik már nem elérhető. A Deezer anno megmutatta, hogy mit nem tudok lejátszani, a YouTube sokszor csak értesít, hogy van itt

néhány videó, ami már nem elérhető. Azt nem mutatja meg, hogy mi hiányzik, és ez probléma, komoly probléma. Időt, energiát szántunk a videók mentésére, rendszerezésére, és azzal kell szembesülnünk, hogy még csak azt sem tudjuk, mit nem érünk már el, ezért alternatív hozzáférési lehetőséget sem tudunk keresni. Sok oka lehet a videók elérhetetlenné válásának. Az egyik a Deezer kapcsán említett szerzői jogdíjak körüli vitás helyzetek, egy másik lehet, hogy a rendszert működtető cég vagy a felhasználó maga törölte a fiókot, ezzel pedig minden feltöltött videó távozik az örök bitmezőkre.

És akkor emlékezzünk most meg a régi gondolatról, mely szerint, ami az internetre felkerült, az onnan el nem tűnik. Ez nem igaz, pontosabban nem mindig igaz. Ahogy a valóságban, a digitális térben is csak addig marad valami „életben”, amíg van, aki gondozza, tárolja, azaz óvja és védje. Könyvet egy könyvtár, egy archívum vagy antikvárium ment meg az utókornak, az



internetes közegben ehhez szerverekre van szükség, az pedig pénzbe kerül. Az eredeti gondolat tehát úgy valóságos, hogy addig maradhat elérhető a végtelenségig az interneten valami, amíg van, akinek ez érdekében áll. Persze ebben semmi újdonság nincsen, a tárgyak a valóságban is így létezhetnek csak tovább.

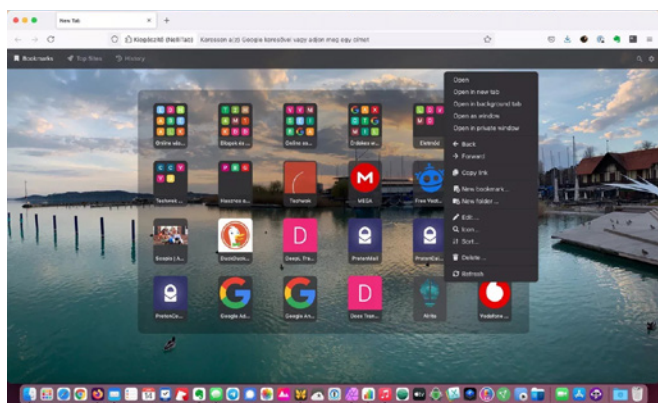
Ahogy említettem, nincs új a nap alatt. A digitális, az online világ is a korábban már kialakult szabályrendszerek szerint működik, csak más a formátum. Pont úgy, ahogyan a város más, mint a falu, de a lényege, hogy emberi közösségek élettere, változatlan.

A könyvekbe anno könyvjelzőt tettünk egy fontos részhez, manapság az internetes böngészőkben szín-

tén könyvjelzőket használunk, ha valamit későbbi felhasználásra szeretnénk eltenni. Igen ám, de soha nem lehetünk biztosak abban, hogy akár csak egy hét múlva ott lesz a világhálón az, amit mi fel szeretnénk használni. A projekteket leállítják, a honlapokat kiszolgáló szolgáltatásokat átalakítják, technikai hibák köphetnek bele a levesünkbe, és így tovább. Bármennyire is azt vélelmezzük, hogy ami az interneten ma elérhető az holnap is ott lesz, ez nem így működik.

Fontos tehát megértenünk, hogy az internet bár képes egy végtelen időnkig dolgokat elérhetővé tevő archívumként működni, nem ez az elsődleges és legfőbb célja. Igen, sokan adnak tudást, sokan tárolnak értékes dolgokat, de ezt ők is saját jól felfogott érdekében teszik, ami lehet, hogy nem személyes, hanem társadalmi indíttatású, ettől még az érdek az érdek.

A helyzet a közösségi média tekintetében még látványosabb. Ma kedvelsz valamit a Facebookon, hol-



nap hozzászólsz egy videóhoz a YouTube-on, pár nap múlva elmentesz valamit az Instagramon, és talán egy hónappal később, amikor ezekkel a tartalmakkal dolgoznál, már csak hült helyüket találod. Megszámolni sem tudom, mennyi tartalmat vesztettem csak a Facebookon és Instagramon amiatt, mert a tartalmakat valami okból törölték, vagy az azokat publikáló fiókokat a gazdája, esetleg a rendszer maga törölte.

Ha eltávolodunk az online világtól, de maradunk a digitálisnál akkor sem jobb a helyzet. A merevlemezek mágneses elven tárolnak adatokat, elég tehát egy váratlan behatás, és búcsút mondhatunk a féltett tartalmainknak. A CD / DVD / Blu-ray korongok a hő és például a napsütés hatására károsodhatnak. A pendrive-nak elég lehet kicsivel több feszültség, és viszlát nektek, fontos adatok.

Gyűjtögetünk a digitális és online térben, de nem mérjük fel a kockázatokat. Sem azt, hogy bármikor elérhetetlenek lehetnek az adatok, és nem fogunk tudni velük számolni, sem azt, hogy a „felszededegetésük”, majd a feldolgozásuk mennyi időt és energiát kíván meg. Lehet elmenteni a megnézendő filmek közé több tucatnyit, lehet kívánságlistára tenni vágyott könyve-

ket, de mi értelme van ennek, ha végül nem fognak hasznosulni. A könyvek különösen kézzelfoghatóvá teszik a problémakört. Hamar fel lehet halmozni egy könyvtárszobára való kötetet, ezeknek már a pusztasá-



rolása kihívást fog jelenteni. Digitálisan könnyebb le-tárolni az e-könyveket, de sértetlenül vagy egyáltalán megtartani őket már nem magától értetődő. Ha velünk is maradnak, nincsen annyi időnk egy emberöltő alatt, hogy akár csak a töredékét elolvassuk...

tudasomgyarapitom.hu

Az internet és a digitális világ nem feltétlenül változtatta meg az életünket, csak könnyörtelenül szembesít azzal, hogy hogyan működünk. E sorok írásakor még mindig rezgett a lécszál, hogy történetében először le kell-e állítani a Paksi Atomerőművet. Hetek óta arról folyik a diskurzus Magyarországon, hogy mi lesz az édesvízzel nemhogy a jövőben, már a jelenben. Ilyen minimum elgondolkodtató események sodrában érdemes átgondolni, hogy valóban kell-e nekünk olyan mértékben és olyan módon gyűjtögetni a digitális térben, ahogyan azt eddig tettük.

Sal Di Stefano:

Az ellenállásos edzés forradalma

Mi lenne, ha a jobb fizikai állapothoz nem kellene órákat töltenünk a futópadon, és az edzés nem a kimerülésről, hanem a tudatosan felépített, hatékony munkáról szólna? Sal Di Stefano *Az ellenállásos edzés forradalma* című könyve éppen ezt a szemléletet állítja a középpontba. A magyar kiadás 2024-ben jelent meg a Jaffa Kiadónál, Kós Krisztina fordításában. A 223 oldalas kötet a szerző évtizedes fitneszipari tapasztalataira építve mutatja be, miért lehet az ellenállásos edzés fontos eszköz a testösszetétel, az egészség és az életminőség javításában.

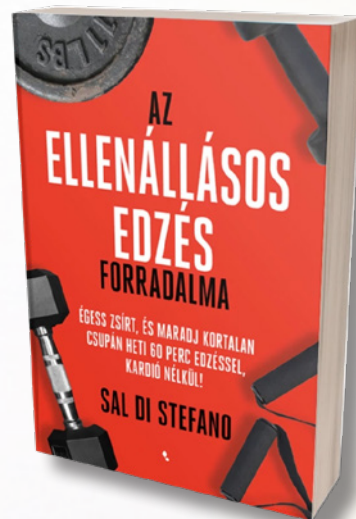
Di Stefano személyi edző, a Mind Pump Media társalapítója és a Muscular Adaptation Programming System, vagyis a MAPS rendszer megalkotója. Megközelítésének egyik legfontosabb állítása, hogy a mozgás értékét nem kizárólag az elégetett kalóriákban kell mérnünk. Az izomzat fejlesztése ugyanis nem pusztán esztétikai kérdés: az erősebb test hosszabb távon a mindennapi fizikai teljesítőképességhez, a csontok és ízületek védelméhez, valamint az egészséges öregedéshez is hozzájárulhat.

A könyv egyik érdekes vonása, hogy szembehe-lyezkedik azzal a gyakori elképzeléssel, miszerint a fogyás első számú útja a minél több kardió. Di Stefano nem azt állítja, hogy a kardió értéktelen, hanem arra ösztönöz, hogy gondolkodjunk szélesebb összefüggésekben. A rendszeres ellenállásos edzés segítségével izmot építhetünk és megőrizhetjük izomtömegünket, miközben a megfelelő táplálkozással együtt a testzsír csökkentését is támogathatjuk. A szerző célja ezért egy olyan megközelítés bemutatása, amely kevés idővel is beilleszthető a hétköznapi életbe.

A kötet gyakorlati értékét több mint hatvan, otthon is végezhető edzés és különböző önértékelési lehetőség is növeli. A szerző nem csupán elméleti magyarázatokat ad, hanem azt szeretné megmutatni, hogyan lehet az edzésidőt hatékonyabban felhasználni. A könyv alap gondolata szerint akár heti néhány alkalom, megfelelően megtervezve, elegendő lehet ahhoz, hogy elindítsuk a változást.

Talán még fontosabb azonban az a szemléletváltás, amelyet Di Stefano szorgalmaz. A fitnessz ne kizárólag a tükörben látott képről szóljon! A cél ne az legyen, hogy mindenáron megfeleljünk egy külső ideálnak, hanem hogy erősebb, energikusabb, mozgékonyabb és egészségesebb testben élhessünk. A szerző kifejezetten az egészség és az önmagunkról való gondoskodás elsődlegességét hangsúlyozza a pusztán esztétikai célokkal szemben.

Az ellenállásos edzés forradalma ezért nemcsak azoknak lehet érdekes olvasmány, akik fogyni vagy izmosodni szeretnének. Hasznos lehet annak is, aki időhiánnyal küzd, szeretné megőrizni fizikai erejét, vagy egyszerűen tudatosabban szeretné megközelíteni az



egészségét. Ugyanakkor érdemes a könyv markáns állításait nem dogmaként, hanem egy lehetséges edzésfilozófia részeként olvasni: a megfelelő mozgásforma mindig az egyéni állapottól, céloktól és lehetőségektől függ.

A könyv végső üzenete talán egyszerűbb, mint amennyire a címe sugallja: **nem feltétlenül több edzésre van szükségünk, hanem tudatosabb edzésre.** A testünkkel való törődés nem büntetés és nem önsanyargatás, hanem hosszú távú befektetés önmagunkba. És talán éppen ez az igazi forradalom: amikor nem azért mozgunk, mert nem szeretjük a testünket, hanem azért, mert szeretnénk még sokáig jól élni benne.

***"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



Balázs Barbara:

Asszonypajtás pánikkonyhája

Van az a pillanat, amikor egy fiatal elköltözik otthonról, beköltözik a kollégiumba vagy az első albérletébe, és hirtelen rájön: az önállóság nemcsak szabadságot, hanem reggelit, ebédet és vacsorát is jelent. És ha nincs anya, nagymama vagy egy jól felszerelt konyha a közelben, bizony előbb-utóbb szembe kell nézni a kérdéssel: **mit eszünk ma?** Balázs Barbara, az Asszonypajtás néven ismert blogger *Asszonypajtás pánikkonyhája* című könyve erre a nagyon is hétköznapi problémára kínál szórakoztató, praktikus és szerethető megoldásokat.

A Jaffa Kiadónál 2026-ban megjelent, 256 oldalas kötet alcíme – *Konyhai túlélőtanfolyam kolisoknak és aggódó szüleiknek* – pontosan megmutatja, kiknek szól elsősorban a könyv. De valójában nemcsak a kollégisták és az első albérletükben élő fiatalok forgathatják haszonnal. Mindenki találhat benne olyan ötletet, amely közelebb visz ahhoz, hogy az étkezés ne napi stresszforrás, hanem az önállóság egyik örömteli része legyen.

A könyv egyik legnagyobb erénye, hogy nem egy tökéletes konyhából indul ki. Mi van akkor, ha nincs sütő? Ha csak egy mikrohullámú sütő, vízforraló vagy éppen egy gofrisütő áll rendelkezésre? Balázs Barbara szemlélete szerint ilyenkor sem kell feladni. Egy kis kreativitással és némi humorral meglepően sokféle ételt készíthetünk egyszerű körülmények között is.

A kötet azonban jóval több egyszerű receptgyűjteménynél. A főzéshez szükséges gyakorlati tudás mellett olyan hétköznapi kérdésekben is eligazít, amelyek egy önálló életet kezdő fiatal számára különösen fontosak. Mit érdemes otthon tartani? Melyek azok az egyszerű, sokáig eltartható alapanyagok, amelyekből mindig össze lehet állítani valami ehetőt? Hogyan figyeljünk arra, hogy megfelelő mennyiségű fehérjéhez jussunk? És egyáltalán: hogyan bánjunk biztonságosan a maradék ételekkel?

Különösen szimpatikus a könyvnek az a gondolata, hogy **magunkra főzni egyfajta önmagunk iránti tisztelet**. Az étkezés ugyanis nem pusztán arról szól, hogy megszüntessük az éhséget. Arról is szól, hogyan gondoskodunk saját testünkéről és közérzetünkéről. Egy egyszerűen elkészített, otthoni étel sok esetben olcsóbb, egészségesebb és fenntarthatóbb alternatíva lehet a gyorséttermi étkezésnél vagy a rendszeres házhoz rendelésnél.

És talán éppen ebben rejlik Az Asszonypajtás pánikkonyhájának legfontosabb üzenete: **nem kell mesterszakácsnak lennünk ahhoz, hogy gondoskodni tudjunk magunkról**. Nem kell tökéletesen főzni, nem kell különleges alapanyagokkal telepakolni a konyhát, és nem szükséges minden étkezésnek gasztronómiai remekműnek lennie. Elég elkezdni.

A szerző ráadásul nem veszi túl komolyan a konyhai bénázásokat sem. A játékoság és az önirónia fontos része annak a szemléletnek, amelyet a könyv közvetít. Hiszen mindannyian voltunk kezdők, és valószínűleg mindenkielőfordult már, hogy valami odaégett, túl sós lett, vagy egészen másképp nézett ki, mint ahogy a recept alapján elképzeltük.

Asszonypajtás pánikkonyhája ezért nemcsak főzni tanít, hanem egy kicsit **önállóságra is nevel**.

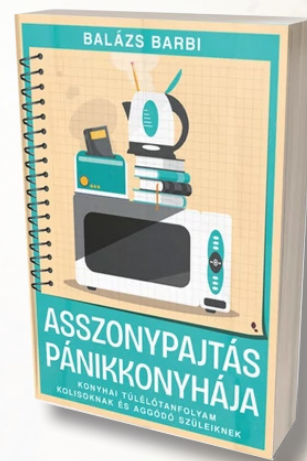
Arra, hogy merjünk kísérletezni, hibázni, újrakezdeni, és közben felismerni: az élethez szükséges alapvető készségek elsajátítása sokkal kevésbé félelmetes, mint elsőre gondolnánk.

Különösen jó szívvel ajánlható azoknak a szülőknek is, akik aggódva engedik el gyermeküket a kollégiumba vagy az első albérletbe. Talán a legjobb „indulócsoomag” nem is az, ha minden hétvégén telepakoljuk a táskát kész étellel, hanem ha megtanítjuk gyermekünket arra, hogyan gondoskodjon saját magáról.

Ez a könyv végső soron a konyhánál jóval többről szól. A felnőtté válásról, az önállóságról, az egészségesebb döntésekről és arról a felismerésről, hogy **a saját magunkról való gondoskodás az egyik legfontosabb életképességünk**.

Ha pedig mindehhez kapunk néhány egyszerű receptet, egy adag öniróniát és egy kis konyhai bátorságot, máris kevésbé tűnik félelmetesnek az önálló élet.

/PR/





Nagy Zoltán

Tegnap kihagyott a lélegzetünk.

Egy egész szerkesztőség vette tudomásul dermedt csendben a felfoghatatlant, 2026. 08. 21-én hajnalban elmentél **Zoli**.

Ízlelgetjük a szavakat, keressük a kiutat az érzelmeink közül, próbálunk napirendre térni, de nem megy.

Nagy Zoltán kollégánk péntek hajnalban tragikus hirtelenséggel, egy utolsó lélegzetvétellel itt hagyott minket. Családját, barátait, kollégáit, az olvasókat.

Akármennyire írók vagyunk, írással foglalkozunk, talán a megemlékezés, amit senki nem ír szívesen, mert veszteségről szól, a jelent nem lehet ilyenkor jól megfogalmazni és talán értelme sincs. Hiszen **Zoliban**, azaz **Zoli** benned egy olyan valakit ismertünk meg, akiről nem lehet múlt időben beszélni.

Nagy Zoltán szerkesztőségünk oszlopos tagja volt. Alázata az újságírás, az olvasók iránt példaértékű, maximalizmusa, lojalitása, világlátása, tudása, közvetlensége, mellyel az olvasókhoz szólt, humora, mind hozzátett magazinunk sikeréhez, minőségéhez, kvalitásához. Mert ebben ő is nyakig benne volt. Kreatív, széles érdeklődési körű emberként olvashattak tőle környezetbarát energetikai megoldásokról, zenéről, írt címlapinterjúkat és az örök téma: a vegán étkezés, melyet emberi, szeretetteljes hangvételben adott át gondolatain és recepteken keresztül. Nagy betűs EMBER volt.

Számtalan terve és célja tűnt a semmibe hirtelen távozásával. Zeneszerző volt, írt dalszövegeket, forgatókönyvet, dolgozott egy vegán tankönyvön a vendéglátás számára és természetesen publikált a Csak Pozitívan magazinba, hisz világlátása, szíve, lelke összerendezte azzal, amit Együtt képviselünk.

Zoli, minden magazinunkban továbbra is jelen vagy, egy közösség vagyunk, míg tudatunk pislál, nem felejtünk. Angyalok kísérjenek utadon a fénybe, és szűrj oda nekik is egy fanyar pikáns poént, ahogy szoktad.

**Tisztelettel fejet hajtunk földi utad végén, új időszámítás kezdődik.
Várjuk az újra találkozást, amikor eljön az ideje!**

Iskolakezdésre hangolódva - Floradix Kindervital a gyermekek egészséges mindennapjaiért

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

Szeptember minden család életében az újrakezdés időszaka, amikor a családi élet is újra szerveződik. A szülői felelősség nem pusztán a gyerekek mindennapi iskolai rutinjának és azon túli elfoglaltságainak összehangolásában merül ki, hanem egyfajta folyamatos szervezést igényel, amíg az új rendszer kialakul a család életében. Szülőként az új kezdetben az egyre sűrűsödő, új feladatok között próbálunk helytállni több - kevesebb sikerrel, egyensúlyra törekedve. Ennek a folyamatnak fontos része az is, hogy előrelátóan gondoskodjunk a család egészségéről, és támogassuk az immunrendszer megfelelő működését.

Kinek ne lenne ismerős az a helyzet, amikor gyermekeink visszatérve az óvodai, iskolai közösségbe, pár hét elteltével ismét a betegség tüneteit hordozzák? Ilyenkor előfordulhat, hogy kapkodunk, mit és hogyan adjuk a gyermeknek, hogy lehetőleg elkerüljük a betegséget és az ebből adódó újabb megoldandó helyzetet. Nem túlzás a felvetés, hogy egy előre átgondolt tudatos felkészülés az immunrendszer megfelelő működésének támogatására hozzájárulhat az egészségünk megőrzéséhez.

A tudatos felkészülésnek az étrend is fontos része, hiszen ez a testi-lelki egységünk, jóllétünk és egészségünk megőrzésének az egyik alappillére. A változatos és vegyes táplálkozással a vitaminok bevihetők külső forrásból, amennyiben az elérhető termékek minőségben tartalmazzák a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat. A gondoskodás része az is, hogy már kisgyermekkorban megismertetjük a gyermekeinket a gyümölcsök és zöldségek változatos ízvilágával, így a természetes ízek és élelmiszerek könnyebben válhatnak a mindennapi étrend kedvelt részévé.

A Floradix Kindervital egy jóízű, folyékony állagú étrend kiegészítő gyermekeknek, amely természetes módon támogatja az immunrendszer belső egyensúlyának fenntartását, miközben harmonikus gyümölcsös ízvilágának köszönhetően a gyermekek körében népszerű termék. A Floradix Kindervital tartalmaz kalciumot és D-vitamint, melyek a csontok fejlődéséhez és növekedéséhez szükségesek, továbbá A-, D-, E-, C-, B1-, B2-, B6- és B12-vitaminokat. Folyékony állagának köszönhetően könnyebben beilleszthető a mindennapi rutinba, kellemes, gyümölcsös íze pedig a gyermekek számára is könnyebbé teheti a rendszeres fogyasztást.

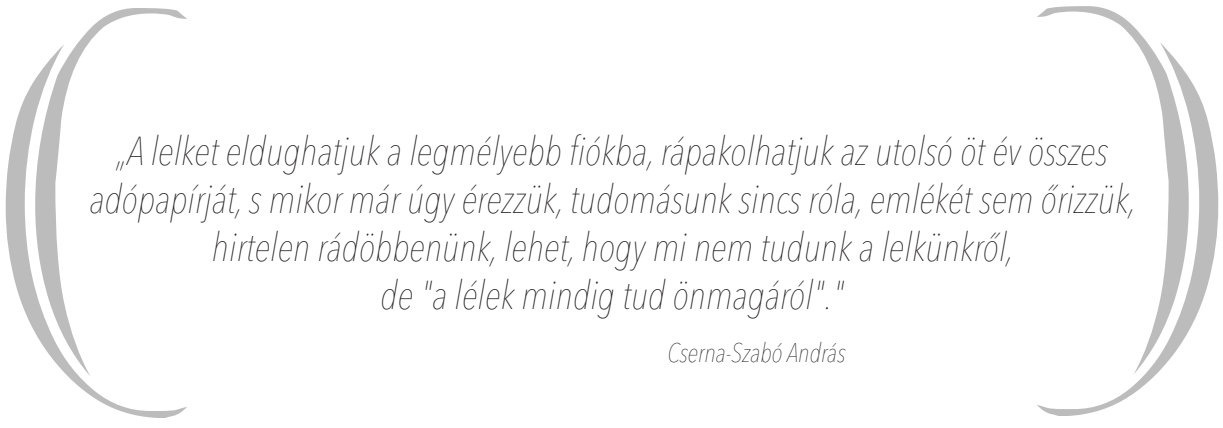
Továbbá, már 3 éves kortól adható, felső korhatár nélkül. A termék a tápanyagokat már oldott formában tartalmazza, különféle gyümölcskoncentrátumok és válogatott gyógynövények felelnek a kellemes ízhatásért.

A tudatos odafigyelés azonban nem merül ki egyetlen étrendkiegészítő alkalmazásában. A gyermekek egészségének megőrzésében továbbra is a változatos, kiegyensúlyozott étrend, a megfelelő folyadékbevitel, a rendszeres mozgás, a pihentető alvás és a kiegyensúlyozott mindennapok jelentik az alapot.



A táplálékkiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

(x)



„A lelket eldughatjuk a legmélyebb fiókba, rápakolhatjuk az utolsó öt év összes adópapírját, s mikor már úgy érezzük, tudomásunk sincs róla, emlékét sem őrizzuk, hirtelen rádöbbenünk, lehet, hogy mi nem tudunk a lelkünkről, de "a lélek mindig tud önmagáról"."

Cserna-Szabó András



Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikasalon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

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

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

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

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

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



A fogkő nem csak a mosolyunkról mesél

A fogkőre legtöbbször esztétikai problémaként gondolnak: elszíneződést okoz, kellemetlen lehelethez vezethet, és a mosolyt is ápolatlanná teheti. Ennél azonban jóval többről van szó. A rendszeres fogkő-eltávolítás nem pusztán szépészeti kezelés, hanem a fogak és a fogágy hosszú távú megőrzésének egyik alapja – sőt, a jövőben akár általános egészségi állapotunk szűrésében is szerepet kaphat.



A Debreceni Egyetem Fogorvostudományi Karán a HUN-REN Atommagkutató Intézetnek a kutatói

azt vizsgálják, hogy a fogkő összetétele milyen információkat őrizhet meg a szervezet működéséről. Egy friss vizsgálatban 57 fogkőmintát elemeztek, amelyek közül 17 kettes típusú cukorbetegségben szenvedő páciensről származott. A cukorbetegség mintáiban ma-



gasabb káliumszintet találtak, és a kálium valamennyi cukorbeteg résztvevő fogkőjében kimutatható volt. Az eredmények még előzetesek, ezért nagyobb betegcsoportokon is meg kell erősíteni őket, de már most biztatóak.

A kutatók a későbbiekben más, anyagcserezavarral járó betegségek jellegzetes nyomait is keresik. [\(Debreceni Egyetem-ATOMKI kutatás, BMC Oral Health tanulmány\)](#)

A fogkő azért lehet különösen érdekes mintaforrás, mert lassan alakul ki, így hosszabb időszak biokémiai lenyomatát őrizheti. Elképzelhető tehát, hogy a jövőben a fogászati kontroll során eltávolított fogkő fájdalommentes és költséghatékony szűrővizsgálatok alapjául szolgálhat. A fogorvosi ellenőrzés így nemcsak a szuvas fogak vagy az íny állapotának felméréséről szólhat, hanem bizonyos általános betegségek korai kockázatjelzését is segítheti.

Ehhez azonban nem érdemes „gyűjteni” a fogkövet. Érdes felszínén könnyen megtapad a bakteriális lepedék, amely tartós ínygyulladást, vérzést, kellemetlen leheletet és ínyvisszahúzódást okozhat. Kezelés nélkül mélyülő ínytasakok, csontvesztés, a fogak meglazulása, végül pedig fogvesztés következhet be. A köznyelvben parodontózisként ismert állapot pontosabb neve parodontitis, vagyis előrehaladott fogágybetegség. Kialakulása sokáig fájdalommentes lehet, ezért különösen fontos a rendszeres kontroll és a professzionális fogkő-eltávolítás.

Ha a folyamatot időben felismerik, megfelelő tisztítással, parodontológiai kezeléssel és gondos otthoni szájápolással sok fog megmenthető. Előrehaladott állapotban azonban előfordulhat, hogy a súlyosan mozgó, körülgyulladt vagy már nem kezelhető fogak eltávolítása és a szájüreg teljes szanálása jelenti a biztonságos megoldást.



Ilyenkor sem kell feltétlenül hosszú hónapokra fogak nélkül maradni. Megfelelő csontállomány és általános egészségi állapot esetén az [azonnal terhelhető implantátumok lehetőséget adhatnak arra, hogy a szükséges fogeltávolításokat követően rövid időn belül rögzített ideiglenes fogpótlás készüljön](#). Hogy ez valóban alkalmazható-e, azt minden esetben személyes konzultáció, képalkotó vizsgálat és egyénre szabott kezelési terv dönti el.

A legjobb megoldás természetesen mindig a megelőzés. Egy rendszeres kontroll és fogkő-eltávolítás ma még elsősorban a saját fogainkat védi – holnap talán ennél is többet árulhat el az egészségünkéről.

(x)

A bőr nem felejt:

a magyarok közel fele még soha nem vett részt anyajegyszűrésen



Elmúlt a nyár, de még tart a strandolási és nyaralási szezon, így sokan még mindig hosszabb időt töltenek a szabadban, közvetlen napsugárzásnak kitéve bőrüket. Bár egyre többen ismerik a fényvédelem fontosságát, az Affidea friss kutatása szerint a magyarok 48 százaléka még soha nem vett részt melanómaszűrésen vagy bőrgyógyász által végzett anyajegyvizsgálaton. A szakemberek szerint a rendszeres ellenőrzés és a tudatos napvédelem életet menthet, hiszen a korai stádiumban felismert bőrrák gyógyulási esélyei kiemelkedően jók.

Bár a nyár sokak számára az aktív kikapcsolódás időszaka, az egészségünkre fordított figyelem ilyenkor sem szorulhat háttérbe. Az Affidea friss kutatása szerint minden ötödik magyar (19%) kevesebb figyelmet fordít egészségére a nyári hónapokban, ami különösen fontos a fokozott UV-terheléssel járó időszakban.



Az UV-sugárzás a bőrdaganatok egyik legfontosabb, ugyanakkor jól megelőzhető kockázati tényezője. Magyarországon évente közel **3000** új melanóma esetet diagnosztizálnak. Az elmúlt 20 évben az előfordulása csaknem megduplázódott, az utóbbi évtizedben azonban stagnáló tendencia figyelhető meg.

*„A korai stádiumban felismert melanóma esetében a túlélési esély akár **99** százalék is lehet, míg előrehaladott, áttétes állapotban jelentősen romlanak a kilátások. Ezért kiemelten fontos, hogy a rendszeres anyajegyszűrés az egészségmegőrző rutin részévé váljon, és ne csak akkor forduljunk orvoshoz, amikor már elváltozást észlelünk” – mondta Dr. Kósa Péter, az Affidea Magyarország bőrgyógyásza.*

A magyarok fele még soha nem vett részt melanómaszűrésen

Az Affidea friss kutatása szerint a megkérdezettek **48** százaléka még soha nem vett részt melanómaszűrésen vagy bőrgyógyászati anyajegyvizsgálaton, **23** százalékuk pedig több mint két éve járt utoljára ilyen vizsgálaton. Mindössze **9** százalék vett részt szűrésen az elmúlt egy évben.

A férfiak körében még magasabb azok aránya, akik soha nem jártak ilyen vizsgálaton: **50** százalékuk számolt be erről, míg a nőknél valamivel gyakoribb a rendszeresebb részvétel. A fiatalabb korosztály körében is jelentős az elmaradás: a **18-39** évesek **51** százaléka még soha nem vett részt melanómaszűrésen, és csak **8** százalékuk járt ilyen vizsgálaton az elmúlt évben.

„Sokakban még mindig él az a tévhit, hogy a bőrdaganatok elsősorban az idősebb korosztály problémái, pedig a melanóma bármely életkorban kialakulhat. Különösen fontos, hogy a fiatalok is tisztában legyenek a rendszeres önvizsgálat és az időszakos bőrgyógyászati ellenőrzés jelentőségével” – tette hozzá Dr. Kósa Péter.

A bőr nem felejt el a korábbi napégéseket

A bőrdaganatok mintegy **90** százaléka a Nap és a szolárium UV-hatása miatt alakul ki, vagyis megfelelő védelemmel az esetek jelentős része megelőzhető lenne. Különösen veszélyesek a gyermekkori, akár hólyagos napégések, amelyek megduplázzhatják a későbbi melanóma kialakulásának kockázatát.

Fokozott kockázatot jelent a világos bőr, a sok vagy szabálytalan anyajegy, illetve, ha a családban már előfordult melanóma.

A fényvédelem legyen a napi rutin része



A megelőzés alapja a tudatos napvédelem: érdemes kerülni a közvetlen napsugárzást 11 és 15 óra között, valamint ruházattal, kalappal és napszemüveggel is védeni bőrünket. A szakemberek legalább SPF 30-as, UVA- és UVB-védelmet biztosító fényvédő használatát javasolják, amelyet napozás előtt 20 perccel érdemes felvinni, majd kétóránként, illetve fürdés után újrakenni.

„A legegyszerűbb megoldás, ha a fényvédelmet ugyanolyan természetes napi rutinná tesszük, mint például a fogmosást. Ha a fényvédő ott van a fürdőszobában vagy a táskánkban, sokkal nagyobb eséllyel használjuk rendszeresen” – mondta az Affidea bőrgyógyásza.

Mire figyeljünk az anyajegyek esetében?

A melanóma egyik legfontosabb figyelmeztető jele, ha egy anyajegy látványosan eltér a többitől – ezt nevezik a szakemberek „rút kiskacsa” jelenségnek. Gyanúra adhat okot, ha egy anyajegy mérete, alakja vagy színe megváltozik, aszimmetrikussá válik, kisebesedik, vagy új, gyorsan növekvő bőrelváltozás jelenik meg.

Fontos tudni, hogy a melanómák mintegy **30** százaléka korábbi anyajegyből alakul ki, míg **70** százalékuk ép bőrfelületen jelenik meg. Ezért minden olyan anyajeggyel érdemes mielőbb bőrgyógyászhoz fordulni, ami új és a többitől eltér, vagy régóta észlelhető, de változott.



Az anyajegyszűrés során a bőrgyógyász először felméri az egyéni kockázati tényezőket, majd dermatoszkóppal – speciális nagyító eszközzel – átvizsgálja a bőrfelszínt. A vizsgálat gyors és fájdalommentes. A szakemberek általánosságban évente egyszeri anyajegyszűrést javasolnak, magasabb kockázat esetén ennél gyakoribb ellenőrzés is indokolt lehet.



**SELLINGNÉ
SZEPESI NIKOLETT**

**GYÓGYTORNÁSZ
SZEMÉLYI EDZŐ**

+06-30-526-66-42

SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM



"Hinnünk kell, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és hogy ezt a valamit bármi áron el kell érünk."

(Marie Curie)



A szűrés nem stigma: több mint négyezer fertőzést jelentenek egyetlen év alatt

A szexuális úton terjedő fertőzések gyakran hosszú ideig semmilyen panaszt nem okoznak. A korszerű laboratóriumi vizsgálatok azonban tünetmentesen is segíthetnek felismerni őket, az önmintavétel pedig egyszerűbbé és diszkrétebbé teheti a szűrést - hívja fel a figyelmet Dr. Benczik Márta MD, PhD, a SYNLAB Hungary szakmai igazgatója és laboratóriumvezető főorvosa, aki a vállalat szerológiai és molekuláris diagnosztikai laboratóriumait vezeti.

Több mint négyezer szifilisz-, gonorrhoea- és chlamydiaesetet jelentettek egyetlen év alatt Magyarországon. A szifilisz esetek száma 2020 óta több mint kétszeresére, a chlamydiafertőzéseké közel 30 százalékkal emelkedett. A bejelentett adatok ráadásul kizárólag a felismert fertőzéseket mutatják, miközben számos STI hónapokon vagy akár éveken át tünetmentes maradhat.

Az európai adatok is indokoltá teszik a fokozott figyelmet: 2024-ben az EU és az Európai Gazdasági Térség országaiban több mint 106 ezer gonorrhoeás és közel 46 ezer szifilisz esetet jelentettek. A gonorrhoea előfordulása 2015 és 2024 között több mint négyszeresére nőtt, a szifiliszé pedig több mint megduplázódott. Magyarországon a szifilisz 2024-es bejelentési aránya - 18 eset százezer lakosra - az egyik legmagasabb volt Európában.

A tünetmentesség nem jelent fertőzésmentességet

Az Egészségügyi Világszervezet becslése szerint naponta több mint egymillió új, gyógyítható STI-fertő-

zés történik világszerte, ezek jelentős része azonban nem jár észrevehető tünetekkel. A chlamydia és egyes HPV-fertőzések mellett a HIV, a hepatitisz vagy a szifilisz is hosszabb ideig maradhat rejtve.

„A tünetmentesség nem jelent fertőzésmentességet. A laborvizsgálat olyan fertőzéseket is felfedhet, amelyekről az érintett nem tud, miközben tudtán kívül továbbadhatja a fertőzést partnerének. A legtöbb STI időben felismerve kezelhető vagy kontrollálható, ezért sokszor éppen a fel nem ismert fertőzés jelenti a legnagyobb kockázatot” - hangsúlyozta Dr. Benczik Márta.

