

Csak



INGYENES KIADVÁNY



BUDAPESTI  
METROPOLITAN  
EGYETEM  
Powered by Arizona State University

A BUDAPESTI METROPOLITAN  
EGYETEM MAGAZINUNK  
KIEMELT PARTNERE.

# POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 09. 30. 2026/10

VII. évf. 81. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

**„A LEGNAGYOBB STRESSZFORRÁS AZ,  
HOGY MÁSOK AKARUNK LENNI,  
MINT AKIK VALÓJÁBAN VAGYUNK”**

- EXKLUZÍV INTERJÚ DR. MÁTÉ GÁBORRAL A TRAUMÁKRÓL,  
A STRESSZRŐL ÉS A VALÓDI BELSŐ EGYENSÚLYRÓL

**NÉGYSZER TÖBB ÁRAM MEGY HŰTÉSRE,  
ÖTSZÖR TÖBB FŰTÉSRE**

**ŐSZI FÁRADTSÁG VAGY BELSŐ TÚLTERHELÉS  
TESTÜNK INTELLIGENCIÁJA**

**HOGYAN HASZNÁLJUK A MELEGVIZES  
ÉS GYÓGYVIZES FÜRDŐKET**

**AMIKOR A MUNKÁBA VALÓ  
VISSZATÉRÉS NEHEZEBB, MINT GONDOLTAD**

**A MAGYAR TÁRSADALOM MÉG MA SEM  
TUD MIT KEZDENI AZ INFORMATIKÁVAL**

**AZ ÖNSZERETET IS TELJESÍTMÉNY LETT  
A SEBEK, AMIKET ELFELEJTETTÜNK**

**HA EGYSZER SZEMBEN ÁLLNÁL  
AZ IDŐSEBB ÖNMAGADDAL...**

**MIÉRT HALOGATUNK AMIKOR  
MINDENT MEG KELLENE CSINÁLNI**

**KRISTÁLYKOPONYÁK ÉS  
SÁRKÁNYKOPONYÁK VILÁGA**

**MIT NÉZZÜNK MA?  
- A STREAMING ELLENTMONDÁSAI**

**A WAH NGAI WING CHUN ÚTJA  
A VILÁG KÖRÜL**

**MITŐL RAGYOG A NŐ?**



26010

Csak

**POZITÍVAN**  
Podcast

HALLGASS MINKET!



| 80+ KIÁLLÍTÓ | MENTES KÖZÖSSÉG | ELŐADÁSOK | SZAKÉRTŐK | FŐZŐBEMUTATÓK |

# csak a *Adventi* **mentes** **Fesztivál**

**2026. november 28-29.**

MOM SPORT - BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 12-14.

**MINDEN MENTES EGY HELYEN**



*Készülj Velünk az Adventi időszakban!*

**FESTIVAL.CSAKAMENTES.HU**







# Üdvözlét az olvasónak!

**Köszöntöm Kedves Olvasó!**  
**A természet is lassítani kezd**

Az ősznek van egy különös, semmihez sem hasonlítható üzenete: nem kell mindig rohannunk. Ahogy a természet lassan elengedi a nyarat, a levelek színt váltanak, a nappalok rövidülnek, a reggelek hűvösebbé válnak, bennünk is megszületik egy természetes igény a lassításra. Mintha a világ körülöttünk csendesen arra kérne bennünket: állj meg egy pillanatra, figyelj befelé, és készülj fel arra, ami következik.

A természet pontosan tudja, hogy minden időszaknak megvan a maga feladata. Tavasszal megújul, nyáron kiteljesedik, ősszel elenged, télen pedig pihen. Mi azonban sokszor ugyanazt a tempót várjuk el magunktól egész évben. Ugyanúgy teljesítünk, dolgozunk, szervezünk, tervezünk akkor is, amikor a testünk és a lelkünk már egészen más ritmust kérne.

Pedig a testünk ősszel maga is készül a télre. Változik a fény mennyisége, az alvásigényünk, a mozgásigényünk, és sokan tapasztalhatjuk azt is, hogy fáradékonyabbak, álmosabbak vagy éppen befelé fordulóbbak vagyunk. Ezek a jelzések nem feltétlenül ellenségeink. Érdemes inkább úgy tekintenünk rájuk, mint üzenetekre. A test folyamatosan kommunikál velünk – a kérdés csak az, hogy meghalljuk-e.

Az ősz ezért kiváló alkalom arra, hogy újra kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal. Lehet ez egy hosszabb séta az erdőben, a kert utolsó munkáinak nyugodt elvégzése, egy meleg tea melletti beszélgetés, az olvasás, a rendszeres mozgás vagy egyszerűen néhány olyan este, amikor tudatosan nem akarunk semmit „teljesíteni”. A természet közelsége, a megfelelő mennyiségű alvás, a tápláló ételek és a számunkra örömet adó emberi kapcsolatok mind olyan kapaszkodók lehetnek, amelyek segítenek megőrizni lelki egyensúlyunkat.

A mentális egészségünk karbantartása sem feltétlenül nagy dolgokkal kezdődik. Sokszor egyetlen őszinte felismeréssel: most erre van szükségem. Talán több pihenésre. Talán kevesebb zajra. Talán arra, hogy végre kimondjunk valamit, amit régóta magunkban hordozunk. Vagy éppen arra, hogy segítséget kérjünk, ha egyedül már nehéz megbirkózunk azzal, ami bennünk zajlik.

Az ősz az elengedés időszaka is. A fák nem próbálják megtartani a leveleiket. Nem kapaszkodnak abba, ami már lejárt. Egyszerűen elengedik, mert tudják, hogy erre szükség van a következő tavaszhoz.

Talán nekünk is érdemes lenne megtanulnunk ugyanazt.

Engedjük el, ami már nem szolgál bennünket, adjunk időt annak, ami bennünk érlelődik, és ne tekintsük veszteségnek a lassulást. Lehet, hogy éppen ebben a csendesebb időszakban halljuk meg először igazán, mit üzen a testünk, mire vágyik a lelkünk, és merre szeretnénk továbbmenni.

Az ősz nem a lezárás szomorúsága. Inkább egy átmenet: lehetőség arra, hogy rendeződjünk, feltöltődjünk, és felkészüljünk a tél csendjére. És talán arra is, hogy mire újra eljön a tavasz, ne ugyanazok az emberek legyünk, akik ősszel elindultak befelé.

**Tartsanak velünk ebben a lassuló, elmélyülő időszakban!**

\*\*\*\*\*

**Hallgassa podcastjeinket Youtube és Spotify csatornáinkon!**

\*\*\*\*\*

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

**Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!**

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!  
Csak POZITÍVAN!

Czezon István  
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

## Impresszum

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

Web: [www.cspm.hu](http://www.cspm.hu)  
E-mail: [hello@cspm.hu](mailto:hello@cspm.hu)

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

Czezon István  
alapító-tulajdonos-főszerkesztő  
[czezon.istvan@cspm.hu](mailto:czezon.istvan@cspm.hu)

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

Fotó: Lengyel Zsombor  
Tördelés-szerkesztés: Czezon István

Hirdetésszervezés:  
[marketing@cspm.hu](mailto:marketing@cspm.hu)  
Sales és marketing vezető, tulajdonos:  
Petkovics Alexandra  
[petkovics.alexandra@cspm.hu](mailto:petkovics.alexandra@cspm.hu)  
[ertesites@cspm.hu](mailto:ertesites@cspm.hu)

Magazinunkat szemlézi az Observer

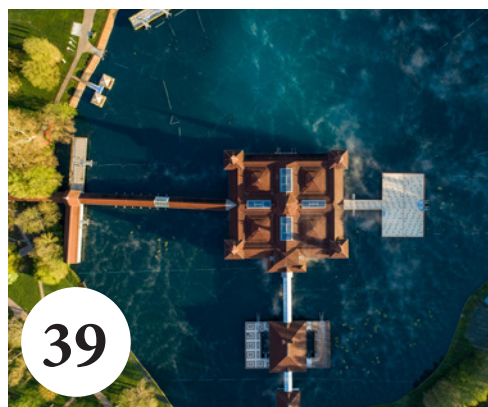


Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen mód-szerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar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

# TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <u>Üdvözet az olvasónak &gt;&gt;&gt;</u>                                                                                         | 3.  |
| <u>Közeleg a moratórium vége – mi lesz a védett erdeinkkel? &gt;&gt;&gt;</u>                                                     | 6.  |
| <u>Kullancsfigyelő program – érdekes mintázat az idei beküldéseknél &gt;&gt;&gt;</u>                                             | 8.  |
| <u>Október 3-án indul az idei őszi róvakacsinázás &gt;&gt;&gt;</u>                                                               | 10. |
| <u>Négyszer több áram megy hűtésre, ötször több fűtésre &gt;&gt;&gt;</u>                                                         | 13. |
| <u>Úrpaprika szabadulószoja, barátkozás a poszméhekkal és high-tech növényház &gt;&gt;&gt;</u>                                   | 15. |
| <u>Jobb takarmány az állatnak, jobb minőségű élelmiszer az embernek! &gt;&gt;&gt;</u>                                            | 18. |
| <u>A szürettől a konyháig: Mitől lesz egy olívaolaj nemcsak finom, hanem a mindennapi jó közérzetünk alapja is? &gt;&gt;&gt;</u> | 20. |
| <u>Prémium natúrkozmetikumok gyógyszerészi alapokon &gt;&gt;&gt;</u>                                                             | 22. |



|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <u>Mi áll a fájdalommentes fogászati kezelés mögött? &gt;&gt;&gt;</u>                                   | 24. |
| <u>Őszi fáradtság vagy belső túlterhelés &gt;&gt;&gt;</u>                                               | 26. |
| <u>„Nemcsak szakmailag, emberileg is folyamatosan fejlődöm” &gt;&gt;&gt;</u>                            | 29. |
| <u>TESTÜNK INTELLIGENCIÁJA &gt;&gt;&gt;</u>                                                             | 30. |
| <u>Az időjárási adatok napokkal korábban figyelmeztethetnek a szívmegeállás veszélyére &gt;&gt;&gt;</u> | 34. |

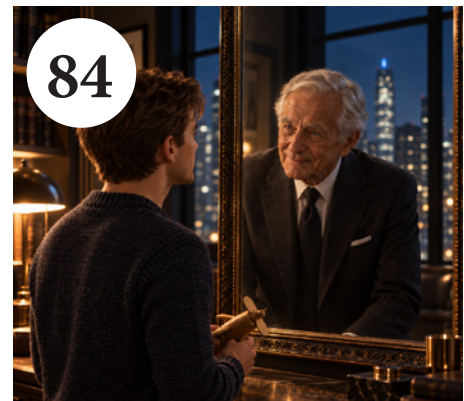


|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <u>Túl későn, túl keveseknek jut segítség &gt;&gt;&gt;</u>                                               | 37. |
| <u>A mérték az érték! – avagy hogyan használjuk a melegvizes és gyógyvizes fürdőket &gt;&gt;&gt;</u>     | 39. |
| <u>Friss YouTube adásaink! &gt;&gt;&gt;</u>                                                              | 45. |
| <u>METU Marketing Műhely: Győri Kende &gt;&gt;&gt;</u>                                                   | 46. |
| <u>METU Marketing Műhely: Pánácz Virág &gt;&gt;&gt;</u>                                                  | 47. |
| <u>METU Marketing Műhely: Mosóci Áron &gt;&gt;&gt;</u>                                                   | 48. |
| <u>Raffi Berg: Vörös-tenger bűvárparadicsom &gt;&gt;&gt;</u>                                             | 49. |
| <u>Egy szakma már nem elég? &gt;&gt;&gt;</u>                                                             | 50. |
| <u>Amikor a munkába való visszatérés nehezebb, mint gondoltad &gt;&gt;&gt;</u>                           | 53. |
| <u>Itt azért fizetnek, ha könyvet olvas az ember &gt;&gt;&gt;</u>                                        | 56. |
| <u>Biztonságosabbá kell tenni a közösségi médiát és az online környezetet &gt;&gt;&gt;</u>               | 57. |
| <u>A magyar társadalom még ma sem tud mit kezdeni az informatikával &gt;&gt;&gt;</u>                     | 58. |
| <u>A legnagyobb stresszforrás az, hogy mások akarunk lenni, mint akik valójában vagyunk &gt;&gt;&gt;</u> | 62. |
| <u>Teal Swan: Hogyan szeresd önmagad &gt;&gt;&gt;</u>                                                    | 72. |
| <u>Az önszeretet is teljesítmény lett &gt;&gt;&gt;</u>                                                   | 73. |



|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <u>A KÉPESSÉG ÉS/VAGY KÖVETKEZETESSÉG &gt;&gt;&gt;</u>                                | 75. |
| <u>A LÉLEKBŐL FAKADÓ SZABADSÁG &gt;&gt;&gt;</u>                                       | 76. |
| <u>A sebek, amiket elfelejtettünk &gt;&gt;&gt;</u>                                    | 78. |
| <u>Ha egyszer szemben állnál az idősebb önmagaddal... &gt;&gt;&gt;</u>                | 84. |
| <u>Amikor mindig mindenki más fontosabb – egy „jó kislány” története &gt;&gt;&gt;</u> | 88. |
| <u>MITŐL RAGYOG A NŐ? &gt;&gt;&gt;</u>                                                | 91. |
| <u>Miért halogatunk amikor mindent meg kellene csinálni &gt;&gt;&gt;</u>              | 92. |

|                                                                                      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <u>Túlhajszoltság – Az álarc mögött rejlő álarcok! &gt;&gt;&gt;</u>                  | 97.  |
| <u>Kristálykoponyák és sárkánykoponyák világa &gt;&gt;&gt;</u>                       | 100. |
| <u>Lélekkel teli terek – Prémium helyszín a feltöltődéshez Telkiben &gt;&gt;&gt;</u> | 104. |
| <u>Walter McClintock: Régi Északi Ösvény &gt;&gt;&gt;</u>                            | 106. |
| <u>Őszi feltöltődés a Zemplén szívében &gt;&gt;&gt;</u>                              | 108. |
| <u>Mit nézzünk ma? – a streaming ellentmondásai &gt;&gt;&gt;</u>                     | 110. |
| <u>A Wah Ngai Wing Chun útja a világ körül &gt;&gt;&gt;</u>                          | 118. |
| <u>A vállalkozó dolga a világ problémáinak megoldása? &gt;&gt;&gt;</u>               | 126. |



# Közeleg a moratórium vége – *mi lesz a védett erdeinkkel?*



**A védett erdőkre vonatkozó fakitermelési moratórium hamarosan lejár, októbertől tehát ismét zúghatnak a láncfűrészek, különös tekintettel a kétszeres mennyiségű szociális tűzifa kitermelésének célkitűzésére. A WWF Magyarország a hosszú távú tervezés fontosságát hangsúlyozza, és a természetvédelmi szempontból értékes erdők megóvásának garanciáit hiányolja.**

A június végén életbe lépett moratórium, ami a védett és Natura 2000 területen található, őshonos fafajokból álló erdőkben átmenetileg felfüggesztette többek között a tar- és végvágások lehetőségét, szeptember végén lejár. Mindeközben a kormányzat a korábbiakhoz képest kétszeres mennyiségű, az önkormányzatok egy része által igényelhető és a rászorulóknak számára ingyenesen biztosítható szociális tűzifához való hozzáférést vállalt. A moratórium lejártja után tehát – ha addig nem történik érdemi döntés – októbertől várhatóan újra zúgni fognak a láncfűrészek a védett területeken is.

Gajdos László élő környezetért felelős miniszter múlt hét pénteki közösségimédia-posztjában megnyugtató hangvételű üzenetet tett közzé, mely szerint az állami erdőgazdaságok országos szinten nem fognak több faanyagot kitermelni, mint az eddigi években, illetve a védett területek erdei a megnövelt mennyiségű szociális tűzifa kitermelése mellett is megkímélhetők. „A legértékesebb állami erdőket megvédjük, ezekben továbbra is tiltjuk a kitermelést. Különösen vigyázunk az őshonos, idős erdőállományokra. A védett területeken új, nagy kiterjedésű vágásterületeket nem engedünk” – fogalmazott a miniszter.