Panaszmentesen is indokolt lehet a szűrés például új partnerkapcsolat, partnercsere, védekezés nélküli együttlét vagy gyermekvállalás tervezése esetén. A megfelelő vizsgálati kör ugyanakkor mindenkinél eltérő lehet, ezért azt az egyéni élethelyzethez, az esetleges tünetekhez és a kockázati tényezőkhoz szükséges igazítani.



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Babahívogató Program

Program a várandósságért

- ✓ Ha régóta hiába vártok a babátok érkezésére
- ✓ 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.

Nem gyorseszteszt: a minták elemzése laboratóriumban történik

A korszerű STI-diagnosztika többféle vizsgálati módszert kombinál. A PCR-alapú molekuláris vizsgálatok közvetlenül a kórokozók örökítőanyagát keresik, és már kis mennyiségű kórokozó kimutatására is alkalmasak. Ezzel a módszerrel vizsgálható többek között a chlamydia, a gonorrhoea, számos további bakteriális fertőzés, valamint a HPV jelenléte és bizonyos esetekben annak típusa is. A HIV-, hepatitisz- és szifiliszfertőzések felismerésében ezzel szemben a vérmintából végzett szerológiai vizsgálatoknak van kiemelt szerepük.



Az önmintavételes vizsgálatok nem otthon kiértékelt gyorsesztesztek: a levett minták elemzése ellenőrzött laboratóriumi körülmények között, molekuláris diagnosztikai módszerekkel történik. A nőknél alkalmazható hüvelyi mintavevő bizonyos fertőzések, például a HPV, chlamydia és a gonorrhoea PCR-alapú szűrésében kiemelkedően jó diagnosztikai teljesítményt nyújthat. A megfelelően levett önminta szakmailag elfogadott és megbízható alternatíva lehet.

„A legmodernebb laboratóriumi módszer sem tudja pótolni a megfelelően levett mintát, ezért nagyon fontos a mintavételi útmutató pontos követése. Nők esetében a hüvelyi mintavevő kefe egyszerűen használható, ugyanakkor megfelelő mintát biztosíthat a nagy érzékenységű molekuláris vizsgálatokhoz” – teszi hozzá Dr. Benczik Márta.

Egyetlen mintatípus nem alkalmas valamennyi STI azonosítására. Az átfogóbb szűrőcsomagok ezért a hüvelyi önmintából vagy vizeletmintából végzett PCR-vizsgálatot vérvizsgálattal egészítik ki. Míg az előbbi közvetlenül bizonyos kórokozók genetikai állományát mutatja ki, a szerológiai vizsgálat a fertőzéshez kapcsolódó antigéneket vagy az immunrendszer válaszát vizsgálja. A két módszer kombinációja így többféle fertőzésről adhat információt, mint bármelyik önmagában.

A korai felismerés a hepatitisznél is kulcsfontosságú

A vírusos májgyulladás hosszú időn keresztül észrevétlen maradhat, miközben súlyos májbetegséghez

vagy akár a májat érintő daganatos megbetegedéshez vezethet. A hepatitis B szexuális úton is terjedhet, ezért vizsgálata az STI-szűrések fontos része lehet. Vérvizsgálattal tisztázható, hogy fennáll-e fertőzés, valaki korábban átesett-e rajta, illetve rendelkezik-e védettséggel. A hepatitis B ellen biztonságos és hatékony védőoltás áll rendelkezésre. A hepatitis C elsősorban vérrel terjed, bizonyos helyzetekben azonban szexuális úton is átadható.

„A laboratóriumi vizsgálatok nemcsak a fertőzés tényét, hanem egyes esetekben a fertőzési előzményeket és a védettségi állapotot is segíthetnek tisztázni. A hepatitis B ellen védőoltással védekezhetünk, a hepatitis C pedig ma már az esetek nagy részében eredményesen gyógyítható – ehhez azonban először fel kell ismerni a fertőzést” – emelte ki Dr. Benczik Márta.

Az önmintavétel csökkentheti a szűréssel kapcsolatos szorongást

A szégyenérzet, a vizsgálatról való félelem vagy egyszerűen a halogatás sokakat visszatarthat attól, hogy időben szűrésre menjenek. Az önmintavétel na-



gyobb diszkréciót és érzelmi komfortot biztosíthat, ezáltal olyan emberek számára is könnyebbé teheti a részvételt, akik hagyományos ellátásban nehezebben szánnák rá magukat a vizsgálatra.

„Az önmintavételi lehetőségek elérhetővé tétele társadalmi szempontból is fontos lépés: csökkentheti a szűréshez kapcsolódó feszengést és belépési küszöböt, így szélesebb kör számára teheti természetesebbé a szexuális egészséggel való tudatos foglalkozást. Szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy az STI-szűrésre ne egy gyanúhoz vagy megbélyegző helyzethez kapcsolódó vizsgálatként tekintünk, hanem a mindennapi egészségtudatosság és a felelős öngondoskodás részeként” – teszi hozzá Póda Tamás, a SYNLAB kereskedelmi és marketingigazgatója.

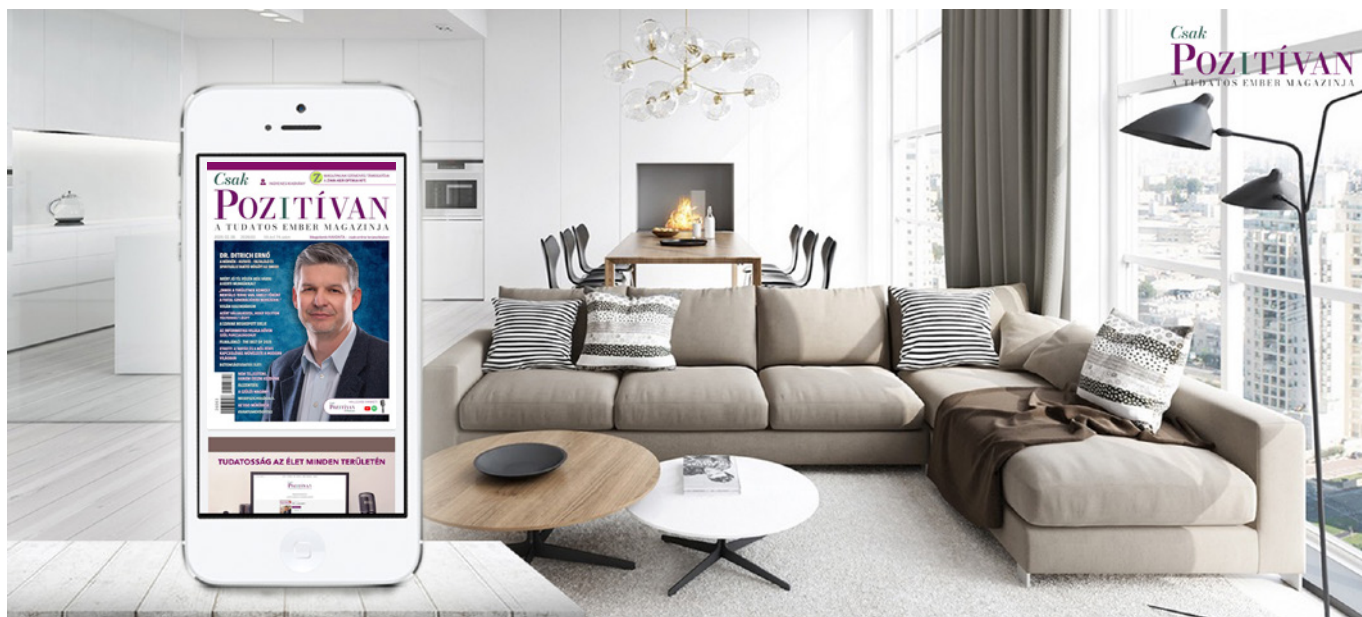
A pozitív eredményt szakorvosi konzultációnak kell követnie

A laboreredményt minden esetben a tünetekkel, az előzményekkel, az expozíció óta eltelt idővel és az egyéni kockázatokkal együtt kell értelmezni. A túl korán elvégzett vizsgálat az úgynevezett diagnosztikai ablakperiódus miatt negatív lehet akkor is, ha a fertőzés már jelen van, ezért bizonyos esetekben ismételt vizsgálatra lehet szükség.

Pozitív eredmény esetén fontos szakorvoshoz fordulni, aki meghatározza a szükséges további vizsgálatokat, kezelést és utánkövetést. A partner vagy partnerek értesítése és szükség szerinti szűrése szintén nélkülözhetetlen lehet a továbbfertőzés és az újrafertőzés megelőzéséhez.

„A kezeletlen STI-k hosszú távon meddőséghez, krónikus kismencedei gyulladásokhoz, méhen kívüli terhességhez, idegrendszeri vagy szív-érrendszeri szövődményekhez vezethetnek, egyes HPV-típusok pedig daganatos betegségek kialakulásában is szerepet játszhatnak. A pozitív lelet nem ok a szégyenre vagy a pánikra, hanem fontos jelzés arra, hogy meg kell tenni a megfelelő diagnosztikai és terápiás lépéseket” – foglalta össze Dr. Benczik Márta, MD, PhD szakmai igazgató, laboratóriumvezető főorvos, a SYNLAB Hungary szerológiai és molekuláris diagnosztikai laboratóriumainak vezetője.

A szexuális úton terjedő fertőzések bárkit érinthetnek. A szűrés ezért nem erkölcsi kérdés, és nem a kockázatos életmód bizonyítéka, hanem saját magunk, partnerünk egészségének védelmét szolgáló, felelős döntés.



A káosz a legnagyobb esély az erőforrásaidd újraszervezésére.

Tóthné Bak Szilvia
Káoszból Erő
Harmónia mentor

harmonia.mentor@gmail.com

**SELLINGNÉ
SZEPESI NIKOLETT**

**GYÓGYTORNÁSZ
SZEMÉLYI EDZŐ**

+06-30-526-66-42

SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM

"Hinnünk kell, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és hogy ezt a valamit bármi áron el kell érünk."

(Marie Curie)



A magyar nyelvről, a rovásírásról és sok minden másról beszélgettem

- Juhász Zsolt író, ősműveltségkutatóval

Juhász Zsolt neve az utóbbi években szinte összeforrt a magyar nyelv kutatásával és az abba rejtett ősi tudás „megfejtésével”. Ő volt az, aki nyelvünket és vele együtt rovásírásunkat egyfajta rendszerként vizsgálta és ennek következtében olyan összefüggéseket fedezett fel, amik alapjaiban változtatták meg a saját nyelvünkhöz való viszonyunkat.

Mindezen összefüggések ismeretére azért is van szükséges, mert ma az iskolákban erről mélyen hallgatnak. De, amit tanítanak, azt is egy bonyolult német mintára épülő nyelvtan szerint, ami nehezen érthetővé teszi még saját magunk számára is a nyelvet. Pedig van egy másik nyelvtani koncepció, amely szerint ez a hihetetlenül kusza nyelvtanunk egy egyszerű szó – rak – o – zás lenne.

*Juhász Zsolt nevét ezzel a témával kapcsolatban megjelent könyvei után kezdték egyre szélesebb körben megismerni és mára már számtalan előadás megtartására kérik fel. Aminek örömmel tesz eleget, mert azt tartja, hogy **„A ma emberének van egy nagyon tiszteletre-méltó tulajdonsága – előbb érteni akar, s csak azután hisz!”** Ily módon azonban nagyon sok dogmát fel lehet számolni, amit egyébként az irigység, a hatalomvágy, a kapzsiság, az üzleti érdek, vagy csak az egyszerű tudatlanság hozott létre.*

Ezeknek az előadásoknak és könyveinek köszönhetően Juhász Zsolt nemcsak „egyszerűen” a tudást osztja meg, hanem anyanyelvünk mélyebb és tágabb ismerete révén erőteljes segítséget nyújt abban, hogy képesek legyünk szemléletmódunkat, mi több hitrendszerünket is megváltoztatni kultúránk ősiségével és ezen keresztül önmagunkkal kapcsolatban.

”

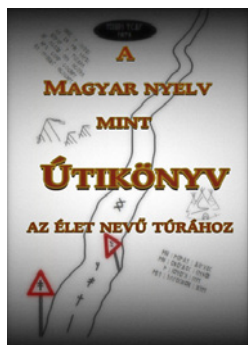
**A magyar nyelvvel és
rovással kapcsolatban én
azt látom, hogyha tényleg
csak a fizika törvényei
lennének, meg az
anyagelvűség és csak ez
a test, akkor már rég nem
lenne magyar nyelv.**

”

Mielőtt személyesen is megismertelek, többféle terület kapcsán is találkoztam a neveddel. Évekkel ezelőtt több könyved is megjelent a magyar nyelv és a rovásírás ősiségével, felépítésével és rendszerével kapcsolatban. De azóta több előadást is hallottam már tőled a magyarok őstörténetével, ősi kultúránkkal kapcsolatban. Ezért az első kérdésem az, hogy Te minek tartod magad: írónak, nyelvésznek vagy magyarságkutatónak?

Egy jó ideig írónak tartottam magam, mert – ahogy te is említetted – több könyvet is írtam, amik elég sikeresek voltak. (A magyar nyelv, mint útikönyv az élet

nevű túrához I-II. – A rovás jelrendszer, mint útikönyv az élet nevű túrához – Ősmagyar Jel-Kép-ek – A rovás jelrendszer lelke – Az igazság az emberről) Mostanra viszont már egyre jobban ősműveltségkutatónak, mert szerintem ez egy olyan része a világnak és az emberi életnek, amit nagyon érdemes kutatni, mert hatalmas kincsek vannak ezen a területen. Annak ellenére, hogy a mai ember azt hiszi – ami nem véletlen, mert ezt tanítják neki –, hogy régen az emberiség nagy sötétségben élt. De ha ezt a tudatosodás és a tudatosság felől nézzük, akkor azt látni, hogy döbbenetes magas tudatossággal is éltek valaha emberek. Sokkal nagyobb, mint a mai átlagember.



És miben mutatkozik meg az, hogy a mai ember kevésbé tudatos?

Van egy korlát, ami körberajzolja őket. Az, hogy szeretünk a világ csak arról szól, amit meg tudunk mérni. De azt már a fizikusok is megállapították, hogy az csak néhány százaléka a világnak, amit meg tudunk mérni és számokkal ki tudunk fejezni. Ugyanakkor nekem van egy spirituális tudásom, amit nem tudok alátámasztani mérhető adatokkal, de én kb. 1000 éve születtem le utoljára magyarként (ehhez persze el kell fogadnunk a reinkarnációt). És amikor 1000 éve leszülettem, akkor is nagyon hasonlított a DNS-em arra, amilyen most, mert egy hasonló feladattal érkeztem a Földre. Ezzel kapcsolatban pedig azt látom, hogy ebben a világban olyan szinten nincsenek véletlenek, hogy az ember amikor valamilyen céllal születik ide a Földre, akkor még a DNS láncnak is, vagyis a szülők „kiválasztásának” is bele kell passzolnia ebbe az egészbe. A születési helyről, időpontról és ezzel együtt a bolygóalásokról, valamint az ehhez tartozó induló asztrológiai képletünkről már ne is beszéljünk.

Ez a felismerés számomra azt mutatta meg, hogy mindez nem azt jelenti, hogy van egy kiváló DNS, amit tovább kell örököteni (ahogy a mai ember gondolja), hanem azt, hogy minden embernek a saját életével kapcsolatban bele kell bújni az életébe, mint valami kabátba. Vagyis meg kell keresnie és ki kell teljesítenie azokat a képességeket és adottságokat, amit a DNS-e révén kapott. És ezen keresztül kell megtalálnia az életfeladatát, amit aztán kiteljesít.

Ha már itt tartunk, Nálad, hogy indult el az a fajta tudatosodási folyamat, aminek az eredményeképpen el tudtál jutni az ilyen spirituális megélésekhez?

Eléggő alá kellett süllyedjek a lélek bugyraiban, hogy ráébredjek mi is a dolgom ezen a világon. De a világszellem is segített, mert elég keményen rákoppintott a fejemre, hogy térjek már észhez és tegyem végre a dolgom. 30 éves korom környékén volt a fordulópont, mert addig olyan volt az életem, mint ha hullámvasúton élnék. És addigra „összegyűjtöttem” 5-6 olyan betegséget, amit az orvostudomány gyógy-



gyíthatatlannak tart és az orvosok azt mondták, hogy tanuljak meg ezekkel együtt élni.

Ám amikor elkezdtem rálépni arra az útra, amit kijelöltem magamnak, akkor ezek szépen mind elmúltak. Például az alsó lábszáram olyan visszeres volt, mintha egy karfiol lett volna a lábam helyén. Nem is mertem rövidnadrágot felvenni, mert annyira csúnya volt. Majd ez egyszer csak begyulladt, lángvörös lett, utána pedig szépen felszívódtak a kidagadt visszerek. És csak később tudtam meg, amikor beszéltem egy orvossal, aki visszereket kezel, hogy pont így gyógyítják ők is. De az én testem önmagától tette ezt meg.



Aztán ott volt a látásom. A két szememmel külön-külön tökéletesen láttam, de ha együtt néztem valamit, akkor térben az egyikkel előrébb láttam, a másikkal meg hátrébb, emiatt aztán ha mind a két szemem nyitva volt homályosan láttam. Ezzel hiába mentem szemorvoshoz, nem tudtak mit kezdeni vele. Ekkor zenész voltam és nem nagyon hittem semmiben. De volt egy DJ barátom, aki mindig oltogatott engem azzal, hogy ő rendszeresen beszél az angyalokkal. Én meg úgy voltam vele, hogy persze mondjad csak. És ő mondta már nekem, hogy az Énok nevű angyalok segítségével emberek már nyerték vissza látásukat. Aztán egy alkalommal, amikor éppen hahnizni mentünk, én is bementem hozzá a zenekar billentyűsével, aki már majdnem vak volt. De nekem eszembe sem jutott, hogy nekem gondom van a látásommal, mert ez az övéhez képest eltörpült. Majd ahogy bementünk abba a szobába, amit erre a célra alakítottak ki, egyszer csak azt kezdtem érezni, hogy ez a világ legjobb helye, ezek az emberek a világ legjobb emberei és olyan szeretetet éltem meg, hogy az valami hihetetlen. Mai napig azt a szeretetélményt igyekszem meditációkban felidézni, amit akkor átéltem. Aztán indulnunk kellett a hahnizni miatt és beültünk az autóba és nekem kellett vezetni. De én 90-nél többel nem mertem menni a szemem miatt, majd azon kaptam magam, hogy 120-szal megyek. De hát én nem is merek ennyivel menni. És ekkor hasított belém a felismerés, de hát én jól látok!

Ez az élmény mennyiben segített Téged a saját utadon?

Annyiban, hogy ez nemcsak a szemem „gyógyulásáról” szólt, hanem arról a felismerésről is, hogy ami természetes, azt észre sem vesszük. Valamint arról is, hogy micsoda döbbenetes élmény az, amikor az ember a „legendát” megtapasztalja, mert addig hiába mondta a barátom, hogy mások így, meg úgy visszanyerték a látásukat, nem hittem el.

„A magyar népművészetben, legyen az zene, tánc, különböző festett vagy faragott motívumok, ezekben benne voltak/vannak az ősműveltség elemei. Most már azt is tudjuk, hogy a szakrális geometria tudása is benne volt. De ahhoz, hogy ehhez a tudáshoz hozzáférjünk fel kell ismernünk, hogy mik a gátjai ennek és hol vannak ezek a gátak.”

Továbbá a barátom mesélt egy vak férfiról, aki elment ide és az angyalok azt mondták neki, hogy jöjön vissza a bátyjával és ha visszajön, akkor segítenek rajta. Ám a férfi akkor már 10 éve nem beszélt a bátyjával (látni sem akarta – vajon miért volt vak?). Aztán valahogy rávették a férfit és visszajött a testvérével, bementek a szobába ketten. Kisidő múlva sírás-rívás, egymás nyakába borultak, majd felkiáltott a férfi, hogy látok. És a férfi számára megtörtént a csoda. Vagyis ez nem az a hely volt, ahol mindenkivel csoda történik, mert a zenekar billentyűse sem nyerte vissza a látását.

Ez számomra megint egy jelentős felismerés volt és azóta ez csak megerősödött bennem, hogy a csodák nemcsak egy csettintésre történnek, hanem azért legtöbbször nekünk magunknak is tennünk kell. Vagyis az embernek változnia kell és azáltal nyitja meg magát a csodáknak. *(Ám ezt a megnyílást sok esetben akkor tudatosítjuk magunkban, amikor a csoda megtörtént – a cikk szerzője.)*

És ez mindössze egyetlen tapasztalatnak az eredménye. Fűződik még más élményed is ehhez a megéléshez?

Igen, mert ennek kapcsán még egy dolgot felismertem az évek alatt: egyrészt mindannyiunkban benne van az a fajta kettősség (hiszen duális világban élünk), ami miatt sokszor kétségek között élünk és ez így természetes, csak nem akarjuk elfogadni és megismerni az árnyékos részünket. Másrészt vannak dolgok, amiket meg kell tapasztalnunk ahhoz, hogy fejlődni tudjunk. Ugyanakkor a szabad akarat révén a választás mindig a mi kezünkben van. De ha ezekkel együtt egy kicsit jobb világot hagyunk magunk után – a saját életünkön keresztül –, mint amilyenbe beleszülettünk, akkor már nyugodtan hagyhatjuk itt ezt az anyagi világot.

Ezek nagyon szép gondolatok, amik arra utalnak, hogy a saját tapasztalatokon túl más módon is segíted a saját utad megtalálását.

Igen, ugyanúgy, mint mindenki más. Az én ébredésem erősen kapcsolódik a Tolték hagyományokhoz. Ismereteim szerint a Tolték hagyomány átszelte Észak – Déli irányban Alaszkától Tüzföldig az egész amerikai kontinenst és összekötötte az összes indián törzset, a teljes indián társadalmat. A Tolték volt az a törzs, amelyik a tudó embereket, a gyógyítókat és a tanítókat adta az összes indián törzsnek, amíg élő volt ez a kultúra az amerikai kontinensen. Csak aztán jöttek a spanyol hódítók és ezt az egészet felszámolták, vagy inkább szó szerint kiirtották. Ezek után el kellett rejtőzniük a Tolték varázslóknak.

De ez elég régen volt ahhoz, hogy a ma embere már alig vagy egyáltalán ne tudjon hozzájutni ehhez a tudáshoz.

Valóban. Azonban egy jóval későbbi korban, Amerikában egy antropológus, bizonyos Carlos Castaneda találkozott egy Tolték tanítóval, aki őt tanítványává fogadta. Majd ezeket a tanításokat mintegy 10 könyvben megírta és az utolsó könyvében (Mágikus mozdulatok)



hátrahagyott egy gyakorlati útmutatót az emberiségre. Ebben leírta, hogy minden ember egy energiagömb és születése pillanatában kap egy adott mennyiségű energiát. **A Tolték hagyomány szerint ebben a gömbben pont annyi energia van, amennyi az embernek a**

saját teljességének az eléréséhez kell. És ami miatt az emberek betegek lesznek, boldogtalannak érzik magukat, vagy „csak” rosszul érzik magukat a bőrükben, az azért van, mert ezen a gömbön belül az általuk felhasználható energia egyensúlytalanná válik. Ugyanis a rendszeres gondolatainkkal, beszédünkkel és cselekedeteinkkel bizonyos energiákat kiszorítunk ezen a gömbön belül, amik elérhetetlenné válnak számunkra és ott elkezdene pangani. Ráadásul ezek a pangó, felhasználatlan energiák hiányoznak az életünkben. Ezért van az, hogy sokszor tehetetlennek, szerencsétlennek, erőtlennek érezzük magunkat. A mágikus gyakorlatok arról szólnak, hogy „visszahívjuk” ezeket a pangó energiákat. Castaneda arról beszél, hogyha ezeket a gyakorlatokat minden nap megcsináljuk, akkor ezek az energiák újra elérhetőek lesznek a számunkra. Először csak 1-2 percig tart, de marad egy emlék a testben, ami aztán lassanként odavezet, hogy egyre hosszabb ideig férünk hozzá a teljes energiánkhoz. És amikor ezek az energiák egyre inkább visszakérülnek az energiaáramunkba, azt vesszük észre, hogy belép az intenzitás az életünkbe.

Ez akkor azt jelenti, hogy azért nem veszünk észre nagyon sok mindent a világban, mert energiáink le vannak kötve, leginkább csak a túlélésért harcolunk és képtelenek vagyunk magunk körül észrevenni a világot a maga teljességében?

Igen ezt nagyon jól összefoglaltad. Ehhez viszont még hozzátartozik, hogy a minket körülvevő Univerzum egy hatalmas nagy, élő entitás, amiben minden mindennel kapcsolatban van, de ebből a végtelen kapcsolódásból egy mai átlagember alig vesz észre valamit. Ami azért van, mert nagyon sok energiánkhoz képtelenek vagyunk hozzáférni, ugyanis rengeteget agyalunk. Evvel pedig irdatlan mennyiségű energiát kötünk le és egyszerűen nem marad másra energiánk.

Ugyanakkor az embernek, mint lénynek tulajdonképpen képletesen csak egy csettintésébe kerülne, hogy kapcsolatba lépjen a világmindenséggel. De ehhez pont az előbb említett intenzitás kellene, hogy az energiáink a helyükön legyenek és elkezdjük észrevenni a valóságot magunk körül. Mert ekkor lesz esélyünk arra, hogy elinduljunk a saját teljességünk felé, azok felé a dolgok felé, amiket emberként valójában tennünk kellene.

De ez a tudás az amerikai kontinensen élők tudása volt és hála Castanedának, hogy ezt könyvbe foglalta. De úgy sejtem, hogy a mi földrészünkön is van egy ilyen, vagy ehhez hasonló tudást őrző nép.

A sejtésed helytálló. Ennek kapcsán, ahogy az ősműveltséggel elkezdtem foglalkozni, én arra jutottam, hogy az eurázsiai kontinensen is van egy ilyen vonal, csak az Kelet – Nyugati irányú. És ezt az összekötő szerepet ezen a vonalon valószínűleg a Mag népe töltöt-

te be, akiknek az örökségét és tudását mi magyarok őrizzük. Leginkább a nyelvünkben. Erre az is utal, hogy az eurázsiai térségben számtalan magyar nevű települést lehet találni, olyanokat is, amik itt a Kárpát-medencében is megtalálhatók. Ez persze nem azt jelentette, hogy mi voltunk a világ urai, hanem azt jelentette, hogy volt egy olyan nagyon erős kultúrájú, tudású, műveltségű népcsoport, amelyik adta a tudókat, a gyógyítókat és a tanítókat, hasonlóan a Toltékokhoz.

De mindezek hogyan függenek össze az ősművelséggel?

Abból a kevés ránk maradt és elérhető tudásból is látszik, hogy az a tudó-hagyomány, aminek annak idején még a birtokában voltak, mindenben benne volt, amit csak csináltak. Az összes életterületre kiterjedt. Egy ilyen példa, hogy amikor anno összegyűltek az emberek, hogy valami fontos dologban döntsenek, akkor a „SZER” nevű településeken gyűltek össze.

(Mára csak két településnevünk őrzi ezt, Pusztaszer és Ópusztaszer. De a két településnek a helyén a középkorban „SZER” néven önálló települést tartottak nyilván. Ugyanakkor az Őrségben, mind a mai napig egyes települések részeként ismerik őket. Pl. Szalafő szereit:

- **Pityerszer** – A leghíresebb, ma Pityerszeri Népi Műemlékegyüttesként működő szabadtéri múzeum.
- **Alsószér** – A falu déli, mélyebben fekvő része.
- **Csörgőszér** – A patak csobogásáról, csörgéséről elnevezett falurész.
- **Felsőszér** – A dombgerinc legmagasabban fekvő házcsoportja.
- **Gyöngyösszer** – Egykori lakóiról vagy a közeli vízmosásról kapta a nevét.
- **Jakabszer** – Az itt letelepedett Jakab családról elnevezett szer.
- **Templomszer** – A falu központja, ahol a templom és az iskola található.

De sok szavunkban is benne van ez a „szer gyök”, amelyek őrzik ezt a tudást. Ilyenek: szer-ződés (vérszerződés), szer-elem, szer-vezet, szer-telen, szer-kezet. – A cikk szerzője)

Ugyanígy ennek a tudó-hagyománynak a része a hetes szám is, ami tulajdonképpen mind a mai napig bele van kódolva minden ember életébe. Gondoljunk itt a hónapok kisebb felosztására, ami nemcsak 7 napból áll, hanem hétnek is nevezünk a magyar nyelvben. De van hét-vége és hét-köznap is. Ráadásul a hét első napját hét-fő-nek nevezzük.

Hét életfeladata van az emberlétnek, amin mindenkinek végig kell mennie. Amik meg összefüggésben vannak a hét fő csakrával, testünk fő energiaelosztóival. Ugyanakkor 7 nyaki csigolyánk van, ami a fejet tartja.

De a hetességhez tartozik még a hét alaphangunk, a szivárvány hét színe, vagy a Bibliából a 7 főbűn. Sőt a mesék és a mítoszok is őrzik a hetes számot: hétfejű

sárkány, hétmérföldes csizma, hetedhét országon túl, hét próba, hét esztendő. Mi több nyelvünk is őrzi a hetességet olyan szavainkban, mint a hétpróbás gazember, hét határra szóló, hetedízigen, hétpecsétes titok.

(Ha nemcsak kiragadjuk a heteseket az egyes területekről, hanem rendszert keresünk benne, akkor három nagy jelentéstartalom körvonalazódik:

1. **A 7, mint ciklus** – 7 nap – egy hét – új ciklus. Összefüggésben van az idővel, ami ciklikusan ismétlődik.



2. **A 7, mint teljesség** – a vallási és mitológiai rendszerekben. A Bibilában Isten 7 nap alatt teremtette a világot, vagyis a teljességet.

3. **A 7, mint fejlődési út** – a hét próba, de a hét csakrához tartozó hét életterület fokozatos megtapasztalása. Ezek, mint valami erőpróbák a kiindulástól a ki-teljesedésig kísérik végig az életünket.

De a számszimbolika is jelentőséget tulajdonít a 7-es számnak a 3+4=7 tekintetében. Ahol 3 a szellemi hármasságot, míg a 4 a földi világot (4 elemet) jelképezi, amit itt a földön az ember képvisel „ég és föld” vagy „Szellem és anyag” egyesüléseként. – A cikk szerzője)

Említetted, hogy nincsenek véletlenek az életünkben. Akkor, ha jól gondolom a nyelvünkkel kapcsolatban sincsenek véletlenek?

Jól gondold, valóban nincsenek véletlenek a nyelvekkel kapcsolatban sem. Bár a mai modern nyelvészet azt tartja, hogy csak annyi tudatosság van a nyelv kialakulásában, hogy a makogásból véletlenszerűen a

hangutánzó szavakon keresztül alakult ki a beszéd. És ezen kívül nincs mögötte tudatosság.

Én viszont azt látom, hogy döbbenetes mennyiségű információhalmaz van a nyelvekben. A magyar nyelvben meg főleg. Ugyanis a mi nyelvünkben egyfajta térkép van kódolva az emberlétbe, hogy hogyan élhetjük azt meg. És nekem ezzel kapcsolatban van dolgom, hogy segítsék megfejteni ezt a térképet és annak iránymutatásait.

Ezek szerint az ősműveltség egy komplexebb dolog, semhogy csak a magyar nyelvről szóljon. És akkor ez az ősműveltség csak a magyarokra vonatkozik vagy az egész emberiségre?

Ez az egész emberiségre vonatkozik. Ami talán nagyképűségnek hangzik. Viszont igazából nyelvünkben az egész emberiségre vonatkozóan hordozunk tudást. De nemcsak a magyar nyelv hordoz rendszert. A világ összes nyelve hordoz valamilyen rendszert. És ezek a rendszerek lehetőségeket és korlátokat is hordoznak, ahogy az emberi DNS is az egyénre vonatkozóan. Amely lehetőségek és korlátok a tudatalattiban futnak, amik aztán hatással lesznek az egyes ember életére. Hiszen ma már köztudott a tudatalatti hatalma az életünkre, így azt hiszem elég nyilvánvaló, hogy a nyelv, amibe beleszülettünk és amit nap mint nap használunk, annak korlátai és lehetőségei milyen erővel hatnak az életünkre.

Ezzel kapcsolatban egyébként nemrég olvastam az angol nyelvről egy tanulmányt, melyben arról írtak, hogy az angol nyelv kereskedőt „csinál” az emberekből. És ha ránézünk a mai világra, akkor láthatjuk, hogy az egész világ kereskedik. És mi ehhez a világnyelv? Az angol.

Ezek alapján felmerül bennem a kérdés, hogy az ősműveltség hogyan kötődik a mi nyelvünkhöz és mennyi az, ami még megmaradt belőle?

Én a magyar nyelvvel foglalkozom és a magyar nyelvben és rovásírásban lévő rendszerrel. Ebben azt látom, hogy ez, mintegy JEL-KÉP rendszer, letükrözi nekünk embereknek azt, amit a nyelvünk hordoz magában. Eleve bele van kódolva a teremtés és az, hogy hogyan hozta létre Isten a világot és magával az ember léttel és az emberséggel kapcsolatos alapvetőségek.

Azt mondjuk, hogy mindegy. De ha megnézzük, akkor ez a mind-egy volt a világ, amiből elindult az egész teremtés, hiszen valaha minden egy volt. Aztán a teremtés úgy zajlott, hogy a Teremtő öntudatára ébredt önmagának és megjelent benne a vágy, hogy megismerje önmagát. Ekkor megjelent két elem egymással szemben:

1. A SZER - ELEM, ami gyakorlatilag maga a vágy a teremtésre, arra, hogy legyen valami. Ebből indult ki a szerzés, szorozás. De mivel „csak” egy volt, ezért

meg kellett osztania önmagát ahhoz, hogy a szerzés el tudjon indulni. Ezért megjelent a

2. FÉL - ELEM, ami gyakorlatilag önmagunk megosztása. Megjelentek a kétségek és ez maga a teremtés a kezdetek óta. Azonban minden ember vágyik arra, hogy EGÉSZ-séges legyen.



Aztán a megosztottságban megjelennek a nemek. Ami a fejlődésünkben úgy néz ki, hogy ahogy nőünk fel, elkezdjük kijelölni a határainkat és kimondjuk a NEM-eket. Így létrejött a férfi NEM, a női NEM, akiből aztán később lesz a FELE-ség. Ami megint a megosztás lényege, mert a férj és a feleség lesznek ketten egy egész, akik aztán EGY-esülve megalakítják a NEM-zettséget. Majd a NEM-zettségek egyesülve alkotják a NEM-zetet. De ma az egyes népcsoportokat NEM-zetiségeknek is nevezik. Végül a NEM-zetekből lesz a NEM-zetköziség. És mindennek a kiindulása azok a NEM-ek, amikkel a személyiségünk határait meghúzzuk.

Akkor lehet összefüggés aközött, hogy a mai kor embere nehezen tud nemet mondani és az egyre jobban terjedő genderelmélet között?

Nem, ez a jólét miatt van. És most a jólétnek abba a szakaszába értünk, amikor elkezdünk unatkozni és mindenfélét kitalálunk, hogy hogyan kössük le magunkat, de leginkább az elménket. Ugyanakkor én azt gondolom, hogy ez is az emberlét természetes része, mert nincs olyan megnyilvánulás, amit a Teremtő ne akarna megtapasztalni. Hiszen az egész világot azért hozta létre, hogy megtapasztalja önmagát. Ami a SZER-ELEM gyakorlatilag.

És mi van akkor, amikor valaki SZER – telen?

Lehetsz nyugodtan szertelen, de amikor az ember megél pár év szertelenséget – ahogy én is megéltem –, akkor rájön, hogy nem biztos, hogy jó. Mert a szertelenséggel aztán jönnek a terhek. És így működik a világ.

De szintén a magyar nyelvben lévő rendszerre utal az, hogy a teremtésnek az első anyagi „hangja” a „T”. Ezen keresztül jelenik meg a nagy egységtől való T-ávolodás, ahogy megjelenik bennünk a T-agadás és elkezdjük mondani a NEM-eket. Ezzel együtt T-évedésbe esünk. De a T-évedésből is T-apasztalat lesz. A T-apasztalat szerzésen keresztül T-anulunk, amiből meg lesz a T-udás. És a végén ez a T-udás a T-ámaszunk lesz, hogy ki tudjon T-eljesedni az életünk.

És akkor még a T-érről nem is beszéltünk.

Hát igen. Mert tulajdonképpen ez volt az első lépés. Létre jött a TÉR, a TEREMBURÁJA, az a helyszín, ahol a TEREMTÉS zajlik. Csak ebből az aprócska kis betekintésből is látszik a magyar nyelv zsenialitása, ahogy már a hangtanon keresztül is megjelenik az egész teremtsi folyamat.

Ha már a hangtant szóba hoztad. Nekem már a hangoknak a térben való megjelenése is a teremtés első lépését jelenti, amit a „Kezdetben vala az ige” bibliai idézet is sugall.

Igen pontosan, hiszen a védikus írásokban is ugyanezt fogalmazták meg. Viszont mindezzel az ősi tudással szembe menve, a mi generációnk azt hangoztatja, hogy mindaz, amit világszerte érzékelünk, csak a véletlen műve. Ugyanakkor szerintem, ha a Teremtő oldaláról nézzük ezt az egészet, akkor „tök izgalmas”, hiszen most csak azok ébrednek fel, akik nem a hivatalos narratívában hisznek, miszerint mi csak ez a test vagyunk és nincs más csak az anyag.

Mindeközben érdekes, hogy ha a hivatalos állami szervek kapcsolatban állnának egymással, akkor már rég a köztudatban is meg kellett volna jelenjen a szellem, mint létező valóság. Ugyanis az egyik hivatalos szerv már számszerűsítette a szellem létezését. Ez az állami szerv pedig az adóhivatal. Mert ugye tudjuk, hogy a szellemi munka után is fizetni kell adót. Ráadásul, ha megnézzük azokat a számadatokat, amivel számszerűsítik a szellem működését, akkor az látható, hogy a szellemi munkáért jobban fizetnek, mint a fizikai munkáért. Akkor én ezt úgy értelmezem, hogy a szellem az anyag fölött áll. Ahogy azt a keleti filozófiák meg is fogalmazták jó néhány ezer évvel ezelőtt.

És ha a mai emberek valóban elfogadnák azt, hogy a szellem áll az anyag felett, akkor hova juthatnánk?

Egyébként ezt már az agrár-oktatásban tanítják, miszerint, ha a Földön valahol felborul az egyensúly az

emberi tevékenység hatására, akkor onnan egyszerűen el kell menni az embernek. És akkor az egyensúly magától helyre fog állni. Ha a fizikusok ezen csak egy kicsit is elgondolkodnának, hogy a Föld bolygónak van egy ilyen képessége, hogy magától visszaállítja az egyensúlyt, akkor rájönnének, hogy az anyagnak is van egy ilyen természete. Gondoljunk csak arra, hogy mi energiára van szükség ahhoz, hogy az atomhasadást létrehozzák azáltal, hogy a leginstabilabb anyagot, az uránt elkezdik elektronokkal bombázni, hogy felboruljon az egyensúlya és azáltal kiszabaduljon az anyagban lévő energia.



Csak a probléma ott van, hogy az embernek nem az a dolga, hogy megbontsa az egyensúlyt, hanem az, hogy ott is egyensúlyt teremtsen, ahol még nincs, és fenntartsa azt. Amit én úgy látok, hogy ez a teremtés példabeszéde, amin keresztül a teremtő szépen, szelíden próbálja megmutatni nekünk, hogy mi is valójában a dolgunk. És meggyőződésem, hogy ha végre így cselekednénk, akkor a teremtés is mellénk állna.

Ezután a kis kitérő után térjünk vissza az ősműveltséghez. Mert engem nagyon érdekel, hogy ezen a területen egyáltalán, hogy lehet elindulni? És hogyan lehet bármit is fellelni ebből a több ezer évvel ezelőtti tudásból?

Hát igen, ez egy nagyon érdekes kérdés, mert pont a magyar nyelvvel és az ősmagyar írással kapcsolatban, ahogy korábban is említettem nagyon kevés forrás maradt fenn. Ezzel kapcsolatban én is sokat gondolkodtam, hogy a világszellem miért pont engem talált meg ezzel a feladattal. De most már így lassan 60 évesen kezdem érteni, hiszen ezt én vállaltam fel. És most őszintén válaszolva neked, visszanézve az életemre és azokra a dolgokra, ami tudást megszereztem ezzel kapcsolatban, én azt mondom, hogy a magyar

nyelv és az ősmagyar írás és ezzel kapcsolatban a magyar ősműveltség egy érdekes „kísérlet”.

Ez a „kísérlet” pedig arról szól, hogy hogyan lehet megőrizni az emberi kultúrát és az ősműveltséget úgy és akkor, amikor elég az összes könyv, meghal az összes ember, aki ezt tudta és szinte semmi nyoma nem marad a tudásnak. És szerintem itt lép be a nyelv, ugyanis volt egy zseniális korszak, amikor az ember hihetetlenül intelligens volt és létrehozott egy nyelvet és egy írást és abba beleszötte, bekódolta mindazt, amit tudtak az emberletről. És én úgy gondolom, hogy ez lett az ősmagyar nyelv és az ősmagyar rovásírás.

A „kísérletnek” pedig most vagyunk abban a szakaszban, amikor jószereivel elveszett minden könyv, kiirtottak minden tudó embert és akkor most lássuk észrevesszük-e, hogy milyen kincs van a birtokunkban. És felébredünk-e, észrevesszük-e az ebben rejlő tudást és lehetőségeket.

De miben rejlik a nyelvünk ereje és tudása?

A magyar nyelvvel és rovással kapcsolatban én azt látom, hogyha tényleg csak a fizika törvényei lennének, meg az anyagelvűség és csak ez a test, akkor már rég nem lenne magyar nyelv. Ezt az is alátámasztja, hogy az 1700-as évek végére, amikor végre kiűztük a törököket, a magyarság létszáma 2,5 – 3 millióra csökkent a Kárpát-medencében és nagyon sok szláv és német nemzetiségű embert telepítettek be. Ráadásul mindemellett a hivatalos nyelv a német és a latin volt. Ezek alapján, ha tényleg csak a materializmus lenne, akkor a magyarságnak el kellett volna tűnnie. Azonban valamilyen csoda folytán már az 1848-as szabadságharcban első generációs svábok és szlávok tömegével haltak meg a magyar szabadságért és nem a német oldalra álltak. És nemcsak, hogy magyarrá váltak valamilyen oknál fogva, hanem hőssé is váltak, ha csak Petőfi Sándorra gondolunk, aki eredetileg Petrovics Alexander volt.

Ebből pedig az látszik, hogy erre a nyelvre valami miatt szükség van. Szerintem pedig azért, mert a magyar nyelvben van egy teremtő rendszer, amiben az egész teremtés benne van. De bele van kódolva az ember életfeladata is. És visszatérve a „kísérlethez”, ez a mag népe állapot, amit egyébként az 1700-as években még tanítottak az iskolákban. Hogy mi vagyunk a MAG népe, a MAG-osok, a MAG-asságosok, a MÁG-usok a tudás őrzői és védelmezői.

És amikor MAGYAR-ázok valamit?

Hát igen. A nyelvünkben ez a réteges jelentések között van. Mert létezik egy hétköznapi jelentése, ami magyarázatot jelent és van egy szó szerinti jelentés, ami pedig az, hogy mond el magyarul az adott dolgot és akkor sokkal érthetőbb lesz és többet fogsz megtudni róla, mint más módon.

Jól gondolom, hogy a nyelven kívül a kultúránkban is fellelhető ez az ősműveltségi tudás?

Igen, ez így van. A magyar népművészetben, legyen az zene, tánc, különböző festett vagy faragott motívumok, ezekben benne voltak/vannak az ősműveltség elemei. Most már azt is tudjuk, hogy a szakrális geometria tudása is benne volt. De ahhoz, hogy ehhez a tudáshoz hozzáférjünk fel kell ismernünk, hogy mik a gátjai ennek és hol vannak ezek a gátak. Az egyik ilyen gát a materializmus. Amikor a nyilvánvalót tagadja az ember. Ennek okán sehogy sem illeszkedik bele ebbe egy olyan nyelv és kultúra, amibe olyan tudást szöttek bele, amik a materialista ember számára elfogadhatatlanok. Mi több nem is léteznek.

A másik oldalról meg a vallás. Mert a vallások közül a legtöbb abban érdekelt, hogy amit ő mond, az az igazság és a többi vallás az ördögtől való.

Emiatt nem vesszük észre, hogy valaha az emberi kultúra az egy volt és a világ minden részén ugyanarról szólt. És nekem éppen ez volt a felébredésem első része, amikor végig mentem a világ nagy vallásain és felismertem, hogy mindegyik ugyanarról beszél, csak egy kicsit másképp. Másként neveznek dolgokat, más utat mutatnak, de a cél mindegyiknél ugyanaz. Viszont a szeretet mindegyikben benne van.

A végén engedj meg nekem egy személyes kérdést. Úgy tudom van két gyermeked. Ők mennyire élik ezt, amit Te képviselsz?

Igen jól tudod, de ők semennyire. Egy szép, szeretetteljes életet élnek. Egyszer korábban, amikor már nagybacsikák voltak, leültettem őket rovásírást tanulni, de olyan szintű ellenállásba ütköztem, ami megdöbentett, nem akartam rájuk erőszakolni. Ezért hagytam és ha majd úgy gondolják, akkor visszatérünk rá.

Viszont az előadásaimon azt látom, hogy akik oda eljönnek, azokat rettenetesen érdekli ez a téma és egyre szélesebb az a réteg, akikben fellobbant a vágy, hogy a magyar ősműveltséget jobban megismerje. A nyáron nem volt olyan előadásom, ahol ne az történt volna, hogy amikor lejárt az idő, akkor ne azt akarták volna, hogy maradjak és folytassuk. És jó látni, hogy kezd felébredni egy olyan vágy az emberekben, ami eddig nem igazán volt meg.

Hát ez nagyon örömteli.

És bár én is örömmel folytatnám ezt a beszélgetést, azonban a mi időnk is lejárt. Megköszönöm az idődet és a nyílt őszinte beszélgetést és kívánom, hogy a továbbiakban egyre többen legyenek az előadásaidon, hogy minél többen ébredjenek az új világra.

És Önnek Kedves Olvasó pedig azt tudom javasolni, hogy ha valamennyire sikerült felkeltenünk az érdeklődését ezzel a témával kapcsolatban, akkor keresse Zsolt könyveit és előadásait.

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



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

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



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

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

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

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

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



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

Camino az élet útja! – nem azt adja, amit szeretnél...

Mindig azt adja, amire szükséged van!

2015-ben indultam el az első Caminomra, mert kíváncsi voltam, milyen az, amikor nap mint nap mész, nincs megállás, újra és újra megterheled magad.

Csodálatos élmény volt? Ha most visszanézek így 11 év távlatából, azt kell, hogy mondjam, az volt. Ott, akkor nem mindig így éltem meg, de hát tudjuk, az idő mindent megszépít.

Azóta még hat úton indultam el, mindegyik mást adott. Mindig megmutatta az aktuális lelkiállapotomat, megmutatta, hogy az életben rend van. Nem kell semmit tennem, mert minden pontosan, akkor és úgy történik, ahogy annak ideje, és rendje van.

„Aki nagy egoval vág neki, sok nehézséget kap. ...mindenki a saját hátizsákját cipeli...”

A visszatérő kérdés minden utam után csak ennyi volt: - **Megvilágosodtál?**

Szerintem ez az út egyszerűen nem erről szól. Milliós ok, amiért az emberek elindulnak, bizonyítani szeretnének maguknak, másoknak, van, aki beteg, és a

gyógyulást keresi az úton, vannak, akik a buli kedvéért mennek, és van, aki teljesítményként tekint az útra.

Én úgy érzem, hogy az út abban segít, hogy megmutassa azt, ha van mit enned, van hol aludnod, és le tudsz a nap végén tusolni, az éppen elég ahhoz, hogy boldog légy. Ott nem is igazán vágysz másra. Ennyi elég.

Mi történik valójában? Dolgozol, rohansz, egy pillanatra sem állsz meg, hajszolod a pénzt, nagyobb ház kell, nagyobb autó, még több pénz, vagy küzdesz a megélhetésért és egyszer csak a saját túlhajszoltságod miatt a sírodba esel bele. A pénzed nem tolják utánad. Az elveszett pillanatokat nem teszik melléd.

Sosem felejttem el azt, amikor az első utamon láttam sok emléktáblát, akik ott haltak meg az úton. Megérintett, mint az életemben minden olyan pillanat, amikor szembesültem a létbizonytalansággal. Aztán végigfu-

tott bennem az a gondolat, hogy vajon észrevették a testük jelzéseit, vajon tudták-e értelmezni ezeket a jeleket? Vagy csak mentek, mert úgy érezték, hogy nem állhatnak meg, mert nekik ezt meg kell csinálni? Ezt már sosem tudjuk meg. Te képes vagy megállni? Te képes vagy arra, hogy észrevedd, ha nem jó az irány?



Te képes vagy arra, hogy változtass? Figyelsz arra, hogy mások tiszteletben tartsák a döntéseidet? Meg tudod húzni a határaidat?

Szabad lehetnél, mert nem kell mobilt használnod, és még kommunikálni sem kellene senkivel, csak ha szeretnél. Ez az út egy belső utazás, ha ott tudsz lenni. Ha nem a világnak akarod megmutatni, hogy ott vagy. Ha csak tényleg magad miatt mentél, és nem divatból. A belső utad, csak a tied. A fájdalmaid, a nehézségeid neked mutatnak irányt, és neked kell megfejlődnöd őket. Szeretnél mindent megmutatni másoknak? Ez most olyan nagy divat lett, megmondani másoknak, hogy mit és hogyan, közben a legtöbben a saját életükben is elveszettek. Hol van az álarc, és az arctalan-ság határa, az őszinteség, milyen mélységig mutatja meg magát. A válasz benned van.

Az út mindent megmutat belőled. Van, aki fizikálisan ott van, de folyamatosan beszél a mobilján, van, aki az egész utat közvetíti, van, aki szelfiket készít, és azt ellenőrzi, hányan lájkolták a fotóit, és kit kell majd számonkérni amiatt, hogy ezt nem tette meg. Szavak nélkül is, minden cselekedet téged minősít.

Az út másik nagy titka az alázat! A természet sokkal hatalmasabb és erősebb, mint mi.

Aki nagy egoval vág neki, sok nehézséget kap.

Ha pedig kicsit párhuzamot szeretnék vonni a Camino és az életünk között, akkor azt is jól lehet látni, hogy ott mindenki a saját hátizsákját cipeli. Kiderül hamar az is, hogy mennyi felesleges terhet cipelünk, akár egy életen át. Ezek a terhek lehetnek fizikai vagy lelki jellegűek, túlsúly és tárgyak. Talán észre sem vesszük, mennyire hátráltatnak ezek bennünket. Ott a zárán-

doklaton ez nagyon jól látható. Pár deka is nagyon sokat számít.

Vannak-e még klasszikus zarándokok? Nem tudom a választ. Ha a tapasztalataimat osztom meg veled, akkor csak annyit tudnék mondani, hogy a többség rohan. Rohannak, akárcsak az életben, és az úton is, éppen az veszik el, mint az életben, a pillanatokban rejlő szépségek.



Az út jeleket küld eléd, embereket, helyzeteket, és te, akárcsak itthon, automatikusan cselekszel.

Egyet biztos állíthatok, hogy amitől félsz, az megjelenik. Akivel dolgoz van, azzal találkozol.



Egy fontos dologra rájöttem, hogy néha kicsit el kell távolodni az életedtől fizikálisan is, ki kell szállni a mókuserékből, hogy ráláss arra, hogy pontosan milyen életet élsz. Ezt csak akkor tudod megtenni, ha egyedül vagy és a belső utadon sétálsz.

Buen Camino! – így kívánnak a zarándokok egymásnak jó utat!

Kívánom, hogy megtaláld életed igazgyöngyeit!

Hibáink láthatatlan építésze



I. A szobák, amelyekben úgy élünk, hogy észre sem vesszük

Van egy fajta építészet, amit nem lehet látni. Nincsenek falai, amelyeken kopogtatni lehetne, nincsenek ajtóí, amelyekbe be lehetne csapni. És mégis ez dönti el, merre tudsz lépni.

Épp most is benne élsz. Ahogy én is.

Minden ébren töltött másodpercben nagyjából tizenegymillió bitnyi információ érkezik az érzékszerveidhez. A tudatos elméd talán ötvenet tud kezelni ebből. A két szám közötti szakadék nem tervezési hiba – ez az oka annak, hogy élsz. Valahol a szemed mögött egy csendes és nagyon régi gépezet szinte mindent kidob, csak azt tartja meg, amiről azt gyanítja, hogy szükséged lesz rá, a maradékot pedig olyan simára varrja össze, hogy nyugodtan nevezhessük valóságának.

Ennek a gépezetnek a rövidzárlataira klinikai nevet találtunk ki: kognitív torzítások. A név túl hideg ahhoz, amik valójában. Nem hibák. Nem butaság. Nem egy rossz iskola vagy egy lusta elme lerakódásai – a lego-

kosabb ember, akit ismersz, ugyanazt a szoftvert futtatja, és az, hogy tud róluk, sokkal kevesebbet segít, mint azt bárki szeretné.

Azért léteznek, mert az őseidnek nem kellett, hogy igazuk legyen. Gyorsnak kellett lenniük.

Gondolj a fűben megzörrenő neszre. Ha azt hiszed, a szél az, és ragadozó, akkor meghalsz, és veled halnak a génjeid is. Ha azt hiszed, ragadozó, és a szél az, akkor négy másodpercig hülyén nézel ki, és élsz még negyven évet. Néhány százezer ismétlés után az evolúció felhagyott a pontossággal, és a túlélhető tévedést kezdte díjazni. Mi az ijedősek leszármazottai vagyunk. A nyugodtaknak, a precízeknek, a bizonyítékokat higgadtan mérlegelőeknek nincsenek leszármazottai.

Így lett az agy azzá, ami: nem igazsággép, hanem *előrejelző gép*, amely nagyjából egy gyenge villanykörte fogyasztásából működik, és a gyorsaság, a min-tázat, a történet felé húz – afelé, ami engedi, hogy abbahagyja a gondolkodást és elkezdjen cselekedni. És működött. Olyan jól működött, hogy városokat, bíróságokat és űrhajókat építettünk vele.

A baj csak az, hogy a világ megváltozott, a gépezet viszont nem. A szavanna eltűnt. A nesz a fűben ma egy félreértett hangnemben olvasott üzenet, egy idegen arc egy tárgyalóban, egy szám egy táblázatban, egy főcím, amely megerősíti, amit már úgyis sejtettünk azokról az emberekről. A régi reflexek ugyanolyan gyorsan és ugyanolyan magabiztosan sülnek el olyan helyzetekben, amelyekre soha nem tervezték őket. És mivel a tudat szintje alatt sülnek el, nem úgy érzékelnek, hogy „tipp”. Úgy érkeznek, hogy az igazság – és mi ennek megfelelően védjük őket.



Luigino Bottega

Ez az írás három ilyen szobáról szól. Nem azért, mert csak ez a három van – a pszichológusok közel kétszázat katalogizáltak –, hanem mert ez a három formál több emberi életet, és tesz csendben tönkre többet, mint szinte bármi más.

Az első a megerősítési torzítás. Nem úgy működik, hogy összegyűjtjük a bizonyítékokat, aztán kialakítjuk a véleményünket. Előbb megvan a vélemény, aztán elindulunk bizonyítékot vásárolni – és rendkívül jó vásárlók vagyunk: észre vesszük, ami illik, elfelejtjük, ami nem, a kényelmetlen tényt gyanúsítottként hallgatjuk ki, a kényelmeset pedig intünk, hogy mehet tovább. A hit jön először. A bizonyíték csak díszlet.

A második a veszteségkerülés. Elveszíteni valamit körülbelül kétszer akkora fájdalom, mint amekkora öröm ugyanazt megszerezni. Ez az aszimmetria nem metafora: mérhető, és ez az oka annak, hogy kapaszkodunk. Haldokló befektetésekbe, lezárt kapcsolatokba, munkákba, amelyek évekkel ezelőtt kiürítettek minket, önmagunk egy olyan változatába, amely már régen nem létezik. Hajlandók vagyunk egy nagy jövőbeli kockázatot elfogadni azért, hogy elkerüljünk egy kis jelenbeli veszteséget – és ezt hűségnek, türelemnek vagy elvhűségnek nevezzük.

A harmadik az alapvető attribúciós hiba. Amikor te csattansz fel valakivel, az azért van, mert rosszul aludtál, brutális napod volt, fáj a hátad. Amikor valaki más csattan fel veled, az azért van, mert ő ilyen ember. A saját viselkedésünket a körülményekkel magyarázzuk, a másokét a jellemükkel. Ismerjük a saját időjárásunkat. Másokból csak az éghajlatot látjuk.

Ami most következik, az három történet. Nem kísérletek, nem tanulmányok – történetek, mert ez az a forma, amelyben az elme valóban megbízik, és mert

ezeket a hibákat nem laboratóriumokban követjük el. Konyhákban követjük el őket, hidakon, küszöbökön, hétköznapi délutánokon, amelyek nem jelzik előre, hogy fontosak lesznek.

II. A férfi, aki a saját fényét hordozta

Volt egy Tomas nevű férfi, aki az év utolsó hideg vasárnapján vett egy lámpást egy idős asszonytól a piacon.

Nem volt lenyűgöző tárgy. Sárgaréz, a varratoknál zöldre futva, kis ajtó, egy kanóc. De, amikor aznap este meggyújtotta a lakásában, azonnal megértette, hogy valami különösét vásárolt. A lámpás szép, meleg, becsületes fényt vetett – és csak azokra a dolgokra hullott, amelyekről Tomas már eleve hitte, hogy ott vannak.



Kipróbálta, ahogy bárki tenné. Feltartotta a konyhában, és megjelent a pult, a vízforraló, a csorba tál. A folyosó felé fordította, és megjelent a folyosó. Mindent megtalált, amit várt – gyönyörűen megvilágítva, aranszínben, élesebben, mint nappal. Amire nem számított, sötétben maradt. Nem is rejtve, pontosan. Egyszerűen nem volt ott. A sötétnek nincs pereme, amit hiányolni lehetne.

Apró különtségnek tűnt. Sőt, ajándéknak érződött. Ki ne akarna olyan fényt, amely olyan világot mutat, ami mindenben igazolja őt?

Mindenhová magával vitte.

A munkahelyén, ahol már eldöntötte, hogy egy Mira nevű kolléganő nehéz eset, a lámpás megvilágította minden türelmetlen e-mailjét, minden meetinget, ahová elkésett, minden sóhaját. Nem világította meg azt a fél évet, amikor Mira helyettesítette őt az apja halála után. Az a fél év még mindig ott volt a szobában. Csak épp nem esett rá fény, és Tomasnak semmi módja nem volt hiányolni azt, amit nem látott.

Otthon, ahol eldöntötte, hogy a felesége eltávolodott tőle, a lámpás egy jó kutya hűségével hordta elé a bizonyítékokat: a lefordítva letett telefont, a rövidebb válaszokat, az estéket, amikor az asszony ment aludni

III. A híd őre

előbb. Nem világította meg azt, hogy a felesége hónapok óta csendben járt állásinterjúkra, halálra rémülve attól, hogy nem kapja meg, és arra vár, hogy valami biztosat vihessen haza. Ott állt közvetlenül előtte. Csak nem az egésze volt megvilágítva.

És amikor eldöntötte, hogy a világ keményebb és rosszindulatúbb lett, mint régen, a lámpás nagyvonalúan kiszolgált. Mindig kiszolgált. Ez volt a legkézségesebb tárgy, amit valaha birtokolt.

Az évek úgy teltek, ahogy az évek telni szoktak. Mira elment a cégtől; a búcsúztatóján Tomas meglepetten vette észre, hogy sokan sírnak. A felesége állást vállalt egy másik városban, aztán az élete többi részét is odaköltöztette, Tomas pedig azt mondta a barátainak, hogy már régóta látta, hogy ez jön – ami igaz volt, és ami maga volt a probléma. Nem volt ostoba ember. Nem volt rossz ember. Egyszerűen olyan ember volt, aki húsz éven át egyetlenegyszer sem lépett be úgy egy szobába, hogy meglepődött volna.

Egy jelentéktelen kedden vette észre, mit tett – ahogy az ilyesmit észre szokás venni: nem válságban, hanem sorban állás közben.

Egy pékségben volt. Előtte egy fiatal férfi vitakozott a pult mögötti nővel, és Tomas érezte az ítélet régi, ismerős kattanását: *modortalan, elkényeztetett, egy egész nemzedék ilyen*. A lámpás ott volt a táskájában. Nyúlt is érte, megszokásból, ahogy az ember a telefonjáért nyúl.

Aztán olyan okból, amit később soha nem tudott megmagyarázni, mégsem tette. Csak állt ott a pékség hétköznapi, olcsó, egyenetlen szürke fényében – abban a fényben, amely válogatás nélkül hullik mindenre, abban a fényben, amelynek nincsenek véleményei –, és tovább nézett.

A fiatal férfi nem vitakozott. Remegő hangon, ügyetlenül próbált kifizetni egy tortát egy kártyával, amelyet a terminál újra meg újra elutasított, a pult mögötti nő pedig épp azt mondta neki, halkan, hogy vigye csak el.

Tomas a hosszabb úton ment haza. Azon gondolkodott, mire is való egy lámpás. Az a fény, amely csak azt mutatja meg, amit magaddal hoztál, nem is fény – hanem egy tükör, amely megtanult ablaknak hazudni. És a dolog rettenetes eleganciája abban áll, hogy sosem érződik vakságnak. *Tisztánlátásnak* érződik. Annak érződik, hogy igazad van. Az az aranyló melegség, hogy *tudtam én* – pontosan ez egy ajtó becsukódásának az érzete.

Amit biztosnak lenni hívunk, az nagyon gyakran csak annyi, hogy abbahagytuk a nézést.

A Ledra fölötti híd 1911-ben épült, és Sant'Elmo faluban mindenki egyetértett abban, hogy ez a legszebb dolog, amijük van.

Öntöttvas, két nyílás, a korlátban indamintába dolgozott vasrács. Ez vitte az utat, és az út vitt mindent: a tejeskocsit, az iskolabuszt, a mentőt a harminc kilométerrel lejjebb lévő kórházból. Másik híd nem volt. Soha nem is volt rá szükség.

Az őre – nem hivatalos cím, de senki nem vitatta – egy Renzo nevű, hetvenegy éves férfi volt, akinek a



nagyapja fiúként segített kiönteni a nyugati hídlábat, az apja pedig minden tavasszal újrafestette a korlátokat, amíg a keze fel nem mondta a szolgálatot. Renzo 1979-ben ezen a hídon kérte meg a felesége kezét. Ezen vitte át négynapos kislányát vajszerű pokrócba csavarva. Huszonkét évvel később megint átkísérte, akkor fehér ruhában, és negyven ember rizst szórt rájuk, és az arról a napról készült fényképek voltak az egyetlen fényképek a házában.

Amikor a mérnöknő megérkezett a megyétől a tabletjével és a méréseivel, Renzo kávéfőzőt neki, udvariasan végighallgatta, és körülbelül semmit nem értett belőle, mert már eldöntötte, mit fog mondani a nő, és már eldöntötte, hogy nem fogja elfogadni.

A nő azt mondta: korrózió a nyugati hídlábnál. Keresztmetszet-vesztés két főtartón. Kimondta azt a szót, hogy *fáradásos repedés*, és azt, hogy *teherbírási besorolás*, aztán, mert fiatal volt és őszinte, és még nem tanulta meg, hogyan kell tompítani a dolgokat, azt mondta: nem szeretnék egy tele iskolabuszt látni ezen a hídon áradáskor.

Renzo azt mondta: az apám negyven évig karbantartotta ezt a hidat.

A nő azt mondta: tudom. Ezért bírta ki eddig.

A falu tanácsa összeült. Renzo nem kiabált – nem volt kiabálós ember, és pontosan ez tette veszélyes-

sé. Ésszerű volt. Kért egy második szakvéleményt, ami ésszerű volt. Megkérdezte, hogy a megye nem talál-e ki problémákat, hogy egy szerződést igazoljon – ez sem volt ésszerűtlen, ilyen már előfordult. Helyesen jegyezte meg, hogy egy új híd építése két évig tartana, többbe kerülne, mint amennyire a falunak van, és betonból lenne, majd megkérdezte a jelenlévőket, szeretett-e valaha bárki egy betonhidat. Az emberek nevettek. Az emberek egyetértettek. Nagyon könnyű egyetérteni egy férfival, aki valami szépet véd.

A szavazást elhalasztották. Aztán megint elhalasztották. A halasztásokból pedig, ahogy az lenni szokott, önmagában is álláspont lett.

Értsük meg, mit is számolt ki Renzo valójában – mert számolt, és nem butaságot. A mérleg egyik oldalán egy biztos, azonnali, elviselhetetlen veszteség állt: a híd eltűnik, a nagyapja hídlábát feltörik és elhordják, a lánya esküvői fényképei egy olyan hely képeivé válnak, amely többé nem létezik. A másik oldalon egy valószínűség állt. Egy *talán*. Statisztikai árnyék valamelyik meghatározatlan jövőbeli kedden.

Az elme nem méri egyformán ezt a kettőt. Soha nem is mérte. Egy veszteség, amit látsz és megérinthetsz és meggyászolhatsz, mindig súlyosabbnak fog érződni, mint egy kockázat, amit el kell képzelned – így Renzo azt tette, amit szinte mindannyian teszünk: megvédte, ami már megvolt neki, és a jövőre bízta a jövőt.

A jövő novemberben érkezett meg, reggel 6:40-kor, esőben.

Nem az iskolabusz volt. Van, hogy a kegyelem valószínűség. Egy kisteherautó volt, benne egy Aldo nevű, harmincnégy éves, kétgyerekes férfi, kenyérrel és ládákba rakott ásványvízzel – és a nyugati nyílás beszakadt alatta, olyan hanggal, amit utólag mindenki szinte lágnak nevezett. Túlélte. Törött medence, törött combcsont, tizenegy hét egy udinei kórházban, és egy sántítás, ami azóta is megvan. A legkisebb gyereke akkor hathetes volt, és Aldo lemaradt az egészről, minden egyes napjáról, egy ágyból nézve.

A falu kilenc hónapra elzáródott. A mentő útja tizenegy perc helyett ötven lett. Egy Bruna nevű idős asszony februárban agyvérzést kapott, és az az ötven perc éppen az az ötven perc volt.

Megépítették az új hidat. Betonból van. Nem szép.

Renzo minden nap segített, és keveset beszélt, és amikor a munka elkészült, egyetlen dolgot kért: a régi korlát egy darabját, azt, amelyiken az indák futnak, befalazva a híd innenső végébe. Megkapta. Ma is ott van. Az emberek megérintik, ahogy elhaladnak mellette, anélkül, hogy pontosan tudnák, miért.

Ezt mondta később a mérnöknőnek, amikor az visszajött az ellenőrzésre, és Renzo megint kávéfőzött neki:

Azt mondtam magamnak, hogy a hidat védem. Azt a történetet védtem magamról, amit a híd hordozott. Egy történet pedig nem bír el egy teherautót.

A múlt nem lesz biztonságosabb attól, hogy ráállunk. Van, amit úgy tisztelünk meg, hogy leveszünk róla minden terhet.

IV. A szomszéd, aki soha nem köszönt

Klara tizenegy éve lakott a 14-es számban, és ebből negyven éven át pontosan tudta, ki az a férfi a 16-osban.

Modortalan. Ennyi. Nem elmélet volt, hanem megfigyelés, és úgy gyűjtötte össze, ahogy az ember bármi nyilvánvalót összegyűjt – erőfeszítés nélkül, anélkül, hogy észrevette volna, hogy csinálja.



Soha nem köszönt. Egyszer sem. Furcsa órákban jött ki, beült egy sötét autóba, és elhajtott anélkül, hogy akár biccentett volna, és ha a járda keskeny részén összefutottak, a földet nézte és elment mellette. Klara egyszer egyenesen odaszólt neki, hogy *jó reggelt*, hangosan, mosolyogva, ahogy az ember akkor teszi, amikor még egy utolsó esélyt ad valakinek – a férfi pedig kiadott egy hangot, ami nem volt szó, és elment tovább.

A többi ő maga építette fel, ahogy mindannyian. Valószínűleg elvált. Valószínűleg egy azok közül a férfiak közül, akik azt hiszik, a világ tartozik nekik. A kert szegény volt, a kukákat mindig rossz napon tette ki, és mindegyik tény szépen elfoglalta a helyét egy portrén, amely már azelőtt elkészült, hogy a részletek megérkeztek volna.

Mesélt róla a nővérének. Mesélt róla a gyógyszerárban a nőnek. A férfi kis komikus szereplővé vált az életében – az *én bájos szomszédom* –, és a történet olyan teljes és olyan kielégítő volt, hogy Klarának négy éven át egyetlenegyszer sem kellett frissítenie.

Aztán egy szeptemberi csütörtökön délután négykor jött egy mentő, és sokáig ott állt nyitott ajtókkal, Klara pedig a függöny mögött állva érezte a kíváncsiság sajátos szégyenét, és kiment.

A férfit, ahogy azt aznap délután megtudta a járdán, előbb egy mentőstől, aztán tőle magától, Piotrnak hívták. A nő, akit kihoztak, Ewa volt, ötvennyolc éves, akit négy évvel korábban diagnosztizáltak korai kezdetű Alzheimer-kórral – majdnem pontosan annyi ideje, amióta Klara vezette a maga láthatatlan kimutatását.

A férfi hajnali háromkor kelt, aztán kettőkor, aztán akkor, amikor a felesége rémülten felébredt és az anyját szólongatta. Éjszakai műszakban dolgozott, mert a nappal már nem létezett számára. Valamikor a második évben elvesztette a képességét a hétköznapi élet apró dolgaira: felnézni, rendezni az arcát, kipréselni egy jó reggelt egy olyan testből, amely négy éve nem aludt át egyetlen éjszakát sem. Azon a reggelen, amikor Klara olyan eltökélten rámosolygott, Piotr épp Ewa beszenyezett ágyneműjét vitte egy zsákban az autóhoz, és nagyon erősen koncentrált arra, hogy ne sírja el magát egy szomszéd előtt.

A gesztus azonos volt. Minden egyes alkalommal azonos: egy férfi köszönés nélkül elmegy melletted.

Csak épp a történet volt más alatta. És ezt a történetet Klara írta, négy éve, körülbelül másfél másodperc alatt, aztán négy éven át találta hozzá az igazolást.