„Nem csak a nagy kiterjedésű tar- és végvágásokkal lehet probléma. A legértékesebb védett és Natura 2000 területeken álló, gyakran nemzeti parkok és tájvédelmi körzetek részeként turisztikailag is kiemelt jelentőségű erdőkben a kevésbé erélyes beavatkozásokra sem lenne jó sort keríteni – mondta dr. Gálhidy László, a WWF Magyarország erdőprogramjának vezetője. – A vágásterületek nagymértékben ki vannak téve a klímaváltozás egyre fokozódó hatásainak, de a fáknak csak egy részét érintő ún. bontóvágások és szálalóvágások nyomán is sérül az állományklíma. A beavatkozások szétrombolják az erdei élőhelyek finom szerkezetét, károsítják az erdő talaját és aljnövényzetét, miközben alapvetően a végvágások előkészítését szolgálják. A nemzeti parkokban és tájvédelmi körzetekben stratégiai cél a nagyobb kiterjedésű háborítatlan erdőtömbök – szakmai kifejezéssel élve A-zónák vagy természeti övezetek – kialakítása; amit veszélyeztet, ha az előttünk álló átmeneti időszakban nem sikerül garantálni a sértetlenségüket. Olyan ez, mintha védetté akarnánk nyilvánítani egy történelmi óvárost, de az utolsó pillanatban még lebontunk benne néhány műemlék épületet, hogy értékesíthessük a téglát meg a tetőcserepet” – tette hozzá a szakember.



A WWF Magyarország egyértelmű garanciákat szeretne látni arra, hogy a védett és Natura 2000 területeken álló erdőket valóban megkíméljük a tar- és végvágásoktól (amik a nem védett területek faültetvényeiben, kultúrerdeiben egyébként kevesebb korlátozással végezhetők), illetve a legértékesebb erdőtömbök, idős szentélyerdők teljesen sértetlenül maradnak. A civil szervezet szerint ez a célkitűzés – a természetvédelmi kezelőkkel, vagyis a nemzeti park-igazgatóságokkal történő egyeztetések mellett – szakmailag kellő pontossággal megfogalmazott minisztériumi utasítással megvalósítható lenne. A legfeljebb 300 000 m<sup>3</sup>-re becsült szociális tűzifa, mint társadalmi igény könnyen teljesíthető a nem védett területek erdeinek fahasználatával.

Hosszú távon ugyanakkor egyértelmű cél, hogy a védett és Natura 2000 területeket kezelő intézményeknek ne a faanyagtermelésből kelljen fenntartaniuk magukat, amihez új finanszírozási modellt kell kidolgozni. Országos szinten csökkenteni kell továbbá az éves kitermelt faanyag mennyiségét, hogy a védett és Natura 2000 területek tehermentesíthetők lehessenek. Erdőtervekben és természetvédelmi kezelési tervekben lefektetett világos koncepciókra, időben ütemezett átállásra és átlátható,



tiszta kommunikációra van szükség ahhoz, hogy az ágazati szereplők közötti konfliktusok megszűnjenek, helyreálljon a bizalom, és kialakulhasson az erdők kezelésének új, társadalmilag elfogadott egyensúlya.

„Az erdőjáró turista nem feltétlenül tesz különbséget a különféle célú erdészeti beavatkozások között. A fakitermelés, a felhalmozott faanyag látványa önmagában kelt sokakban felháborodást, amivel gyakran mi is szembesülünk. Szeretnénk, ha azt mondhatnánk a hozzáink fordulónak, hogy amit a terepen lát, valós társadalmi igényt szolgáló fakitermelés, de ne aggódjon, a védett és Natura 2000 területek biztonságban vannak” – tette hozzá Gálhidy László.

# Kullancsfigyelő program

## - érdekes mintázat az idei beküldéseknél

Hatodik éve fut a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont Evolúciótudományi Intézet Kullancsfigyelő programja, melynek célja a Magyarországon nem őshonos *Hyalomma* kullancsok lakossági bejelentések útján történő monitorozása. Ezek a kullancsok leginkább arról ismertek, hogy példányaik képesek terjeszteni a kiugró, akár 30%-os halálozási aránnyal bíró krími-kongói vérzések vírusát.



Néhány pénzérme mellett még jobban látszik, hogy a *Hyalomma* kullancsok nagyobbak a Magyarországon megszokott fajoknál. © Fotó: Szabó Éva

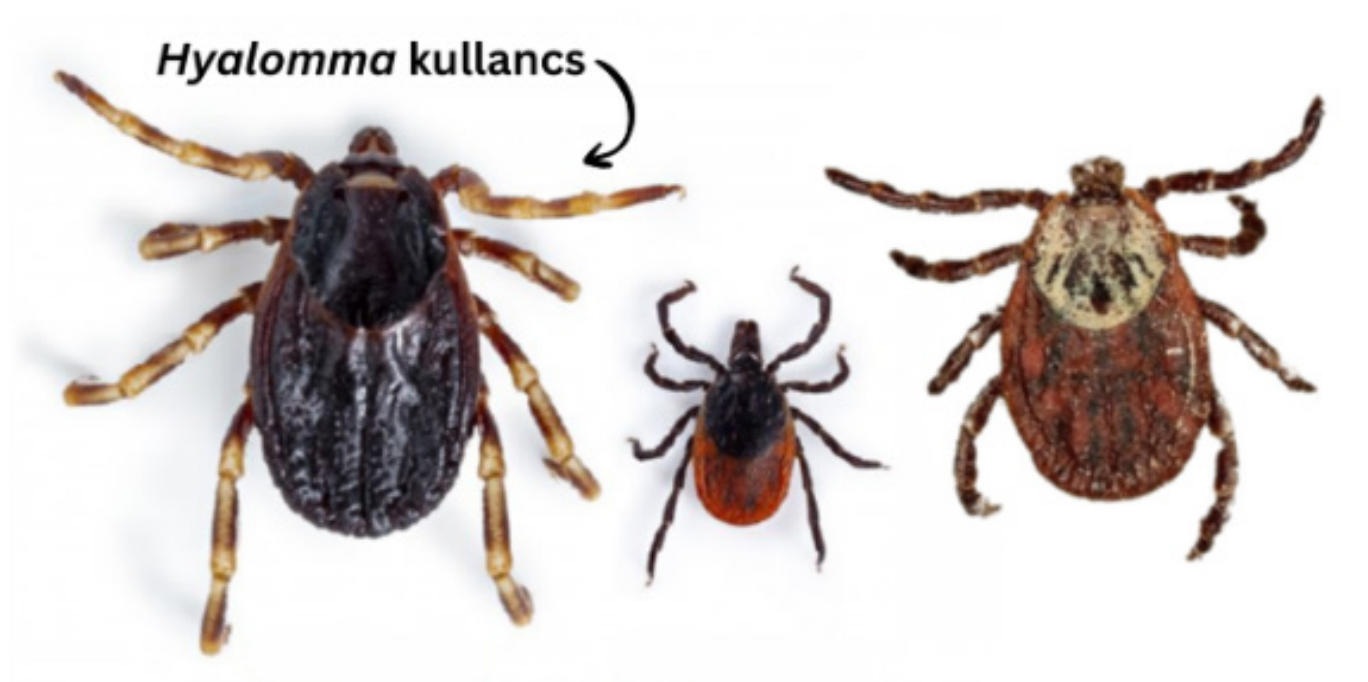
Az ide tartozó fajok alapvetően a tőlünk délebbre fekvő területekhez alkalmazkodtak, viszont a klímaváltozás hatására egyre gyakrabban jelennek meg a mi régióinkban is. A csoport egyedeit eddig is észleltük az országban, ám ezek gyaníthatóan egyedi, egyszeri behurcolások eredményei, például vándormadarak útján érkeztek hozzánk. A kutatás egyik célja viszont éppen a *Hyalomma*-k stabil megtelepedésének vizsgálata, ez vezethetne el ugyanis potenciálisan a csoport sokkal általánosabb elterjedéséhez, ami akár a krími-kongói vérzések hazai megjelenését is magával hozhatja. Épp ezért figyelemre méltó az eddigi, 2026-os beküldések földrajzi mintázata – öt találatból négy olyan helyről érkezett, ahol a korábbi években is volt észlelés. Ez a mintázat lehet véletlen egybeesés is, lehetséges például, hogy ezeken a területeken nagy

számban fordulnak elő vándormadarak, viszont az is megeshet, hogy már itt áttelelő *Hyalomma* populációk egyedeit sikerült elcsípni.

Az esély Magyarországon egy *Hyalomma* által okozott krími-kongói vérzések megbetegedésre szerencsére továbbra is rendkívül alacsony, viszont a veszély felméréséhez és a hatékony tájékoztatáshoz elengedhetetlen a *Hyalomma*-k hazai monitorozása. Emiatt az Ökológiai Kutatóközpont munkatársai továbbra is arra kéri a lakosságot, hogy figyeljék a környezetükben felbukkanó, szokatlan megjelenésű és viselkedésű kullancsokat.

A *Hyalomma*-k könnyen felismerhetők sávozott lábairól, nagy méretükről, sötét, egyszínű pajzsukról,



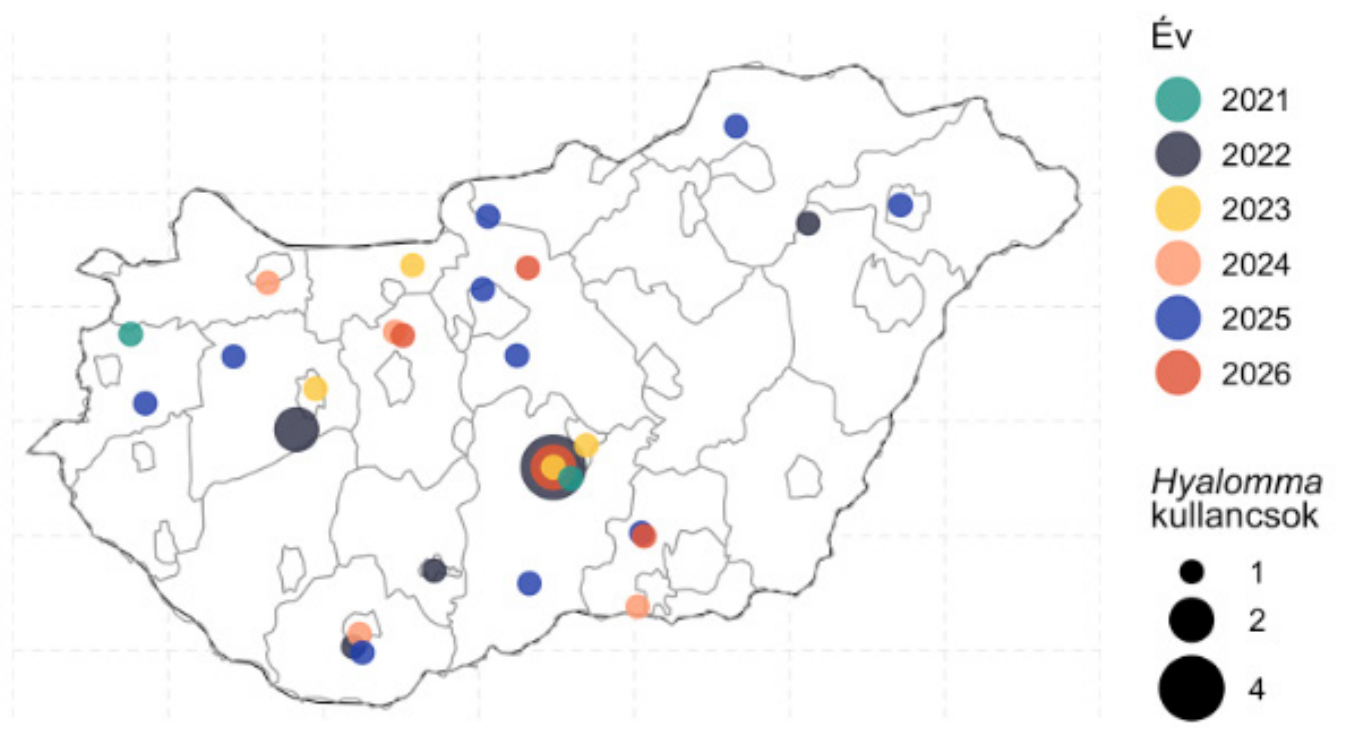


Egy Hyalomma példány két Magyarországon gyakori kullancsfaj egyede mellett. Jól látható a méretbeli különbség, ahogy az is, hogy a Hyalomma kullancsok sötétebbek, lábaik pedig világosak, sávozottak. © Forrás: [www.kullancsfigyelo.hu](http://www.kullancsfigyelo.hu)

valamint gyors mozgásukról. A leírásnak megfelelő vérszívók bejelentése pár kattintással elvégezhető akár e-mailben, akár a 2025 óta működő PragmaTick alkalmazás segítségével, mindkét esetben a beküldő visszajelzést kap a talált fajról a program szakértőitől.

**Mit jelenthet ez a mintázat, és miért különösen fontos most a lakossági bejelentés?**

Az ilyen ismétlődő felbukkanásokból még nem tudunk messzemenő következtetéseket levonni egy esetleges hazai populációra nézve, ezért mindenképp érdemes tovább vizsgálni a mostani mintázat mögött rejlő okokat. Ebben tudnak sokat segíteni a lakosságtól érkező bejelentések – ez kora ősszel különösen aktuális, a jelenlegi száraz, meleg időjárás kedvez a Hyalomma kullancsoknak, ilyenkor számítunk leginkább a felbukkanásukra.



A lakosság által beküldött Hyalomma találatok térképe.

© Fotó: Szabó Éva

## Október 3-án indul az idei őszi rókovakcinázás



**2026. október 3-án kezdődik Magyarország déli és keleti vármegyéiben a rókák veszettség elleni őszi vakcinázása. Az érintett területeken ezzel egyidejűleg ebzárlat és legeltetési tilalom lesz érvényben. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) felhívja a lakosság figyelmét, hogy a veszettség gyanúját kötelező jelenteni a hatóság felé. A betegséget megelőző intézkedések közös társadalmi célt szolgálnak.**

**Az** immunizálás vakcinatartalmú csalétekkel történik, melyek kijuttatására kisrepülőgépekről való szórással történik. A művelet nem érinti a lakott, sűrűn beépített övezeteket. Az egyes területekre vonatkozó konkrét időpontokról, valamint az ebzárlat és a legeltetési tilalom elrendeléséről az illetékes járási állategészségügyi hatóság és a települési önkormányzat ad tájékoztatást. A külterületeken kihelyezett plakátok is figyelmeztetik majd a kirándulókat. A programba bevont területek tájékoztató jellegű térképe, valamint az érintett települések vármegyei bontású listája a Nébih weboldalán is megtalálható.

**A** vakcinázás eredményességét a Nébih a kilőtt rókák laboratóriumi vizsgálatával ellenőrzi. A korábbi évek tapasztalatai alapján az immunizálásban érintett területeken a rókák több mint háromnegyede felvette a vakcinát tartalmazó csalétket.

**Európában** a veszettség fő terjesztője a vörös róka, amelyből mintegy ötvenezer példány él hazánkban. A betegség a vadon élő állatok mellett egyaránt veszélyes a házi emlősállatokra, valamint az embert is veszélyezteti. A kutyák veszettség elleni védőoltása kötelező, a macskák rendszeres veszettség elleni oltása pedig erősen ajánlott.

**A** veszettség a szomszédos országok közül Ukrajnában és Romániában rendszeresen előfordul. Az utóbbi években Magyarországon is megváltozott a veszettség-helyzet, ugyanis Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében,

az ukrán és a román határ közelében 2022-ben négy, 2023-ban 16, 2024-ben 18, 2025-ben pedig két veszettségeset igazolódott. A betegség behurcolása feltehetően természetes úton, a vadállomány Ukrajna és Románia felőli mozgása révén következett be.