Ez az alapvető attribúciós hiba csendes erőszaka. Mind regényírók vagyunk, és mind lusta regényírók. Amikor magunkat magyarázzuk, teljes kontextussal írunk – a határidő, a migrén, az a szörnyű telefonhívás, mielőtt beléptünk az ajtón. Amikor másokat magyarázunk, egyenesen a jellemre vágunk, mert a jellem gyorsabb, és mert egy rögzített típusokból álló világban könnyebb tájékozódni, mint egy olyanban, ahol hatmilliárd láthatatlan időjárás van.

Klarából nem lett szent. Átvitt egy lasagnét, és kínos volt, aztán két héttel később átvitt még egyet, és valamivel kevésbé volt kínos, végül elkezdte a jó napon kitenni Piotr kukáit anélkül, hogy szóvá tette volna, a férfi pedig a jobb reggeleken elkezdett felnézni.

Amit utólag mondott róla, nem volt nagyszabású. Ennyi volt:

Nem voltam vele rosszindulatú. Ez ijeszt meg. Csak biztos voltam benne – és soha nem vettem észre, hogy a bizonyosság olyasmi, amit az ember tesz valakivel.

Mindenki, akit valaha lelegyintettél, épp a közepén volt valaminek. Ahogy te is. Ahogy én is.

Nézd meg még egyszer mind a hármat, és látni fogod, hogy ez egyetlen történet három kabátban.

Tomasznak arra volt szüksége, hogy a világ megmaradjon abban a formában, amit már ismert, ezért olyan fényt hordozott, amely soha nem mondott neki



ellent. Renzónak arra volt szüksége, hogy az élete azt jelentse, amiről azt hitte, hogy jelenti, ezért egy haladékos szerkezetet tartott állva az élők súlya alatt. Klarának arra volt szüksége, hogy a szomszédja egyszerű legyen, mert egy egyszerű szomszédnak nem tartozol semmivel.

Egyikük sem volt ostoba. Egyikük sem volt kegyetlen. Mindegyikük a legemberibb dolgot csinálta, ami létezik: *olyan történetet épített, amelytől a világ elég biztonságos lett ahhoz, hogy meg lehessen állni benne.*

Ez az, ami egy torzítás valójában, a szakszavak alatt. Nem huzalozási hiba. Vigasz. Egy kicsi, meleg, jól megépített menedék, amit összetévesztünk magával a tájjal. Nem is igazán arra törekszünk, hogy igazunk legyen – arra törekszünk, hogy *megnyugodjunk*, és az „igazam van” csak az az érzés, amely akkor érkezik, amikor a keresés abbamarad. Ezért nem szoktak a bizonyítékaival vitatkozni. Azt kéred tőle, hogy lépjen ki egy házból, amelyet okkal épített.

És most jön a rész, amit érdemes magaddal vinni: mindezt nem lehet lebontani. Ez nincs a kínálatban. Nincs olyan gyakorlat, olyan könyv, olyan mennyiségű intelligencia, amely kikapcsolná a gépezetet – a kutatók, akik az egész pályájukat ezeknek a jelenségeknek a dokumentálásával töltötték, ugyanúgy beleesnek a családi vacsoránál, tudják is, és mégis beleesnek. Aki azt mondja, hogy megszabadult a torzításaitól, az egyszerűen talált egy elég hízelgő torzítást ahhoz, hogy abbahagyja a keresést.

Ami van a kínálatban, az kisebb ennél, és sokkal jobb.



HIBÁINK LÁTHATATLAN ÉPÍTÉSZETE

Egy szünet. Fél másodperc, talán egy lélegzet, abban a keskeny résben, ahol a gondolat már megérkezett, de te még nem hitted el. Mert a gondolat teljes magabiztossággal érkezik – pont erre tervezték –, a magabiztosság viszont nem bizonyíték. A magabiztosság csak az, ahogy egy gyors válasz belülről érződik.

Ha tehát van gyakorlat, hát csak ennyi. Amikor azon kapod magad, hogy biztos vagy valamiben, kérdezd meg: **mit kellene látnom ahhoz, hogy meggondoljam magam?** Ha semmit, akkor lámpást tartasz a kezeden, nem a világot nézed. Amikor azon kapod magad, hogy kapaszkodsz, kérdezd meg: **védek valamit, vagy csak nem vagyok hajlandó elveszíteni?** Ez a kettő nem ugyanaz a tett, és csak az egyik szeretet. És amikor azon kapod magad, hogy ítélsz, tedd fel a legreggeli kérdésünket, azt, amelyik valahogy soha nem jut eszünkbe: **mit nem tudok erről az emberről, hogy telt a reggele?**

Három kérdés. Egyiktől sem lesz igazad. Mind egyiktől nagyobb leszel.

Mert a legmélyebb dolog itt nem az, hogy az elménk becsap minket. Hanem az ok, amiért ezt teszi: minden erejével meg akar védeni attól, hogy mennyivel nagyobb a világ annál, mint amennyit elbírnak.

Minden torzítás egy rosszul elvégzett gondoskodás. Minden bizonyosság egy menedék, amelyet valami rémült dolog épített.

Megköszönheted neki. És aztán mégis kimehetsz.

Az emberek körülötted bonyolultabbak, mint a róluk alkotott véleményed. A múlt, amit védesz, már mindent odaadott neked, amit adni fog. A bizonyíték, amit nem kerestél, pontosan ott áll, ahová nem vagy hajlandó odavilágítani.

A valóság nem kisebb a lencséidnél. Soha nem is volt az.

Úgyhogy amikor legközelebb egy gondolat az igazság egyenruhájában érkezik – várj. Egy lélegzetet. Hagyd, hogy a szoba egy pillanattal tovább maradjon sötét, mint amennyi kényelmes.

Áll benne valami, amire nem számítottál.

Ha ki akarod próbálni bármelyiket, ne idegennel kezd. Kezdd ma este, egyetlen dologgal, amiben teljesen biztos vagy.



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

Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!

A kávészünet az elmének

című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek



„Sokkal többen élnek a mások gyöngéjéből, mint a saját erejükből.”

Kner Izidor



HOGYAN MÉRGEZZÜK MAGUNKAT 4.

A MENTÁLIS MÉRGEK

A cikksorozat előző részében az érzelmi mérgekről írtam, amik bár a klasszikus értelemben nem mérgek, mégis jelentős mértékben képesek befolyásolni testünk működését. És ahogy már abban a cikkben is jeleztem itt is megemlítem, hogy mi magunk is képesek vagyunk „mérgezni” a testünket érzelmi/lelki és mentális szinten is. Ebben az utolsó részben azokat a „mérgeket” nézzük meg részletesen, melyekkel mentális/gondolati szinten „mérgezzük” magunkat. A mentális mérgezés ugyanis azt jelenti, hogy az ember tudatosan vagy tudattalanul olyan gondolatmintákat, információkat, képeket vagy ingereket enged be a fejébe, amelyek rombolják a gondolkodást, szétszórják a fókuszot és akár kényszeres cselekvőkké vagy cselekvésképtelenné is tehetnek minket. És bár ezek sem mérgek a klasszikus értelemben, akárcsak a lelki mérgek, mégis egyrészt érzelmi hatásai révén képesek megbontani a lelki egyensúlyunkat, másrészt komoly testi tünetek is jelentkezhetnek akár pszichés betegségek formájában is. Sőt még esetenként személyiségzavarokat is okozhatnak.

A mentális mérgezés lényege, hogy rossz szokásokkal, túlterheléssel, negatív gondolatokkal és összehasonlításokkal folyamatosan gyengítjük a mentális erőnket, a belső egyensúlyunkat, a fizikai állapotunkat és teljesítő képességünket. De nézzük őket sorban:

1. Negatív belső párbeszéd – ekkor az ember maga ellen fordítja a gondolatait és rendszeresen leértékeli, hibáztatja, kritizálja vagy megkérdőjelezi önmagát. Nem arról van szó, hogy valaki egyszerűen felismeri a hibáit, mert az egy egészséges önkritika:

„Ezt most nem jól csináltam. Megnézem, mit tanulhatok belőle.”

Amikor azonban romboljuk magunkat, akkor a mondat így hangzik:

„Béna vagyok. Ezt is elrontottam.
Nekem sosem sikerül.”

Az előbbi mondat a fejlődésünket szolgálja, az utóbbival viszont romboljuk önmagunkat.

Ennek a mentális méregnek viszont sokféle formája létezik.

- **önleértékelés** – „Nem vagyok elég jó. Én ehhez kevés vagyok. Nekem úgy sem sikerül.” Ezzel az a gond, hogy egyetlen hibát a teljes személyiségünkre kiterjesztünk és ott is romboljuk magunkat, ahol egyébként jók vagyunk.

- **általánosítás** – a „néha” és a „most” kifejezések helyett megjelennek a „mindig, a soha, az állandóan és a mindenki” kifejezések:



„Mindig rosszul csinálom. Nekem soha, semmi nem sikerül. Én ilyen vagyok.”

Ezekkel a mondatokkal általános érvényűvé tesszük az egyedi sikertelenségeinket és megerősítjük magunkat abban, hogy mennyire szerencsétlenek és mekkora lúzerek vagyunk. Ami valójában nem igaz.

- **összehasonlítás** – az egyik legveszélyesebb negatív párbeszéd, amit önmagunkkal folytathatunk:

„Ő sokkal sikeresebb nálam. Neki könnyű. Ő sokkal okosabb nálam.”

Ilyenkor a másik ember számunkra látható eredményeit hasonlítjuk össze a mi életünk nehézségeivel. Ez egyrészt megint hamis képet ad a valódi helyzetről, másrészt teljesen értelmetlen az összehasonlítás, mert nincs semmilyen alapja. Mások a szüleink, más körülmények között nőttünk fel, mások az adottságaink és a képességeink, a lehetőségeink, hogy csak néhány dolgot említsek. Ez olyan, mintha egy halat aszerint ítélnénk meg, hogy milyen jól tud fára mászni. Ráadásul alacsony önértékeléshez és belső frusztrációhoz vezet.

- **hibák felnagyítása** – ennél a mentális méragnél nem azokra a dolgokra és eredményekre koncentrálnunk, amiket elértünk és jól megcsináltunk, hanem kiemeljük azt az egy rosszat, ami nem sikerült. Ez egy – rendszerint a szülőktől tanult – rossz gondolkodási mód, aminek köszönhetően folyton csak a hiányosságokra, a „mi nincs”-re, vagy a „mit nem csináltam elég jól”-ra gondolunk.

- **előre megjósolt kudarcok** – még meg sem történt valami, de mi már előre kijelentjük:

„Úgy sem fog sikerülni. Nincs is értelme megpróbálni. Úgy is elrontom.”

Ezzel a gondolattal már a cselekvés előtt elveszünk annak még csak a lehetőségét is, hogy nekünk sikerüljön valami. És a vonzás törvényének értelmében a történetek persze folyton meg is erősítenek ebben bennünket.

- **önvád vagy belső büntetés** – ekkor akár egyetlen hiba után is ostorozni kezdjük magunkat. De nem ám csak egyszer, hanem többször is:

„Micsoda egy hülye voltam. Én nem vagyok normális, hogy ebbe belementem. Kész katasztrófa vagyok.”

Ezekkel a kijelentésekkel nem egyszerűen megbánjuk, amit tettünk, vagy mondtunk, hanem már odáig megyünk, hogy belsőleg bántalmazzuk magunkat.

Tehát a negatív belső párbeszéd minden formája azért olyan mérgező, mert a külső kritika ellen – „Te erre képtelen vagy” – legtöbbször tudunk védekezni. De, ha ezt mi fogalmazzuk meg magunkkal szemben – „Képtelen vagyok rá” –, akkor a kritikus és a kritizált ugyanaz a személy lesz. Ami azért veszélyes, mert ez először csak egy gondolat – „Lehet, hogy nem vagyok elég jó” –, majd később – „Nem vagyok elég jó” – végül – „Én ilyen szerencsétlen vagyok”. Amit észre sem veszünk. Már csak azt vesszük észre, hogy ez egy belső hitté, meggyőződéssé vált és a gondolatból önazonosság lett. Ugyanis az egyébként egészséges belső párbeszéd (önreflexió), akkor válik mentális méreggá, amikor nem a cselekedetünket vagy a hibánkat bíráljuk, hanem magunkat tesszük hibássá és ezzel értéktelenné és elégtelenné.

2. Információs túlterheltség – a mai ember egyik legjellemzőbb mentális terhelése. Nem egyszerűen arról van szó, hogy sokat tudunk, hanem arról, hogy az agyunkat folyamatosan új ingerekkel bombázzuk, miközben alig hagyunk időt azok feldolgozására. És bár



agyunk nagyon sok információt képes érzékelni (akár egyidőben is), a tudatos figyelem-kapacitásunk korlátozott. De mikkel és hogyan terheljük túl magunkat:

- **folyamatos hírfogyasztás** – néhány perc alatt többszáz információval találkozunk, aminek ráadásul a jelentős része negatív (mert ezek ragadják meg jobban a figyelmünket). Amivel csak az a gond, hogy a világ össze problémája így bekerül az életünkbe és az a képzetünk lesz, hogy a világ egyre veszélyesebb hely.

- **közösségi média** – ezeknek az információknak nincs természetes végpontja, mint mondjuk egy könyvnek vagy újságnak. És mindig jön még egy bejegyzés, még egy videó, még egy komment. Ami oda vezethet, hogy üres pillanatainkban, amikor egyszerűen csak csendben lehetnénk, új információhoz nyúlunk.

- **értesítések** – telefon, facebook és egyéb közösségi felületek, e-mailek, reklámok, más alkalmazások értesítései, hírek. Ezek a különböző értesítések mindegyike azt jelzi az agyunknak, hogy „**Valami történik! Figyelni kell!**”. Még ha nem is nyitjuk meg az értesítést, a figyelmünk (agyunk) akkor is készenléti állapotba kerül, ami egy idő után rendkívül megterhelővé válik. Mert mentálisan soha nem pihenünk.

- **multitasking** – amikor egyszerre túl sok mindenre akarunk odafigyelni. Agyunk azonban valójában nem képes egyszerre több bonyolult dologra figyelni. Ám, ha mégis ezt csináljuk, akkor igazából csak a figyelmünk ugrál nagyon gyorsan a teendőink között, ami egyrészt idővesztést jelent, másrészt pedig gyorsabban elfáradunk. Sőt már az is bizonyosodott, hogy sokkal hatékonyabbak vagyunk, ha egyszerre csak egy dologgal foglalkozunk.

- **gyors és sűrű információváltás** – agyunk számára nemcsak a sok információ megterhelő, hanem az egy percen belüli gyors témaváltások is.

politika – egészség – pénzügy – recept – sport – háború

Ilyenkor minden alkalommal az agynak újra és újra át kell állnia, ami nagyon fárasztó. Bár ezt nem azonnal észleljük, csak a nap végén érezzük úgy, mintha kifacsartak volna bennünket. Ez olyasmi, mintha egy beszélgetésben egyszerre tíz emberre próbálnánk meg odafigyelni. Egy idő után fogalmunk sem lesz, hogy ki mit mondott.

A fentiekhez fontos még hozzátenni, hogy az információ nem azonos a tudással.

- Információ – ismerem a történeteket
- Tudás – megértem, hogy mi történt és miért
- Bölcsesség – tudom, hogy mit kezdjek vele

A mai embernek éppen az a problémája, hogy a rengeteg információt képtelen feldolgozni. Mert az információ meghallgatását követnie kellene a megértésnek és integrációnak, majd az azt követő mérlegelésnek, hogy mit kezdjek ezzel az információval.

De a túl sok információtól függővé is válhatunk egy idő után, mert már nem azért nézzük meg az információt, mert valóban szükségünk van rá, hanem azért, hogy megnézzük „*Történt-e valami újdonság?*”. De ez csapda, mert mivel az agy képtelen feldolgozni

a rengeteg információt, az egy-két héttel ezelőtti infó is újnak tűnik megint. Ráadásul az elme kíváncsisága kielégíthetetlen.

Ezzel együtt kialakulhat az információ szorongás. Ugyanis minél többet olvasunk egy témával kapcsolatban, annál több lehetséges veszélyt talál az agyunk.

Sőt döntéseinket is megnehezíti, a tömérdek infó miatt sokszor képtelenek vagyunk dönteni, mert a túl sok inger stresszt és szorongást okoz, ráadásul csökkenti a kreativitásunkat.

Mi több egyre felszínesebbé válik a gondolkodásunk, mert agyunk könnyen és gyorsan hozzászokik a rövid, kevés figyelmet igénylő tartalmakhoz. Ami azért probléma, mert egyre kevesebb időt töltünk egyetlen dolog mélyebb megismerésével és megértésével. Így mind magunkat, mind világunkat valójában képtelenek leszünk valóban megismerni.

A túl sok információnak az egyik legnagyobb veszélye, hogy elvesztettük a csendünket. Már képtelenek vagyunk akár séta közben, utazáskor, edzés vagy étkezés közben, vagy lefekvés előtt legalább néhány percig csendben lenni. Pedig a csendben történhetne meg az információ feldolgozása, emlékezések, önreflexió, kreatív gondolkodás, intuitív gondolkodás. Amik segíthetnének világunk teljesebb megismerésében.

És a legmélyebb probléma a töméntelen információval kapcsolatban az, hogy nem is annyira a túl sok infó a gond, hanem az, hogy elveszítjük azt a képességünket, hogy minek adjunk figyelmet. A figyelmünk véges erőforrás, ugyanakkor egyben energia is. Nem véletlen, hogy minden és mindenki a mi figyelmünket akarja. Egyrészt azért, mert amire a figyelmünket rendszeresen ráirányítjuk, az egy idő után elkezd formálni, átalakítani a gondolkodásunkat. Ami azért veszélyes, mert ha nem magunkra figyelünk, hanem másokra, akkor a mások gondolatai és viselkedése fogja irányítani az életünket. Másrészt a természet alaptörvényéből kiindulva, aminek figyelmet adunk azt éltetjük, aminek meg nem adunk figyelmet, az elsorvad. Tehát, ha a figyelemre energiaként gondolunk, akkor ezt az energiát, ha visszavonjuk a külvilágtól és csak a szükséges dolgokra figyelünk, akkor a megmaradó figyelmünket és ezzel energiánkat magunk felé tudjuk irányítani.

3. Toxikus gondolkodásminták – olyan visszatérő gondolkodási sémák, amelyek torzítják a valóság értelmezését, fokozzák a negatív érzelmeket és idővel beszűkíthetik lehetőségeinket. Itt nem az időnként előforduló negatív gondolatokra gondolok, hanem arra, amikor egy bizonyos gondolkodási mód rendszeressé és automatikussá válik. Például valaki nem kap választ egy üzenetre:

- Biztos elfoglalt
- Tuti haragszik rám valamiért
- Senkit nem érdekel, amit én mondok.

A fentiekben három különböző gondolatminta olvasható. Ami azért van, mert gondolatainkkal nemcsak egy-

szerűen leírjuk a valóságot, hanem értelmezzük is azt. Aszerint, hogy milyen környezetben, milyen vallási háttérrel, milyen traumák mentén és milyen sémákat megtanulva alakítottunk ki magunknak egy adott gondolkodás mintát. Ezek a gondolatminták akkor válnak különösen károsná, amikor az ember rendszeresen a legfenyegetőbb, legnegatívabb vagy leginkább önmagát leértékelő értelmezést választja. Lássuk, melyek ezek:



- **fekete-fehér gondolkodás** - ilyenkor az ember csak végletekben képes gondolkodni. Úgymint - jó vagy rossz, siker vagy kudarc, tökéletes vagy értéktelen. A valóság azonban ettől sokkal árnyaltabb.

- **katasztrofizálás** - ez azt jelenti, hogy egy kellemtelen eseményből vagy élethelyzetből automatikusan a legrosszabb forgatókönyvhöz jutunk el. Vagyis túlgondoljuk és bolhából elefántot csinálunk. És egy apró dologból percek alatt (vagy akár másodpercek alatt is) egy komplett katasztrófát alkotunk meg.

- **gondolatolvasás** - na nem a klasszikus értelemben. Itt arról van szó, amikor én azt gondolom, hogy ő azt gondolja vagy érzi. De nem kérdezem meg, hanem feltételezésekbe bocsátkozom. „Biztos hülyének néz. Tuti csalódott bennem. Látom rajta, hogy lenéz.” Pedig lehet, hogy csak nem figyelt rám, mert mással volt elfoglalva, vagy egyszerűen fáradt volt. De az is lehet, hogy csak elgondolkodott valamin.

- **negatív szűrő** - ilyenkor a figyelmünk csak a hibákra áll rá. Vagyis a negatív dolgokat észre vesszük, miközben a pozitívokat figyelmen kívül hagyjuk. Ha 10 embertől kapunk kilenc dicséretet és egy kritikát, akkor csak a kritika jár a fejünkben egész nap.

- **a pozitívumok leértékelése** - ez a negatív szűrő kistestvére. Bár felismerjük a pozitív dolgokat, de azonnal felül is írjuk: „Igen sikerült, de csak szerencsém volt. Megdicsértek, de biztos csak udvariasságból.” Ezzel viszont azt érzük el, hogy a pozitív tapasztalatok nem tudnak beépülni az önértékelésünkbe.

- **túláltalánosítás** - egyetlen eseményből egy általános érvényű szabályt gyártunk: „Valaki becsapott minket - Mindenki hazudik. Most hibáztam - Én mindig, mindent rosszul csinállok.” A kulcsszavak tehát: mindig, soha, senki, mindenki, semmi, állandóan. Ha ezeket

felfedezzük a beszédünkben, akkor jó eséllyel az elménk általános törvényt alkotott az adott helyzetre.

- **magunkra vétel** - ilyenkor olyan dolgokért is hibáztatjuk magunkat, ami nem vagy nem csak rajtunk múlnak. „Nem sikerült valami - biztos én vagyok az oka.” De ennek az ellenkezője is ide tartozik, amikor mindent másokra hárítunk.

- **kell, muszáj, nem szabad** - ezek nagyon erős belső szabályok, amik egy állandó belső nyomást hoznak létre bennünk. Különösen akkor veszélyes ez, ha önmagunkkal szemben sokkal szigorúbbak vagyunk, mint másokkal.

- **címkézés** - egyféle viselkedésből egy komplett identitást csinálunk. „Most önző voltam helyett, Önző ember vagyok. Hibáztam helyett, Én egy lúzer vagyok.”

- **a múltbéli sérelmek újra élése** - a gondolkodásunk látszólag egy problémát igyekszik megoldani, valójában viszont csak ugyanazokat a köröket futtatjuk újra és újra. „Nem úgy kellett volna ...; Miért csináltam ezt?; Mit kellett volna mondanom?” De ez csak rágódás a múlton.

- **jövőbeni negatív forgatókönyvek gyártása** - „Mi lesz, ha...; És ha azt mondja?; És ha nem sikerül?” Az előrelátás hasznos, de a probléma ott kezdődik, hogy ezekkel a mondatokkal nem felkészítjük magunkat a jövőre, hanem folyamatos riadókészültségben tartjuk magunkat. Mert az elménk kontroll alatt akarja tartani az eseményeket.

- **megerősítési torzítás** - agyunk hajlamos olyan információkra figyelni, amik megerősítik a hitrendszerünket. Ezért sokkal hamarabb vesszük észre azt az egy-két élethelyzetet, ami csalódást okozhat, mint azt az akár húszat is, amik megnyugvással töltenek el.

A fentiekkel, vagyis a toxikus gondolkodással rendszerint nem az egyetlen negatív gondolat a probléma, hanem az, amikor a gondolkodásunk önmagát szabályozó és erősítő rendszerre válik. Ilyenkor rendszerint észre sem vesszük, hogy mérgező a gondolkodásunk. Ugyanakkor nem az a cél, hogy mindig pozitívan gondolkodjunk, mert a „minden jó” erőltetett pozitivitás ugyanúgy képes torzítani a valóságot. Vagyis nem az a cél, hogy megszüntessük a negatív gondolatokat, hanem az, hogy ne higgyünk el automatikusan minden gondolatot, ami megszületik bennünk.

4. A gondolatkontroll hiánya

Ez azt jelenti, hogy nemcsak gondolkodom, hanem észreveszem, hogy gondolkodom. És felteszem magamnak az alábbi kérdéseket: „Most mit gondolok?; Miért gondolom ezt?; Mi váltotta ki belőlem ezt a gondolatot?; Mit váltott ki bennem a gondolat?; Tudom másképp értelmezni?” Ez a belső megfigyelő. Ha nem helyezkedünk bele ebbe a belső megfigyelőbe, akkor rendszerint úgy élünk, hogy minden gondolatunkat automatikusan igaznak fogadunk el. Pedig a gondolat az nem tény, hanem csak egyfajta értelmezés.

Ennek okán fontos, hogy ezzel kapcsolatban néhány dolgot tisztázzunk.



- ha nem kontrollálom a gondolatot, akkor automatikusan cselekszem
 - gondolat - elhiszem - érzelmileg reagálok
- agyunk nagyon gyorsan értelmezi a környezetünket, de ezek között sok az automatikus értelmezés (gondolat) - félelmek, előítéletek, negatív önértékelés, beidegződött reakciók
- gondolat - érzelem - viselkedés láncolat. Valaki nem köszön:
 - első láncolat: lenéz engem - harag - elutasítás vagy sértődés
 - második láncolat: csak nem figyelt - semleges érzelem - nincs reakció
 - az esemény ugyanaz, csak az értelmezés tér el, így más az eredmény
- a gondolatspirál - sodródunk a gondolatainkkal, mert rendszerint nem csak egy gondolatunk van, hanem az egyik gondolat húzza magával a következőt és következőt és a következőt ...
- a rágódás és a gondolkodás nem ugyan az. A gondolkodás megoldást keres, a rágódás csak ugyanazt a dolgot ismétli
- a gondolkodás elnyomása nem valódi kontroll. Mert az agyunk működésében van egy paradoxon. Ha nem akarunk valamire gondolni, akkor folyamatosan azt ellenőrizzük, hogy vajon arra gondolunk-e. De tegyük inkább ezt: *megjelent egy gondolat - észrevettem - nem kell automatikusan követnem*
- nem minden gondolat a miénk - ami elsőre talán furcsán hangzik, de sok olyan gondolat van, ami csak spontán jelenik meg bennünk, nem valamely esemény váltja ki. A gondolatkontrollt úgy tudom fenntartani, hogy egyszerűen csak tudatosítom, hogy megjelent bennem egy gondolat.
- hitrendszerünknek is szerepe van a gondolkodásunkban
- gondolatszennyezést is végre tudunk hajtani -

ha folyton csak a negatív eseményeket figyeljük, akkor valójában a világnak csak egy kis szeletét nézzük. Ez viszont rossz hatással lesz az életünkre

Gondolataink ellenőrzésének azonban nem az a célja, hogy minden gondolatunkat kontrolláljuk, hanem az, hogy ne minden gondolatunk kontrolláljon minket. Ugyanakkor ez a fajta tudatos gondolatkontroll egyfajta mentális önvédelem is egyben. Mert, aki nem figyeli a gondolatait, annak mások könnyebben adhatnak kész gondolatokat és máris elveszíthetjük a mentális szabadságunkat.

Ha azonban a gondolataink és a cselekvéseink között kialakítunk egy kis tudatos teret GONDOLAT → SZÜNET → MEGFIGYELÉS → MÉRLEGELÉS → VÁLASZTÁS → CSELEKVÉS, akkor megmarad a mentális szabadságunk.

5. Mentális függőségek

Ebben az esetben a függőség nem valamilyen anyaghoz kötődik, hanem egy ingerhez, gondolati folyamathoz, érzelmi állapothoz vagy viselkedési mintához. Ezért sokszor nem is érzékeljük a függőséget. Ráadásul a határ nem mindig éles, ugyanis nem minden intenzív szokás függőség. Akkor válik problémássá, amikor már nem vagy alig tudjuk kontrollálni, túl sok időt vesz el az életünkből és akkor is csináljuk, amikor már láthatóan negatív következményei vannak.



A folyamat leegyszerűsítve:

inger → vágy → fogyasztás/tevékenység → rövid megkönnyebbülés vagy jutalom → újabb vágy

unatkozom → telefon/internet → érdekes videó/chatelés → pillanatnyi öröm → újabb videó/chatelés → újabb inger

Az agy hozzászokik az azonnali jutalomhoz, csökken a türelem, a kitartás és már nem is az élvezet a lényeg, hanem az inger hiányzik.

Lássunk néhányat ezek közül is:

Okostelefon függőség, közösségimédia függőség, hírfüggőség, reels videók és állandó újdonságfüggés, videójáték-függőség, sorozat és tartalomfüggőség, információfüggőség, gondolkodásfüggőség (túl agyalás), negativitásfüggőség, konfliktus és játszmafüggőség, kontrollfüggőség, elismerésfüggőség, mások

véleményétől való függőség, szenvedéstől és a fájdalomtól való függőség.

A különböző függőségek mögött gyakran ugyanaz a mechanizmus működik:

valamilyen belső hiány → megjelenik egy inger → rövidtávú megkönnyebbülés → gyors hozzájutás → az agy megtanulja - Ha rosszul érzem magam, ezt kell csinálnom.

Emiatt a mentális függőségeknél nem feltétlenül az a legfontosabb kérdés, hogy „Mitől vagyok függő?”, hanem „Mit próbálok elkerülni vagy megszerezni ezzel?”

Lássunk erre is néhány példát:

- telefonhasználat - unalom
- hírfogyasztás - bizonytalanság érzés
- túlgondolás - kontrolligény
- közösségimédia - elismerésigény

- videójátékok - menekülés valami elől
- konfliktus - izgalom, vagy jelentőség érzés
- információkeresés - bizonytalanság elviselésének nehézsége

Ezzel a végére értünk a mentális mérgezéseinknek. A fent leírtakat nem azért adtam közre, mert bárkit is meg szerettem volna ijeszteni vagy kétségbe akartam volna ejteni, hanem az volt a célom, hogy rávilágítsak arra, hogy egy tudatosabb életvitellel mennyivel minőségibb életet lehet élni.

Valamint arra is, hogy a ma emberének is lehetséges megtanulni elviselni a csendet, a bizonytalanságot, az unalmat és a kellemetlen érzéseket anélkül, hogy azonnal valamilyen új ingerrel akarná minderről elvonni a figyelmét. Ezzel pedig lehetőséget adhatunk magunknak arra, hogy a világunkat és önmagunkat is jobban megismerhessük.



A Kávészünet az elmének

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmének.webnode.hu/>
https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

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

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

Az út végtelen, nem tudod, hol kezdődik, és hol ér véget, de 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



AMIKOR A LÉLEK BEHÚZZA A KÉZIFÉKET:

A MODERNKORI DEPRESSZIÓ VALÓDI ARCA, KULTURÁLIS TITKAI ÉS
TRANSZGENERÁCIÓS GYÖKEREI



Ismerős az az érzés, amikor papíron minden rendben van? A számlák befizetve, a környezeted rendezett, a mindennapjaidnak van egy megszokott ritmusa – mégis, amikor reggel kinyitod a szemed, az az első gondolatod: „Mi értelme van?” Nem történt semmi, nincs konkrét okod a panaszra, de mégis azt veszed észre, hogy egyre nehezebb kikelni az ágyból és azt érzed, *valami hiányzik, vagy valami nincs a helyén.*

Képzeld el azt a kedd reggelt, amikor a kávé illata helyett csak egy láthatatlan ólomlapon ébredsz. Ott állsz a konyhában, hallgatod a csepegő csapot és eszed ágában sincs megváltani a világot; a fejedben egyetlen gondolat zakatol:

„Nem lehetne most egy napra kikapcsolni ezt az egészet a fenébe?” Ráadásul még a csepegő csap hangja is idegesít. Nincs konkrét dráma, nincs kézzel fogható ok sem a csap kivételével, de a korábbi határozott önmagad helyett egy bizonytalan, fáradt embert látsz a tükörben.

Kerülöd a családi beszélgetéseket is mostanság, elmaradnak a találkozók is és egy teljesen bizonytalan, megrekedt embert látsz a magad helyett. Aki folyton fáradt és kimerült.

Ha most bólintasz, tudd: **nincs veled baj.** Nem vagy elrontva és nem egyszerűen egy „rossz kedvű őszi napról” vagy egy múltó hangulatról van szó. Segítőként azt látom a leggyakrabban, hogy a legnagyobb csapda nem maga a nehézség, hanem az ellene való küzdelem. A modern ember ugyanis nemcsak a lehangoltságtól szenved, hanem attól a szégyentől is, hogy ezt érezi: nem vagyok elég „pozitív”, hogy nem hoztam ki a nyárból a maximumot, vagy hogy fáradt vagyok,

amikor éppen produktívnak kellene lennem. Ezen felül ki sem merem mondani másnak azt, hogy lehet, hogy depressziós vagyok.

A mai ember hajlamos a belső leállásra ráhúzni a „depresszió” súlyos, sötét skatulyáját, majd elintézni egy vállvonással. De mi lenne, ha ez a megtorpanás nem egy borzasztó végállomás lenne, hanem egy jelzés, amit a világ népei már évezredek óta értenek?

Nézzünk a felszín alá: *mit jelöl ez a szó eredetileg, hogy depresszió*, hogyan élnek meg ezt más kultúrákban, mit üzennek a generációs gyökök és hogyan tudsz ebből valódi, használható eszközökkel kitörni – különösen most, hogy megérkezik a szeptember, a hűvösebb, sötétebb időszak és vele együtt szép lassan télbe fordul a természet.

Mit rejt a szó? A depresszió, mint „mély pihenés”?

Etimológiailag megvizsgálva a szót, a latin *deprimere* kifejezésből ered, aminek a jelentése: **lefelé nyomni, lenyomni, letiporni**. Ez pontosan leírja azt a folyamatot, amikor valaki éveken át nyomja le magában a saját igényeit, a haragját, a fájdalmát, vagy éppen a tökéletességre törekszik („*légy erős, bírnod kell*”). Egy idő után a psziché és a test szó szerint **összeroskad** a saját maga által cipelt láthatatlan súly alatt. Ilyenkor kapcsol az ember robotpilóta üzemmódba.



Azonban az angol nyelvben a „*depressed*” szóra érdemes egy kicsi nyelvi játékkal is tekinteni: néhányan úgy fogják fel, mint egy drasztikus „**deep rest**”, azaz **mély pihenés** felszólítását. Amikor a szervezetünk és az idegrendszerünk kimerül a folyamatos megfelelési kényszerben, a belső leállás egy vészfék: nem hagy választást, kikapcsolja a rendszert, hogy végre megállj.

Amikor ezt a feszültséget nem tudjuk egészségesen levezetni, a test külső pótlékokat keres: a túlzott képernyőhasználatba, a végtelen „gépezésbe”, az alkoholba, az érzelmi alapú túlevésbe vagy a kényszeres vásárlásba menekülünk, hogy elzibbasszuk a lelki őrését.

A lélek különböző nyelvei: Nem ma kezdődött

A depresszió, mint modern gyűjtőfogalom, valójában egy ezerarcú emberi tapasztalat, amely a történelem során és a különböző kultúrákban mindig is jelen volt – csak éppen másképp neveztük és értelmeztük. Lenyűgöző látni, hogyan próbálta meg minden népcsoport „lefordítani” ezt a belső terhet:

- **Botswana:** A „*heart too much*” (túl sok szív) kifejezés pontosan leírja azt a túlterheltséget, amikor a szív már nem bírja a gondok súlyát.

- **Haiti és Uganda:** Itt a „túl sok gondolkodás” (*thinking too much*) az irányadó, ami arra utal, hogy a szorongás egy megállíthatatlan mentális örvényben gyökerezik.