**A** járványügyi kockázatra való tekintettel Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében dupla csaléteksűrűséggel történik a vakcinázás mindaddig, amíg a járványügyi helyzet indokolja.

**Az** elrendelt járványügyi intézkedéseknek köszönhetően 2026-ban eddig két veszettségesetet állapítottak meg. A keleti országhatár közelében ugyanakkor továbbra is folyamatos kockázatot jelent, hogy a szomszédos országokban még mindig jelen van a betegség.

**A** hazai állategészségügyi védekezés fenntartása kulcsfontosságú. Ennek része a vadon élő rókák kijelölt területeken történő vakcinázása, az ebek kötelező oltása, valamint a veszettség gyanújának bejelentése az állategészségügyi hatóság felé. Idegrendszeri tüneteket mutató elhullott háziállat, illetve elhullottan talált vadállat esetében a szükséges mintavételről az állategészségügyi hatóság gondoskodik.

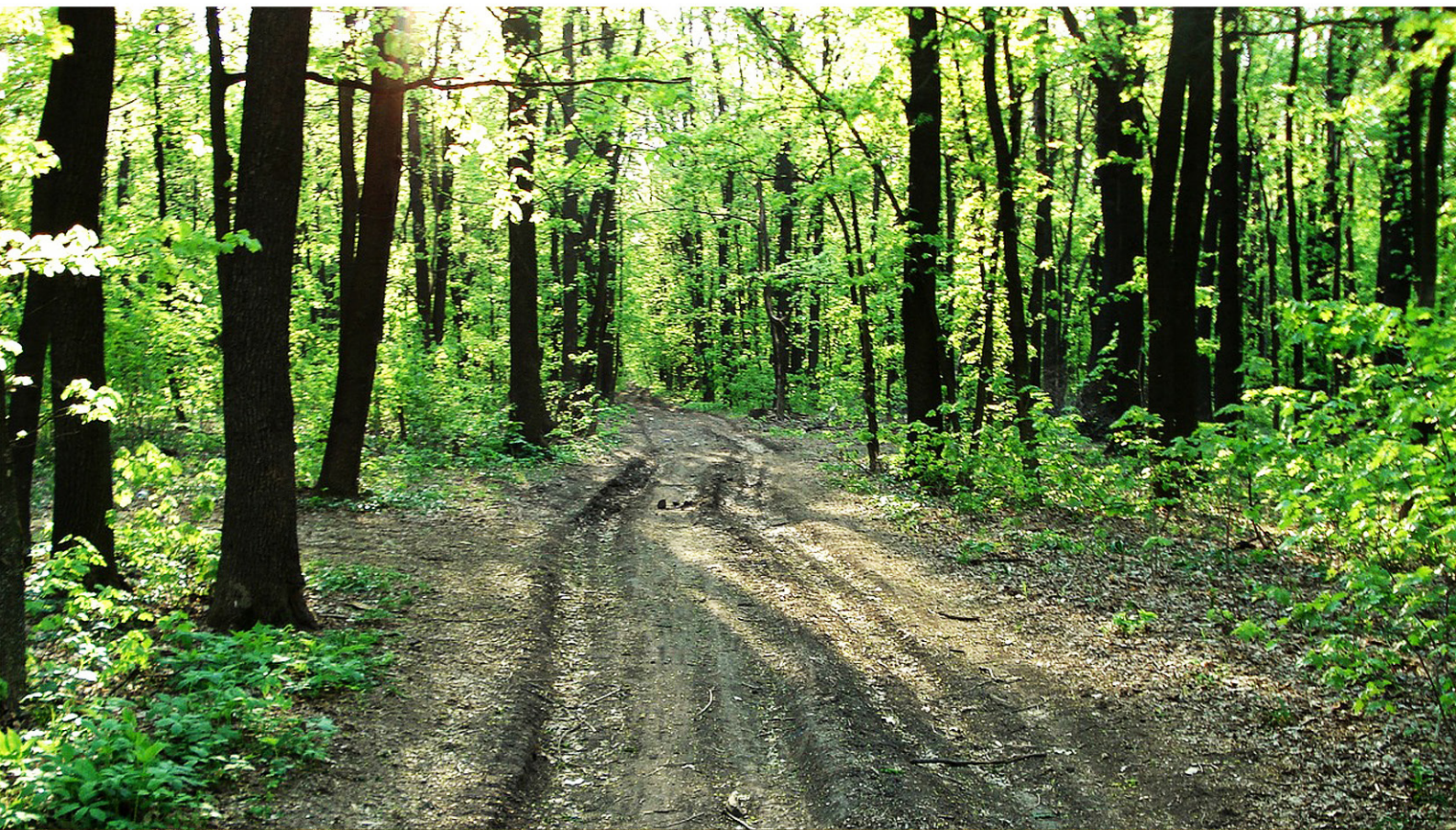
**A** Nébih felhívja a lakosság figyelmét, hogy a veszettség gyanújának jelzése jogszabályban előírt kötelezettség.

**A veszettségről, annak tüneteiről és terjedéséről további információk Veszettségmentesítés oldalon olvashatóak:** <https://www.veszettsegmentesites.hu/>



# My Forest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?



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

---

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

---

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

HA FELKELTETTÜK AZ ÉRDEKLŐDÉSEDET, ÉS VAN EGY EGY HEKTÁRNÁL NAGYOBB FÖLDED, KERESS MINKET  
A [MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM](mailto:MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM) CÍMEN!





gr<sup>in</sup>dependent  
Intézet



gr<sup>in</sup>dependent  
Intézet



NE ENGEDD,  
HOGY AZ ÓCEÁNOK JÖVŐJE EZ LEGYEN!

GREENPEACE



# Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

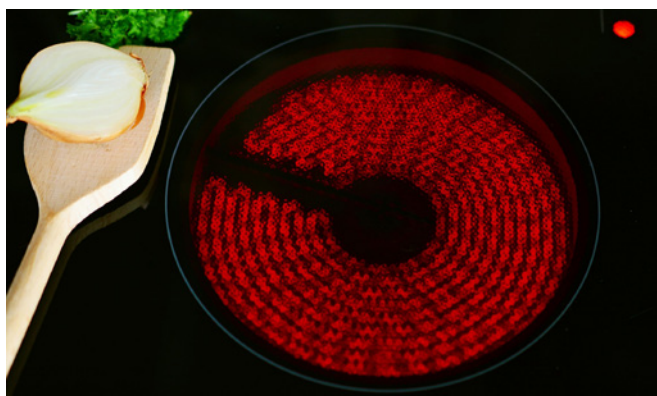
Az Új Egyenlőség zöld podcastja a klímakatasztrófa elkerülésének lehetőségeiről, egy környezettudatosabb és fenntarthatóbb világ megteremtéséről szeretne sokakkal együtt gondolkodni.



# Négyszer több áram megy hűtésre, ötször több fűtésre

*- mégsem szakadtunk el a gáztól az utóbbi évtizedben*

Tíz év alatt több mint négyszeresére nőtt a háztartások hűtési és több mint ötszörösére a fűtési célú villamosenergia-felhasználása, miközben teljes energiafogyasztásuk 16 százalékkal csökkent. A változás azonban még nem jelent valódi fordulatot: 2024-ben a földgáz továbbra is a háztartási energiafelhasználás 46 százalékát, a fűtésnek pedig több mint felét adta. Fehér Kinga és Perger András, az Energiaklub szakértői a Másfélfokon megjelent elemzésükben azt mutatják be, hogyan indult el a háztartások lassú elektrifikációja, miért maradt fenn a gázfüggés, és mi kellene ahhoz, hogy a fogyasztás csökkenése tartós szerkezeti átalakulássá váljon.



A Magyar Energetikai- és Közmű-szabályozási Hivatal 2015–2024 közötti adatai alapján a háztartások teljes energiafelhasználása egy évtized alatt 16 százalékkal csökkent. Első pillantásra ez jelentős előrelépésnek tűnik, a részletek azonban árnyalják a képet. A visszaesést elsősorban nem átfogó energiahatékonysági programok magyarázzák, hanem a 2022-es energiaár-emelés nyomán visszafogott fogyasztás és az enyhébb telek. A felhasználási célok közül érdemben csak a fűtés energiaigénye csökkent: 2015 és 2024 között mintegy 15 százalékkal.

## A fűtés hajtja az elektrifikációt

Eközben az áram szerepe látványosan nőtt. **A hűtésre fordított villamos energia 2015-höz képest több mint négyszeresére emelkedett**, ami összefügg a légkondicionálók gyors terjedésével: a lakások

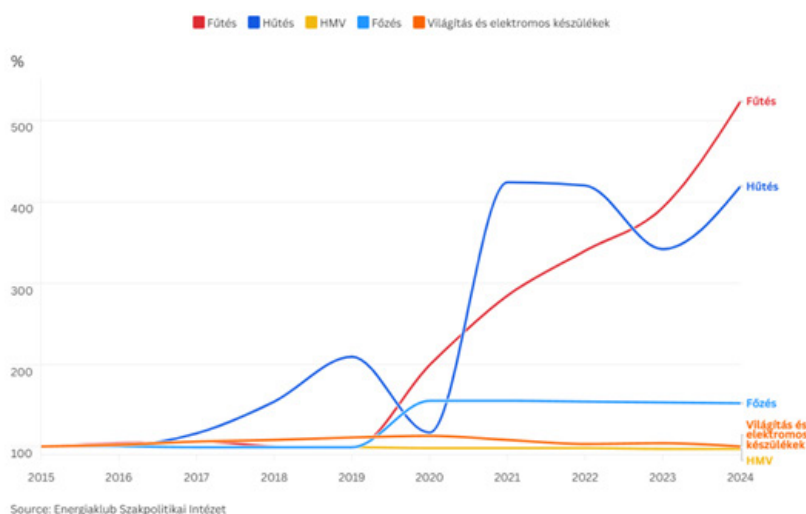


több mint negyedében van már klímaberendezés. A gyakoribbá és erősebbé váló hőhullámok miatt a hűtési igény várhatóan tovább nő, ami a villamosenergia-rendszer terhelését is növeli. A háztartási napelemek nappal részben képesek fedezni ezt az igényt, este azonban, amikor a lakások még melegek, de a napelemes termelés már visszaesett, megmarad a rendszerterhelési probléma.

**Az elektrifikáció igazi motorja ugyanakkor nem a hűtés, hanem a fűtés:** a fűtési célú áramfelhasználás alacsony bázisról több mint ötszörösére nőtt. A háztartási áramfogyasztás növekményének mintegy 80 százaléka a fűtéshez, további nagyjából 10-10 százaléka a hűtéshez és a főzéshez köthető. Ebben szerepet játszhatott az áramalapú fűtés, a fűtésre is használható klímák és a H-tarifával ösztönzött hőszivattyúk terjedése. A világítás és az elektromos készülékek fogyaszt-



## Villamosenergia-felhasználás alakulása 2015 bázisévhez képest



tása ezzel szemben lényegében stagnált: a készülékek számának növekedését nagyrészt ellensúlyozta javuló energiahatékonyságuk.

### Csökken a fogyasztás, a gázfüggés megmaradt

A változás iránya tehát látszik, de a fosszilis energiahordozók kiváltása még messze nem történt meg. A fűtés 2024-ben továbbra is a háztartások teljes energiafelhasználásának közel 70 százalékát adta, ezen belül pedig 53 százalékos részesedéssel a földgáz maradt meghatározó. A fűtési célú gázfelhasználás 2022 után ugyan látványosan csökkent, 2024-ben még mindig a 2015-ös szint mintegy 92 százalékán állt.

Más energiahordozóknál nagyobb visszaesés történt: a leginkább PB-gázzal azonosítható kőolajtermékek felhasználása mintegy 20 szá-

zalékkal csökkent, a szén pedig tíz év alatt a negyedére esett. Ugyanakkor a megújulók – ebben a statisztikában döntően a tűzifa – felhasználása is 30 százalékkal mérséklődött. Ez a szilárd tüzelés levegőtisztasági és ökológiai következményei miatt kedvező folyamatnak látszik, de az okok nem egyértelműek: technológiaváltás és demográfiai változás mellett az alulfűtés, illetve a statisztikákban nem látható tüzelőanyagok használata is szerepet játszhatott.

### Az épületek energiaigényét kell csökkenteni

Az Energiaklub szakértői szerint a tartós szerkezeti változás kulcsa az épületek energiaigényének csökkentése. A rezsi-csökkenéssel mesterségesen alacsonyan tartott energiaárak rontották a szigetelés, a nyílászárócseré és a fűtőkorszerűsítés megtérülését, ezért ezek a beruházások gyakran elmaradtak vagy későbbre tolódtak. Ennek

következménye ma is látszik: a magyar lakásállomány energiaigénye bőven az uniós átlag felett van, a fűtés jelentős részben továbbra is földgázzal épül, miközben a háztartások kiszolgáltatottak maradnak az energiaáraknak és a hőhullámoknak is.

A rezsikérdés szociális alapú rendezése mellett ezért épületszigetelésre, nyílászárócserére, korszerű fűtési rendszerekre, megújuló energiára és passzív hűtési-fűtési megoldásokra, valamint „okos”, dinamikus árazásra lenne szükség. Mindezt hosszú távon kiszámítható állami támogatási programoknak és stabil szabályozásnak kellene kísérnie. Így folytatódhat úgy az elektrifikáció, hogy közben a fosszilis energia valóban visszaszoruljon, anélkül, hogy indokolatlanul nőne a villamosenergia-hálózat terhelése vagy mélyülnének a társadalmi különbségek.



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

<https://cspm.hu>  
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>  
[https://www.instagram.com/csak\\_pozitivan\\_magazin](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)  
[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](https://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)  
[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](https://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)





# Úrpaprika szabadulószoza, barátkozás a poszméhekkal és high-tech növényház

**Hogyan lehet egyszerre természetközeli, innovatív és jól jövedelmező hivatás a kertészet? Többek között erre keresték a választ a résztvevők a DélKerTÉSZ nyílt napján, amelynek a szentesi Zöldpálya Mentor-program kísérleti- és gyakorlókert adott otthont. A programra hét iskola közel 250, elsősorban 7-8. évfolyamos diákja érkezett, hogy testközelből ismerje meg a 21. századi kertészetet és a szakmában rejlő lehetőségeket.**

A DélKerTÉSZ nyílt napján a diákok nemcsak szakmai programokon vehettek részt, hanem élményeken keresztül is betekintést nyerhettek a kertészet világába. A „Mitől trendi kertész vállalkozónak lenni?” című kerekasztal-beszélgetésen szó esett arról, milyen lehetőségeket kínál ma a szakma azoknak, akik saját vállalkozást szeretnének építeni. A diákok számára Fonyadt Levente, azaz Fonyi influencer is előadást tartott, aki saját pályaválasztásán keresztül mutatta meg, hogy nem kell még 13-14 évesen túlpontosan tudni, milyen pályát választunk, ugyanakkor fontos ismerni a lehetőségeinket.

A rendezvény egyik kiemelt célja az volt, hogy megmutassa: a kertészet ma már jóval több a hagyományos értelemben vett növénytermesztésnél. A diákok interaktív programokon keresztül ismerhették meg a modern növényházi technológiákat, a talaj nélküli termesztést, a poszméhek és hasznos rovarok szerepét a kertészetben. A nap során a fiatalok az Úrpaprika szabaduló szobát is kipróbálhatták, ahol logikai feladato-

kon keresztül, küldetést teljesítve ismerkedhettek meg a high-tech kertészeti berendezésekkel és annak precíziós működésével. A program részeként pályaorientációs beszélgetések és a szentesi Alföldi ASzC Bartha János Kertészeti Technikum tanáraival közös nyílt óra is segítette a fiatalokat abban, hogy közelebbről is megismerjék a kertészeti pályát.

## **A kertészet ma már high-tech szakma**

A nyílt nap egyik fontos üzenete az volt, hogy a kertészet ma már nem feltétlenül ásót, gumicsizmát és nehéz fizikai munkát jelent. A modern kertészetben az automatizálás, az informatika és az adatelemzés is egyre fontosabb szerepet kap. Egy korszerű hajtóberendezés működése például akár okostelefonról is ellenőrizhető és irányítható.

*„Olyan programot szerettünk volna összeállítani, amely valóban érdekli ezt a korosztályt, és amelyben a fiatalok saját élményeiken keresztül fedezhetik fel, mi-*



lyen sok lehetőség rejlik a modern kertészetben. Nem az a célunk, hogy egyetlen nap alatt eldöntsék, ezt a pályát választják-e, hanem hogy megismerjenek egy olyan sokszínű, innovatív szakmát, amelyben akár saját vállalkozást is építhetnek.

A gyerekekben nem a vadakat látjuk, akiket el akarunk kapni, hanem csintalan csikókat, akiket szeretnénk megszeli. Nem kész döntéseket akarunk adni nekik, hanem élményeket, kíváncsiságot és olyan tapasztalatokat, amelyek később akár a pályaválasztásukban is segíthetnek. Ha pedig úgy mennek haza, hogy jól érezték magukat, és később is szívesen emlékeznek erre a napra, akkor már tettünk egy fontos lépést afelé, hogy a kertészetre valódi lehetőségként tekintsenek” – mondta Mészáros Dorottya, a DélKerTÉSZ marketingasszisztense.

A DélKerTÉSZ 2024-ben az Alföldi ASzC Bartha János Kertészeti Technikummal közösen indította el mentorprogramját. Ennek részeként Szentesen egy közel 4000 négyzetméteres, korszerű gyakorlókert és növényházi rendszer épült, ahol a diákok a gyakorlatban is megismerhetik a modern kertészeti technológiákat.

A mentorprogram célja, hogy minél több fiatal számára tegye vonzóvá a kertészetet, és segítse a hazai termelői utánpótlást. A DélKerTÉSZ a pályakezdőket szakmai mentorálással, biztos piaci háttérrel és a természetközeli megvalósításának támogatásával is segíti, így azoknak is lehetőséget kínál saját kertészet elindítására, akik vállalkozóként képzelik el a jövőjüket.

### **Új köntösben folytatódik a program**

A mentorprogram 2026-tól Zöldpálya néven, megújult koncepcióval folytatódik. A cél továbbra is az, hogy minél több fiatal ismerje meg a kertészetben rejlő lehetőségeket, a program azonban a szakma bemutatása mellett nagyobb hangsúlyt helyez a közösségépítésre és az élményekre is.

A Zöldpálya középpontjában a természetközeli, a közösség és az élményalapú tanulás áll. A fiatalok interaktív programokon, játékos kihívásokon és közösségi eseményeken keresztül ismerkedhetnek meg a kertészettel, miközben azt is meg tapasztalhatják, hogy a szakma egyszerre lehet modern, innovatív és természetközeli.



A DélKerTÉSZ hosszú távú célja, hogy a program segítségével olyan fiatalok válasszák a kertészetet, akik a térségben maradván saját vállalkozást építhetnek, és ezzel hozzájárulhatnak a magyar zöldségtermesztés jövőjéhez.





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







# Jobb takarmány az állatnak, jobb minőségű élelmiszer az embernek!

*A Kék-Fehér-Szív a tudatos táplálkozás erejével  
formálja a jövőt*

A Kék-Fehér-Szív logóval ellátott termékek már megtalálhatók az üzletekben. A Kék-Fehér-Szív egy olyan civil kezdeményezés, amely széleskörű együttműködésre épül: gazdákat, tenyésztőket, a takarmány- és élelmiszeripar szereplőit, kereskedőket, forgalmazókat, valamint egészségügyi szakembereket, kutatókat és természetesen a fogyasztókat fogja össze.

A Kék-Fehér-Szív segítségével az egészség a farmtól az asztalig tart – ízletes, tápláló ételeket garantálva, amelyek jobbak az embereknek és kevésbé terhelik a környezetet.

A gazdák omega-3-ban gazdag növényeket vetnek, például lenmagot, lucernát, ami támogatja a vetésforgót és növeli a biodiverzitást. Ez a megközelítés javítja a takarmány tápértékét, miközben csökkenti a szója felhasználását és teljesen kizárja a pálmaolajat, így javítva az állatok egészségét, és végső soron az emberek táplálkozását is.

A Kék-Fehér-Szív biztosítja, hogy a megtermelt élelmiszerek megfizethető áron elérhetőek, természetes tápanyagban gazdagok legyenek és előállításuk során kisebb környezeti terhelést jelentsenek. Számos kutatás és klinikai vizsgálat bizonyította, hogy a természetesen omega-3-ban gazdag takarmánnyal etetett állatok egészségesebb ételeket eredményeznek az asztalunkra.

A 65 minősített Kék-Fehér-Szív termék között megtalálhatók tejtermékek, tojás, kenyér – és ahogy Pattzai Szabolcs, a Kék-Fehér-Szív

hazai vezetője elmondta: „Hamarosan további termékek is érkeznek. Mindegyik garantálja a magas tápértéket, beleértve a kedvezőbb omega-6 / omega-3 arányt, tudományosan igazolt előnyökkel. A Kék-Fehér-Szív biztosítja, hogy a várandósságtól a kisgyermekkoron át az egész élet során jobb táplálékhoz jussunk.”

A Kék-Fehér-Szív címke tehát minden életkorban a jobb táplálkozás garanciája.



A Kék-Fehér-Szív kezdeményezés a Bleu-Blanc-Cœur nemzetközi szövetség része, amely több mint 25 éves múltra tekint vissza, négy



kontinensen és több mint 15 országban van jelen és Magyarországon a helyi mezőgazdaság, a környezettudatosság és az egészséges táplálkozás szimbólumává vált.

### Egyszerű felismerésből, globális kezdeményezés

A Bleu-Blanc-Cœur ötlete egy egyszerű, mégis forradalmi megfigyelésből született: egy francia gazda észrevette, hogy a természetes legelőkön tartott tehenek egészségesebbek, tejükből készült vaj ízletesebb és könnyebben kenhető. A későbbi klinikai vizsgálatok számos, az emberi egészségre gyakorolt pozitív hatást is igazoltak. Ebből a felismerésből nőtt ki egy globális tudományos és mezőgazdasági mozgalom, amely ma több mint 400 tudományos kutatásra és 6 klinikai vizsgálatra támaszkodik, és azon dolgozik, hogy a mezőgazdaság és az élelmiszer-előállítás pozitívan hasson az emberekre, az állatokra és a bolygóra.

A tanúsítványt csak azok a gazdák és termékek kaphatják meg, amelyek szigorú szakmai előírásoknak felelnek meg:

- Az állatokat természetes, változatos takarmánnyal etetik: pálmaolaj nélkül, csökkentett szója-használattal, és omega-3-ban gazdag növényekkel, mint a lenmag, lucerna és pillangósok. Ez végső soron biztosítja az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb omega-6/omega-3 arányt az élelmiszerekben.
- A környezeti hatásokat mérik és folyamatosan javítják, beleértve a CO<sub>2</sub>-kibocsátás és az ökológiai lábnyom csökkentését.
- A talaj egészségét és a biodiverzitást vetésforgóval, zöldtrágyázással védik.



**BODÓ Ágoston,**  
a Martontej vezérigazgatója - tejtermelő és tejfeldolgozó

„Tejtermelőként és tejfeldolgozóként kötelességünknek érezzük, hogy magas minőségű, tápanyagokban gazdag tejtermékeket áruljunk, melyeknek kisebb a környezeti hatása. Ezeket a fejlett termelési módszereket felhasználva elértük a céljainkat, miközben az állataink egészsége és teljesítménye is jelentősen javult.”

- Az élelmiszerek tápanyag-összetételét folyamatosan laboratóriumokban ellenőrzik.
- Teljes nyomonkövethetőséget biztosítanak a teljes ellátási láncot át – a termelőtől a fogyasztóig.

A logó tehát nem csupán marketingeszköz: a Kék-Fehér-Szív tudományosan igazolt garancia arra, hogy a termék a talaj, az állatok és az emberek egészségét egyaránt támogatja.

Bár a Kék-Fehér-Szív üzenete már sok helyre eljutott világszerte, küldetése változatlan maradt. A kezdeményezés rendszerszemléletű megközelítéssel dolgozik annak érdekében, hogy egészséges és ízletes termékek kerülhessenek a bevásárlókosarunkba. Hirdeti azt az elvet, hogy a minőségi élelmiszerek az egészséges talajjal, tápanyagban gazdag takarmánnyal és megfelelő állategészséggel kezdődnek.

### Hol kaphatók a Kék-Fehér-Szív termékek?

Magyarországon a Kék-Fehér-Szív minősített termékek elérhetők:

- Auchan, Spar, Tesco, Kifli áruházak kínálatában
- valamint helyi termelői piacokon és egyéb online boltokban

A folyamatosan bővülő terméklista a hivatalos weboldalon található:

web: <https://kek-feher-sziv.org/termekeink/>

Jelenleg elérhető termékek:

- tojás, friss tej, sajtok, joghurt, kefir, tejföl, pékáruk

Hamarosan érkeznek:

- marha-, sertés- és baromfitermékek helyi, teljesen nyomon követhető gazdaságokból.

(x)



**BAK András,**  
Tejtermelő, Dunatáj

„Őszintén hiszünk a Kék-Fehér-Szív jövőbeli terveiben. Éppen ezért javítottunk a takarmányozási szokásainkon és olyan folyamatokat vezettünk be, melyekkel mérhetjük a termékeink tápanyagtartalmát. Az egyesület a kulcs, mellyel bebizonyíthatjuk, milyen pozitív hatással vagyunk az állatok és az emberek egészségére is.”

**Szívből az asztalra**

**KÉK FEHÉR SZÍV**

A Földért, az állatokért, az emberekért

A FARMTÓL A TÁNYÉRIG.



# A szürettől a konyháig:

## Mitől lesz egy olívaolaj nemcsak finom, hanem a mindennapi jó közérzetünk alapja is?



*Bevallom, amíg nem volt lehetőségem **Botka Évával**, az **Olívacsepp** egyik megálmodójával beszélgetni, addig abban a hitben éltem, hogy az olívaolajnak ismerem az ízét és noha a kedvenc olaj fajtám, de ettől többet nem tud. Óriásit tévedtem. Az **Olívacsepp** történetét, az isztriai olívaolaj iránti mély szenvedély és a tudatos értékteremtés hívta életre. **Éva** és kedves férje **Ferenc** küldetése, hogy ne csupán prémium minőségű, kistermelői olajokat hozzon el a magyar otthonokba, hanem eloszlassa a tévhiteket, és megtanítsa a vásárlókat az igazán minőségi olívaolaj élvezetére. Ígérem, már a cikk olvasása közben érezni lehet a legkülönlegesebb ízeket, csak figyeljetelek.*

**Az Olívacsepp egy szenvedélyprojektként indult, miközben mindketten főállásban dolgoztok. Mi volt az a pillanat, amikor úgy éreztétek, hogy ezt a személyes élményt és tudást másokkal is szeretnétek megosztani?**

2020-ban, amikor szakítottam a multis léttel, bekapcsolódtam az olívaolajok világába – ez a szenvedély ugyanis a férjemtől indult. Egy üzleti úton kóstolta meg az isztriai olívaolajat, ami annyira ízlett neki, hogy megkérdezte a pincértől, milyen fűszer van benne. A pincér elmagyarázta, hogy semmilyen fűszert nem használtak, maga az olaj rejtje ezt a különleges ízvilágot. A férjem ekkor visszavonhatatlanul beleszeretett az isztriai olívaolajba.

2021-ben kezdtünk el arról beszélgetni, hogy vajon mi lehet az oka annak, hogy nem találkozunk a magyar piacon isztriai olajjal, noha egy szomszédos országból származó, ínycsiklandó termékről van szó. Ekkor döntöttük el, hogy

szeretnénk ezt az ízvilágot itthon is megmutatni a vásárlóknak. Kisvállalkozásként indultunk el, és feltérképeztük, milyen plusz tudásra lesz szükségünk ahhoz, hogy ne csak megismertessük, hanem meg is szeretessük az emberekkel az isztriai olívaolajat. Elkezdtünk kísérletezni a konyhában, őstermelőktől tanultunk, szüretekre jártunk, és igyekeztünk minden tudást magunkba szívni.

Az utunk abból a mély vágyból született meg, hogy kiváló minőségű, egyben igazán finom olajokat kínáljunk a magyar érdeklődőknek. Azzal a hasonlattal szoktam élni, hogy olyan ez, mint amikor beköltözöl egy teljesen üres házba: megvan a lehetőség arra, hogy te magad alakítsd ki azt az életteret, ahol jól érzed magad. Mi is könnyen igazodunk az igényekhez, az új ötleteket gyorsan beépítjük a mindennapjainkba, és lehetőségünk van folyamatosan új ízeket felfedezni.



**Mik a leggyakoribb tévhit, amivel nap mint nap találkozunk, és hogyan próbáljátok ezeket eloszlatni?**

A legalapvetőbb tévhit az, hogy ha egy olívaolajra az van ráírva, hogy extra szűz, akkor az feltétlenül prémium minőséget is jelent. Pedig ez a megnevezés magát a kéméletes előállítási technológiát jelöli. Több szempontot is magában foglal, például, hogy hidegen sajtolták-e, a szűréstől számítva legkésőbb 24 órán belül lepréselik-e, és hogy mekkora a savtartalma. Az extra szűz kategórián belül is óriási különbségek vannak. Noha kétségtelenül ez az egyik legegészségesebb előállítási eljárás – hiszen nem használnak vegyi anyagokat, az olaj nem finomított, így a tápanyagok is benne maradnak –, mégis érdemes utánajárni, mit emelünk le a boltok polcairól. Hiába extra szűz ugyanis egy olíva, ha a hatóanyag (polifenol) tartalma nem megfelelő.

A másik nagyon gyakori tévhit szerint az olívaolajjal nem lehet főzni. Számtalan kutatás és tanulmány foglalkozik ezzel a kérdéssel. Az az állítás terjedt el a köztudatban, hogy az olívaolajnak annyira alacsony a füstpontja – vagyis az a hőmérséklet, amelynél a hő hatására elkezd füstölni –, hogy egyáltalán nem alkalmas melegítésre. Pedig például a kókuszolajnak alacsonyabb a füstpontja, mégis sokan az egészséges konyha alapjának tekintik. Az olívaolajjal valóban egészen bátran lehet sütni és főzni, hiszen a füstpontja körülbelül 210 °C, így a sütőben és a serpenyőben egyaránt sokoldalúan használható.

Egy harmadik tévhit is eszembe jut: sokan úgy vélik, a kozmetikumokban, krémekben vagy hajápolási termékekben mindegy az olívaolaj minősége és hatóanyag-tartalma, a lényeg csupán az, hogy szerepeljen az összetevők között. Sajnos ez egyáltalán nem így van. Előfordulnak olyan gyengébb minőségű olívaolaj-származékok vagy keverékek, amelyekben több a finomítás nyoma, mint maga az értékes olaj. Ezért, ha olívaolajos szépségápolási terméket vásárolunk, törekedjünk arra, hogy az minimum szűz, de még inkább extra szűz olajat tartalmazzon.