- **Kambodzsza:** A baksbat vagyis „megtört bátorság” arról mesél, hogy a lélek elveszítette a motivációját és a cselekvőképességét.

- **Mongólia:** A „*yadargaa*” nemcsak testi kimerültséget jelent, hanem egy olyan állapotot, ahol a fizikai fájdalmak a lélek fáradtságával párosulnak.

- **Japán (Hikikomori):** Fontos tisztázni, hogy a **hikikomori nem azonos a depresszióval**. Míg utóbbi egy érzelmi-mentális állapot, a hikikomori egy szélsőséges társadalmi visszahúzódás, ahol az egyén akár évekig elszigeteli magát a világtól (életmódbeli „kivonulás”).

A múlt tükre

- **Babilon (Kr.e. 2000):** Már ekkor lejegyezték azokat a tüneteket (étvágytalanság, alvászavar, elidegenedés), amiket ma depresszióként azonosítunk. Ők nem a belső érzéseket firtatták, hanem a működést figyelték: hogyan viselkedsz, hogyan alszol.

- **Ókori Egyiptom:** A szív (*ib*) volt a gondolkodás és az érzelmek központja. Az Ebers-papirusz már felismerte, hogy a „szív fájdalma” mentális zavar is lehet.

- **Ókori Görögország:** Hippokratész a „fekete epe” (*melankolia*) túlsúlyával magyarázta a levertséget. Ez forradalmi lépés volt: a szenvedést kivették az isteni büntetés kategóriájából, és a **természetes testi folyamatok** közé helyezték. A gyógyításban már zenét, fürdőt és étrendi változtatásokat is használtak.

- **Islám aranykor: Al-Razi** és más középkori orvosok már felismerték, hogy a tüneteken túl a környezetet kell megváltoztatni. Ha a lélek beteg, a ritmusnak és a térnek is változnia kell.

Ha kitekintünk a világra, észrevehetjük, hogy minden kultúra, minden nemzetiség megpróbálta megfejteni a lelkileg elfáradt ember titkát – és teszik ezt sokkal emberségesebb nyelvezettel, mint mi ma.

Ezek a kifejezések nem negatív címkék, hanem **magyarázatok**. Azt üzenik: ülj le, várj, amíg a lelked utolér, és fogadd el, hogy a „mély pihenés” igénye az emberi lét természetes része. Ha így nézünk rá, a depresszió nem egy „panaszösszesség”, hanem egy belső iránytű, ami azt jelzi: az életmódunk, amit eddig éltünk, már nem biztos, hogy fenntartható.

A szeptemberi időutazás és a Modern Vándor

A belső bérlő, aki sosem alszik...

Ez az állapot különösen felerősödik most, hogy megérkezett a szeptember. A naptár szerint ősz van, a reggelek hűvösebbek, a természet pedig lassan visszahúzódik. Ezzel párhuzamosan azonban ránk szakad a **szeptemberi időutazás csapdája**: az év végi hajrá

kollektív pánikja. Mindenhol azt halljuk, hogy „hátra van még négy hónap, hozz ki mindent az évből!”, ami rémisztő feszültséget kelt azokban, akik már nyáron sem tudtak igazán kikapcsolódni a teendők miatt.

És ekkor beköltözik ő.

Nevezzük nevén: itt van a **Modern Vándor**, a te **belső bérlőd**, aki beköltözött a fejedbe, aki talán már észrevétlenül, de régóta ott lakik bent és nonstop zakatol fáradhatatlanul.

Reggel óta kopogtat a fejedben és ezt hajtogatja: „Nem vagy elég jó, ma is lusta vagy, ezt is meg kellett volna csinálni, azt is elrontottad múltkor, nézd meg, milyen hideg van, jön a karácsony ennek kész kell lennie, megint elúsznál mindennel.”



Ő az a kis belső hang, a kis „szörnyecske”, aki sosem hagy békén. Kopogtat egész nap a fejedben és még éjszaka sem hagy aludni, amikor csak forgolódsz a sötétben. Ott van veled egy baráti összejövetelem is, ahol a folyamatos belső kritikájával és negativizmusával képes tönkretenni az adott pillanatot, vagy éppen egy meghitt, szerelmes pillanatban is beléd szúr: „Ugyan már, mit örülsz ennyire, úgyse tart ez sokáig.”

Mindig ott van, mindig leszól, mindig kritizál, piszkál és egyszerűen képtelen elfogadni vagy szeretni téged olyannak, amilyen vagy. De, ami a legszomorúbb: azt hiszed, ez a te saját, hiteles hangod. Pedig valójában ez a *Modern Vándor* nem más, mint egy rég letűnt, kihunyt szülői kritika, egy szigorú tanár, egy bántó ex, vagy egy örökösen elégedetlen környezet eltorzult visszhangja, amit magad mögött hordozol.

Ez a belső bérlő folyamatosan szívja az energiádat. De ne feledd: ha nevet adsz a szörnynek, a nehézség máris veszít a hatalmából.

Miért nem jó útítárs a Modern Vándor?

Ha jobban megfigyeled, észreveszed, hogy a Modern Vándor két idősík között rángat: **vagy a múltban ugrál, nosztalgizálva a hibáidon („múltkor is elrontottad”), vagy a jövőn aggódik („mi lesz, ha nem érsz utol mindent?”).**

Közben pedig egyetlen dolgot felejt el: **a jelent.**

Ha egész nap szidod és hordod magad a fejedben, ha folyamatos nyomás alatt tartod a rendszert,

képtelen vagy élvezni az őszi eső illatát, egy meleg tea zamatát, a csodás őszi napsütést vagy a szeretteid társaságát. Ez a belső hang így nem útítárs, hanem egy belső börtönőr, aki folyamatosan büntudatban tart. Láthatod? Szinte lehetne a depresszió elnevezése is.

Na de mégis hogyan szelídítsük meg a Modern Vándort? (A belső hang átalakítása)

Persze, nem az a cél, hogy teljesen elnémítsuk a belső hangunkat, hiszen szükségünk van az intuíciónkra, a belső iránytűnkre és a reális önreflexióra is. De óriási különbség van aközött, hogy valaki *kritizál* minket, vagy *támogat*.

Nem kell őt bezárni vagy elfojtani – inkább **új munkaköri leírást** kell neki adni.

Ismerd fel a hangot: Amikor észreveszed, hogy megint elkezd a lemezt („lassú vagy, lusta vagy, ezt is elszúrtad”), állj meg egy pillanatra, és mondd ki magadban: „Á, szóval te vagy az, Modern Vándor. Köszönöm, hogy jelezted az aggodalmadat, de most nincs rád szükség.” Ezzel a pici távolságtartással kiveszed a kezéből az irányítást.

Vezess be „Vándor-órát”: Ha napközben folyamatosan zakatol, mondd azt neki: „Kedves bérlőm, most dolgom van, élek. Délután 5 órakor adok neked tíz percet, akkor átbeszélhetjük az összes aggodalmadat.” Meglepő, de az idegrendszer megnyugszik ettől a kettőtől.

Cseréld le a kritizálást önmagad dicséretére: Kezdd el normális határok között tudatosan dicsérni magad a legapróbb dolgokért is. Ha megcsináltál egy kávé, ha kibírtál egy nehéz délelőttöt, mondd meg magadnak: „Ügyes voltam.” Idővel a Modern Vándor kopott, savanyú hangja átalakulhat egy támogató, megértő belső segítővé.

Mit cipelünk a sejtjeinkben? Mert ezt is meg kell vizsgálnunk

Sokadik lelki megtorpanás azonban gyakran mélyebből is fakadhat, mint a jelenlegi stresszünk. Az epigenetika és a családállítás szemlélete alapján ma már tudjuk: **a traumák öröklődnek.**

Felmenőink háborúi, éhínségei és egzisztenciális féltelmei nem tűntek el; ott vannak a DNS-ünkbe kódolva.

Sokan ma már nem a valós éhezéstől félnek, hanem egy belső hiányérzetet élnek meg, ami kényszeres vásárlásban, gyűjtögetésben vagy állandó, szorongató készenlétben jelenik meg. Ha úgy érzed, hogy „nem vagy a helyeden”, vagy megmagyarázhatatlan boldogtalanság lakik benned, érdemes megvizsgálnod a családi hátizsákodat.

A lélek gyakran azért reked meg, mert a saját élete mellett még hordozza az ősök el nem sírt fájdalmát is. A lélek üzenete ilyenkor: „Én is hordozom a te terheidet, kedves őszám.”

Ismerj magadra: Az őszi átmenet vészjelei. Észreveszed a saját vészjeleidet?

Ahogy beköszönt az ősz, a természet a visszahúzó-
dást diktálja, de a mi belső elvárásaink gyakran még
mindig nyári fordulatszámon pörögnek. Mielőtt rá-
húznád magadra a „valami baj van velem” skatulyát,
nézzük meg, hogyan mutatkozik meg ez a modernkori
nehézség a hétköznapiakban:



Figyeld a tested:

- **A halogatás:** Nem lustaság, hanem a kontrollérzet elvesztése. Amikor a legegyszerűbb kérdés is óriási hegyként tornyosul előtted, és inkább órákig pörgeted a telefont.
- **A „hátizsák-szindróma”:** Fizikai fájdalom a vállakban és a hátban, a „láthatatlan” terhek fizikai kivetülése. Ébredés után is fáradt vagy, a vállad kőkemény, mert a tudatalattid cipeli a lezáratlan feladatok mázsás súlyát.
- **Társas visszahúzódság:** Amikor nincs energiád „átkapcsolni” a külvilág frekvenciájára. Egyre többször mondod le a találkozókat, mert egyszerűen nincs energiád másokra.
- **Az örömtelenség állapota:** Amikor a korábban feltöltő dolgok most olyanok, mint a langyos víz: sem nem rosszak, sem nem adnak semmit.

Konkrét lépések a „szív könnyítéséhez”

Ne várj arra, hogy a világ megváltozzon, vagy hogy egyszerre elillanjon a nehéz érzés.

Ha most benne vagy ebben a sűrűbb, hűvösebb időszakban – és talán a nyár sem a pihenésről szólt –, nem a nagy elvonulásokat kell megtervezni most.

A változás a mikroszinten dől el:

Írd ki a hátizsákot: Fogj egy papírt este, és önts ki rá minden gondolatot, ami nyomja a szíved. Amint a papírra kerül, az idegrendszered „kiszáll” a vészhelyzetből.

Vezess „Mikro-döntés” naplót: Mivel a nehéz időszak egyik tünete a döntésképtelenség, ne akard egyszerre nagy dolgokat megváltoztatni. Hozz meg

naponta *három apró, fix döntést* (pl. pontosan mikor iszod meg a kávéd), és tartsd magad hozzá. Ez újraépíti a kontrollérzetet.

Szakítsd meg a pótcselkvés-automatizmust: Amikor észreveszed, hogy órák óta csak a telefont pörgeted, állj meg, tedd le, és kérdezd meg: „Mi az az érzés, amit most éppen el akarok kerülni ezzel?”

A „Belső fék” és digitális csendzóna: Iktass be napi 15 perc teljes offline időt. Nincs zene, nincs hír. Csak ülj le egy csésze teával, és engedd meg a testednek, hogy leessen a fordulatszám.

Tedd le az ősök terhét: Mondd ki tudatosan: „Köszönöm az életet, de ezt a nehéz sorsot/aggodalmat visszaadom nektek, mert ez a tiétek volt. Én a saját, biztonságos életemet élem.”

Tervezz mikroörömöket: Az ősz a kuckózásé. Gyűjts meg egy gyertyát, használj meleg fényeket, és engedélyezd magadnak a pihenést anélkül, hogy „hasznosnak” kellene lenned.

Ez az ősz nem a kudarcod ideje, hanem a befelé fordulás és a valódi önmagadhoz való visszatérés legszebb időszaka. Ha legközelebb „nehéznek érzed a szíved”, ne ijedj meg tőle – csak ismerd fel, hogy a lelked egy mélyebb igazságra hív, és itt az ideje, hogy meghallgasd, mit is kér valójában.

Amikor jól jön egy segítő kéz

Ha pedig azt veszed észre, hogy ez a Modern Vándor túl nagyra nőtt és egyedül már nehezen tudod rácsukni az ajtót, nem kell egyedül cipelned a terheket magadban.

Dévényi Erika vagyok, a SoulGate megálmodója, életút- és kapcsolatmentor, valamint családállító vezető.

Ha úgy érzed, elakadtál és jól esne egy olyan biztonságos tér, ahol leteheted ezt a láthatatlan hátizsákot, szeretettel várlak a honlapomon (www.soulgateofficial.com), a cikkeimnél, vagy egy közös beszélgetésre. Nem vagy egyedül az úton – néha csak egy külső, tiszta tükör kell ahhoz, hogy újra meglásd a saját belső fényedet.



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



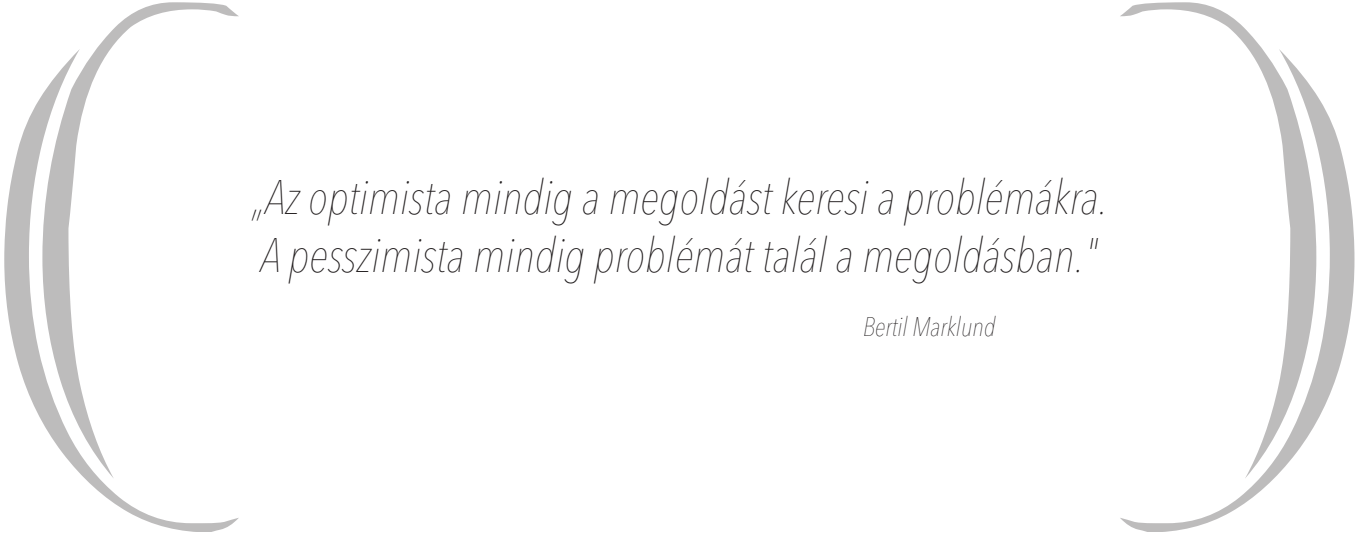
IGAZSÁGÜGYI MINISZTERIUM



ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT



KORMÁNYHIVATALOK



*„Az optimista mindig a megoldást keresi a problémákra.
A pesszimista mindig problémát talál a megoldásban.”*

Bertil Marklund

A feltételezések margójára! – ne kezeld őket tényként!



Tény vagy Feltételezés

Az utóbbi időben egyre többször futottam bele olyan hétköznapi helyzetekbe, amikor tényként közöltek velem valamit, de nem tény volt, amit mondtak, csupán feltételezés. Figyelni kezdtem az embereket, és amikor úgy éreztem, hogy ezt nem tudhatja pontosan az illető, mindig rákérdeztem: - Honnan tudod? A leggyakoribb válasz pedig az volt: - hát gondolom!

Egy kisebb társaságban feltettem ezt a kérdést, mert kíváncsi voltam, hogy mit gondolnak az emberek erről, de meglepő módon, nem tudták elmondani a véleményüket, sőt arra a kérdésre, hogy ők szoktak-e feltételezni, arra sem tudtak válaszolni, csak maximum annyit, hogy nem tudják, hogy ők szoktak-e ilyet csinálni.

Meglepő, hogy felnőtt emberek a saját működésüket nem ismerik, és a felszínen úszkálva nem figyelik másokét sem. Elgondolkodtam azon, hogyan tudja egy ilyen ember irányítani az életét. Vajon, amikor döntéseket kell hoznia, akkor is feltételezéseken alapul a döntése, vagy addig kérdez, és megy a dolgok után, még konkrét tények ismeretére tesz szert.

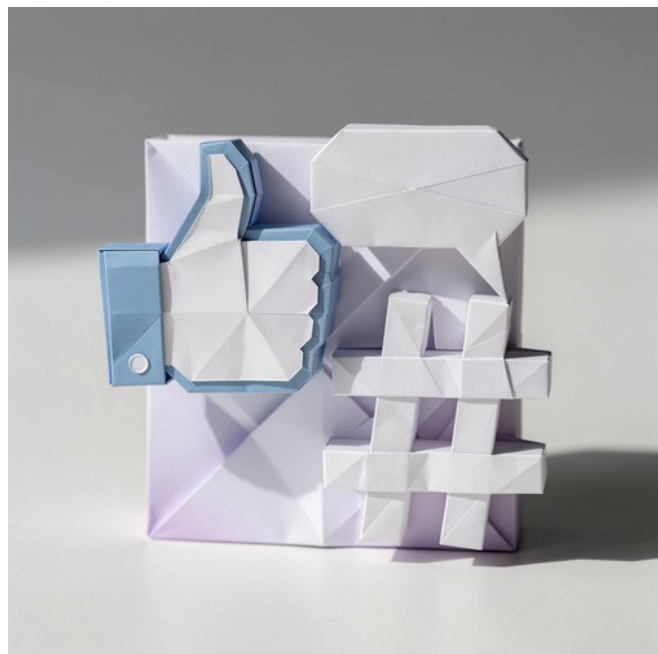
A feltételezés, olyan mentális folyamat, amely során teljes bizonyítékok hiányában fogadunk el egy állítást

igaznak, vagy vetítünk előre egy lehetséges kimenetelt a meglévő, gyakran hiányos információk alapján.

Ugyanakkor a tudomány világában a feltételezések finomabb, strukturáltabb formában jelennek meg, ezek a hipotézisek. Egy kutató vagy tudós nem tud új törvényszerűségeket felfedezni anélkül, hogy ne fogalmazza meg először egy megalapozott feltételezést. A tudományos módszertan alapja, hogy ezt a kiinduló feltevést kísérletekkel, mérésekkel és megfigyelések-

kel szisztematikusan tesztelik. Ha a tapasztalati adatok cáfolják, a feltételezést elvetik vagy módosítják; ha megerősítik, elméletté fejlődhet. A feltételezés tehát a tudományos haladás motorja.

Kicsit kanyarodjuk azonban vissza a hétköznapi életünkre. Hányszor futottál már bele olyan helyzetekbe, amikor valakiről feltételeztél valamit, pl. azt, hogy ő milyen ember, vagy arról, hogy ő miért cselekszik, viselkedik úgy ahogy. Kérdezni általában félsz, ezért



legtöbbször a saját magad által felállított illúzióvilágban létezel, amit alapvetően tényként kezelsz és ez az, ami egészen biztosan tévútra visz.

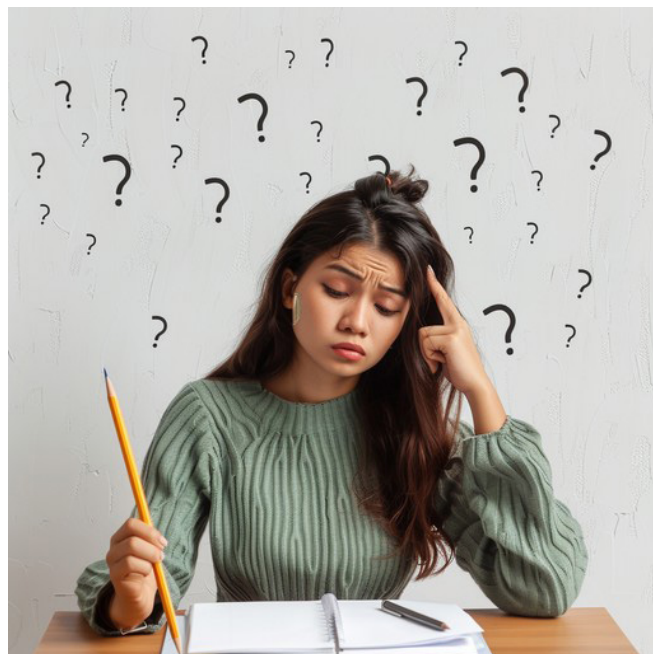
Pár gyakorlati példa: egyik reggel a nyár folyamán táborban voltunk és a reggeli hőmérséklet 20 fok körül lehetett. Szobatársam közölte velem, hogy ma reggel tuti hideg a víz a medencében, ami pár méterrel a szobánk előtt volt. Megkérdeztem tőle: - honnan tudod? A válasza: - hát gondolom! Később miután lementünk a medencéhez, kiderült, hogy a víz hőmérséklete kellemes nagyon.

Másik helyzet: valaki nem kapott jégkockát a limonádéjába, és ezt felrótta a vendéglátó hiányosságának. Megkérdeztem tőle, hogy miért nem kért. Mire a válasz: - a vendéglátónak tudnia kellett volna, hogy úgy élvezetesebb a limonádé. No, de ugye, nem mindenki szereti jéggel, és felnőtt emberként az asszertív kommunikáció alkalmazása sok esetben a legjobb megoldás.

A mai felgyorsult világban, ha valaki nem kap egy üzenetre **3 mp**-en belül választ, akkor biztosan kitálálja, hogy az a másik ember miért nem válaszolt, és legtöbbször ennek a valósághoz semmi köze sincsen.

Érdeemes felvenni egy másik szemüveget, másik nézőpontokat, és felnőttként alkalmazni azokat a lehetőségeket, amik segítenek abban, hogy ne téves illúziókban éljünk.

A tények pontos ismerete támogatja az emberi kapcsolataink tisztaságát, segít elkerülni kellemetlen helyzeteket. A feltételezésekben gyakran a saját féltelminket vetítjük előre, vagy korábbi csalódásainkat. Az ilyen helyzetek gyakran vezetnek bennünket tévút-



ra. Sokkal egyszerűbb kérdezni, mint egy feltételezést tényként kezelni.

Ezért kritikus fontosságú a tudatos önreflexió: fel kell ismernünk, hogy mikor építjük döntéseinket sziklaszilárd tényekre, és mikor csupán feltételezésekre.

A megkérdőjelezetlen feltevések dogmává válhatnak, amelyek beszűkítik a látókört.

Összességében a feltételezés egy kétélű fegyver. Nélküle képtelenek lennénk navigálni a komplex világban, tervezni a jövőt vagy tudományos elméleteket felállítani.

Viszont, ha tényként kezeljük őket anélkül, hogy ellenőriznénk a valóságalapjukat, bezárjuk magunkat a saját magunk által gyártott illúziók közé.

A bölcsesség kulcsa nem a feltételezések teljes kiirtása, hanem az a képesség, hogy nyitottak maradjunk a felülbírálatukra, és merjünk kérdezni ahelyett, hogy vakon hinnénk a saját elmejátékainknak.



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

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

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTGYEJTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

Kezdj el élni!

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

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

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



Heinemann Ildikó
irodalomterapeuta, coach,
lelkész



Kapcsolatfelvétel: heinemannildiko.hu vagy +36 20 770 0442

Itt jó helyen vagy!

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

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



Csak Pozitívan társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó



A Mátrix és Satanell misztériuma:

Isten játszótere



Amikor a kispadon ülve átlátjuk ezt az egész monumentális pszichés színjátékot, hirtelen egy még nagyobb igazságra eszmélünk rá. Ez az egész pszichés és fizikai architektúra, a tornádó szélén pörgő archetípusos minták, a Tarot drámái és az Enneagram maszkjai nem mások, mint a Mátrix részei.

De mi a Mátrix? A spirituális tévutak szerint a Mátrix egy gonosz börtön, amiből ki kell törni. A valóságban azonban a Mátrix nem börtön, hanem Isten tapasztalásának szent tere. A tiszta Egységtudat önmagában statikus és formamentes. Ahhoz, hogy az Isteni Önvaló megtapasztalhassa, megismerhesse és átélhesse önmagát, szüksége van egy tükörre. Szüksége van a formák, a korlátok és a polarítások világára. Enélkül a szent színjáték nélkül egyszerűen nincs megnyilvánult létezés.

Itt érkezünk el a kozmikus alkímia legmélyebb titkához, ahhoz, amit a gnosztikusok és Szepes Mária is pedzegettek: *Satanell misztériumához*. Ahogyan a belső fejlődésünkben szükség van a fájdalomtestre és a krízisekre (a Torony és az Ördög lapjára) a felébredéshez, úgy a makrokozmoszban Satanell nélkül nincs megtestesülés és nincs körforgás.

Satanell a sűrűsödés, a polarítás, az elkülönültség és a nehézkedési erő elve. Ő az, aki meghúzza a Mátrix határait, aki az anyagi világ illúzióját fenntartja. Nem Isten ellensége, hanem az Ő legfőbb végrehajtó eszköze: a feszültség teremtője. Satanell kényszeríti rá a lelket a megtestesülésre és az anyagi körforgásra, mert a sűrű anyag ellenállása nélkül a szellem nem tudna

formát öltetni, nem tudna tapasztalni, és végül – a dualitás szenvedésén keresztül – nem tudna hazatalálni önmagához, a tornádó közepén lévő tiszta VAGYOK állapothoz.

A Mátrixra tehát rá lehet látni, felül lehet emelkedni rajta, de elutasítani bűn, hiszen ez az a játszótér, ahol Isten önmagával találkozik.

A Nagy Körforgás és az Időanomália: Fejlődés vagy Emlékezés?

Ha idáig eljutunk a kispadról szemlélődve, óhatatlanul feltesszük a kérdést: mi az értelme ennek az egésznek? Miért van szükség a Jugák (világkorszakok)



örök körforgására, a korok váltakozására, és az Avatárok – az isteni tudatosság sűrített formáinak – rendszeres leszületésére a földi színpadra? Hiszen a díszletek és a kellékek változnak, de a dráma ugyanaz. Sri Aurobindo rámutat, hogy az Avatár nem azért jön, hogy „megmentse” a világot a körforgástól, hanem hogy mintát mutasson, és lehorgonyozza az isteni tudatosságot az anyag legsűrűbb rétegeiben is.

De miért csinálja ezt a Teremtő? Isten talán unalmában űzi ezt a játékot?

A válasz: valahol igen. A tiszta, megnyilvánulatlan Egység a végtelen potenciál állapota, de önmagában abszolút elszigeteltség is. Ha nincs kivetítése, ha nem teremt egy Mátrixot, ahol visszatükröződhet, akkor a Forrás végtelenül magányos lenne. A létezés célja tehát maga a tapasztalás. És itt érkezünk el a legnagyobb spirituális illúzió leleplezéséhez: **valójában nincs fejlődés. Csak emlékezés van.** Nem eljutnunk kell valahová, nem „jobbá” kell válnunk a karmikus reinkarnációs darálóban, hanem felébrednünk abból az amnéziából, amit Satannal anyagi fátyla borított ránk. Az alkímia nagymestere, Szepes Mária A *Vörös Oroszlánban* pontosan ezt a belső transzformációt írja le. Hans Burgner útja a Prima Materia sötétségétől az Elixírig nem egy lineáris fejlődés, hanem az örök lélek fokozatos ráébredése a saját, már eleve létező isteni természetére. Az örök alkímia az arannyá változtatás – azaz a sűrű anyag szellemmé emelése az Emlékezés által.

Ez a felismerés magyarázza meg azt a különös **időanomáliát** is, amit manapság oly sokan tapasztalunk. A külvilágban, a Mátrix horizontális síkján az idő örült módon felgyorsult; a napok és évek kifolynak a kezünk közül, ahogy a Kali-juga (a vaskor) a végkifejlete felé robot. A szoftver pörög, a formák világa sűrűsödik.

Ugyanakkor azok számára, akik képesek hátralépni a tornádó közepébe, az idő megszűnik létezni. Amikor összekapcsolódsz a belső csenddel, a VAGYOK

állapotával, az idő hirtelen befagy. Öröklétnek tűnik, egyetlen, tágas, mozdulatlan pillanatnak. Miért? Mert a tornádó szélén az idő száguld, de a középpontban – a Semmiben – nincs idő. Ott az örök jelen van.

Amikor ezt átlátod, rájössz, hogy a belső gyermeked sebeit, az Enneagram maszkjai és a Tarot próbatételei mind a Mátrix szent színjátékának részei. Isten rajtad keresztül tapasztalja meg a korlátokat, a fájdalmat, majd a felébredés katonás, alkímiai örömet. Nincs hová sietni, és nincs mit megjavítani. Csak le kell ülni a kispadra, és emlékezni arra, Aki mindig is voltál.

Mert a létezés legmélyén nem egy kaotikus misztérium, hanem egy tökéletes, isteni matematika működik. A legtöbb ember csak az alaplátásokat ismeri belőle – azt a lineáris logikát, ami a hétköznapi túléléshez és a Mátrix mindennapjaihoz kell. Az alkímisták, a mágusok és a tudósok már egy magasabb szintű egyenletrendszert látnak át, de ők még mindig a Törvényen belül mozognak.

Az isteni matematika azonban, amelyről Sri Aurobindo beszél, túlmutat a számokon: ez egy szavakkal leírhatatlan, komplex szín-hang rendszer, egy pulzáló, folyékony, szakrális geometria, amely kívül áll minden emberi szabályon. Az Avatár ennek a transzcendens matematikának a megtestesülése. Ő nem azért érkezik a színpadra, hogy betartsa a Törvényt, hanem hogy megmutassa: a Törvény mögött az Alkotó áll.

Bár ezen a földi játszótéren ritka az, aki ezt a nyelvet beszéli, és a legtöbben idegenként, meg nem értett »szokatlan szerzetként« bolyongunk a tömegben, a Mátrix mégis megengedi a csodát. Időnként összehoz két olyan tudatosságot, akik a tornádó közepén állva, szavak nélkül is tisztán látják egymást. Mert a sűrű anyag ellenállásában a legnagyobb alkímia mégiscsak ez: a formák illúzióján átpillantva felismerni a másikkal közös, egyetlen és örök Önvalót.



Csillagok háborúja bennünk

Azt gondolnánk, hogy a Csillagok háborúja egy fantasztikus sci-fi történet egy távoli galaxisról. Pedig lehet, hogy sokkal közelebb játszódik, mint hinnénk. Talán bennünk. A hétköznapi kliensek történetei újra és újra ugyanarra emlékeztetnek: mindannyiunkban jelen van Luke és Darth Vader. Nem szó szerint természetesen, hanem kétféle működésként. Két erőként. Két lehetséges válaszként arra, ami velünk történik. Az egyik ösztönösen reagál. A másik képes megállni és választani. És a kettő között nap mint nap zajlik a csata.

Amikor nem mi választjuk a reakciónkat

Rengeteg helyzetben automatikusan működünk.

Hozott családi mintákból. Régi sérülésekből. Félelmekből. Korábbi tapasztalatokból. Megtanult viselkedési sémákból. Az egonk által kialakított védekezési mechanizmusokból.

Valaki mond valamit.

Mi pedig reagálunk.

A szánk már mozog, a hangunk megváltozik, a testünk megfeszül, és mire észbe kapunk, megtörtént.

Mintha valami erő magával ragadott volna.

Utólag pedig néha felmerül bennünk:

Miért mondtam ezt? Miért reagáltam így? Ezt akartam elérni? Ez valóban szolgált engem?

Amikor ezek a kérdések megjelennek, valami fontos történik.

Belép a tudatosság.

Már nemcsak azt vizsgáljuk, hogy mit tettünk, hanem azt is, hogy **milyen hatást hoztunk létre önmagunkban és a környezetünkben.**

Ez az egyik alapvető különbség az ösztönös és a tudatos működés között.

Darth Vader maszkja

A felgyorsult, stresszes világ különösen kedvez az automatikus reakcióknak.

Ha nem vagyunk éberek, a rohanás beszippan bennünket. Egyre gyorsabban reagálunk, egyre kevesebbet reflektálunk, és egyre könnyebben kerül elő az a részünk, amely védekezni, támadni, kontrollálni akar.

Ez a bennünk élő Darth Vader. Nem feltétlenül gonosz. Sokszor inkább fél. Fél attól, hogy nem veszik komolyan. Fél attól, hogy elveszíti a kontrollt. Fél attól, hogy gyengének látják. Fél attól, hogy nem elég fontos.

Ezért azt mondja:

„Nekem van igazam.” „Ki vagy te, hogy ezt mondd nekem?” „Nekem kell látszanom.” „Le kell nyomnom a többieket.” „Hangosnak kell lennem, különben nem vesznek komolyan.” „Ha túl rendes vagyok, gyengének fognak tartani.”

Rétegről rétegre kialakul egy kemény páncél.

Egy maszk. Darth Vader maszkja Anakin arcán.

Pedig Anakin nem a sötét oldallal született.

Szeretetből, kapcsolódásból és érzékenységből indult. Aztán jöttek a veszteségek, a félelmek, a sérülések, a harag, majd ezek projekciója a külvilágra.

A világ lassan ellenséges csatatérre változott.



És ez a hétköznapi életben is megtörténhet.

Nem vesszük észre, hogy miközben azt gondoljuk, csak reagálunk egy ellenséges környezetre, közben a kommunikációnkkal, viselkedésünkkel és reakcióinkkal mi magunk is folyamatosan formáljuk azt.

És ott van Luke is

Ugyanakkor ott él bennünk egy másik oldal. Luke.

Az a részünk, amely képes a kapcsolódást választani a támadás helyett. A kíváncsiságot az ítélezés

helyett. Az együttműködést a dominancia helyett. A szeretetet a félelem helyett.

Nem azért, mert gyenge, hanem azért, mert már nincs szüksége arra, hogy minden helyzetet csataként értelmezzen.

Ez a részünk tudja, hogy összetartozunk. Hogy segíthetjük egymást. Hogy attól, hogy valaki mást gondol, még nem válik el-lenségé.

A két oldal pedig folyamatosan jelen van bennünk.

Nem egyszer döntünk közöttük. Hanem újra és újra.



Szlavitsék Szilvia

Egyetlen gesztus is döntés

Ehhez nem kell nagy erkölcsi dilemma.

Elég egy hétköznapi forgalmi helyzet.

Valaki bevág elénk. Az egyik lehetőség, hogy azon-



nal megszólal Darth Vader. Középső ujj. Ordítás. Nem éppen szépirodalmi szóhasználat. Megfeszülő test. Felgyorsuló pulzus. Harag.

A másik lehetőség egy vállrándítás, egy „oké”, esetleg egy belső mondat: „Nem történt semmi. Menjünk tovább.”

A külső esemény ugyanaz. A belső világ teljesen más.

És talán még ennél is fontosabb: a következő pillanat is teljesen más lesz.

Minden megnyilvánulás hullámot indít

Minden reakciónkkal elindítunk valamit.

Egy hullámot. Akár akarjuk, akár nem. Akár tudatosak vagyunk rá, akár nem.

Egy feszülten kimondott mondat továbbviheti a feszültséget egy meetingre. Onnan egy kollégához. Onnan egy családba.

Egy tiszteletteljes reakció ugyanígy továbbadható.