**Mire használjuk úgy igazán az olívaolajat?**

Egyrészt a főzés. Ehhez inkább a lágyabb ízvilágú olajok ajánlottak. Noha lehet főzni a karakteresebb ízűekkel is, de nem igazán érdemes – sem ár-érték arányban, sem az étel ízharmonizáció szempontjából. Ha viszont az olívaolaj egészségügyi hatásait szeretnénk élvezni, érdemes megfogadni az egyik legkedvesebb isztriai termelőnk jó tanácsát: minden reggel egy kanál olívaolaj csodát tesz az emésztéssel és a szervezettel! Ebben az esetben a polifenol-tartalmat érdemes figyelni. A polifenolok olyan növényi hatóanyagok, amelyek harcolnak a szabad gyökök ellen, serkentik az agyműködést, és számtalan egyéb jótékony hatást fejtenek ki a szervezetünkre. Egy olívaolaj akkor számít igazán jótékonynak az egészségre nézve, ha az összpolicenol-tartalma meghaladja a 250 mg/kg-ot. Nálunk, a webshopban elérhető egyik krétai olajban ez az érték eléri a 2081 mg/kg-ot! Ezenfelül a babáknál is érdemes már a hozzátáplálás kezdetétől adagolni egy kevés olívaolajat az ételekbe.

**A borokhoz hasonlóan az olívaolajoknak is rendkívül sokféle karakterük lehet. Mit tanácsolnál annak, aki most ismerkedik a prémium olívaolajok világával: hogyan kezdjen el kóstolni, és milyen olajokat érdemes elsőként beszereznie?**

Első lépésként mindig az érzékszervi teszt javasolt. Ha valaki még nem kóstolt igazán jó minőségű olívaolajat, már az illatában is hihetetlen különbséget fog érezni – például egy

isztriai olaj és a boltokban kapható, tömeggyártott testvére között. A jó kereskedő arról ismerszik meg, hogy pontosan feltünteti a termék mellett annak ízvilágát. Mi magunk is rendkívül fontosnak tartjuk az edukációt és a tudatos választást, ezért az Olívacsepp webshopjában minden egyes termékünkönél részletesen leírjuk, milyen ízegekkel találkozhat a vásárló a kóstolás során.



Egy kiváló olívaolajnak mindig van története és háttere: pontosan tudjuk, honnan származik, milyen boggyófajtából készült, ki a termelője, és hogyan dolgozták fel. Az Olívacsepp kínálatában kizárólag ilyen prémium minőségű olajok érhetők el.

Ha megtaláltuk a kedvenc kereskedőnket vagy termelőnket, érdemes tanácsot kérni tőlük arra vonatkozóan, hogy az adott olajat mihez ajánlják. Van, amivel főzni érdemes; van, ami a halakra locsolva teremt pazar ízharmonizációt; és létezik olyan is, ami kifejezetten a salátákat egészíti ki a tökéletes ízélményért. Ha lehetőségünk nyílik a kóstolásra, érdemes odafigyelni arra, melyik olaj hordozza a leglágyabb, legharmonikusabb jegyeket – ez lehet ugyanis a konyhánk sokoldalú, univerzális alapdarabja.

**Ti személyesen járjátok Isztriát és Krétát, találkoztok a termelőkkel, részt vesztek a szüreteken is. Mit kerestek egy új partner kiválasztásakor, és milyen történetek vagy emberi értékek állnak azok mögött az olívaolajok mögött, amelyek végül felkerülnek az Olívacsepp kínálatába?**

Nagyon fontos számunkra, hogy arca legyen az olívaolajnak. Minden esetben feltüntetjük a termelőt a terméke mellett, hiszen az ő személye és munkája teszi igazán hitelessé a kínálatot.

Amikor elindultunk, még kizárólag Isztria volt a célpon-tunk: tizenöt termelőtől öt-hatféle olaját hoztuk haza, és elkezdtük őket végigkóstolni. A túlságosan karakteres tételeket először kiszűrtük, mert a hazai ízlés erre még nem áll teljesen készen. A végső döntést arról, hogy mi kerüljön fel a webshopba, az ízeken túl a termelők személyes története hozta meg.

Rendkívül fontos számunkra, hogy emberileg is megismerjük egymást, és hosszú távú kapcsolatokat építsünk – hiszen a különleges ízek mellett ez a jó hangulatú kapcsolódás és a pozitív érzések is mind-mind belekerülnek az olívaolajos üvegekbe.

<https://olivacsepp.hu/>

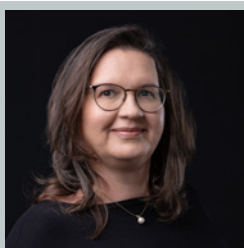
(x)

fotók: Potyondi-Galasi Orsi



# Prémium natúrkozmetikumok gyógyszerészi alapokon

**Dr. Belényesi Livia, a Cremia<sup>R</sup> megálmodója és tulajdonosa** gyógyszerési szakértelmét, a természet iránti elkötelezettségét és a prémium minőség iránti igényét ötvözte saját márkája megalkotásában. A Cremia<sup>R</sup> kulisszatitkairól beszélgettünk.



**Mi inspirált arra, hogy gyógyszerészi szakértelemre építve natúrkozmetikai márkát hozz létre?**

A munkám főként adminisztratív jellegű volt, de kreatív emberként mindig is az alkotás állt hozzám közel. Az egyik születésnapomra kaptam egy lehetőséget, amelynek köszönhetően megismerkedhettem a natúrkozmetikumok készítésével. Gyógyszerészként technológiai szempontból egy krém elkészítése nem jelentett kihívást, ugyanakkor egy egészen új világ nyílt meg előttem, ami addig ismeretlen volt számomra. Felfedeztem a növényekben rejlő tudást, azt, hogy számtalan megoldást kínálnak különféle bőrproblémákra. Azért készítek natúrkozmetikumokat, mert lenyűgöz, milyen különleges lehetőségek rejlenek a növényekben és izgat, hogy hogyan lehet formulálni a sok technológiai kihívás ellenére.

**A Cremia<sup>R</sup> egyszerre képviseli a természetes összetevőket és a prémium minőséget - mitől válik igazán egyedivé ez a szemlélet a magyar kozmetikai piacon?**

A prémium minőséget több tényező garantálja. Alapja az innovatív növényi alapanyagok használata, másrészt legalább ennyire fontos az is, hogyan használjuk fel ezeket a hatóanyagokban gazdag összetevőket termékeinkben. Kozmetikumaim saját receptúra alapján, saját laboratóriumban készülnek, és minden kollégám a saját szakterületének



legjavát adja ahhoz, hogy a Cremia<sup>R</sup> termékek prémium minőségűek lehessenek. Kollégáimmal együtt azon dolgozom, hogy minden egyes fejlesztésbe és termékbe valódi tudás és szakértelem kerüljön. A Cremia<sup>R</sup> egyediségét a saját receptúra garantálja, valamint a magas szintű szakértelem.

**Mennyire fontos a számodra, hogy a Cremia<sup>R</sup> termékei szinte azonnal látható eredményt nyújtsanak, miközben természetes alapanyagokra épülnek?**

A mai világban szinte mindenki azonnali eredményeket vár, ezért ez a szempont meghatározó volt a termékek fejlesztése és az alapanyagok kiválasztása során is. A fejlesztésnél saját magamból indultam ki: dolgozó anyaként pontosan tudom, milyen kevés idő jut a mindennapokban önmagunkra. Mégis fontos volt számomra, hogy a meetingeken, a megbeszéléseken és a hétköznapiakban is jól nézzenek ki, ezért a hatékonyság elsődleges szemponttá vált. Ugyanakkor azt is szem előtt tartottam, hogy a bőr különböző igényeire eltérő idő alatt lehet eredményesen reagálni. Például a mikrobiom regenerációja hosszabb folyamat, a hidratált, puha bőr pedig szinte azonnal látható.



**Tulajdonosként és megálmodóként milyen jövőképet látsz a Cremia<sup>R</sup> előtt, és milyen üzenetet szeretnél átadni azoknak a nőknek, akik tudatosan választanak kozmetikumot?**

A márká megalkotásának első pillanatától tudtam, hogy hosszú távra tervezek.

Éppen ezért már a labor létrehozása is egy csaknem két éven át tartó, alapos folyamat volt, amelynek során kiemelten fontos volt, hogy minden szükséges engedélynek megfeleljünk. A termékek fejlesztése során is a kezdetektől elsődleges, hogy a hatályos rendelkezéseknek és a szabályozásoknak megfeleljenek. Olyan különleges, prémium minőségű termékek megalkotásán dolgozom, amelyek a tudatos lakossági és professzionális felhasználók körében egyaránt garantálják a hosszú távú megelégedést és sikereket. Fontos számomra, hogy különböző bőrtípusú, életkorú és bőrállapotú nők számára kínáljak hosszú távon kellemes bőrérzetet. Ez a Cremia<sup>R</sup>.

**Termékeinkről, az izgalmas alapanyagokról és rólunk weboldalunkon tájékozódhatnak az érdeklődők, illetve értékes tartalmakkal találkozhatnak a social felületeinken.**

**[www.cremiacosmetics.com](http://www.cremiacosmetics.com).** Márkabolunk és referencia kozmetikai szalonunk Budaörsön található a Budapesti út 85.sz alatt.



# 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 tisztítószeres, 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/>



**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!*



*Mela*  
vagyok a  
zöld nagykövet

15 km<sup>2</sup> erdő tűnik el percenként





# Mi áll a fájdalommentes fogászati kezelés mögött?

A fogászati kezeléseknél sokan nem magától a beavatkozástól, hanem a várható fájdalomtól és a kiszolgáltatottság érzésétől tartanak. A korszerű fogászatban azonban a páciens kényelme nem csupán egy érzéstelenítő injekción múlik. A lehető legkíméletesebb kezelés mögött alapos tervezés, helyi érzéstelenítés, szükség esetén éber szedáció, folyamatos megfigyelés és megfelelő gyógyszeres támogatás áll.



Az éber szedáció egy ellenőrzött, gyógyszeresen létrehozott, nyugodt állapot. A páciens ellazul, álmosá válhat, csökken a szorongása, és kevésbé érzékeli az idő múlását. A kezelés részleteire később gyakran alig emlékszik, miközben a szedáció mélységétől függően továbbra is képes lehet az egyszerű utasítások megértésére és teljesítésére. Ez különösen sokat segíthet erős fogászati félelem, fokozott garatreflex vagy hosszabb implantológiai és szájsebészeti beavatkozás esetén.

A szedációhoz alkalmazható propofol egy rövid hatású, vénán keresztül adagolható gyógyszer. Hatása gyorsan kialakul, adagolása pedig folyamatosan a páciens állapotához és a kezelés aktuális szakaszához igazítható. Mivel a szervezet gyorsan lebontja, az adagolás befejezése után rendszerint hamar megkezdődik az ébredés. A kezelés teljes ideje alatt ellenőrizzük a vérnyomást, a pulzust, a légzést és a vér oxigénszintjét.

Fontos tudni, hogy a propofol elsősorban a szorongást és a kellemetlen élményeket csökkenti, önmagában azonban nem fájdalomcsillapító. A kezelt terület fájdalommentességét a gondosan beadott helyi érzéstelenítés biztosítja. A két módszer együtt segíti,

hogy a páciens fizikailag és lelkileg is a lehető legkevesebb kellemetlenséggel élje meg a beavatkozást.

A komfortos kezelés nem ér véget az utolsó fogászati mozdulattal. A kezelés során vagy közvetlenül utána adott fájdalomcsillapító már akkor elkezdhet hatni, amikor a helyi érzéstelenítés még tart. Így csökkenthető annak esélye, hogy a zsibbadás megszűnésekor



hirtelen erősebb fájdalom jelentkezzen. A gyulladás-csökkentő gyógyszerek mérsékelhetik a duzzanatot, a feszülést és az érzékenységet, ezáltal kényelmesebbé téve a műtét utáni napokat.

Az antibiotikum nem fájdalomcsillapító, és nem minden fogászati kezeléshez szükséges. Indokolt esetben bakteriális fertőzés kezelésére, illetve bizonyos nagyobb szájsebészeti vagy implantológiai beavatkozásoknál a fertőzés kockázatának csökkentésére alkalmazzuk. A készítményről, annak adagolásáról és időtartamáról mindig az orvos dönt a páciens egészségi állapota és a kezelés típusa alapján.

A fájdalommentes fogászati kezelés tehát összehangolt csapatmunka. [Az Ép-Dentnél arra törekszünk, hogy pácienseink pontosan tudják, mi történik velük, és milyen eszközökkel gondoskodunk biztonságukról, nyugalmukról és kényelmükről a kezelés előtt, alatt és után.](#)





gründependent  
Intézet



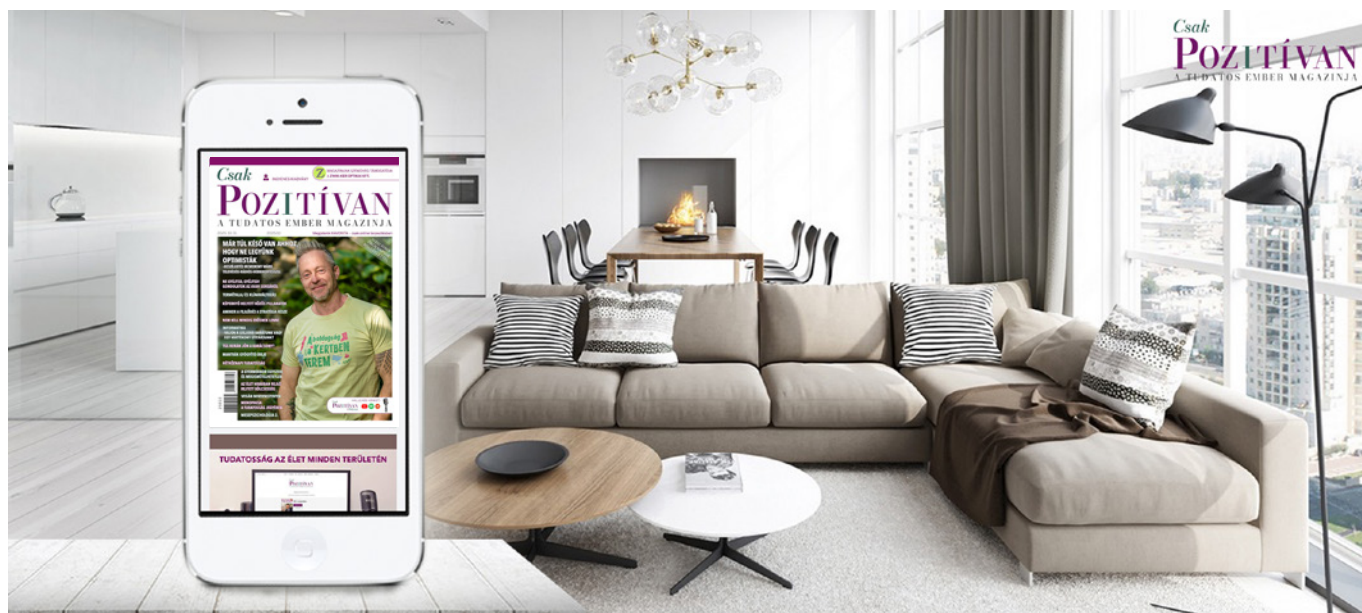
Bálint  
**ERIKA**

Egészség, Biztonság és  
Újrakezdés Mentor

0620-4458540

balinte33@gmail.com

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



## 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](mailto:veresmonika83@gmail.com)



# Őszi fáradtság vagy belső túlterhelés

## Mit üzen a tested ilyenkor

Ősszel sokan érzik úgy, mintha valaki lejjebb csavarta volna bennük az energiaszintet. Nehezebb felkelni, lassabban indul a reggel, délutánra elfogy a lendület, este pedig már ahhoz sincs kedv, ami máskor örömet ad. Könnyű mindezt az időjárásra fogni: rövidülnek a nappalok, hűvösebbek a reggelek, és egyre több időt töltünk zárt térben. A test valóban reagál az évszakváltásra. Mégsem biztos, hogy minden kimerültség egyszerűen „őszi fáradtság”. Néha a szervezetünk csak hangosabban jelzi azt a túlterhelést, amelyet hónapok óta próbálunk figyelmen kívül hagyni.

A fáradtság önmagában nem ellenség, és nem is jellemhiba. Jelzés. Arra figyelmeztet, hogy az energiafelhasználás és a feltöltődés nincs egyensúlyban, vagy valami más terheli a szervezetet. A fontos kérdés ezért nem az, hogyan lehet még egy kávéval vagy nagyobb önfegyelemmel átnyomni magunkat a napon. Inkább az, hogy mi áll a tünet mögött, és mire lenne valóban szükségünk.



### Mi történik velünk ősszel

Az évszakváltás kézzelfogható változásokat hoz a mindennapokba. Reggel később világosodik, este hamarabb sötétedik, a nyári szabadságok után újra sűrűbb lesz a munka, az iskola és a családi szervezés. Kevesebb idő jut szabadtéri mozgásra, miközben több feladat és határidő kerül vissza a naptárba. Már ez a kombináció is elég lehet ahhoz, hogy néhány hétig álmosabbnak, lassabbnak érezzük magunkat.

A fény mennyisége a napi ritmusunkra is hat. A szervezet belső órája többek között a világos és sötét időszakokhoz igazodik. Amikor reggel még sötétben indulunk el, délután pedig korán besötétedik, megvál-

tozhat az alvás és az ébrenlét ritmusa. Egyesek ilyenkor több alvást kívánnak, nehezebben ébrednek, vagy napközben kevésbé érzik magukat élénknek. Ez lehet átmeneti alkalmazkodás, különösen akkor, ha a tünetek enyhék, rövid ideig tartanak, és nem akadályozzák komolyan a napi teendőket.

Létezik azonban szezonális mintázatot követő depresszió is, amely több egyszerű rosszkedvnél. A tünetei közé tartozhat a tartós lehangoltság, az érdeklődés elvesztése, az energiahiány, a koncentráció nehézsége, az alvás és az étvágy megváltozása, valamint a reménytelenség érzése. Ha a hangulati tünetek szinte minden nap jelen vannak, legalább két hete tartanak, vagy érezhetően rontják a működést, érdemes szakember segítségét kérni.



## Amikor nem az évszak a fő ok

A belső túlterhelés sokáig rejtve maradhat. Gyakran nem egyetlen nagy esemény okozza, hanem a folyamatos készenlét. Dolgozunk, szervezünk, gondoskodunk másokról, fejben tartjuk a határidőket, válaszolunk az üzenetekre, és közben igyekszünk úgy tenni, mintha mindez magától értetődő lenne. Nyáron a több fény, a szabadság vagy a programok átmene-tileg elfedhetik a kimerülést. Ősszel, amikor visszatér a kötöttebb rend, a szervezet már nem tud ugyanúgy kompenzálni.



A túlterhelés nem mindig látványos összeomlással kezdődik. Előbb csak türelmetlenebbek leszünk. Elfelejtünk apró dolgokat, nehezebben döntünk, többször hibázunk, halogatjuk az egyszerű feladatokat. A hétvége nem tölt fel, a pihenés alatt is a teendők járnak a fejünkben. Testi jelek is megjelenhetnek: feszes vállak, fejfájás, emésztési panaszok, szapora szívverésérzés vagy nyugtalan alvás. Ezeknek sokféle oka lehet, ezért önmagukban nem bizonyítják, hogy túlterheltek vagyunk. Arra viszont jó okot adnak, hogy komolyan vegyük az állapotunkat.

A kiégés fogalmát is érdemes pontosan használni. Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint a kiégés a tartósan fennálló, nem megfelelően kezelt munkahelyi stresszhez kapcsolódó jelenség. Jellemző lehet az energia kimerülése, a munkától való lelki eltávolodás vagy cinizmus, valamint a szakmai hatékonyság csökkenésének érzése. A családi és magánéleti túlterhelés ettől még nagyon is valós, de nem

minden kimerültséget kell kiégésnek neveznünk. A pontosabb megnevezés segít abban, hogy a megfelelő okot keressük.

## Mit próbálhat jelezni a tested

A test nem beszél mondatokban, ezért nekünk kell összeraknunk a jeleket. A reggeli nehéz ébredés utalhat kevés vagy rossz minőségű alvásra. A délutáni energiazuhanás összefügghet rendszertelen étkezéssel, kevés folyadékkal, mozgáshiánnyal vagy egyszerűen azzal, hogy órák óta megállás nélkül koncentrálnunk. Az ingerlékenység mögött gyakran nem „rossz természet”, hanem kimerült idegrendszer áll. Az állandó nasolási vágy néha gyors energiát kereső szervezetet jelez, máskor feszültségcsökkentő szokásként működik.

A legfontosabb nem egyetlen tünet megfigyeltése, hanem a mintázat megfigyelése. Mikor rosszabb? Reggel, munka után vagy bizonyos emberekkel és helyzetekben? Javít rajta egy nyugodtabb nap, egy séta vagy egy valóban pihentető éjszaka? Visszatér minden ősszel? Egy fertőzés után kezdődött? Társul hozzá fogys, légszomj, szédülés, erős szívdobogásérzés vagy tartós hangulatváltozás? Néhány napos feljegyzés sokkal többet mondhat, mint az általános érzés, hogy „mostanában mindig fáradt vagyok”.

A szervezet üzenete gyakran egyszerű: túl sokáig mentünk tartalékból. De ezt nem szabad automatikusan feltételezni. Fáradtságot okozhat többek között alváshiány, stressz, egyoldalú táplálkozás, fertőzés utáni állapot, vérszegénység, pajzsmirigyprobléma, alvási apnoe, egyes gyógyszerek hatása vagy más egészségügyi eltérés. Az önmegfigyelés hasznos, az öndiagnózis viszont könnyen félrevezet.

## Egy egyszerű önellenőrzés

Érdemes feltenni magunknak néhány konkrét kérdést. Az elmúlt két hétben mennyit és hogyan aludtam? Van-e olyan nap, amikor kipihenten ébredek? Étkezem-e rendszeresen, iszom-e elég folyadékot? Jut-e napfény és mozgás a napomba? Melyik feladat viszi el a legtöbb energiámat? Van-e olyan kötelezettség, amelyet már csak megszokásból vagy büntudatból tartok életben? Tudok-e úgy pihenni, hogy közben nem szervezek, nem dolgozom és nem görgetem a telefonomat?

A válaszokból hamar kirajzolódhat, hogy fizikai pihenésre, jobb napirendre, segítségkérésre vagy háztárhúzásra van szükség. Az is lehet, hogy semmilyen életmódbeli magyarázat nem tűnik elégnak. Ez fontos információ, nem kudarc. Ilyenkor az orvosi kivizsgálás a következő ésszerű lépés.

## Mit tehetsz már ezen a héten

Nem kell egyszerre teljes életmódváltást végrehajtani. A túlterhelt embernek egy új, bonyolult rendszer



gyakran csak újabb feladat. Jobb néhány kiszámítható kapaczkodóval kezdeni.

Először védj az alvásodat. Próbáld nagyjából azonos időben lefeküdni és felkelni, még akkor is, ha nem sikerül minden nap tökéletesen. Lefekvés előtt csökkentsd a munkát, az erős fényt és a felpörgető tartalmakat. Ha rendszeresen eleget alszol, mégsem érzed magad kipihentnek, ezt ne kezeld természetes állapotként.

Másodszor keress nappali fényt. Egy rövid délelőtti séta is segíthet abban, hogy a szervezet világos jelzést kapjon a nappal kezdetéről. A mozgásnak sem kell edzésnek lennie. Tíz-tizenöt perc séta, néhány lépcső vagy könnyű átmozgatás is jobb kiindulópont, mint a teljes passzivitás. Ha a terhelés szokatlan rosszullétet vagy tartós rosszabbodást okoz, ne erőltess, hanem beszélj orvossal.

Harmadszor egyél és igyál kiszámíthatóbban. A szélsőséges megszorítások, a kihagyott étkezések és a túl sok koffein rövid távon elfedhetik, később viszont fokozhatják az energiaingadozást. A kiegyensúlyozott étkezés, a megfelelő folyadék és a mértékletes koffeinfogyasztás nem látványos gyorsmegoldás, de stabilabb alapot ad.

Negyedszer csökkents egyetlen terhet. Ne azt kérdezd, hogyan férhetne még több a napba. Válassz ki valamit, amit el lehet halasztani, egyszerűsíteni, megosztani vagy elengedni. Lehet ez egy program, egy háztartási elvárás, egy önként vállalt feladat vagy az állandó elérhetőség. A pihenéshez sokszor nem jobb időbeosztás, hanem kevesebb teher kell.

Végül tervezz valódi szüneteket. A telefon görgetése eltereli a figyelmet, de nem feltétlenül pihentet. A csend, a lassú séta, a meleg zuhany, a zene, a rövid alvás vagy egy nyugodt beszélgetés más módon engedi lecsendesedni az idegrendszert. Figyeld meg, melyik után érzed magad valóban rendezettebbnek.

### Mikor ne várj tovább

Érdemes háziorvoshoz fordulni, ha a fáradtság több hete tart, nem tudod megmagyarázni, vagy már a munkát, a tanulást, a családi életet és az alapvető napi teendőket is akadályozza. Szintén fontos a kivizsgálás, ha fogyás, láz, légszomj, mellkasi panasz, ájulás, erős vagy szabálytalan szívverésérzés, szokatlan vérzés, tartós fájdalom, jelentős alvászavar vagy más új tünet kíséri. Hirtelen, súlyos rosszullét esetén sürgős segítséget kell kérni.

A lelki tüneteket is ugyanilyen komolyan kell venni. Ha a lehangoltság, az érdeklődés elvesztése, a reménytelenség vagy a szorongás tartósan fennáll, kérj segítséget háziorvostól, pszichológustól vagy pszichiátertől. Önsértéssel vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok esetén azonnali segítség szükséges; közvetlen veszélyben a 112 hívható.

Az orvos a panaszok és az előzmények alapján dönt arról, szükség van-e vizsgálatra vagy laborra.

Nem érdemes találmányra nagy adag vitaminokat, vasat vagy más étrend-kiegészítőt szedni, mert a fáradtság oka nem állapítható meg pusztán érzésből, és egyes készítmények feleslegesen alkalmazva árthatnak is.

### A pihenés nem jutalom

Sokan csak akkor engedik meg maguknak a pihenést, amikor már minden feladat elkészült. Csakhogy a teendők ritkán fogynak el teljesen. Így a feltöltődés mindig a lista végére kerül, majd újra elmarad. Pedig a pihenés nem a teljesítmény után járó jutalom, hanem annak egyik feltétele. Ugyanúgy szükséglet, mint az étkezés vagy az alvás.



Az ősz jó alkalom lehet a lassításra, de nem azért, mert ilyenkor mindenkinek vissza kell vonulnia. Azért, mert a változó fények és a sűrűbb napok láthatóbbá teszik, hogyan bánunk a saját energiáinkkal. Ha néhány nyugodtabb nap, rendezettebb alvás és kevesebb teher után javul a közérzeted, valószínűleg valóban feltöltődésre volt szükséged. Ha nem javul, az is üzenet: ne maradj egyedül a találgatással.

A tested nem ellened dolgozik, amikor elfárad. Hátat jelez. Néha azt kéri, hogy aludj többet és menj ki a fényre. Máskor azt, hogy mondj nemet, kérj segítséget, vagy vizsgáltsd ki magad. A legfontosabb, hogy ne némi el automatikusan a jelzést. Előbb állj meg, figyelj, és válaszolj rá úgy, ahogy valóban szükséged van rá.

#### Felhasznált szakmai források

National Health Service: Tiredness and fatigue; Self-help tips to fight fatigue.

National Institute of Mental Health: Seasonal Affective Disorder; Depression.

World Health Organization: Burn-out an occupational phenomenon; Mental health at work.



# „Nemcsak szakmailag, emberileg is folyamatosan fejlődöm”

## – interjú Szepesi Nikolett, gyógytornásszal

A valódi fejlődés nem ér véget a szakmai tudás bővítésénél – önismeret, tudatosság és folyamatos belső munka is kell hozzá. Szepesi Nikolett gyógytornász ma már a testi és lelki támogatást egységben szemléli, miközben saját határait és működését is egyre jobban megismeri. Vallja, hogy ahhoz, hogy másoknak egyre többet tudjunk adni, nekünk magunknak is folyamatosan fejlődünk kell – többek között erről is beszélgetünk.

*Korábban sokat beszéltünk a szakmai fejlődésedről. Miért tartod fontosnak, hogy a szakmaiság mellett emberileg is képezd magad?*

Az önismereti képzések sokat segítenek abban, hogy jobban megértsem az embereket, felismerjem, kiből bízhatok, és megtanuljak egészséges határokat húzni. Jelenleg Sziklai Bence képzését végzem, ahol profilozást is tanulok. Empata vagyok, mindig fontos volt számomra, hogy a környezetem jól érezze magát. Sokszor megvédtem másokat, közben viszont gyakran én ütöttem meg a bokámat. A gyermekem megszületése után éreztem igazán, hogy ezen változtatnom kell. Nem szeretném továbbadni neki ezt a mintát, inkább arra szeretném megtanítani, hogyan húzza meg a saját határait.

*Rengeteg végzettséged és módszered van, amivel támogatod a hozzád fordulókat. Hogyan tudod ezeket összehangolni?*

Holisztikus szemlélettel dolgozom, és tulajdonképpen egyik képzés épül a másikra. Amikor valaki eljön hozzám, az állapotfelmérést követően elkezdjük a kezelést, de menet közben mindig az adott ember igényeihez igazítom a folyamatot. Előfordul, hogy olyan módszert vagy eszközt is beépítek, amelyre az elején még nem gondoltam, viszont az adott helyzetben nagyon jól alkalmazható, és rövid idő alatt látványos eredményt hozhat. Mindent összekapcsolok mindennel.

*Milyen módszerekből épül fel jelenleg ez a komplex szemlélet?*

Számos manuális technika van a tudástáramban, például masszázs, reflexzónás talpmasszázs, FDM és

dinamikus manuálterápia. Használok többek között köpölyt, fascia kést és tape-et, emellett McKenzie-, sportrehabilitációs tréner- és mobility képzést is végeztem. A prevencióban a személyi edzés, a rehabilitációban a gyógytorna kap szerepet, de egyre fontosabb számomra a mentális oldal is. Coach vagyok, jelenleg pedig sportcoachnak tanulok a sportedzői és sportszervezői tanulmányaim mellett. Vezetői, kompetenciafejlesztő tréneri és sportigazgatói képzést is végeztem. A célom, hogy a beszélgetéssel történő segítségnyújtásban is egyre jobb legyek, illetve kombináljam a testi és lelki gyógyulást.

*Mi változott benned leginkább a legutóbbi beszélgetésünk óta?*

Megnőtt az önbizalmam, és úgy érzem, ezzel együtt az eredmények is folyamatosan érkeznek. Egyre több pozitív visszajelzést kapok, és a kommunikációs készségem is sokat fejlődött. Összekötöttem a testi és lelki támogatást, így ma már sokkal komplexebben tudok segíteni.

*Mi az a cél, amely most leginkább hajt téged?*

Szeretném az embereket minden lehetséges szinten hozzásegíteni a gyógyuláshoz. Nemcsak a megelőzésben és a rehabilitációban, hanem mentálisan is szeretnék támogatást nyújtani, a hétköznapi embereknek és a sportolóknak egyaránt. Ehhez pedig nekem is folyamatosan fejlődöm kell – nemcsak szakmailag, hanem emberileg is.