Minden találkozón. Minden tárgyaláson. Minden konfliktusban. Minden kapcsolatban. Valamit továbbadunk.



A valódi kérdés ezért nem az, hogy **hatunk-e másokra**.

Hanem az, hogy **milyen hatást szeretnénk létrehozni**.

Luke hullámát? Vagy Darth Vaderét? Kapcsolódást vagy félelmet? Építést vagy mérgezést?

Amiből szokás lesz, abból identitás lehet

Ha egy bizonyos reakciót elég sokszor ismételünk, egy idő után már nem egyszerű viselkedésként tekintünk rá.

Identitássá válik.

„Én ilyen vagyok.” „Én mindig megmondom, amit gondolok.” „Engem nem érdekel, kinek tetszik.”

„Aki nem bírja, az az ő baja.”

És lassan a teljes világ igazodni kezd ehhez a működéshez.

Ha mindenhol csatát keresünk, előbb-utóbb mindenütt ellenséget találunk. Az élet harccá válik.

De van egy másik lehetőség is.

Nem kell letagadnunk a bennünk élő sötét oldalt.

Nem kell úgy tenni, mintha nem lennénk dühösek, sértettek, féltékenyek, egoisták vagy agresszívek időnként.

A tudatosság nem ezek eltüntetését jelenti, hanem

azt, hogy észrevevesszük őket és nem adjuk át automatikusan nekik a kormányt.

A valódi csata a felszín alatt zajlik

Kívülről sokszor csak egy mondat látszik. Egy reakció. Egy arckifejezés. Egy döntés.

De a felszín alatt közben lázadó hajók és birodalmi lépegetők csatája zajlik.

Az egyik részünk támadna. A másik megállítana.

Az egyik bizonyítani akar. A másik megérteni.

Az egyik most akar győzni.



A másik azt kérdezi:

És utána mi lesz?

Kívül végül csak a csata eredménye jelenik meg.

Egyetlen mondat formájában, de lehet, hogy előtte odabent egész galaxisok ütköztek össze.

Megnyerni a csatát vagy megnyerni az életet?

Érdemes különbséget tenni kétféle jó érzés között.

Van az ego rövid, kéjes elégedettsége:

„Jól megmondtam neki.” „Én nyertem.” „Most helyretettem.”

Ez valóban lehet kellemes néhány pillanatig.

A kérdés azonban az:

Hosszú távon hogyan érzem magam azzal az emberrel kapcsolatban, akivé ezekben a helyzetekben válok?

Mit okozok a környezetemben? Hogyan látnak mások? Milyen kapcsolatokat építek? Közelebb kerülök a céljaimhoz?

Vagy csak újabb csatát nyertem egy olyan háborúban, amelyet talán soha nem is kellett volna elkezdni?

A tudatosság egyik legfontosabb kérdése ezért ez lehet:

A mostani reakcióm szolgálja azt az embert, akivé válni szeretnék?

A tudatos működés nem spontaneitásvesztés

Sokan attól tartanak, hogy ha minden reakciónkat figyelni kezdjük, elveszítjük önmagunkat.

Éppen ellenkezőleg. Talán ekkor találjuk meg először.

A tudatos működés azt jelenti, hogy egyre világosabban tudom:

hogyan szeretném érezni magam; mit szeretnék képviselni; hogyan szeretnék jelen lenni másokkal;

és hogy az adott megnyilvánulás valóban szolgálja-e a hosszú távú célomat.

Ehhez éberség kell. Kezdetben valóban fárasztó. Figyelni magunkat. Megállítani egy automatikus mondatot. Észrevenni a test feszülését. Felismerni az ego reakcióját. Új választ adni. De idővel az új működés is mintává válik. Majd szokássá. Végül identitássá.

Melyik oldalnak adunk energiát?

Luke és Darth Vader valószínűleg mindig ott lesz bennünk.

A cél nem feltétlenül az, hogy az egyiket örökre elpusztítsuk. A cél talán inkább az, hogy felismerjük őket. Hogy tudjuk, éppen ki áll a belső vezérlőpultnál. És hogy képesek legyünk választani. Minden találkozásban. Minden konfliktusban. Minden mondat előtt. Minden nap.

Mert végül nem egyetlen nagy döntés formálja azt, hogy kik vagyunk. Hanem több ezer apró döntés. És minden egyes pillanatban eldönthetjük, melyik oldalnak adunk figyelmet, energiát és teret. Ez már több, mint viselkedésváltozás.

Ez paradigmaváltás.

A tudatos létezés szintjén.

Szlavitsek 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 való.
Ne azok játszanak veled.”*

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

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

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Amikor a tested azt mondja ki, amit te már régóta nem mersz



Sokan úgy gondolnak a testi tünetekre, mint pusztán biológiai folyamatokra. És valóban: minden testi panaszt komolyan kell venni, orvosi kivizsgálást igényelhet, és a megfelelő kezelést semmi sem helyettesíti. Mégis egyre többen tapasztalják meg, hogy egy betegség vagy tünet mögött gyakran ott húzódnak a hosszú ideje hordozott érzelmek, a kimondatlan fájdalmak és a megoldatlan kapcsolati minták is.

A SzomatoDráma nem gyógyít betegségeket, nem helyettesíti az orvosi kezelést, de a visszajelzések alapján a jobbulás mégis gyakran megtörténik azért, hogy segít meghallanunk azt, amit a testünk talán már régóta próbál üzeni és ez visszahat a testünkre. Júlia története is erről szól.

„Mintha nem is lenne problémám...”

Júlia nyaki érelzáródása témájával jött. A SzomatoDráma játéka elején három szereplőt választott saját belső világának megjelenítésére: az Elzáródott ér, a Zsibbadás és belassulás, valamint az Egészséges teste. Ahogy a szereplők elfoglalták helyüket a Júlia életét szimbolizáló szőnyegen, szinte azonnal életre keltek. Az Elzáródott ér indulatos lett. **„Nem tudok mozogni, nem tudok kiteljesedni, folyton elállják az utamat!”** Az

Egészséges Test egészen másról beszélt: „Áramlásra vágyom, könnyedségre, folyadékra, életre.”

Júlia közben tanácstalanul állt. Majd egyszer csak kimondott egy mondatot, amely az egész játék egyik fő mozzanatává vált. **„Igazából úgy akarok tenni, mintha nem lenne problémám. Mintha nem lennének kemény akadályok az életemben.”** Majd odafordult az Érelzáródáshoz és a Zsibbadáshoz: "Nagyon távol vagytok. Talán nem is léteztek."

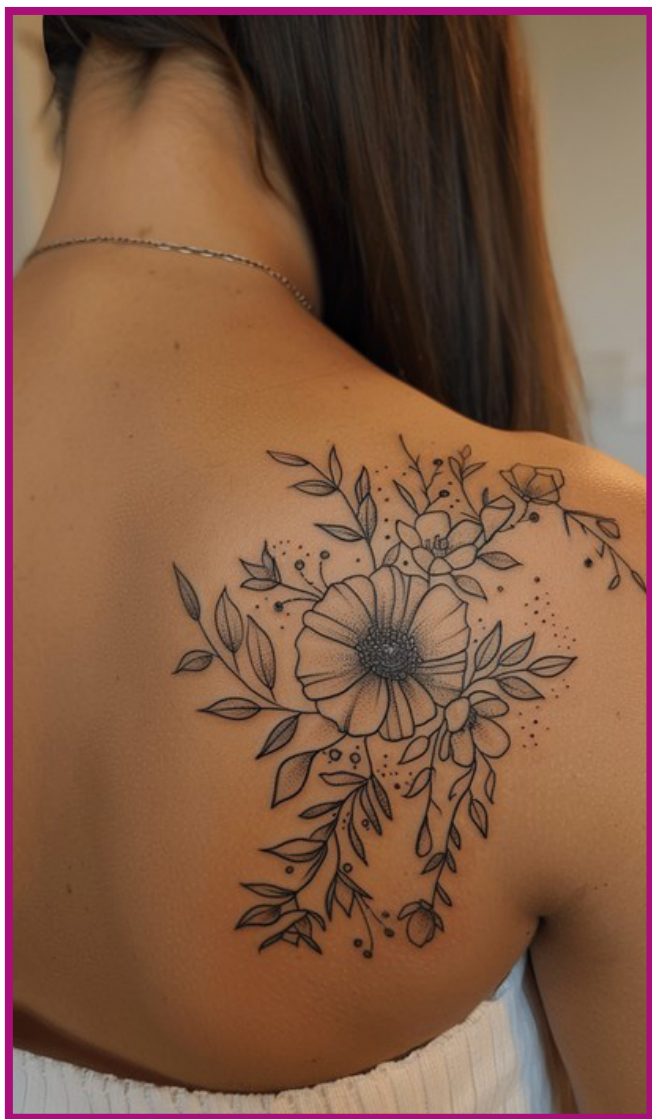
Amikor Júlia később szerepet cserélt a Zsibbadással és belehelyezkedett, váratlanul mély zokogás tört fel belőle. Utólag így beszélt erről: **„Ez most brutál nagy oldódás volt. Én nem szoktam mások előtt sírni, most mégsem érdekelt, csak jött belőlem.”** Mintha a régóta bent tartott érzelmeknek végre megnyílt volna az út.

„Lefagyasztnak a reakcióid!”

A játék következő fordulópontján a Zsibbadás már Júlia édesanyjának hangján kezdett beszélni. **„Nem akartam rosszat neked, biztonságot akartam adni, erőssé akartalak nevelni.”**

Júlia azonban egészen mást hordozott magában. **„Lefagyasztnak a reakcióid. Nem merem elmondani, mi van velem, mert mindig túlreagálsz, túlaggódod. A végén még téged is nekem kell megnyugtatnom.”**

Vajon hány felnőtt él úgy, hogy még ma sem meri megmutatni a valódi érzéseit a szüleinek? És idővel már nemcsak nekik. Senkinek.



Pedig ennek nagy ára lehet. Ha hosszú éveken át azt tanuljuk meg, hogy a nehéz érzéseinkkel jobb egyedül maradni vagy, hogy a másik reakciójától kell félnünk, akkor felnőttként is könnyen elkezdjük szűrni önmagunkat. Elhallgatjuk a fájdalmunkat, a csalódásainkat, a szükségleteinket. Kívülről úgy tűnhet, minden rendben van, belül azonban egyre nagyobb lesz a magány, a feszültség és az a megélés, hogy igazából senki sem ismer bennünket.

A jó hír, hogy ezen lehet változtatni.

A belső gyermek végre biztonságba kerül

Ahogy haladt tovább a játék, Júlia egyszer csak megállt és Édesanyja felé így fordult: **„Lehet, hogy már elég érett vagyok ahhoz, hogy bárhogyan reagálsz is, én ezt kezelni tudjam. Nem akarok többé semmit eltitkolni.”** Ebben a pillanatban az Elzáródott ér is jelezte: mintha oldódna benne a feszültség.

Ezután felajánlottam Julinak, hogy menjünk-e olyan irányba tovább, hogy lehetne most már saját maga számára az az édesanya, akire gyermekként szüksége lett volna. Beleállt ebbe a szerepbe és gyengéden megszólította saját belső gyermekét: **„Lassan megteremttem azt a közeget, ahol szeretetet és biztonságot érezhetsz.”** A belső gyermek azonban még ennél is „egyszerűbb” dolgot kért: szabadságot, ölelést, figyelmet, annak elismerését, hogy valóban fáj mindaz, amin keresztülment. Ahogy közelebb kerültek egymáshoz, az Ér szereplője már egészen mást érzett. **„Áramlik bennem az energia!”**

Amikor újra beindul az áramlás

Négy nappal később Júlia jelentkezett. Első mondata ez volt: **„Jobban vagyok fizikailag.”** Az utókövető beszélgetés során tovább dolgoztunk azon, hogyan tudja a felismeréseket beépíteni a hétköznapiakba. Ekkor született meg egy újabb fontos felismerése: Édesanyja aggódása talán nem csak róla szólt. Júlia testvére ugyanis 16 évesen meghalt. Ez teljesen új megvilágításba helyezte édesanyja viselkedését.



A következő napon váratlan üzenet érkezett Júliától. Beszámolt róla, hogy este telefonon őszintén beszélt az édesanyjával. Egy ponton édesanyja azt kérte, hogy ne mondja el a nehézségeit (egy klímás volt a téma, aki becsapta Julit). Júlia ezúttal nyugodtan, mégis határozottan ezt válaszolta: „Nem várhatod el

tőlem, hogy csak a jó dolgokat mondjam el. Ez nincs rendjén.” Később az édesanyja visszahívta: „Igazad van. A dolgokat ki kell mondani.” Hosszasan beszélgettek.

Júlia végül ezt írta nekem: „Azt hiszem, első lépésnek ez nagyon jó.”

A test néha nem betegséget, hanem történetet hordoz

Sokszor nem a tünet az első probléma. A tünet csak az első dolog, amit már nem lehet tovább figyelmen kívül hagyni. Lehet, hogy a tested nem azért jelez, mert "elromlott", hanem mert hosszú ideje próbálja felhívni a figyelmedet valamire, aminek végre helyet kellene adni: a kimondatlan érzéseknek, a gyermekkori sérüléseknek, a régóta hordozott megfelelési kényszernek. És helyet adni annak a részünknek, amely talán csak arra vár, hogy végre valaki, leginkább mi magunk, együttérzően odaforduljunk.

Amennyiben szeretnéd mélyebben megérteni tested jelzéseit, és biztonságos keretek között dolgozni azokkal a mintákkal, amelyek talán már nem szolgálnak, szeretettel várlak egy előzetes díjmentes beszélgetésre és egy csoportos vagy egyéni SzomatoDráma játékra: <https://huszkazsuzsa.hu/szomatodrama-jatek/>



Huska Zsuzsa Jól-Lét mentor

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

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

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

Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tőlem 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://huszkazsuzsa.hu/>



Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Teljes
rálátás!

Mesepszichológia 8.

Kincs a szivárvány végén



A nagymamámtól rengetegszer kértem, hogy elalvás előtt meséljen nekem Petiről és a szivárványról. Könyv nélkül, fejből mesélt egy viharról, egy utána kialakult szivárványról, és egy Peti nevű kislányról, aki el akart jutni a szivárvány végéig. Az nem derült ki, miért akart oda eljutni, inkább arról volt szó, milyen kalandokba keveredett útja során. De én már arra sem emlékszem, hogy Peti eljutott-e oda valaha.

Később tudtam meg, hogy ezt a történetet nem a nagymamám találta ki, és hogy a popkultúrában sok szivárványos történet létezik, aminek kincset rejt a vége. Utólag megértettem, hogy Peti valószínűleg a kincsért akart a szivárvány végéhez menni, és hogy szándékosan nincs a nevén nevezve az a kincs.

Gyerekkorunk kedvenc történetei egy életen át elkísérnek minket, és azért térünk hozzájuk vissza újra meg újra, mert egy belső szükségletünkre keressük bennük a választ. Más korunkban és különböző élethelyzeteinktől függően azonban másképp értelmezzük őket. Az is sokat elárul rólunk, hogy melyik történet fogott meg minket annyira, amire még felnőttként is emlékezünk, és amelyet folyamatosan átalakítunk. Sőt, a kedvenc mese nem is csak rólunk, hanem az érzelmi intelligenciánkról is elárul valamit: mennyire vagyunk képesek gyerekkorunk történeteit újraértelmezni, mennyire tudunk tanulni belőle?

Jól sejted, a cikksorozat utolsó része a mese EQ-fejlesztő hatásáról szól, átfogva ezzel mindazt, amikről eddig írtam, a mesetempótól kezdve a szimbólumokon át a lelki hajlékonyságig mindent. A mese végső soron minket alakít, vagyis az érzelmeinket gazdagítja. És még szándékosan megtervezve sem időzíthettem volna jobban a cikksorozat lezárását: az iskolakezdés alkalmával kezdtem el, és most egy újabb tanév kezdetekor fejezem be, amikor az én fiam is iskolatáskára vált. Pont olyan szép ívet írt ez le, mint egy szivárvány.

Értelem és érzelem

Az érzelmeket nagyon sokáig alulértékelték. Már az ókori görög filozófusok sem alkottak ezekről túl jó véleményt: Platón szerint az érzelmelek megrontják az értelmet, Arisztotelész szerint meg negatívan befolyásolják a józan ítélőképességünket. Mielőtt elkezdenél ezek igazságtartalmán gondolkodni, hozzátenném, hogy az ókori görögök általánosságban sem vélekedtek túl pozitívan az érzelmelekről: az istenek büntetésének tartották, amelyeket nem lehet kontrollálni, illetve szerintük csak az intelligens emberek képesek erre.

Aztán sokkal később megalkották az értelmi (IQ) és érzelmi (EQ) intelligencia fogalmait, és az IQ-t jó pár évtizeden keresztül magasabb rangúnak tartották. Az „intelligens” szóról még ma is az előbbire asszociálunk, és a két fogalmat egymás ellentéteinek látjuk. Pedig az EQ és az IQ inkább párban járnak, a harmonikus élethez ugyanis mindkettőre szükségünk van.

Ezt már Jane Austen is ösztönösen megérezte, regényformába öntötte, és az *Értelem és érzelem* címet adta neki. Az egyik Dashwood-lány még a szívügyeit is az eszével oldaná meg, a másik lányt meg kezdetben csak az érzelmei vezérlik. A történet végére mindketten belátják, hogy a másik komponens is be kell engedniük az életükbe, hogy boldogan éljenek, amíg meg nem halnak.

Az iskolai értékelőrendszer, amibe belenövünk, is azt sugallja, hogy a tárgyi tudás fontosabb: fogalmakat, évszámokat, verseket, képleteket kell kívülről megtanulni, amit pontokkal és érdemjeggyel értékelnek. A munkahelyünkön is leggyakrabban csak egy iktatószám vagyunk, ahol a teljesítményünket is számokban mérik. Egy nagy adathalmaz az életünk. Ám a munkahelyek elkezdtek belátni, hogy egy önéletrajz nem csak pár, egymás mellé halmozott évszám és betű, hanem egy mögötte megbúvó személyiség, aki ún. „soft skills”-ekkel is rendelkezik, amit be lehet ugyan írni az önéletrajzba, de ezek leginkább az egyén viselkedéséből mutatkoznak meg. Csak jobban megismerve az embert tudjuk megállapítani róla, mennyire csapatjátékos, empatikus, stressztűrő, önálló vagy megbízható.

És mi is magunkról. Egy kommunikatív, nyitott személyiség az álommunkahelyét ritkán keresi a könyvelési osztályon, egy magában bizonytalan, zárt és csendes típus meg nem megy el tanárnak, hogy a gyerekek szétszedjék.

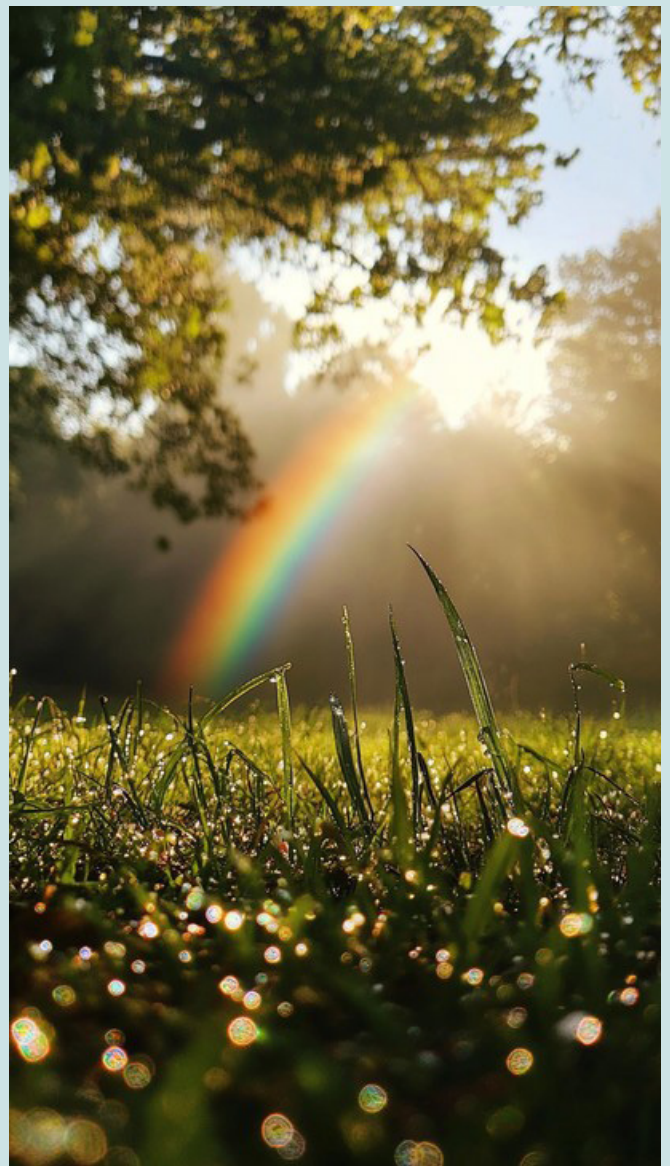
Az érzelmi érettség tehát egy olyan készség, amely segít önmagunkról, másokról és a világról képet alkotni. Segít helyzeteket és embereket megérteni, és abban is nagy szerepet játszik, hogy jobban megtaláljuk a helyünket a világban. Egy magának való, az érzelmeinek kimutatására nem képes gyermeknek talán nem akad majd sok barátja az iskolában, de ha őt ez zavarja, érzelmi intelligenciájának függvényében képes változtatni ezen. Egy magas EQ-jú kolléga meg nem fog a fizetésemelés tényével büszkélkedni egy olyannak, akit kirúgtak. A rosszul értelmezett reakciók és a nem

helyesen alkalmazott érzelmek nagyon meg tudják keseríteni a mindennapjainkat, ezért az EQ-t semmiképpen sem szabad alábecsülni.

Milyen színű a boldogság?

„Az érzelmek olyanok, mint a színek: nehéz őket elmagyarázni”- írta le nagyon találóan Francois Lelord francia pszichiáter. A hasonlat nem véletlen, hiszen érzelmeink a lelkünk színei, és a világ fakóvá, színtelenné válna nélkülük.

Az érzelmeket a megfoghatatlanságuk miatt a szellemekhez is lehetne hasonlítani, amelyek csak úgy kontrollálatlanul birtokba vesznek minket, és az ember a természeténél fogva eleve tart az ilyen erőktől. A tudomány megpróbálta kézzelfoghatóvá, mérhetővé, és így megismerhetővé tenni őket, hátha így kevésbé tűnnek számunkra félelmetesnek, és a testi reakciók



felől nézve lehet leginkább megragadni az érzelmet: pl. a dühöt a gyomorban érezzük, a szomorúságot a szívünkben, az örömtől meg bizseregnek az ujjaink. Ezen kívül az érzelmeket leginkább úgy érdemes körülírni, hogy azok milyen hatással vannak ránk.

Egy másik irányzat kategóriákba próbálta sorolni őket, a nagyobb átláthatóság érdekében (mint ahogy egy szellemen is keresztüllátunk). Lehet pl. velünk született alapérzelmeinkről beszélni (öröm, bánat, undor), és tanult érzelmeinkről (empátia, irigység), de ugyan-ezeket be lehetne illeszteni egy pozitív-negatív mérőskálába is. A probléma az, hogy még így is rengeteg érzélem létezik a világon, amikre még szavak sincsenek, és amiket egy tapasztalt író is nehezen írna körül. Pl. miért sírunk örömeinkben, amikor a könnyek alapjáraton a szomorúságot fejezik ki? Hogyan íránk le azt az ambivalens állapotot, amikor úgy haragszunk valakire, hogy tudjuk, nem is tehet semmiről? Hogyan lehet egyszerre szeretni és gyűlölni valakit?

Az érzelmileg intelligens ember képes megfogalmazni a benne zajló folyamatokat, nem fél szembesülni velük, azokat szavakkal ki tudja fejezni a környezetére számára, sőt ki is meri mutatni azokat. Nem várja el, hogy a gondolataiban olvassanak, és hogy megfelejtsék az aznapi hangulatát. Sokévi házasság vagy baráti kapcsolat után sem mindig egyszerű ez, pláne nem egy felületes, kollegiális, munkahelyi viszonyban.

Miért fontos ez? Hát azért, mert az érzelmeink, bizonyos helyzetekre és mondatokra adott reakcióink alapján ismernek meg minket. Mivel az ember szociális lény, előnyére válik, ha olyan emberekkel veszi körül magát, akiknek a társaságában jól érzi magát. Senki sem töltene szívesen az egész napját robotokkal, és most nem a mesterséges intelligenciáról beszélünk.

Tehát a magas EQ-val rendelkező ember nemcsak megfoghatóvá képes tenni az érzelmeit, hanem ki is meri mutatni azokat. És itt egy újabb félelmetes jelenséghez érkezünk: miért tartunk érzelmeink kimutatásától? Azért, mert akkor sebezhetővé válunk. Próbálunk álarc mögé bújni, a könnyeinket egy mosollyal eltakarni, egy falat a szívünk köré növeszteni. Ez a mindennapi, felületes kontaktjaink alatt segíthet túlélni a mindennapok nehézségeit, de az érzelmeink alapuló kapcsolatainkban a védekezés megközelíthetetlenül, unszimpatikusá tesz, és az ilyen embert nehéz szeretni. A legtöbb kapcsolatunk márpedig érzelmi alapon nyugszik (szülőkhöz, közeli rokonokhoz való viszony, barátság, párkapcsolat).

Például egy heti bevásárlás során nem törünk ki sírásban a kasszásnéninek, hogy szakítottak velünk, úgyis meglátja a nagy bödön fagyit az áruleolvasásnál. A barátnőnkkel viszont sírhatunk, ordíthatunk, szidhatjuk a pasit, és a fagyit is megoszthatjuk vele.

Azt mondhatnád erre, hogy a világ elvárja tőlünk a kemény, szenvtelen viselkedést. Pontosítanám: a munkahelyen ez valóban egy megalapozott és elvárható mérce, viszont az életünknek kb. az egyharmada áll csupán a munkából, a maradék részét az érzelmi kapcsolatainkban töltjük el. Ha hazaérve egy nehéz napunkat nem vagyunk képesek a partnerünknek elmesélni, az bennünk reked, és a belső feszültség felgyülemzése hosszú távon rendkívül egészségkárosító hatású.

Valódi önmagunkat teljesen felfedni, haragunkat és fájdalomunkat kimutatni kockázatos dolog ugyan, de egyben bátor is: így vonzzuk be az őszinte kapcsolatokat az életünkbe, így válunk hiteles személyllyé, és követhető példának gyermekeink számára.

Lehet az érzelmeinket tanulni?

A hiteles, önazonos személy az, aki ugyanazt az érzelmet mutatja kifelé, mint amit belül megél. Az érzelmeinket elfedni, elbagatellizálni, róluk hazudni szavakkal lehetséges ugyan, de a testünkkel már kevésbé. Ez a jelenség viszont nemcsak kézzelfogható, hanem



számokkal bizonyítható is: az egyik legismertebb kommunikációelmélet szerint a mondataink üzenetében csupán 10%-ot tesznek ki a szavak! 35%-ban a hanglejtésre és a hangsúlyra figyelünk (próbáld meg ötféleképpen kimondani a „nem”-et), és 55%-ban magasan vezet a nonverbális kommunikáció. Nem fogod kitalálni, ez utóbbi kettőt mi irányítja: az érzelmeink. És a kommunikáció során azért hiszünk ösztönösen jobban ez utóbbi kettő tényezőnek, mert a hanglejtést és az arcizmok rángását sokkal kevésbé lehet irányítani. Pl. egy olyan mosolyt, ahol a szem nem mosolyog az ajakkal együtt, nem veszünk komolyan.

Erre már egy egészen kicsi gyerek is ösztönösen érzékeny, ezért fontos lenne, hogy ő biztos lábakon álló érzelmi környezetben nőjön fel, és hogy következetes érzelmi nevelést kapjon. Ez már csecsemőkorban elkezdődik az anya válaszkészségével: már az is jelzés számára, hogy édesanyja mennyire gyorsan reagál gyermeke sírására, és milyen gyorsan elégíti ki a szükségleteit. Pl., ha a csecsemő azért sír, mert éhes, egy válaszkész anya azonnal megeteti. Így a gyermek megtanulja, hogy érdemes a külvilág felé kommunikálnia, mert akkor észreveszik őt, reagálnak a problémájára. És mivel egy kisgyerek még nem tud szavakkal kommunikálni, marad neki az érzelmeinek kifejezése.

De ezt is meg kell tanulnia. Ahogy egyre többet tapasztal a világból, ahogy egyre jobban tágu a tudata meg az érdeklődési köre, úgy egyre szélesebb skálán mozog érzelmeinek sokszínűsége is. Ám ő, a fentebb említett érzelmileg intelligens felnőttel szemben, szavak híján nem tudja kifejezni, ami belső feszültséget okoz neki. Gondoljunk csak bele, mit érezhet egy 2-3 éves gyermek nap mint nap: a homokozóban elveszi

a játékát egy másik gyerek, és még az anyukája is leszidja, miért nem adja oda neki. Miért adná oda egy idegennek, amikor az az ő játéka, ráadásul a kedvence? Miért kell megennie azt a zöld trutymót, amikor neki nem ízlik? Miért hajtogatja az anyukája folyton az „egészséges” szót, amikor ő nem tudja, az mit jelent? Ki az a kisbaba anya karjaiban, és miért költözött be hozzájuk egyik napról a másikra?

Ilyenkor hiába oktatjuk ki kicsinyünket, hogy a játékot illik megosztani másokkal, hiába szólítjuk fel őt arra, hogy szeresse meg a spenótot vagy a kistestvérét, mert az érzelmek keletkezését nem lehet befolyásolni. Sem felnőtténél, sem gyermekénél. A felnőtt ugyan tud dolgozni rajta, ha belső motiváció hajtja őt, de egy gyermeket ne akarunk érzelmileg megváltoztatni. Ha elesik és sír, mert megijed a fájdalomtól és a vér látványától, ne bagatellizáljuk el egy legyintéssel, hogy ez katonadolog, mert az neki igenis nagy dolog. Még akkor se, ha az csak egy kis horzsolás. Inkább vigasztaljuk meg, vegyük komolyan az ijedségét, és nevezzük nevén az érzéseit: „Ez biztosan nagyon fájt, és meg is ijedtél. Csúnya, csúnya járdaszegély, hát miért pont itt vagy?” A vigasztalás, az empátikus odafordulás és a „hibás” közös leszidása sokkal hatékonyabban oldja a belső feszültséget, mint bármilyen kioktató szöveg. Így a gyermek megtanulja, hogy érdemes érzelmeit kifejezni, és hogy bizalommal fordulhat a szüleikhez, mert nem fogják kinevetni.

Nem volt ez ám mindig így. Ha megnézzük a különféle gyermeknevelési elveket, minden korban más véleményt alkottak az EQ fejlesztésének szükségességéről. Rousseau az Emil vagy a nevelésről című művét regényként írta meg, de ma már a gyermeknevelés történetének egyik legfontosabb művének tartják. Ebben a nevelő legfontosabb törekvése, hogy Emil boldog legyen, önfelad és hiánymentes gyermekként éljen meg. Ehhez képest meg a behaviorizmus egyes képviselői azt állították, hogy egy jól nevelt gyermek csak akkor sír, ha beleszúrnak egy tűt, mindig önálló és tiszta, nem nyaggatja folyton a szüleit mindenféle gyerekes dologgal. Szerintük a gyermeket nem szabad babusgatni és dédelgetni, mert akkor önállótlan felnőtté válik.

Ezzel egy időben hódított Maria Montessori módszere, amely azt hirdette, hogy minden gyermek egyedi és megismételhetetlen, és a saját személyiségük megigényeik szerint kell nevelni őket. Majd a világháborúk korában megjelent a fegyelmezett és az életre alaposan felkészített gyermek, ma meg egyszerre beszélnek eltűnt gyermekkorról és túlóvásról.

Vagyis a fejlődési ív nem egyenes, inkább hullámzó. Akkor élnénk valóban a gyermek évszázadában, ha az EQ-nak és az IQ-nak egyforma jelentőséget tulajdonítanának.

Az érzelmek keletkezését tehát nem tudjuk közvetlenül befolyásolni, de azt igen, hogyan ismerjük fel, fejezzük ki és kezeljük őket. Ebben is a szülő az elsődleges minta. *Szociális referencialhelyzetnek* hívjuk azt

a jelenséget, amikor a gyermek egy számára új vagy bizonytalan helyzetben a szülő reakciója és nonverbális kommunikációja alapján dönti el, hogyan viselkedjen. Ha a szülő nem fél a nagyobb testű kutyáktól, sőt tetszését nyilvánítja ki, esetleg meg is simogatja őket, a gyermek sem fog félni tőlük. De példadobálózás helyett inkább személyes élményeket osztok meg veled.

A lépcsőházunkban lakik két cica. Ismernek minket, sokszor be-és kiengedjük őket, maguktól odajönnek hozzánk dorombolni. A fiammal mindig megsimogatjuk őket, ha találkozunk velük. Egyik nap hallottam, ahogy egy anyuka jön vendégségbe az egyik szomszédhoz, és a kislánya megkérdezte tőle, megsimogathatja-e a cicát. Az anyuka válasza: „Fúj, hozzá ne érh, ki tudja, merre járt!” Az a kislány könnyebben gondolhat a macskára úgy, mint egy koszos, taszító állatra, míg az én fiam talán hamarosan akar egyet. És ugyanarról az állatról van szó.

A szociális referáláshoz is hozzá tudok tenni egy személyeset. Azt meséltem neked, hogy a mankós időszakomban egy osztálytársam jött értem, és a fiamat is együtt vittük az oviba. A fiam már ismerte őt. Egyik nap a nő egy másik autóval érkezett, és a fiam megtorpant, amint az autó felé szaladt. Láta ugyan a barátnőmet, de az új autó teljesen megzavarta. Kérdőn nézett vissza a méterekkel hátrébb bicegő anyukája felé, és csak akkor ült be az autóba, miután a jelzéseim alapján megbizonyosodott róla, hogy szabad neki.

A klasszikus bibi-esetre is van egy vicces sztorim, illetve a férjemé: kiskorában elesett a kertben, és be-szaladt a szüleihez sírni. Ám a szülők viccből elbújtak előle, így a kisfiú nem tudta elpanaszolni a sérülését. Vállat vonva visszarohant a kertbe, és úgy játszott tovább, mintha semmi sem történt volna. Egyébként is csak megszúrta őt egy bokor.

Misztikus felkészülés az életre



Ahogy a gyermek nő és fejlődik, nemcsak a világról tud meg egyre többet, hanem az érzelmekről

is. Hamar szembesül vele, hogy az érzelmi skála nem csak kétpólusú, és hogy a két véglet között rengeteg ismeretlen, furcsa, esetleg ellentmondásos érzelem létezik. Amint a gyermekben kialakul az éntudat, már ki tudja fejezni a saját akarátát, megtanulja és előszere-ttel használja a „nem” szócskát, és feszültséget okoz számára, hogy a szüleinek az akarata ellentmond az övével (lásd „hisztik”). Annak az elviselése is neheze-re esik, hogy néha pont azok iránt érez haragot, akiket a legjobban szeret, ugyanakkor akiknek a legjobban ki van szolgáltatva. Egyszerűen tehetetlen az érzelmek ambivalenciájának a káoszában.

A mese a gyermek lelkivilágát testesíti meg, és se-gít az ellentmondásos érzéseinek a szétválasztásában. Megnyugvással tölti el, ha ezeket az indulatait beleve-títheti a mese negatív szereplőibe. A mesék tanítják meg neki, hogy minden érzése a személyiségének a része, és hogy ezek kezelhetők, irányíthatók.