[Kapcsolat>>>](#)

(x)





## 30 CsPM



Testünknek kell legyen egy veleszületett intelligenciája, hiszen már az is ezt mutatja, ahogy 9 hónap alatt édesanyánk testében két sejtből egy életképes kisember fejlődik ki. De testünk nemcsak összerakta magát, hanem utána életben is tart bennünket. Ezért ezzel kapcsolatban bennem jónéhány kérdés merül fel:

- Honnan tudja a testünk, hogyan tartson életben bennünket?
- Honnan tudja, hogy mikor, mit és hogyan kell tennie mindehhez?
- Honnan tudja a szívünk, hogy mikor és milyen gyorsan kell vernie?
- Honnan tudja a tüdő, hogy mennyi oxigénre van szükségünk?
- Honnan tudja a testünk, hogy mikor és miért kell megemelnie a testhőmérsékletünket?
- Honnan tudja a vérünk, hogy egy sebesülésnél hogyan kell megalvadtatni?
- Honnan tudja a testünk, hogy étkezés után milyen enzimekre van szüksége ahhoz, hogy a táplálékot le tudja bontani?
- És amit megettünk, az hogyan válik a testünké?

És ezeket a kérdéseket a végtelenségig sorolhatnám, amik számomra mind azt bizonyítják, hogy testünk mennyire intelligens. Ám mindezen kérdéseken túl van egyetlen egy kérdés, ami még inkább bizonyítja, hogy testünk mennyire intelligens.

Ki vagy mi és főleg hogyan irányítja testünket? Hiszen testünk másodpercenként százezres nagyságrendű biokémiai folyamatait nyilvánvaló, hogy nem mi irányítjuk. Testünknek a másodperc tört része alatt kell több ezer döntést hoznia és szabályoznia, ahogy folyamatosan alkalmazkodik környezetéhez. Beleértve a külső fizikai környezet állandó változását, a saját gondolkodásunkat, érzelmi működésünket, tudatos viselkedésünket és tudattalan reakcióinkat.

Ugyanis testünk minden pillanatban homeosztázisra, vagyis egyensúlyra törekszik, ami nem feltétlenül jelenti az optimális működést. Viszont a körülményekhez képest mindig az egyensúlyra törekszik. Ezt úgy éri el, hogy nem csak egyszerűen működik, hanem folyamatosan ellenőrzi saját állapotát és többek között az alábbiakat figyeli:

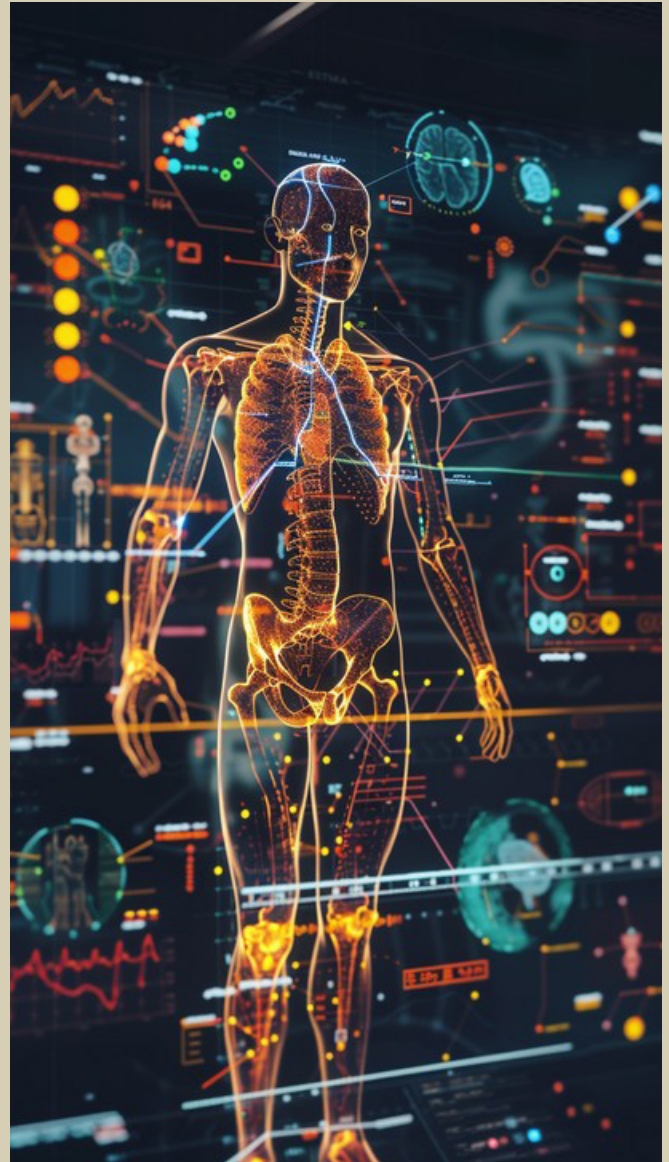
- vérnyomás
- testhőmérséklet
- vércukorszint
- a vér oxigén- és széndioxid-szintje
- a folyadék és elektrolit egyensúlyt
- a sav-bázis egyensúlyt stb.

És ha valami csak egy kicsit is eltér, akkor arra a szervezetünk azonnal reagál.

Eltérés → érzékelés → szabályozás → korrekció → új egyensúly.

Ez testünk egyik legalapvetőbb intelligenciája. Úgy működik, mint egy számítógépes algoritmus, mert testünk sohasem passzívan várja, hogy történjen vele valami. Folyamatosan „letapogatja” és érzékeli:

- az érzékszerveken keresztül kívülről érkező ingereket
- a belső változásokat
- a külső és belső hőmérsékletváltozást
- a külső nyomást
- a fájdalmakat
- a feszültséget (a stressz mértékét)
- a vér kémiai változásait
- az idegrendszeri működést stb.



És ezen információk alapján pillanatról pillanatra változtatja működését. Vagyis fenntartja a homeosztázist.

Ugyanakkor testünk intelligenciája nem egyetlen konkrét helyen található, mert szervezetünk működése egy megosztott szabályozási rendszer, ami megint csak a test intelligenciáját mutatja.

Agyunk ugyan központi szerepet játszik az irányításban, de a megosztott irányítási rendszerben mindenkinek megvan a maga feladata:



- a sejtek érzékelnek,
- a szövetek reagálnak,
- a szervek képesek szabályozni saját működésüket,
- az immunrendszer felismeri és megkülönbözteti a veszélyeket,
- a hormonrendszer összehangolja a távoli szervek működését,
- az idegrendszer pedig gyors (akár 400 km/óra sebességgel) kapcsolatot biztosít

Vagyis testünk olyan, mint egy hatalmas, egymással kommunikáló hálózat, ahol mindenki, mindenkivel kapcsolatban van.

### **És itt még egy kérdés merül fel bennem:**

Hogyan kommunikálnak egymással a különböző sejtek, szövetek, szervek és szervrendszerek?

Egy ilyen sok összetevős rendszerben és egy ilyen szintű harmonikus működéshez elengedhetetlen, hogy a „résztvevők” kommunikáljanak egymással. Ugyanis ahhoz, hogy a homeosztázist szervezetünk minden időpillanatban képes legyen fenntartani, egy nagyon magas szinten összehangolt együttműködésre van szükség. Hiszen, ha mindenki azt csinálna, amit akarna és akkor, amikor akarná, akkor abból minden lesz csak nem egy kiegyensúlyozott működés.

Testünk pedig, hogy ezt a magas szinten összehangolt kommunikációt „kézben tudja tartani” több kommunikációs rendszert is működtet:

- idegi kommunikáció
- hormonális kommunikáció
- immunológiai kommunikáció
- biokémiai és sejt szintű kommunikáció

És már egyetlen változás is riasztásként fut végig az összes kommunikációs vonalon. Nézzük példának okáért a stresszt, mint változást, hogy az egyes kommunikációs rendszerek miként kommunikálják a szervezet számára:

A hormonális rendszer reagál és megnöveli a kortizolszintet. Az idegrendszer reakciója a befeszülés, aminek következtében megfeszülnek a vázizomzat bizonyos izmai és begörcsölnek vagy meghúzódnak. Mindezek hatására testünk túlélő üzemmódba kapcsol, amiért a simaizmok is megfeszülnek, ennek következtében megnőhet a vérnyomásunk és megváltozik a belek perisztaltikája, ami miatt pedig romlik az emésztésünk. De a légzésünk is felszínebb lesz, ez pedig kihat a sejtszintű kommunikációra, mert rosszabb lesz testünk oxigénellátása. És mivel az emésztésünk romlik, így az immunológiai válasz is romlik.

És ez csak egyetlen egy változás a másodpercenkénti többezerből, amit testünknek folyamatosan kezelni kell ahhoz, hogy az egyensúlyt fenntartsa.

A fentiekén túl van még egy lényeges terület, amire mindenképpen ki kell térni, mert enélkül szervezetünk működésében komoly fennakadások lennének. Ez pedig testünk energiaellátása és az azzal való gazdálkodás.

A testünk által előállított ATP (a test számára bárhol, bármire beváltható „energiacsomagok”) az, ami biztosítja mindenhol a test energiaigényét, az izmok működésétől kezdve az emésztésen keresztül a gon-



dolkodásig. A regenerálódásról nem is beszélve. És itt megint jónéhány kérdés merül fel bennem.

- Mennyi energiát kell előállítani?
- Miből és hogyan lehet előállítani?
- Mennyit kell felhasználni belőle?
- Mikor és mennyit kell raktározni?
- Mikor, mire, mennyit és milyen sorrendben használjuk fel az energiát?
- Mi élvez elsőbbséget?
- Ehhez mire van szükség? És ha nincs, hogyan lehet másképp előállítani?

**Nézzünk egy konkrét példát arra, ha nincs elég oxigén:**



Ekkor az energiát előállító sejtek kénytelenek oxigén nélkül előállítani az ATP-t. Ehhez azonban 18-szor annyit kell dolgozzanak, mert ha van oxigén, akkor 36 ATP jön létre, ha viszont nincs, akkor csak 2 ATP jön létre. De a szükséges energiát a testnek elő kell valahogy állítania, hogy el tudja látni a feladatát.

Azonban testünk nemcsak egyszerűen energiát állít elő és fogyaszt, hanem folyamatosan szabályoznia is kell annak termelését, elosztását, felhasználását és raktározását.

De ha már a termelésnél fennakadások vannak, mert a mozgásszegény életmódból adódóan nincs elég izomszövet, aminek a sejtjeiben a mitokondriumok képesek lennének energiát (ATP) termelni, ráadásul a stresszes életmódunknak köszönhetően a légzésünk felszínes és a testünk még elég oxigént sem kap, akkor bizony nem lesz elég a rendelkezésre álló energia. Mi több, még ezt a kevesebb energiát is a sok agyalással és aggodással feleslegesen elhasználjuk és ha még rosszul is alszunk, akkor testünk végképp képtelen lesz regenerálódni, mert arra már semmi energiája sem jut.

Ez az a pont, ahol elértünk odáig, hogy testünk hatalmas intelligenciájának köszönhetően ő még akkor is képes fenntartani a működést és egyfajta „természetellenes egyensúlyt”, amikor az hosszú távon már a test életképtelenné válásához is vezethet. Ugyanis attól, hogy a testünk képes alkalmazkodni a legszélsebésebb körülményekhez is – akár hosszú távon is –, az egyáltalán nem azt jelenti, hogy az a számára megfelelő.

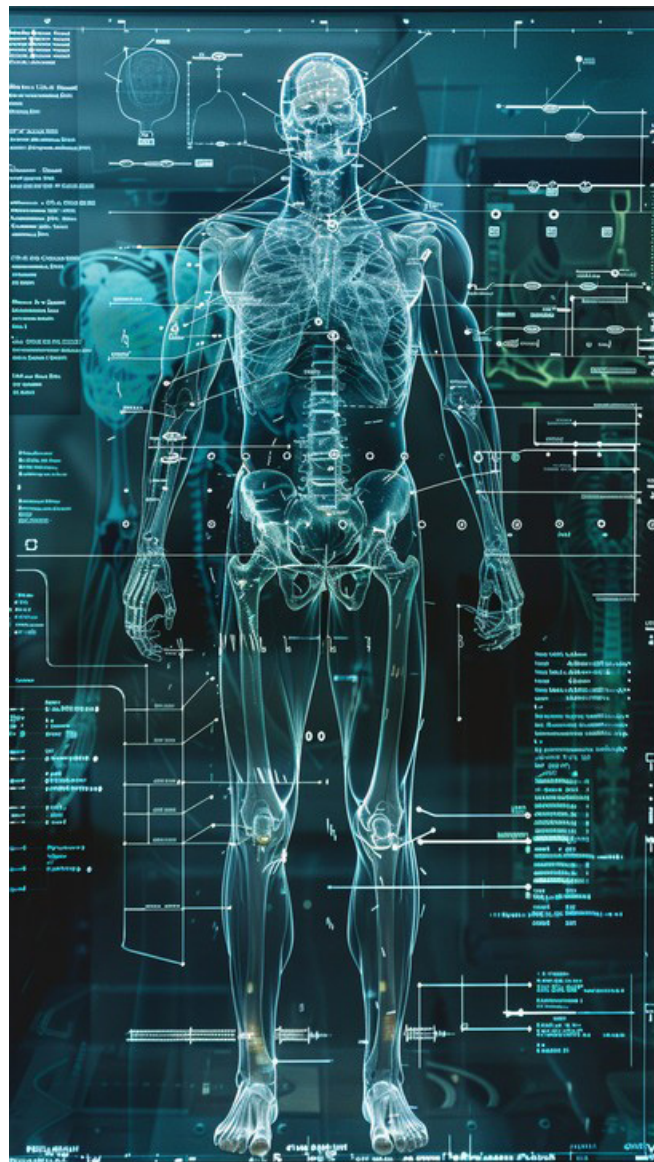
Ekkorra már rendszerint túl nagy árat fizettünk azért, mert nem voltunk hajlandók odafigyelni és meghallani/meghallgatni testünk jelzéseit. Pedig Ő folyamatosan igyekezett kommunikálni velünk. Igaz nem szavakkal és nem kiabálva, hanem a legkülönbözőbb jelekkel és jelzésekkel. Úgymint fájdalommal, fáradtsággal, kiemerültséggel, éhséggel, szomjúsággal, álmosággal, légzési nehézségekkel, szívritmuszavarral, emésztési problémákkal, hogy csak néhányat soroljak fel.

Azonban a ma emberének talán éppen az egyik legnagyobb problémája az, hogy egyre kevésbé figyel oda ezekre a jelzésekre. És ha már túl „hangosak” vagy erősek ezek a jelzések, akkor sem akar foglalkozni vele, hanem csak elnyomni akarja, hogy a teste ne zavarja őt az életben. Ami persze paradoxon.

Azonban érdemes az eszünkbe vésni, hogy a testünk ugyan először alkalmazkodik, aztán megint alkalmazkodik és aztán még mindig alkalmazkodik, ám az idő előrehaladtával egyre több energiát kell fordítson az alkalmazkodásra. És egy ponton túl már maga az alkalmazkodás is terheléssé válik.

És azt is érdemes szem előtt tartanunk, hogy a testünk az, ami/aki az életet és így a Földön való tapasztalást biztosítja számunkra. Minél kevésbé segítünk neki az élet fenntartásában, annál gyorsabban fog számunkra megszűnni itt a Földön a tapasztalás lehetősége.