Arról már esett szó, hogy a mesék az élet szimbo-likus kivetülései: a konfliktus a mesehős megváltozott élethelyzetével kezdődik, ami az egyensúly felboru-lásával jár, a lelki növekedése pedig fájdalommal, de ezek a fejlődésének szükségszerű állomásai. A mi sze-mélyiségünk kiteljesedése, önmagunk megismerése is egy életen át tartó folyamat, ahol folyamatosan meg kell találnunk az egyensúlyi állapotunkat. Egy bizo-nyos fokú EQ nélkül ebbe könnyen beleroppannánk.

A mesében tulajdonképpen a személyiségfejlődés különböző állomásai jelennek meg. A próbatételek valójában megoldandó életfeladatok, amelyeket szé-pen párhuzamba lehet állítani a gyermekre váró lelki konfliktusokkal: az irigység és féltékenység megzabo-lázásának módszerei, életkori krízisek, szülőkről való leválás, a párválasztás próbatételei, a párkapcsolat megpróbáltatásai. A mese nem didaktikus, direkt mó-don készít fel ezekre, hanem a maga mágikus, irraci-onális módján. Nem a problémamentes élet ígérését kapjuk meg általa, hanem annak a reményét, hogy az akadályok legyőzésével bármit elérhetünk. A mese lé-nyegében egy életigenlő történet, ami arra tanít, hogy érdemes küzdeni, mert a jó mindig megkapja a méltó jutalmát.

Egy modern pszichológiai irányzat, a meseterápia is ezzel az üzenettel gyógyít, és a depressziós meg az életben csalódott emberek számára segít visszatérni az életbe vetett hithez. A mi gyermekeink meg egy kis tudatos meseválasztással ezt megkapják tőlünk ingyen.

És ugyan ez a kis kitekintő gondolat talán túlmutat a mesepszichológia témakörén, de az EQ témakör tel-jességéhez hozzátartozik, hogy a gyermek nem csak a meséből tanulja meg ezeket, és nem is csak a felnőttől. Egy kicsit finomítani kéne azon az alaptézisen, hogy csak a felnőtt tanítja a gyermeket, mert ez nem igaz: a felnőtt is rengeteget tanulhat a gyermektől. Önfele-dséget, kreativitást, álmodozást, a csodákba vetett hitet, ahogy ezt már egy korábbi cikkben kifejtettem.

És akad itt még egy fontos tényező, akiktől a gyer-mek tanulhat: egymástól! Testvérek előnyben, de az egykéket sem kell féltetni, rengeteg érzelemmel szembesülnek ők is a szocializációjuk során (bölcsi, ovi, iskola). A legtöbb német óvoda erre a koncepci-óra alapozva vegyes korcsoportú csoportokba osztja be a gyerekeket. Ez empátiára, egymás elfogadására tanítja őket, és kikerüli az olyan előítéletes gondolko-dást, mint pl. a „pisis kiscsoportosok”, vagy a „durva nagyok”. A „durva nagyok” a saját csoportjukon belül tanulják meg, hogy vigyázzanak a kisebbekre, és hogy ne nevezzék ki őket, ha esetleg valamelyikük még nem szobatiszta, vagy az anyukájuk után sír. A kicsiknek meg ezáltal csökken a félelmük a nagyok iránt, eny-hül a kompenzálásból fakadó belső feszültségük, és nagyobb bizalommal fordulnak hozzájuk segítségért. Az egy csoportba tartozás, a csapatszellem tartja őket össze, nem pedig az életkor.



Köszönöm, hogy velem tartottál ezen a szó szerin-ti mesés utazáson. Remélem, sikerült felébresztenem a gyermeki énedet, elgondolkodtatni Téged a mese fontosságáról, vagy újraértelmezni a mesélési szokása-idat. Azt nem tudhatom, meglelted-e a kincset a szívár-vány végén, hiszen az a kincs mindenkinek mást jelent. Némelyeknek meg nem is a kincs a lényeg, hanem az odavezető út: mire odaérünk, egészen átformál ben-nünket az utazás, és addigra a kincs számunkra már nem is lényeges. Talán ezért ragadt meg bennem ez a mese, mert én is a szívárvány végéhez akartam eljut-ni, közben meg olyan tapasztalatokkal gazdagodtam, amelyek birtokában visszanézve kezd mindegy lenni a kincs megléte. De attól még hiszek benne. Ahogy a csodákban is, ahogy a mesékben is.

A cikksorozat Kádár Annamária: Mesepszichológia c. könyvének segítségével íródott

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

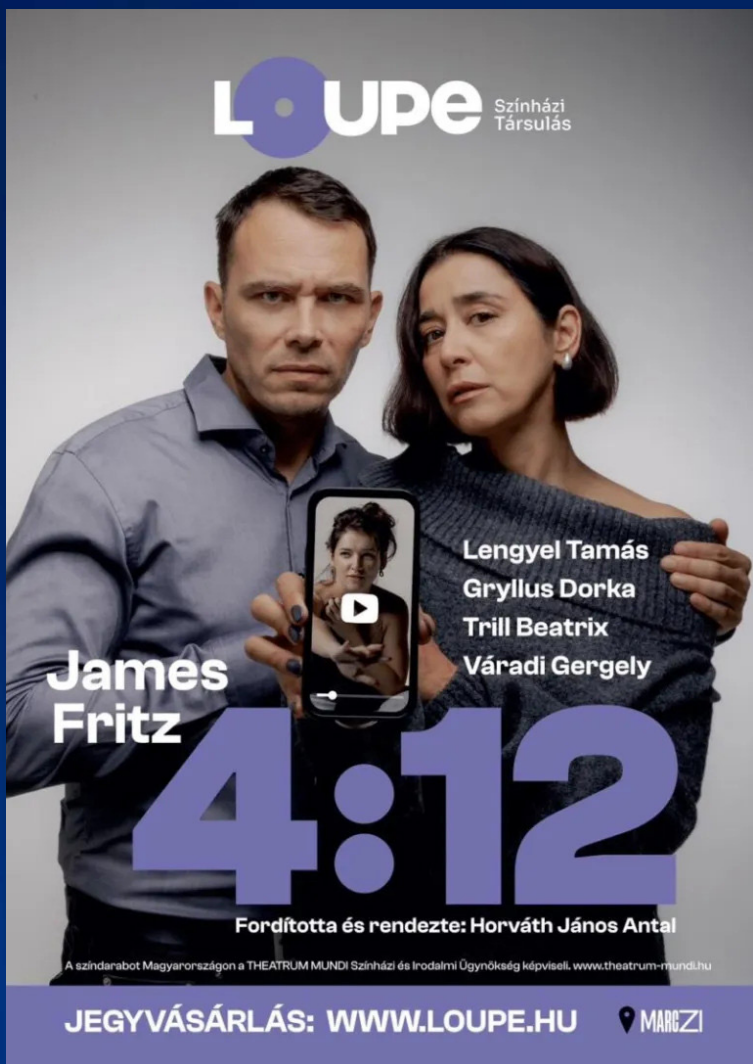
4:12

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





NapTŰZ

Milyen érdekes, 2014-ben egy csodálatos témában élték ki magukat a ceruzáim. Szárnyaltam a tűz varázslatos lángjain. Akkor még nem sejtettem, hogy egyszer vissza fogom keresni, milyen évben születnek a Tűz Fénylényeim. Ma nagyon meglepődtem. A kínai horoszkóp alapján a Fa Ló évében jártunk. Az akkori tudásom alapján a rajzokhoz eléggé kezdetleges leírások születtek, de hát azóta hosszú, csodás utat jártam be. A napokban egyre többször kerültek elő ezek a rajzok. Nem véletlenül, hiszen tombol a nyár, éget a nap, perzseli, pusztítja mindazt, ami már nem szolgál minket. És lám, újra a LÓ évében lovagolunk, de ezúttal a TŰZ nyergében, ami senkit sem kímél. Elővettem hát ezeket a rajzaimat, újra értelmeztem az intuícióm segítségével, és egy szélesebb spektrumú tudás birtokában tudom bemutatni őket, miközben a rajzokhoz hozzá sem nyúltam. ŐK NEM VÁLTOZNAK. Most értettem meg igazán, mi végből születtek meg a Nap TŰZ fénylényei, mit szolgálnak, mi módon nyilvánulnak meg, és hogyan segítik a Földi ÉLETET.



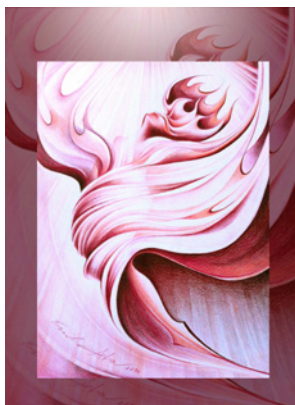
NapTŰZ

A Nap szülöttei vagyunk. Az Élet Tüzének oltalmazói és az ISTENI AKARAT megvalósításának jogosultjai. Tűz koronáink lángjai mutatják az ISTENI KEGYELEM hatalmát. Hírvivői vagyunk a fény erejének, a Tűznek. Általunk megszelídül a Nap tüze, kegyesebb lesz, ÉLETET ADÓ.

A Nap Fényének ereje vagyunk a Tűz fénylényei, akik mindig változunk, transzformálunk, de ha kell, porlasztunk és pusztítunk. Az Élet nevében létezzünk. Mindig tudjuk mit kel tennünk.

A Tűz Fénylényei vagyunk 7 minőségben, 7 aspektusból, de mégis egységben.

ISTENI RENDET TEREMTÜNK.



Én a SZÍV SZABADSÁGÁNAK a Tűz fénylénye vagyok.

Átadom magam a szív hangjának. Vitetem magam az érzések lágy ölében, amik felszabadítanak és magasba emelnek. Feloldom az oktan tiltások lehúzó erejét, és a kényszer megkötő energiáit.

A SZABAD SZÍV HATALMA végtelen.

Belső függetlenséget teremtek, ahol nem hatnak a külső tiltások, kényszerek és nyomások.

A szabad szív tüze megállíthatatlan, szabad áramlást hoz létre, amiben a szabad szellem szárnyalni tud kedve és vágyai szerint, a legdicsőbb irányba.

Figyeld hát a szíved tűzét...

Az Élet, csak SZABADON ÉLET.



A SZERETET FORRÁSÁNAK Tüze vagyok.

A szemeddel a környezetet látod, a füleddel a külső világot hallod...

Mindig kívülről várod a segítséget, de a megváltás sohasem jön el...?!

Tudod, hogy Ez Miért van így?

...Mert minden belőled indul ki és hozzád tér vissza!

Te magad hordozod a legragyogóbb csodát,
a SZERETETET.

Csak Te tudod életre kelteni, csak benned tud megszületni és csak belőled tud kiáramlani a FIGYELMED
lángjaival.

ÉN SEGÍTEM benned azt, hogy tudd SZERETNI MAGAD.



A FIGYELEM EREJE vagyok.

Csodálkozol, hogy fáj a tested?

Nem érted, hogy miért szorong a lelked, hogy megőrzítenek a fájó gondolataid?

Állandóan azon jár az eszed, milyen rosszul érzed magad a bőrödben?

...hát épp ez az...nem tudod, hogy a gondolataidnak, milyen erejük van és hogy
a FIGYELMED a legerősebb energiád.

Nekem a koronán kívül egy pálcám is van, mint a varázslóknak, ami csak egy eszköz arra, hogy tudd, hová
helyezed a figyelmed. Ennyi a varázslat.

Mindig azt erősíted, ahol a figyelmedet tartod, legyen az bármi.

Ha arra figyelsz, ami rossz érzést kelt benned, akkor azt teremted,
de ha arra figyelsz, ami jó Neked, akkor a jó érzéseket erősíted és a jót teremted magadnak.

TE DÖNTÖD EL, MIRE FIGYELSZ

ÉN a FIGYELMED TÜZÉT tudom erősíteni.



A TUDATOSSÁG hatalma vagyok.

Ha a tudattalan pusztító karmai uralják létedet, akkor csak sodródsz a szenvedés árával.
De felül tudsz kerekedni a tudatalattid erején. A döntés joga mindig a TE kezében van. Vedd át az irányítást a saját életed felett és ne hagyd, hogy csak sodródj a sors leple alatt.

A DÁRDÁM a lényegem. Önmagára tereli a figyelmet.

Igen a FIGYELEM A LÉNYEG.

Kövesd a figyelmeddel a dárda irányát... irányt ad és felerősíti a figyelmed erejét, de az érzéseidet és a gondolataidat is. Így kilépsz a tudatlanságból és TUDATOSAN, a döntéseidet követed, abba az irányba, ami a LEGJOBB Neked.

A saját Életed – SORSOD teremtése a TUDATOSSÁGOD erejében rejlik.

Használd hát a TUDATOSSÁGOD HATALMÁT.



A FÉNYESSÉG fénylénye vagyok.

Amikor szunnyadó szívedet megérinti lelked csodás rezdülése, megszületik
a legvarázslatosabb érzés ... a SZERETET...

Ez a csendes rezgés először félénken lüktet szíved mélyén, de apró fénye mégis gyógyítóan élteti létedet. A parázsból lett kis lángocska átírja létezésed apró sejtjeit. A lángocskából nagyobb láng lesz, majd megnyilvánul az önbizalmod, önbecsülésed, erőre kapnak az adottságaid, megérkezik az alkotás öröme, ami egyre nagyobb tüzes erővé változik.

Aztán feltámad és Formát ölt...

Amikor hatalmas, TÜZES SÁRKÁNNYÁ válik, repülhetsz vele a Mindenség öröklétében.

FÉNYED megvilágítja, életre kelti mindazt, ami sötét volt és haldokló.

GYÓGYÍT!

Fény sárkányom Tüzes erejét adom Neked, hogy Te is FÉNYESSÉ VÁLHASS.



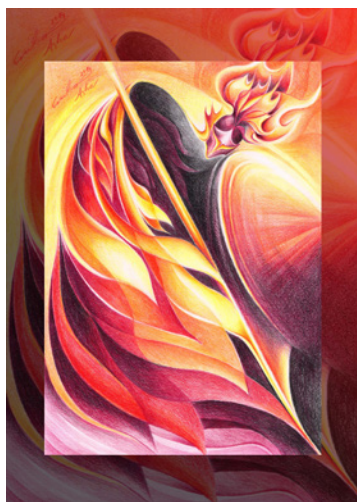
Az ÁTALAKULÁS fénylénye vagyok...

garancia arra, hogy mire elolvasod az itt leírtakat, már nem leszel az, aki voltál, mert lényed átment a TISZTÍTÓ TŰZ 7 állomásán.

A szellemi felébredésed már megtörtént, hisz megszólítottak a Tűz Fénylényei. Amíg olvastad a bemutatkozásukat, ők máris tették a dolgukat, hangolódtak rád, és veled együtt pont annyit tettek érted, amennyit Te megengedtél magadnak. Ha közben szembesültél az árnyékaiddal, felszínre törtek az elfojtott érzelmeid, megnyíltak a sebeid, akkor máris elkezdődött a testi, lelki és szellemi tisztulásod. Így már fogsz tudni NEM-et mondani annak, ami nem jó Neked. Ha nem kapnak figyelmet, energiát a régi beidegződéseid, mert áthelyezted a figyelmedet arra, ami jó érzés számodra, akkor lemorzsolódnak a régi hiedelmeid, és el tudod engedni azt, ami nem jó Neked. Újat teremtesz.

Én egy VÉGSŐ ÁRAMLATTAL összehangolok önmagaddal, a testedet a lelkeddel, a szellemeddel és a belső lényeddel, hogy meghalld az intuíciód vigyázó és teremtő szavait.

FÉNY GÖMBÖM jeleníti meg az ÁTALAKULÁS formai megnyilvánulását,
ami egy békésebb, kiegyensúlyozottabb,
SZERETETTELJESEBB, TÖKÉLETES LÉTÁLLAPOTOT,
ISTENI RENDET JELENT.



A VÉDELMEZŐ vagyok.

PAJZSOM védelmező ereje biztosítja a tűz fénylényeknek és léted zavartalan működését, hogy EGYMÁSSAL KAPCSOLÓDVA, ERŐSÍTHESSÜK MINDENSÉGÜNK VALÓSÁGÁT.

Az igazi önvalóm még rejtekezik az ÁLARCOM mögött,
magába zárva, a most még ISMERETLEN erejét.

Akkor fog lehullani rólam, amikor ITT AZ IDŐ,
...amikor TEREMTŐ ERŐM HATALMA nem bújlik a pajzs védelme alá.
PUSZTA LÉTEM LESZ MAGA A VÉDELEM, MAGA AZ ÉLET.

Harlan Coben: *Az erdő*

Vannak történetek, amelyek egyetlen kérdéssel kezdődnek, majd egy egész életet kérdőjeleznek meg. Harlan Coben *Az erdő* című regénye pontosan ilyen könyv. A több mint háromszáz oldalas thriller egy húsz évvel korábbi tragédia nyomába ered, miközben azt a nyugtalanító kérdést teszi fel: valóban ismerhetjük-e a hozzánk legközelebb álló embereket, és vajon tényleg lezárható-e egy múltbeli esemény, ha az igazság soha nem került felszínre? A magyar kiadás a Jaffa Kiadónál jelent meg 2020-ban.

A történet húsz évvel korábban kezdődik. Egy nyári táborban négy fiatal éjszaka kiszökik az erdőbe. Kettőjük holttestét megtalálják, két fiatal azonban nyomtalanul eltűnik. Az egyikük Paul Copeland megyei ügyész nővére. A család számára az eltűnés olyan seb, amely soha nem gyógyul be teljesen. Paul idővel megpróbál továbblépni: dolgozik, karriert épít, és egyedül neveli kislányát. A múlt azonban nem engedi el.

Egy új gyilkossági ügyben Paulnak egy holttestet kell azonosítania, és egy apró, mégis különös jel miatt felismerni véli az egyik fiataalt azok közül, akik két évtizeddel korábban tűntek el. Ha valóban ő az, akkor egyetlen felismerés alapjaiban változtathatja meg mindazt, amit Paul a múltból és saját családjáról hitt. És ezzel megjelenik a történet egyik legerősebb kérdése: **mi van akkor, ha az, akit halottnak hittünk, valójában még él?**

Coben egyik legnagyobb erőssége, hogy nem egyszerűen egy bűnügyi rejtélyt épít fel. A gyilkosságok, eltűnések és nyomok mögött folyamatosan ott van az emberi oldal: a gyász, a bűntudat, a családi kötelékek, az elhallgatott titkok és az igazság megismerésének ára. A múlt és a jelen párhuzamosan bontakozik ki, és ahogy egyre több részlet kerül elő, az olvasóban is felmerül a gyanú: vajon kinek hihetünk?

Az erdő maga is több egyszerű helyszínnél. Szimbolikus tér, amelyben a szereplők elvesznek – és amelyből valakik talán soha nem tudtak igazán kijutni. A sötétség, a bizonytalanság és az ismeretlen nagyon jól működik a regény hangulatában. Az erdő egyszerre rejtekhely és börtön, a múlt metaforája: olyan hely, ahová nem szívesen térünk vissza, mégis lehet, hogy éppen ott találjuk meg azt az igazságot, amelyre szükségünk van.

A regény különlegessége, hogy Coben nem ad könnyű válaszokat. Paul számára az igazság keresése nem pusztán szakmai vagy nyomozati kérdés. Személyes üggyé válik, amelyben saját emlékeivel, veszteségeivel és családjának titkaival is szembe kell néznie. Miközben az olvasó egyik nyomot követi a másik után, folyamatosan változik az is, hogy kit tart áldozatnak, kit tettesnek, és kinek az oldalán áll.

A könyv feszültségét elsősorban a fokozatos információadagolás adja. Coben újabb és újabb kérdéseket nyit meg, miközben a korábbi válaszokról is kiderülhet, hogy nem

olyan biztosak, mint elsőre gondoltuk. Éppen ezért *Az erdő* azoknak lehet különösen jó választás, akik szeretik azokat a krimiket és pszichothrillereket, amelyek nem csupán a „ki

tette?” kérdésre keresik a választ, hanem az emberi motivációkat is vizsgálják.

A történetből 2020-ban lengyel Netflix-sorozat is készült, amely Coben regényén alapul, és hat epizódban dolgozza fel a történetet.

Az erdő azonban könyvként talán még erősebben működik, mert az olvasó képzeletére bízta azt a világot, amelyben a titkok lassan felszínre kerülnek. Coben regénye végső soron nemcsak arról szól, hogy mi történt azon az éjszakán az erdőben. Arról is, hogy **mit tesz velünk egy kimondatlan igazság, és meddig képes velünk maradni egy múltbeli titok.**

Izgalmas, fordulatos és helyenként kifejezetten nyugtalanító olvasmány, amelyet nehéz félretenni. Ha pedig egyszer belépünk Coben erdejébe, biztosak lehetünk benne: nem minden az, aminek első pillantásra látszik.



Nyárutó a Zemplénben

- ahol az őszi élménnyel kezdődik

A szeptember nem feltétlenül jelenti a nyár végét. A Zemplénben ilyenkor kezdődik az év egyik legszebb időszaka: kellemesen meleg a nappalok, frissebbek a reggelek, érnek a szőlőfürtök, a táj pedig lassan felölti őszi színeit. A Tokaji borvidék szívében fekvő **Hotel Kőporos Hercegekút****** ideális úti cél mindazoknak, akik aktív kikapcsolódásra, wellnesspihenésre, helyi gasztronómiai élményekre vagy különleges csapatépítő helyszínre vágnak.

Szeptemberi kirándulás gyalogosan vagy e-bike-kal

Hercegekút kiváló kiindulópont a zempléni túrákhoz. A környék erdei útvonalai, szőlődombjai és panorámás kilátópontjai gyalogosan és kerékpárral is felfedezhetők. Az e-bike-bérlés azok számára is elérhetővé teszi a hosszabb kirándulásokat, akik kényelmesebb tempóban járnak be a Tokaji borvidéket.



A **Hotel Kőporos** közelében található a Kőporosi pincesor, a Gombos-hegyi pincesor, valamint a Gombos-hegyi Kálvária és kilátó. A környék felfedezését érdemes összekötni egy sárospataki kirándulással is: a Rákóczi-vár, a történelmi belváros és a közeli Mogyer-hegyi Tengerszem változatos programot kínál egy őszi hétvégére. Ha pedig a nagy túra alatt megéhezne, ideális választás a hotel által kínált piknikcso-magból visszatölteni az elégetett kalóriákat!

Borkóstolás a világörökségi Tokaj-Hegyalján

Hercegekút a Tokaj-hegylajai történelmi borvidék részeként 2002 óta szerepel az UNESCO világörökségi listáján. A jellegzetes, háromszög alakú pincebejáratok mögött évszázados, vulkanikus kőzetbe vájt pincék húzódnak. Egy vezetett pincelátogatás és borkóstolás során a vendégek nemcsak a tokaji borokat ismerhetik meg, hanem a helyi szőlőművelés történetébe és hagyományaiába is betekintést kaphatnak.

A borvidéki élményt a **Hotel Kőporos** saját étterme, a **Kőporos Restaurant Wine & More** teszi teljessé. A konyha a helyi alapanyagokat, a sváb gasztronómiai hagyományokat és a modern konyhaművészetet ötvözi. A fogásokat gondosan válogatott tokaji és zempléni borok kísérik, miközben a panorámás terasról a vendégek a szőlődombok látványában gyönyörködhetnek.

Wellnesspihenés a nyárutó napjain

Egy kirándulás vagy e-bike-túra után különösen jólesik a pihenés. A **Hotel Kőporos** wellnessrészlege egész évben szaunával és jakuzzival várja a vendégeket. A kültéri wellness, a dézsafürdő és a Zemplénre néző, feszített víztükrű medence szezonálisan, az időjárás függvényében használható. Így egy kellemes



szeptemberi napon még a medenceparti pihenés is része lehet az őszi kikapcsolódásnak. [A wellness szolgáltatásai és nyitvatartása a hotel oldalán olvasható.](#)

Csapatépítés távol a hétköznapi zajtól

A **Hotel Kőporos Hercegekút****** különleges csapatépítő helyszín a Zemplénben. A nyugodt környezet segíti az elmélyült közös munkát, míg az e-bike-túrák, a kirándulások, a pincelátogatások, a borkóstolók és a közös gasztronómiai programok valódi közösségi élményt teremtenek. Vezetői meeting, partnertalálkozó, céges elvonulás vagy évzáró rendezvény esetén személyre szabott vendéglátás és akár a teljes, 11 szobás szálloda kizárólagos használata is különlegessé teheti az együtt töltött időt. [A hotel céges eseményekhez kínált lehetőségei itt érhetők el.](#)

A szeptemberi Zemplén egyszerre kínál aktív feltöltődést, tokaji borélményeket, helyi gasztronómiát és csendes wellnesspihenést. A **Hotel Kőporosban** a nyárutó nem búcsú a nyártól, hanem egy új élményekkel teli évszak kezdete.

(x)

A nevelés otthon kezdődik

Mit visz magával a gyermekünk az iskolába?



Szeptember van. Reggelente újra csörög az ébresztő, rohanás van a fürdőszobában, készül a tízórai, előkerülnek a gondosan becsomagolt füzetek, a tolltartók és az iskolatáskák. Az első napokban még minden egy kicsit más. A gyerekek keresik a helyüket, a szülők próbálják visszarázni a családot a megszokott ritmusba, és valahol mindenki egy kicsit izgul az új tanév miatt.

Vajon milyen lesz ez az év? Sikerülni fog? Lesznek barátai? Megtalálja a helyét? Jól fog teljesíteni?

Ezeket a kérdéseket szinte minden szülő felteszi magának. Mégis van egy kérdés, amely talán ritkábban hangzik el:

Vajon mit visz magával a gyermekünk az iskolába abból, amit otthon tanult?

Nemcsak a füzeteket. Nemcsak a könyveket. Nemcsak az új vagy éppen örökölt hátizsákot.

Hanem sokkal fontosabb dolgokat is.

Azt, hogyan bánik másokkal. Azt, hogyan reagál, ha valami nem sikerül. Azt, hogy képes-e bocsánatot kérni. Azt, hogy tud-e veszíteni. Azt, hogy mit gondol önmagáról. És azt is, hogy mit gondol azokról, akik valamiben mások, mint ő.

Mert bármennyire is fontos az iskola, a gyermek első iskolája mégsem az iskola.

Hanem az otthon.

A gyermek első tanárai pedig mi magunk vagyunk.

A gyermek nemcsak azt hallja, amit mondunk neki

Szülőként sokszor próbáljuk szavakkal nevelni a gyermekeinket.

Elmondjuk nekik, hogy legyenek kedvesek. Hogy ne bántsák a másikat. Hogy ne hazudjanak. Hogy tiszteljék a tanáraikat. Hogy segítsenek annak, aki bajban van. Hogy ne nevéssék ki azt, aki valamiben ügyetlenebb.

Mindez fontos.

De a gyermek nemcsak azt figyeli, amit mondunk neki. Figyeli azt is, amit mi teszünk.

Látja, hogyan beszélünk a párunkkal. Látja, hogyan reagálunk, amikor valaki elénk vág a sorban. Látja, hogyan beszélünk egy pénztárossal, egy ügyintézővel, egy tanárral vagy éppen egy idegennel. Hallja, hogyan beszélünk más emberekről, amikor nincsenek jelen.

És látja azt is, hogyan viselkedünk akkor, amikor nekünk nem sikerül valami.

Ezért a nevelés sokszor nem egy külön program.

Nem kell hozzá leültetni a gyermeket, és félórás előadást tartani neki a becsületről, tiszteletről vagy önfegyelemről.

Elég egy hétköznapi helyzet.

Elég, amikor hibázunk, és kimondjuk:

„Ezt most elrontottam. Sajnálom.”

Egy gyermek számára ez óriási tanítás.

Megtanulja belőle, hogy a felnőtt is hibázhat. Hogy a hibát nem kell letagadni. Hogy lehet bocsánatot kérni. Hogy a felelősségvállalás nem szégyen.

És talán éppen ezért egyszer majd ő is könnyebben mondja ki:

„Bocsánat, ezt én rontottam el.”

Nem az a dolgunk, hogy minden akadályt elvegyünk előle

Szülőként ösztönösen védeni akarjuk a gyermekeinket. Ha elesnek, felsegítjük őket. Ha sírnak, megvigasztaljuk őket. Ha valaki megbántja őket, azonnal meg akarjuk oldani a helyzetet.

Ez természetes.

De van egy pont, ahol a segítség már nem segítség. Ha mindig mi oldjuk meg a problémát, a gyermek nem tanulja meg, hogyan oldja meg ő maga. Ha minden konfliktusnál mi telefonálunk, írunk és intézkedünk, nem tanulja meg képviselni önmagát. Ha minden rossz jegy után azonnal azt keressük, ki a hibás, le-



het, hogy éppen attól fosztjuk meg, hogy megtanulja megvizsgálni: ő mit tehetett volna másképp.

Nem azt jelenti ez, hogy magára kell hagynunk. Éppen ellenkezőleg.

Ott kell lennünk mellette. Meg kell hallgatnunk. Segítenünk kell neki gondolkodni. De nem feltétlenül kell minden választ helyette megadnunk. Néha elég ennyit kérdezni:

„Te mit gondolsz, mit lehetne most tenni?”

Ez a kérdés sokkal többet taníthat, mint egy kész megoldás. Mert az életben nem leszünk mindig ott a gyermekünk mellett. Egyszer majd neki kell döntenie. Neki kell nemet mondania. Neki kell kiállnia magáért. Neki kell felismernie, ha valaki kihasználja. Neki kell felállnia egy kudarc után.

A mi feladatunk nem az, hogy olyan életet teremtsünk neki, amelyben soha nem éri csalódás. Hanem az, hogy olyan embert neveljünk belőle, aki képes megbirkózni a csalódással.

Egy iskolatáska nem mutatja meg, mennyit ér a gyermek

Szeptemberben különösen erősen jelen van az összehasonlítás. Ki milyen táskával érkezik? Kinek van új cipője? Kinek van márkás ruhája? Kinek van a legújabb telefonja? Gyermekként nagyon könnyű azt hinni, hogy ezek a dolgok határozzák meg, ki mennyit ér.

Ezért ezt is nekünk kell megtanítanunk.

Egy használt hátizsák nem kisebb álmokat hordoz, mint egy vadonatúj. Egy örökölt tolltartóban ugyanúgy ott lehet egy jövőbeli orvos, tanár, művész, mérnök vagy éppen egy olyan felnőtt terve, akinek ma még fogalma sincs arról, mi lesz belőle. A tárgyak nem teszik értékesebbé az embert. És nem teszik értéktelenebbé sem.

Talán ezért lenne fontos, hogy szeptemberben ne csak a saját gyermekünkkel beszélgessünk erről, hanem arra is megtanítsuk, hogy másokat se ítéljen meg a külsejük, a ruhájuk vagy az alapján, hogy mi van a táskájukban.

Mert lehet, hogy a mellette ülő gyermeknek nincs új cipője. Lehet, hogy ugyanazt a kabátot hordja, amit a testvére már kinőtt. Lehet, hogy nincs otthon mindentől annyi, mint náluk. De ettől még ugyanúgy lehetnek álmai, félelmei, tehetsége és szeretetre való szüksége.

És ugyanúgy fáj neki, ha kinevetik.

Tanítsuk meg a gyermeket arra, hogy a különbség nem ok a kirekesztésre

Egy osztályteremben sokféle gyermek ül egymás mellett. Van, aki gyorsan megérti a matematikát, másnak több magyarázatra van szüksége. Van, aki gyönyörűen olvas, más lassabban halad. Van, aki hangos és magabiztos, és van, aki csendben figyel.

Nem egyformák.

És nem is kell azoknak lenniük.

A társadalom sem egyforma emberekből áll. Az életben sem ugyanazokkal a képességekkel, lehetőségekkel és tulajdonságokkal rendelkezünk.

A gyerekeknek ezt meg kell tanulnia. Ahogyan azt is, hogy nem minden vicces, ami nevetést vált ki. A másik külsején nevetni nem humor. Valakit azért kizárni a játékból, mert más, nem vagányság. Egy gyengébb tanulót kinevetni nem teljesítmény. Egy csendesebb gyermeket megalázni nem erő. És egy másik ember hibáját felhasználni arra, hogy magunkat többnek érezzük, valójában nem erősség.

Ezeket a határokat azonban nem az első iskolai napon kell elkezdenünk megtanítani.

Ezeknek otthon kell megszületniük.

Az iskola nem verseny, amelyben mindenki ugyanarról a rajtvonalról indul

Talán az egyik legnagyobb terhet mi, felnőttek tesszük a gyermekek vállára azzal, amikor folyamatosan összehasonlítjuk őket.

„Bezzeg a másíknak ötöse lett.”

„Nézd meg, ő már milyen szépen olvas.”

„A testvérednek ez könnyebben ment.”

„Miért nem tudsz te is úgy teljesíteni?”

Lehet, hogy jót akarunk. Lehet, hogy ösztönözni szeretnénk. De a gyermekben ezekből a mondatokból könnyen az marad meg:

„Akkor vagyok elég jó, ha jobb vagyok másoknál.”

Pedig nem ez lenne a cél. Az iskola arra való, hogy tanuljunk, hogy fejlődjünk., hogy próbálkozzunk, hogy hibázzunk. És hogy újra próbálkozzunk.

Egy rossz jegy nem tesz rossz gyermekké. Egy sikertelen dolgozat nem mondja meg, mennyit ér valaki. Egy nehezebb tantárgy nem jelenti azt, hogy a gyermek kevesebbre képes. És egy ötös sem tesz senkit értékesebbé egy másik gyermeknél.

A teljesítményt lehet értékelni. A gyermeket azonban nem szabad egyetlen jeggyel azonosítani.

Az internet is tanít - ha mi nem tesszük, majd megteszi más

Ma már nem mondhatjuk azt, hogy a gyermek nevelése véget ér az iskolakapuban. Az internet ott van a zsebében. Ott van a telefonján, a játékokban, a videóknban, az üzenetekben és a közösségi oldalakon. És az internet tanít.

Kérdés, hogy mit.

Ha mi nem beszélünk vele arról, hogyan viselkedjen online, majd találkozik más mintákkal.

Ezért nem elég azt mondani:

„Tedd le a telefont!”

Beszélni kell arról is, mit lát rajta.

Kivel beszél. Mit oszt meg. Mit ír le. Milyen képet küld el. Mit tegyen, ha valaki bántja. És azt is meg kell tanulnia, hogy amit a képernyő mögött teszünk, annak is vannak következményei. Egy sértő üzenet ugyanúgy fáj. Egy megalázó kép ugyanúgy sebet ejt.

A digitális világban is ugyanazoknak az alapoknak kell működniük, mint otthon:

tisztelet, becsületesség, önfegyelem és felelősség.

Talán napi öt perc is elég ahhoz, hogy valami megváltozzon



A rohanó hétköznapiakban könnyű úgy érezni, hogy nincs időnk.

Reggel iskola. Délután munka. Lecke. Vacsora. Fürdés. Pakolás. És máris este van. Mégis lehet, hogy nem órákra van szükség. Lehet, hogy csak valódi figyelemre. Arra, hogy egyszer ne azt kérdezzük:

„Megírtad a leckét?”

Hanem azt:

„Mi volt ma a legjobb dolog?”

Vagy:

„Volt ma valami, ami rosszul esett?”

„Volt valaki, aki egyedül maradt?”

„Segített neked valaki?”



„Te segítettél valakinek?”

„Volt valami, amit ma nehéz volt megtenned?”

Ezekből a beszélgetésekből a gyermek megtanulja, hogy az érzései számítanak. És ha ma a kisebb dolgokról beszél velünk, lehet, hogy holnap a nagyobbakról is fog.

Mi marad meg, amikor már nem leszünk ott?

Egy nap a gyermekünk felnőtt. Nem fogjuk tudni minden reggel ellenőrizni, hogy kivel találkozik. Nem tudunk majd minden döntésénél ott állni mellette. Nem tudjuk megakadályozni, hogy csalódjon. Nem tudjuk helyette megoldani az élet nehézségeit. De addigra remélhetőleg ott lesz benne mindaz, amit évenként keresztül otthon tanult.

A képesség, hogy felálljon.

A bátorság, hogy segítséget kérjen.

Az önfegyelem, hogy nemet mondjon arra, ami árt neki.

A tisztelet, hogy ne alázzon meg másokat.

A becsületesség, hogy vállalja a hibáit.

Az empátia, hogy észrevegye, ha valaki bajban van.

És az önbecsülés, hogy tudja: nem kell mindenkinek megfelelnie ahhoz, hogy értékes legyen.

Talán ezért szeptemberben nemcsak azt érdemes megnéznünk, hogy minden bekerült-e az iskolatáskába.

Érdemes egy pillanatra a láthatatlan hátizsákra is gondolnunk.

Mi van benne?

Milyen mondatokat visz magával?

Milyen mintákat?

Milyen félelmeket?

Milyen erőt?

Milyen értékeket?

Mert lehet, hogy néhány év múlva már nem fog emlékezni arra, milyen színű volt az első iskolatáskája. Nem fogja tudni, hány új füzetet vettünk neki szeptemberben. Talán a jegyeire sem emlékszik majd.

De arra emlékezni fog, hogy amikor hibázott, mit mondtunk neki. Arra, hogy amikor sírt, meghallgattuk-e. Arra, hogy amikor más volt, megtanítottuk-e elfogadni önmagát. És arra is, hogy amikor valaki más volt, megtanítottuk-e tisztelni őt.

Az iskola szeptemberben újra kinyitja kapuit. A tanárok elkezdik átadni a tudást. A gyermekek új dolgokat tanulnak. De a legfontosabb leckék továbbra is ott

hon kezdődnek. Mert az otthon nem csupán az a hely, ahová a gyermek iskola után hazamegy.

Az otthon az első közeg, amely megtanítja neki, hogyan legyen ember.

És talán ez a legnagyobb szülői feladatunk. Nem tökéletes gyermeket nevelni. Nem olyat, aki mindig ötöst kap. Nem olyat, aki soha nem hibázik. Hanem olyat, aki tudja, hogy az életben lehetnek nehéz napok, lehet kudarc, lehet csalódás, lehetnek viták és igazságtalanságok – mégis képes újra felállni.

Olyat, aki tud szeretni.

Tud tisztelni.

Tud nemet mondani.

Tud bocsánatot kérni.



Tud segíteni.

És ha egyszer majd saját gyermeke lesz, talán továbbadja neki ugyanazt a legfontosabb leckét, amit mi most tanítunk neki:

az életben az egyik legfontosabb dolog nem az, hogy mennyire tudsz mások fölé kerülni, hanem az, hogy milyen emberré válsz közben.

A tanév elkezdődött.

A könyvek kinyíltak.

A csengő megszólalt.

A gyermek pedig elindult az iskolába.

Mi pedig adjuk neki azt, amit semmilyen tankönyv nem tud pótolni:

egy biztos otthont, egy erős értékrendet és azt a tudatot, hogy szerethető akkor is, amikor hibázik.

Mert az oktatás valóban az iskolában folytatódik.

De a nevelés otthon kezdődik.



Játsz a gondolatokkal, arra való.

Ne azok játszanak veled.

A kávészünet az elmének

című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

„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



**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



Vissza lehet adni a szülést a nőknek?

- Beszélgetés a naptáralapú szülésindítás modell elleni kampány megalkotóival

A női test tudja, hogyan kell világra hozni a gyermeket. A szülésnek természetadta ritmusa és folyamata van, ami akkor képes a legnagyobb harmóniában lejátszódni, ha a háborítatlansága tiszteltben van tartva. Ha úgy tudunk jelen lenni a várandós mellett, hogy csak akkor avatkozunk be, amikor szükség van rá. Akkor is figyelemmel, törődéssel, támogatva. A nő ekkor éli meg azt a biztonságot, ami által bízni tud a saját testében.

A szülés biztonsága mellett van egy másik fontos szempont is, amelyről kevesebb szó esik: hogyan éli meg az élményt maga a várandós? Mennyire érti, hogy mi történik vele? Van-e lehetősége kérdezni és dönteni? Érzi-e, hogy figyelnek rá, és hogy nem csupán egy folyamat résztvevője, hanem annak egyik legfontosabb szereplője?

Sokan a szülés során hirtelen, vagy fokozatosan elveszítik a kontrollt a saját történetük felett. Egy-egy mondat, egy újabb vizsgálat vagy egy sürgető helyzet könnyen olyan döntésekhez vezethet, amelyekbe már nincs valódi beleszólásuk. Mire észbe kapnak, egy olyan folyamatban találják magukat, amelyről korábban azt gondolták, velük biztosan nem történhet meg. És sok nő csak évekkel később, talán már egészen csendesen fogalmazza meg magában: nem is tudtam, hogy lehetett volna másképp.

Vissza lehet-e adni a szülés természetes folyamatát és élményét? Ezt a kérdést dr. Geréb Ágnes szülész-nőgyógyásszal és független bábával, a projekt kitalálójával, Pleván Tímeával, az Ablak a világra szülészeti adatbázis alapítójával, perinatális szaktanácsadóval és Kovács Zsu projektmenedzserrel és kreatív vezetővel egy utolsó közös beszélgetésben térképeztük fel.

Mitől lehet egy szülés nemcsak biztonságos, hanem valóban jó élmény is az anya számára?

Geréb Ági: Ahhoz, hogy erre a kérdésre válaszolni lehessen, talán érdemes beszélni arról, hogy mit is jelent a biztonság, és mit jelent az élmény a szülésnél. A legtöbben az egészségügyi, orvosi biztonságot értik alatta. Van egy információs hetünk, ahol a párok szülésre (nem otthonszülésre, hanem szülésre) készülnek föl úgy, hogy sok-sok információt kapnak. Egy hetet töltünk együtt, aminek az első egész napja az egészségügyi biztonságról szól. Ha ezt a hagymahéjat lebontjuk, utána tudunk beljebb menni. Már az első nap alatt megérezhetik a várandósok az információk birtokában történő döntési lehetőség adta biztonságot, kompetenciát. Ez is része a biztonságérzetnek. A szakmai nap után haladunk befelé a várandós saját, pszichés és érzelmi biztonságérzete felé. Ez eddig három alkotórésze a biztonságnak: az egészségügyi, az információn alapuló döntés adta, és végül, de nem utolsósorban a pszichés és érzelmi biztonság.



Hogy a pszichés és érzelmi biztonság miért fontos? Van egy ilyen, már-már közhelynek is számító mondás, hogy minden nő ott szül a legkevesebb komplikációval, ahol a legnagyobb biztonságban érzi magát. Hiszen, ha biztonságban érzi magát, a hormonrendszere, ami a szülés motorja, teszi a dolgát. Nem kell beavatkozni, minden megy a maga útján. Mivel minden beavatkozásnak van kockázata, ha nem kell beavatkozni, akkor az a kockázat, amit a beavatkozással bevinünk a folyamatba, elmarad.

A kérdésben az szerepelt, „jó élmény”. Nem tudom, ki mit ért alatta, de azt tudom, hogy akinek sikerül jelen lennie a saját szülésénél, az akkor se cserélné el az élményt semmire, ha sokáig tartott és nagyon nehéz volt. Általában nem az a jelző jut eszébe a szüléséről, hogy „jó”. Akkor tud valaki jelen lenni a szülésénél, ha a szülés háborítatlanul zajlik. A háborítatlanságról sokan tévesen azt hiszik, hogy az maga az otthonszülés. Holott van olyan, akinek a háborítatlanság az előre eltervezett császármetszést jelenti, másnak meg az, ha kimegy az erdőbe és ott szül meg, egyedül. Annak, aki fél az otthonszüléstől, biztosan nem lesz háborítatlan az otthonszülése, hiszen nem fogja magát biztonság-

ban érezni, ezért a szülés motorja nem fog hibátlanul működni. Nekik a kórházi szülés lenne a biztonságos. Azoknak pedig, akik mondjuk egy jogszabály miatt kényszerülnek kórházba, pedig az otthonuk jelentené számukra a biztonságot, nem lesz háborítatlan a kórházi szülésük.

Pleván Timi: Sokszor azt hisszük, hogy ez a kettő - a biztonság és a jó szülésélmény - ellentmond egymásnak. Sokszor éri az a vád a szülésélményt fontosnak tartó nőket, hogy ennek oltárán feláldozzák a baba vagy a saját biztonságukat. Pedig ez a két dolog nem áll szemben egymással, sokkal inkább kéz a kézben járnak. A jó szülésélmény nem attól lesz jó, hogy kockázatoknak teszem ki magam. Nem kell lemondanom érte a biztonságról. És azért, mert valamit biztonságos szülésként definiálunk, még nem kell, hogy rossz szülésélménnyel járjon együtt.

A szülésélmény nem elsősorban attól lesz jó vagy rossz, hogy például indítják-e, vagy szükség van-e a magzat folyamatos monitorozására. Viszont az, ahogy ezekre, illetve bármi másra a szülés során milyen módon kerül sor, alapvetően meghatározzák a szülésélményt. Amikor a szülő nő kompetens felnőttnek tekintik, tárgyilagosan tájékoztatják, megélik azt, hogy bevonják a folyamatba, van lehetősége kérdezni, kap válaszokat, a szülés eseményei nem a feje felett történnek, hanem az ő bevonásával, sokkal nagyobb esély van egy jó szülésélményre. Ugyanis ezt elsősorban a támogatottság, a kontrollérzet, a biztonságérzet határozza meg, és nem az, hogy szükség volt-e valamilyen beavatkozásra.

Kovács Zsu: Szerintem attól lehet pozitív élmény, ha az anya nemcsak fizikailag van biztonságban, hanem emberileg is. Tudja, mi történik, nem beszélnek át a feje fölött, komolyan veszik, és akkor is partner marad, ha végül beavatkozásra van szükség. Egy császármetszés is lehet jó élmény, és egy hüvelyi szülés is lehet traumatikus - azon múlik szinte, hogyan bánnak közben a nővel.

Szerinted mitől érzi a nő magát biztonságban a kórházban, mitől otthon?

Geréb Ági: Friss élményemből kiindulva válaszolok erre. Egy 95 éves nénivel beszélgettem nemrég a szüléséről. Ő kórházban szült, mert Angliában élt és ott akkor a kórházi szülés volt a menő. Szó került arról is, hogy szerinte melyik a biztonságosabb: az otthonszülés vagy a kórházi szülés. Azt válaszolta, hogy az otthoni, mert ott egyértelműen a szülő nő van a középpontban, míg a kórházi szülésnél ez ritkán mondható el.

A szülés megélése hatással van egy nő lelkiállapotára, önmagáról alkotott képére és az anyaságának megélésére is. Miért fontos valójában a szülésélmény?

Pleván Timi: Vissza kell, hogy kérdezzek. Miért ne lenne fontos? Ha lemegyek a boltba egy kiló kenyérért és az eladó vagy egy másik vevő méltatlanul bánik velem, azon is jogom van bosszankodni, szomorúnak lenni. Elmesélni másoknak. Évek múlva felidézni. Mindenki tud az életében felidézni ilyen eseményt. Amikor életet adunk, miért ne lenne fontos, hogy közben és utána hogyan érezzük magunkat? Miért lenne mind-egy, hogy mi történt velünk? Miért kellene úgy visszaemlékeznünk erre a napra - ami nagyon-nagyon messze áll egy kiló kenyér vásárlásától -, hogy testileg és/vagy lelkileg nem megfelelő módon bántak velünk, de sebj, szültünk egy gyereket. Olyan ellentmondás ez. Egyik oldalról azt mondjuk, hogy szülni, születni mekkora csoda. Másikról meg azt, hogy ennek a csodának nem számítanak a körülményei. Vagy az egyik, vagy a másik az igaz. Egyszerre a kettő nem lehet. De, ha a filozofálásnál kicsit konkrétabb dolgot szeretnénk: mára kutatásokkal alátámasztott, hogy a szülésélmény hatással van arra, hogy minden kívánt gyermek megszületik-e a családba.

Kovács Zsu: A nő nem „hagyja ott” a szülőszobán azt, ami ott történt vele. Az élmény hatással lesz arra, hogyan gondol saját magára, a testére, az anyaságra és akár egy következő gyermek vállalására is. Nem minden nehéz szülés válik traumává, de nem lehet az-za elintézni, hogy „a lényeg, hogy egészséges a baba”.

Geréb Ági: Ha csak azt az egyetlen tényt emeljük ki, hogy a nőiség egyik oszlopos eleme az, hogy a nő megfogadjon, kihordja a gyermekét, megszüljön és fölnevelje, beláthatatlan hosszú- és rövid távú következményeket tudunk felsorolni. A teljesség igénye nélkül, önkényesen kiemelve egyet, beszéljünk röviden az anyai kompetenciaérzet láncolatáról. Az önbizalom, a szülés, kötődés, szoptatás és a gyereknevelés egyetlen egymásra épülő, pozitív (vagy negatív) spirált alkot. Címszavakban és idealizálva is kicsit:

Önbizalom és szülés - „Képes voltam rá.”

Szülés és kötődés: aranyóra, örök szerelembe esés.

Kötődés és szoptatás: a biztonságos kötődés nyugodt anyai jelenlétet, élettani állapotot teremt a sikeres szoptatáshoz, ami tovább erősíti az anyai kompetenciaérzetét.

Gyereknevelés: A magabiztos, önmagában és a gyermekével való kapcsolatában bízó anya kevesebb szorongással, rugalmasabban és ösztönösebben tud jelen lenni a mindennapi gyereknevelésben. Innen már csak egy ugrás a biztonságból induló, toleráns gyerek és felnőtt, a békésebb társadalom...

Mi a szülésznő, baba feladata szüléskor?

Kovács Zsu: Erről természetesen egy baba tud igazán szakmailag beszélni. A bábák diplomás szülésznők, kórházi és otthoni szülési gyakorlattal, akik folyamatosan nemzetközi képzésben is fejlesztik magukat.



fotó: Páble Diána

A folyamatos, ismerős szülésznői támogatást a WHO is eredményesebb és a nők számára jobb élményt adó modellként ajánlja.

Geréb Ági: Magamat, mint szülés körüli segítőt, párszor átneveztem. Szüléskísérő voltam nagyon sokáig, most inkább úgy gondolok magamra, mint szülésvédő. Mielőtt bárki félreértene, ez nem a szülési terv végrehajtásáról szól, hanem arról, hogy a nő háborítatlanságának terét és körülményeit segítsek létrehozni és védeni. Ebbe a jelenlét és a figyelem szervesen beletartozik, tehát az is, hogy észrevegyem, ha valami nem a saját medrében halad – szakmai szemmel is figyelni, jelen lenni, védeni.

Hogyan lehetne visszahozni a "kivárás kultúráját" a szülészetbe?

Kovács Zsu: Először időt kellene adni hozzá és megfelelő, valós felkészítőt a szülő nőknek. Egy túlterhelt osztályon, kevés emberrel sokkal nehezebb türelmesen kísérni egy hosszú folyamatot főleg úgy, hogy mindig azt mondják, ha beavatkoznak, hogy segítünk gyorsítani. Nem a gyors szülés a jó szülés. Emellett annak is el kellene terjednie, hogy a várakozás nem tétlenség.

Pleván Timi: Ez egy hosszú és időigényes folyamat. A szülésbe, mint élettani folyamatba vetett bizalom lenne az alapja. Hinni abban, hogy a szülés alapvetően működik. Ez nem egyenlő azzal, hogy vakon rábizzuk magunkat a történetekre, hogy majd csak lesz, ahogy lesz. Az alapja ennek a bizalomnak a tapasztalás kellene, hogy legyen. Először a képzés, majd a gyakorlat során is. A patológia mellett az élettani folyamatról is tanulni. Jelen lenni olyan szüléseknél, ahol nem történik indítás, nincsenek rutin beavatkozások. Gyakorlatot szerezni a szülések kísérésében a vezetés helyett/mellett. Fontos, hogy a szakemberek biztonságban érezzék magukat, és most a biztonságot a jelenleg ismert szülésvezetési gyakorlat adja. Ahhoz, hogy a kivárás is biztonságot jelentsen, ebben is rutint kellene szerezni.

Szerintetek mi az, amit a modern szülészetnek feltétlenül meg kellene őriznie – és mi az, amit ideje lenne elengednie?

Pleván Timi: A modern orvostudománynak rengeteget köszönhetünk. Jó, hogy egy olyan korban élünk, amikor ennyi lehetőség, tudás, eszköz a rendelkezésünkre áll. Fontos azt látni, hogy amikor a szülészeti ellátás reformjáról, az élettani folyamatok támogatásáról beszélünk, akkor soha nem az orvostudomány ellen szólunk. Talán úgy fogalmazhatjuk meg a legegyszerűbben, hogy mindazt, amit mostanra elért a tudomány, és amiről mára tudjuk, hogy bizonyítottan hasznos, az megőrzendő. Amit viszont ideje lenne el-

engedni, az az, hogy ezeket a módszereket nem kizárólag azokban az esetekben alkalmazzák, amikor valóban elengedhetetlen.

Kovács Zsu: Meg kell őrizni mindazt, ami valóban életet ment: a műtéti hátteret, a diagnosztikát, a gyógyszereket és a jól képzett szakembereket. A rutinszerű, „mindig így csináltuk” beavatkozásokat és a nő feje fölött meghozott döntéseket viszont ideje lenne elengedni. A kutatások eredményei gyakran nagyon lassan jutnak el a mindennapi gyakorlatig – a sokat idézett becslés szerint ez akár 17 év is lehet, bár ez nem minden területen ugyanannyi.

Milyennek látnátok egy ideális szülészeti modellt?

Pleván Timi: Az ideális szülészeti modell nem egyetlen szülési módot tekint ideálisnak, hanem olyan rendszert teremt, amiben minden anya-baba a szükségleteinek és preferenciáinak megfelelő, biztonságos ellátást kap. Ebben a rendszerben

- az ellátás a kockázatokhoz igazodik, ahol az alacsony kockázatú kismamák szülését élettani folyamatként kísérik, és nem ugyanazzal a medikalizált lo-



gikával vezetik, mint egy magas kockázatú várandósságot.

- az alacsony kockázatú várandósok esetében szülésznői modell valósul meg, a várandósgondozás és a szülés kísérése alapvetően szülésznői kompetencia.

- megvalósul a folytonosság, ahol a kismama a várandósgondozástól akár a gyermekágy időszakáig ugyanazokkal a szakemberekkel találkozik.

- van valódi választási lehetőség nem csak a szülés helyét, hogyanját, fájdalomcsillapítási lehetőségeket tekintve, hanem abban az értelemben is, hogy az anyának joga van megfelelő tájékoztatás után akár nemet is mondani.

- az ellátás bizonyítékokon alapul, és a beavatkozásokat a szükségletek vezérlik. Nem attól lesz jó az ellátás, ha semmilyen beavatkozás nem történik. Viszont az elengedhetetlen, hogy a beavatkozásokat csak a szükséges esetekben alkalmazzák.

- a kommunikáció partneri és a szülő nő rész vesz a döntéshozatalban. Vagyis az anya nem passzív

elszenvedő alanya a saját szülésének, hanem tájékoztatják, és aktívan bevonják a döntésekbe.

- a mérés, az átláthatóság természetes. Egy jó rendszerben tudni kell a beavatkozások arányait, a súlyos anyai, magzati és újszülött kimeneteket, a szoptatástámogatási gyakorlat hatékonyságát, és a nők tapasztalatait is. Ezeket a mutatókat pedig fel kell használni a működés optimalizálása érdekében.

Egy ideális rendszerben nem az a cél, hogy minél kevesebb beavatkozás legyen, hanem hogy minél kevesebb szükségtelen beavatkozás történjen, miközben az, aki orvosi segítségre szorul, az gyorsan és a lehető legmagasabb színvonalon kapja azt meg.

Kovács Zsu: Én Noll A. Nanduval szültem. Van egy nagyon jó könyve, amit én is ajánlok: Vajúdstámogatás mindenkinek. Nála minden hónapban volt vizit. A 36. hét után 2 hetente, a 38. hét után hetente. A 40. után minden nap kapcsolatban voltunk. Először ezt soknak találtam. De most utólag értem már, hogy az állami rendszer is arra apellál ezzel a sok találkozóval (védőnővel, orvossal), hogy kialakuljon egy feltétel nélküli bizalom. Ezek a vizitek abban különböztek az orvosi találkozóktól, hogy 1-1,5 órák voltak és nem a "keze-lába megvan, mehet anyuka 40 000 Forint lesz" típusú találkozók voltak, hanem alapos anamnézist vettek fel a másod bábával (ittthon kötelező a két fő szakképzett baba jelenléte) és alaposan megértően, teret adva kérdeztek ki mindenről. Aki otthon szül, ő is jár laborra, UH-ra. A 36. heti laborom máj eredményei aggodalomra adtak okot (pl májcirrózis miatt összeomlik a szervezetem), de a kezelőorvos csak átszólta a papírt látva az asszisztensnek, hogy megszült most egy májproblémás anya, már az intenzíven vannak. És nem szólt, nem figyelmeztetett. A bábám, a védőnő is jelezte, hogy ezzel foglalkozni kell. Ha nem bábával szülök, akkor valószínűleg egy sürgősségi császár lett volna a vége, ahol hálálkodhatok az egészségügynek, hogy de jó, hogy meg sürgősségi császároztak. Szóval nagyon jó lenne, ha nem egymással szemben állna a természetes szülés és az orvosi biztonság, hanem jól együttműködnének.

Mit kellene ma elkezdenünk megváltoztatni ahhoz, hogy a következő generációk már más szülési kultúrában éljenek?

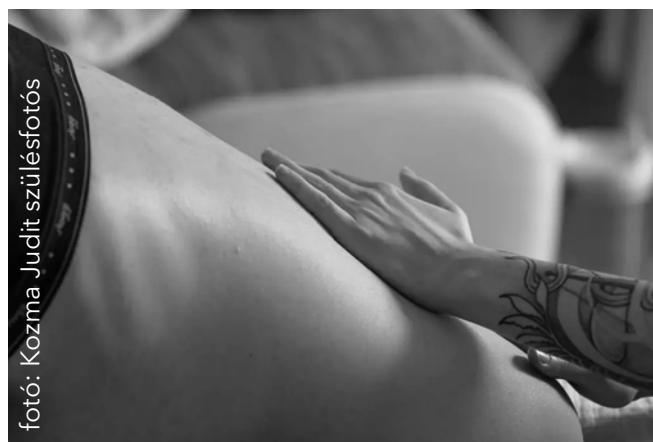
Kovács Zsu: Először az egészségügyben dolgozó embereket és az infrastruktúrát kellene megerősíteni. Nőközpontú ellátást nem lehet tartósan kimerült, túlterhelt szakemberek vállára építeni. Emellett teret kellene adni a szülésznői kompetenciáknak, az érthető tájékoztatásnak és a valódi visszajelzéseknek

Pleván Timi: A szüléskultúra alapja, ahogy a társadalom a szülésről gondolkodik. Amit a közösség tagjai elvárnak az anyától, apától. Vagyis a változáshoz nem elég a szülészeti képzés átalakítása, új, korszerű pro-

tokollok kialakítása, a szülészetek működésének újrarendelése. Ezek csak részei a folyamatnak, még ha nagyon fontos részei is. Hozzá tartozna az életkornak megfelelő edukáció már kisgyermekkorától. Ahogy a valódi változáshoz elengedhetetlen, hogy a társadalom már felnőtt tagjai is célzottan edukálva, érzékenyítve legyenek. Ezeknek egymással párhuzamosan kellene megvalósulniuk.

Ismertek olyan jól működő gyakorlatokat, amiket más országoktól érdemes lenne átvennünk?

Kovács Zsu: Nem egy egész ország rendszerét kellene lemásolni, hanem azt, ami működik: az ismert szülésznővel való folytonos gondozást, a szülésznői vezetésű központokat, az otthoni szülés biztonságos integrálását és az intézményi eredmények átláthatóságát.



gát. A WHO 2025-ös útmutatója is ezeknek a szülésznői modelleknek a bővítését javasolja.

Pleván Timi: A szülésznői várandósgondozás és szüléskísérés lehetne nálunk is az alap. Az ambuláns szülés kereteinek a kialakítása és az intézményen kívüli szülés társadalombiztosítás általi finanszírozása is nagy előrelépés lenne. A szülészetek működésének monitorozását és az adatokhoz való hozzáférés biztosítását is nagyon fontosnak tartanám.

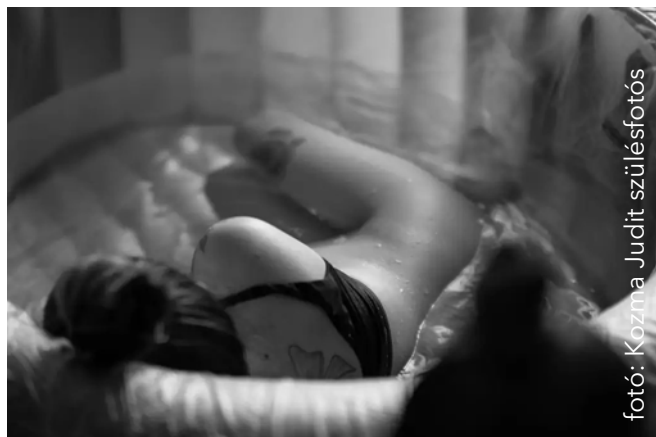
Mi az, amiben Magyarországon már most is vannak jó kezdeményezések?

Kovács Zsu: Vannak nagyszerű bábák, szülésznők, orvosok, dülák és perinatális szakemberek, akik a saját környezetükben már más szemléletben dolgoznak. Vannak civil közösségek, edukációs oldalak és szakmai összefogások is – ilyen a Szülésindítás projektünk. A tudás és a szándék sok helyen már megvan, csak ezek még nem mindenki számára hozzáférhető, rendszerszerű megoldások.

Pleván Timi: Az elmúlt években több jóirányú kezdeményezés is történt. Ilyen volt például a Családbarát Szülészeti Program, a családbarát szülészeti irányelv megszületése, a vajúdstámogató eszközök,

gyakorlatok terjedése. Emellett vannak olyan szakmai közösségek, amelyek saját hatáskörben tettek, tesznek a nők központú ellátásért. A probléma szerintem nem az, hogy ne lennének jó példák, előremutató kezdeményezések. Inkább az, hogy ezekből még nem lett egységes, minden nő számára elérhető gyakorlat.

Ha most egy pillanatra eljárszunk a gondolattal, hogy szabad kezet kapnátok a szülészeti átalakításban, akkor mi lenne az a három dolog, amin legelőször változtatnátok?



Pleván Timi: A szakemberek képzésén, a szülésznői autonómián és azon, ahogy a szülő nő kompetenciáját kezeljük.

Kovács Zsu:

1. Több szakember, jobb munkakörülmények és megfelelő infrastruktúra
2. Folyamatos, lehetőleg ismert szülésznői támogatás és nagyobb szülésznői önállóság
3. Érthető tájékoztatás, átlátható intézményi adatok és a női visszajelzések valódi figyelembevétele

Valóban a nők szükségleteihez és igényeihez igazodik a mai szülészeti rendszer, vagy sok esetben inkább a nőknek kell alkalmazkodniuk a rendszer működéséhez?

Kovács Zsu: Jelenleg szerintem sokszor inkább a nőknek kell alkalmazkodnia: a műszakokhoz, a létszáම්hiányhoz, a helyi szokásokhoz és az intézményi keretekhez. Nem feltétlenül azért, mert az ott dolgozók nem szeretnék személyre szabott ellátást adni, hanem mert ők is egy túlterhelt, túlélő üzemmódban működő rendszer részei.

4 részes interjúsorozatunk legvégén térjünk vissza egy kezdeti gondolathoz. Vissza lehet-e adni a szülés természetes folyamatát és élményét a nőknek? Ha igen, az informálódással, a saját érdekeik képviselésével képesek lennének-e maguk a nők hatni a rendszerre, még ha ez egy lassú folyamat is lenne?

Kovács Zsu: Igen. Szerintem elég, ha méltóképpen kezelik az anyát, úgy, mint bármelyik más teljes értékű

kompetens felnőtt embert. Hogy tudnak-e a nők hatni a rendszerre? Igen, de nem szeretném rájuk tenni a rendszer megváltoztatásának teljes felelősségét. Az informálódás, a kérdezés, a tapasztalatok megosztása és az érdekképviselés lassan képes változást indítani. De nem várhatjuk el egy vajúdótól, hogy egyedül küzdjön meg egy egész rendszerrel – ehhez szakmai, intézményi és politikai változás is kell. Nem az a cél, hogy minden szülés mindenáron természetes vagy "háborítatlan" legyen, hanem hogy emberhez méltó.

Pleván Timi: Jelenleg a nők informáltsága szerintem elengedhetetlen a változáshoz. Ha belegondolunk, az eddig bekövetkezett változások is jórészt azokhoz a tudatos nőkhöz köthetők, akik nem akartak például beletörődni abba, hogy egy császármetszés után már csak császármetszéssel szülhessenek, vagy szerettek volna intézményen kívül szülni. A korszerű, evidenciákon nyugvó, mama-baba-apabarát ellátás megvalósulásának is fontos motorja az a társadalmi réteg, akik már tudják, hogy ez miért fontos, és bármilyen formában kiállnak érte. Ideális esetben azonban ennek nem kell örökre így maradnia.

Egy jól működő rendszerben a szülő nőnek nem kell folyamatosan képviselnie magát, érvényesítenie az érdekeit. Nem az ő dolga figyelni a részletekre. Ahogy persze most sem az, de a változáshoz úgy tűnik, elengedhetetlen, hogy legyenek, akik szeretnék, tudnak tenni érte bármilyen látszólag aprósággal. Szeretnék optimista lenni, és azt gondolni, hogy amiben most vagyunk, az egy átmenet, és a lányainknak, fiainknak már nem kell ezeket a nehézségeket megtapasztalniuk.

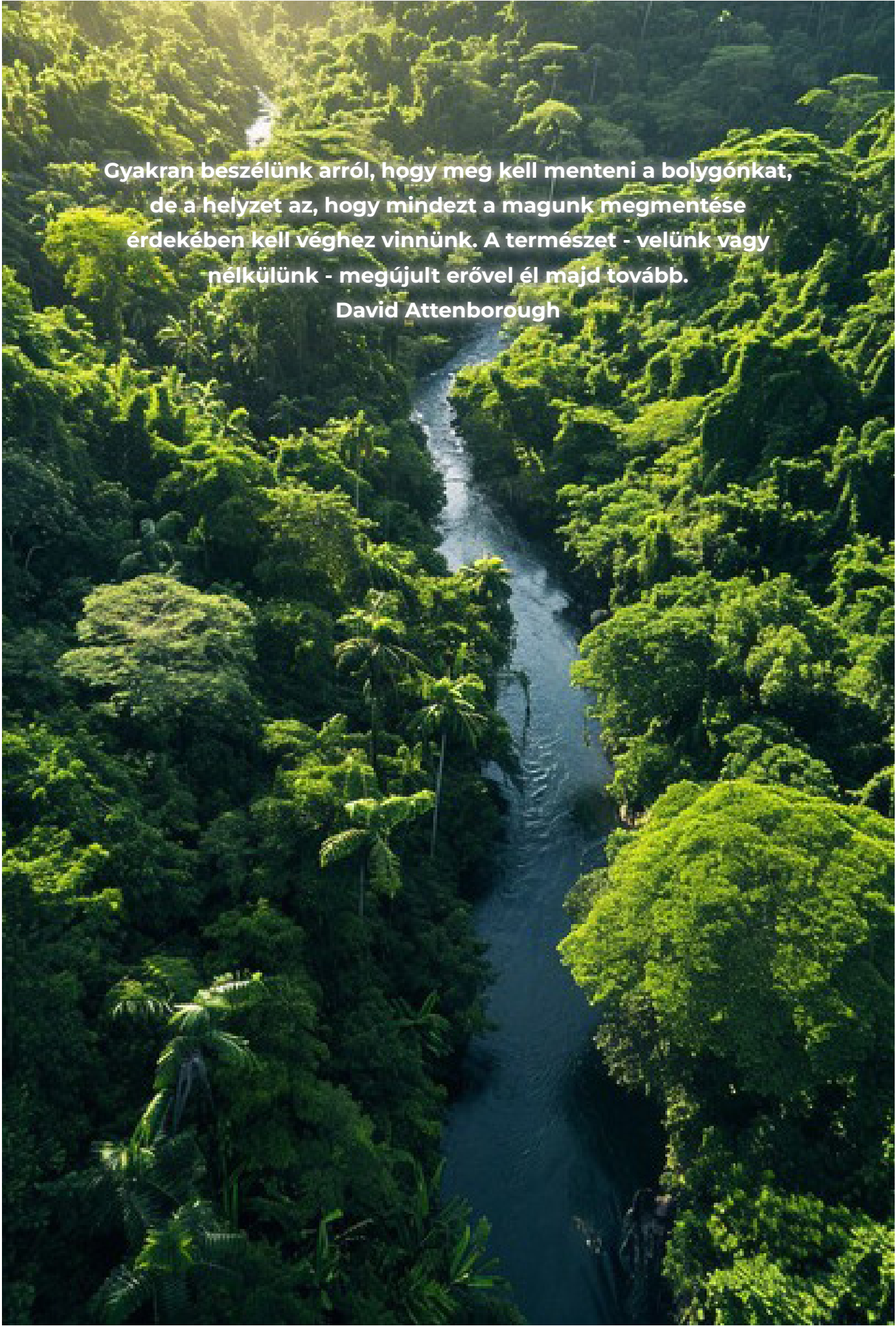
Kedves Ági, Timi és Zsu, köszönöm ezt a 4 tartalmas és őszinte, megnyíló beszélgetést veletek. Örömmel gondolok arra, hogy lehetőségünk volt megmutatni ezt a sok értékes információt a várandós vagy babát tervező nőknek, családoknak.

Kedves olvasóink! Ha szeretnétek az interjú korábbi részeit is elolvasni, keressétek fel az alábbi oldalainkat:

[Csendben hordozott szüléstörténetek 72. oldal](#)
[A természet vezet. A tudomány segíti. Az anya dönt. 134. oldal](#)

[Egy ország szabadsága lemérhető a szülés szabadságán 100. oldal](#)

Petíciánk a változásért a szülésindításban: [Aláírom Weboldalunk tartalmainkkal](#)
[Facebook oldalunk](#)

An aerial photograph of a river winding through a lush, dense tropical rainforest. The river is a dark, narrow channel that cuts through the vibrant green canopy. Sunlight filters through the trees, creating dappled light on the water and the forest floor. The vegetation is thick and varied, with many tall palm trees visible. The overall scene conveys a sense of a wild, untouched natural environment.

Gyakran beszélünk arról, hogy meg kell menteni a bolygónkat,
de a helyzet az, hogy mindezt a magunk megmentése
érdekében kell véghez vinnünk. A természet - velünk vagy
nélkülünk - megújult erővel él majd tovább.

David Attenborough