Tisztába vagyok vele, hogy a fent leírtakon felül még számtalan működési módot hozhattam volna példának, hogy bizonyítsam testünk végtelen intelligenciáját. Azonban úgy gondolom, hogy ezek a példák és



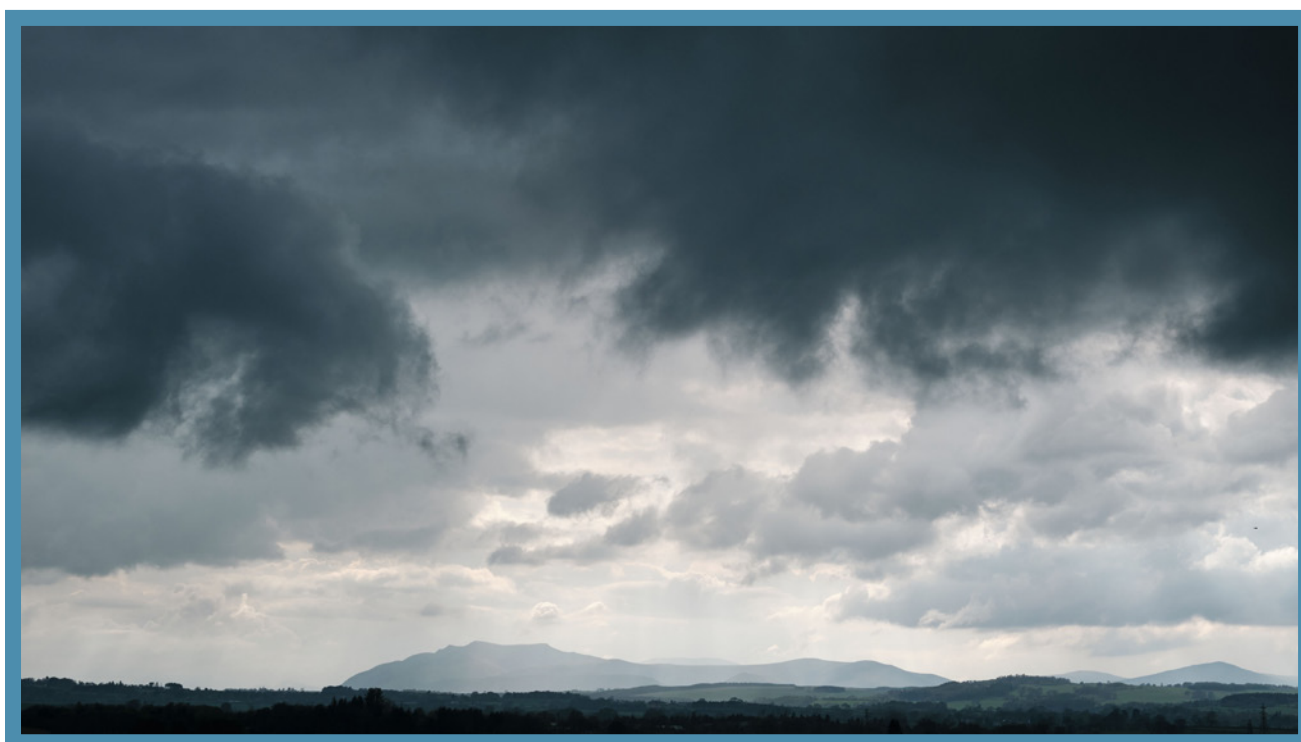
az általam kiemelt dolgok is elegendőek ahhoz, hogy érzékelhetővé tegyem annak a testnek a határtalan fizikai működési képességét, amivel életben tart minket.

De a testünk intelligenciájával kapcsolatban engedje meg nekem Kedves Olvasó, hogy így a cikk végén még egy megjegyzéssel alátámasszam a fent leírtakat. Bár tudom, hogy erre a testünknek semmi szüksége.

**A test sokszor intelligensebb, mint a benne lakozó és a testet használó „ember”.**



# Az időjárási adatok napokkal korábban figyelmeztethetnek a szívmegeállás veszélyére



***Az időjárási adatok alapján akár három nappal előre jelezhető lehet, mikor várható az átlagosnál több kórházon kívüli szívmegeállás – derül ki a Semmelweis Egyetem, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem és az Országos Mentőszolgálat munkatársainak több mint 114 ezer esetet elemző országos vizsgálatából. A Public Health folyóiratban megjelent kutatás szerint a vizsgált időjárási tényezők közül a hideg bizonyult az egyik legfontosabb kockázati tényezőnek. A meteorológiai előrejelzésekre épülő modellek a jövőben segíthetik a szív- és érrendszeri betegeket és hozzátartozóikat a fokozott kockázatú időszakokra való felkészülésben, miközben a mentőszolgálatokat és a kórházakat is támogatják a várható nagyobb terhelés kezelésében.***

A kutatók a 2018 novembere és 2023 decembere között bekövetkezett, kórházon kívüli szívmegeállások adatait vetették össze napi meteorológiai mutatókkal, köztük a hőmérséklettel, a szélsébséggel, a légnyomással, a páratartalommal és a levegőminőséggel.

Az elemzés szerint a lehűlés volt a szívmegeállások egyik legfontosabb időjárási kockázati tényezője: minden egyes Celsius-fokos

átlaghőmérséklet-csökkenés átlagosan 1,4 százalékkal növelte a napi, kórházon kívüli szívmegeállások számát. A kutatók szezonális összehasonlításban azt is kimutatták, hogy télen közel 18 százalékkal több ilyen esemény történt, mint nyáron. Az eredmények alapján tehát nemcsak a hirtelen lehűlés jelenthet kockázatot, hanem általában az alacsonyabb hőmérséklet is. A gyors változásoknak ugyanakkor külön jelentőségük lehet: az 5 Celsius-fokot meghaladó napi hőmérsék-

let-esés egy korai figyelmeztető rendszerben már figyelmeztető jelként szolgálhat.

A tanulmány egyik legfontosabb felismerése az volt, hogy az időjárási változások hatása nem feltétlenül jelentkezik azonnal: akár három nappal később is megjelenhet a kórházon kívüli szívmegeállások számának emelkedésében. Ez lehetővé teheti olyan korai figyelmeztető rendszerek kialakítását, amelyek már napokkal korábban jelezhetik az egészségügyi ellátórendszer várható terhelését.



„Egy korábbi kutatásunk azt vizsgálta, hogyan befolyásolja a szélsőséges hideg és hőség a kórházon kívüli szív-megállások előfordulását. Most egy lépéssel tovább mentünk: azt kerestük, hogy az időjárási mintázatok alapján előre jelezhető-e, mikor várható az átlagosnál több ilyen eset. Ha ez megvalósítható, a mentőszolgálatok és a kórházak napokkal korábban felkészülhetnek a fokozott terhelésre” – mondta dr. Zima Endre, a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájának egyetemi tanára, a kutatás vezetője.

A kutatók egy olyan előrejelző modellt fejlesztettek, amely a meteorológiai adatok alapján becsülte meg a kórházon kívüli szív-megállások várható napi számát.

„A modell a meteorológiai és a mentőszolgálati adatok együttes felhasználásával akár egy-három nappal előre jelezheti, mikor várható az átlagosnál több kórházon kívüli szív-megállás. Nem egyes emberek kockázatát becsüli meg, hanem az országos szinten várható esetszámot” – emelte ki dr. Pál-Jakab Ádám, a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájának rezidense, PhD-hallgatója, a tanulmány első szerzője.

A kutatásban nemcsak azt kellett meghatározni, mely légkörfizikai és -kémiai paraméterek befolyásolják leginkább a szív-megállások számát, hanem azt is, hogyan lehet ezek alapján megbízható előrejelző modellt felépíteni.

„A modell kidolgozásának egyik legnagyobb kihívása az volt, hogy meghatározzuk, mely napok számítanak valóban kiugrónak, majd megvizsgáljuk, hogy ezek összefüggés-

ben állnak-e az időjárási tényezőkkel. Ezután lehetett olyan modellt felépíteni, amely a korábbi adatok alapján becslést ad a várható esetszámokra” – tette hozzá dr. Szilágyi Brigitta, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtu-

dzsért fontos előre jelezni a szív-megállások számát. A kórházon kívüli szív-megállás (out-of-hospital cardiac arrest, OHCA) a fejlett országok egyik vezető halál oka. Európában évente 67–170 eset jut 100 ezer

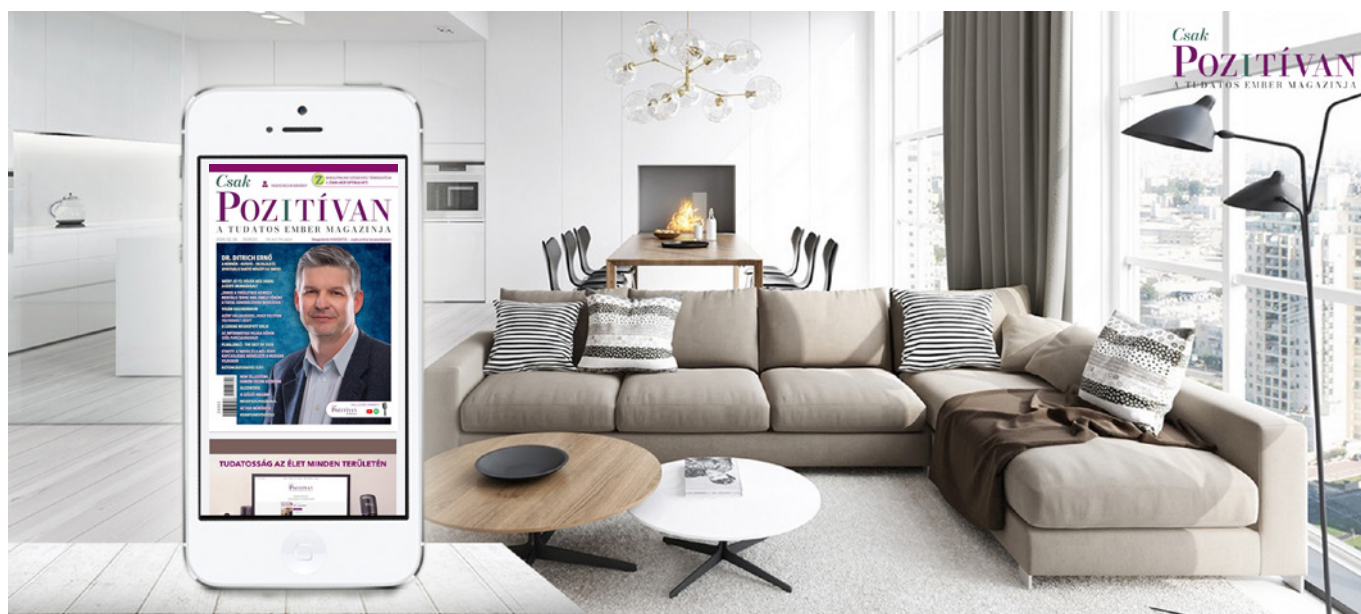


dományi Egyetem és a Budapesti Corvinus Egyetem docense, a kutatás társszerzője.

A következő lépés olyan korai figyelmeztető rendszer kidolgozása lehet, amely az időjárás-előrejelzések alapján segítheti a mentőszolgálatokat és a kórházakat a kapacitások megtervezésében és a várható nagyobb terhelés kezelésében. Emellett a jövőben a szív- és érrendszeri betegek és hozzátartozóik számára is jelezheti a fokozott kockázatos időszakokat, így nagyobb figyelmet fordíthatnak a figyelmeztető tünetekre, és szükség esetén hamarabb kérhetnek orvosi segítséget.

lakosra, a túlélési arány 10 százalék alatt van. Éppen ezért minden olyan tényező felismerése, amely előre jelezheti a várható esetszám-emelkedést, segítheti a sürgősségi ellátás felkészülését, felhívhatja a lakosság figyelmét a gyors segítségnyújtás és az újraélesztés fontosságára, hosszabb távon pedig hozzájárulhat a túlélési esélyek javításához.

\*A tanulmány az Éghajlatváltozás Multidiszciplináris Nemzeti Laboratórium keretében valósult meg. A projekt konzorciumvezetője a Pannon Egyetem.





# 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!**

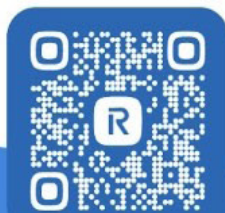
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-  
vadással járó genetikai betegségben  
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-  
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

**Re pont**



**Revolut**



**Stripe**



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





# Túl későn, túl keveseknek jut **segítség**:

*összefogtak a szakemberek a hazai mentális ellátás  
megújításáért*



**Pszichiáterek, pszichológusok, háziorvosok, gyógypedagógusok, tanárok, civil szervezetek fogtak össze, hogy végre rendszerszintű változások történjenek a mentális ellátásban Magyarországon. Szeptember 10-én a Magyar Tudományos Akadémián gyűltek össze az Országos Mentális Egészség Hálózat néven indult kezdeményezés szakemberei, akik rövidesen írásban is benyújtják javaslatukat a kormány számára. Szakemberhiány, a megelőzés elégtelensége, ellátási egyenlőtlenségek, a gyermek- és ifjúságpszichiátriai kapacitások hiánya, korlátozott hozzáférés a pszichoterápiához, az ágazatközi koordináció nehézségei - egymással összefüggő, rendszerszintű problémákkal néz szembe a magyar mentális egészségügyi ellátás. Ezen szeretne változtatni az Országos Mentális Egészség Hálózat (OMEH), amelynek szakemberei Kovács Ilona, az MTA főtítkárhelyettesének meghívására érkeztek az Akadémia székházába szeptember 10-én, hogy egy akadémiai témanapon folytassák júniusban megkezdett munkájukat.**

A konferencia elején Unoka Zsolt, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának főorvosa, a kezdeményezés egyik elindítója foglalta össze a hazai mentális ellátás helyzetét. Mondanivalóját egy előzetes, június 30-án megtartott szakmai fórum eredményeire alapozta, amelyen mintegy ezer szakember, érintett, hozzátartozó, döntéshozó vett részt.

Unoka Zsolt elmondta: az egyik legfontosabb probléma a segítség folytonosságának megbomlása.

Sok esetben már csak krízishelyzetben lehet támogatáshoz jutni, sok ember sokáig nem kap ellátást. Nincsenek egyértelmű betegutak, a betegek sok esetben csak bukdácsolnak a rendszerben, egyénileg kell kiépíteniük a betegutakat, így később jutnak segítséghez. Sokszor csak az ismeretségi körükön múlik, hová kerülnek. Ez viszont sokszor szinttévesztést jelent, nem a megfelelő pontok kapcsolódnak be az ellátásba, és nagyon alacsony fokon van az intézmények közötti együttműködés is.

Óriásiak a területi és társadalmi különbségek az ellátásban. A szakember példaként a serdülő pszichiátriai ellátást említette, ami a megyék felében nem megoldott. Az egész rendszerben súlyos finanszírozási problémák vannak, és a források nagy részéből az akut, illetve fekvőbeteg ellátást támogatják, így kevesebb jut a megelőzésre, a járóbeteg-ellátásra és a rehabilitációra. Az osztályokról kikerülve nehéz helyzetben van sok beteg, hónapokat kell várniuk időpontokra a pszichiátriai gondozókban, a magánellátás pedig csak keveseknek elérhető.

Unoka Zsolt hangsúlyozta: *bár vannak nagyon jó gyakorlatok Magyarországon, de csak foltokban, nem országosan. A mentális ellátási rendszer fő problémája a minden szempontból jellemző széttöredezettség. A szakmai folyamat egyes lépései – megelőzés, alapellátás, szakellátás, kríziskezelés, rehabilitáció – között nincsenek rendszerszintű kapcsolatok, a betegek családjai és az ellátásban részt vevő szakemberek is túlterhelődnek. Országosan szervezett ellátásra és prevencióra, reaktív kríziskezelés helyett a rendszerbe való korai belépésre és lépcsőzetes segítségre, szervezett betegutakra van szükség* – mondta Unoka Zsolt.

A konferencia résztvevői ezután öt kerekasztal-beszélgetés során vették végig a legfontosabb problémákat és megoldási lehetőségeket. A közel 7 órás szakértői vita célja közös, szakmailag megalapozott kiindulópont létrehozása, a megvalósítás szakmai, jogi, finanszírozási, humán erőforrás- és intézményi feltételeinek feltárása volt. A tanácskozás videofelvétele az MTA Youtube csatornáján teljes egészében megnézhető.

Az Országos Mentális Egészség Hálózat munkája szeptember 24-én folytatódik egy munkaüléssel, a kormány részére készülő MTA-OMEH fehér könyv szakmai előkészítésével.



Az MTA májusban megválasztott elnöke, Pósfai Mihály azzal a céllal indította el az akadémiai témnapokat, hogy a köztestület tagjai és további szakértők társadalmi szempontból kiemelkedően fontos kérdéseket vitassanak meg, majd tegyenek írásbeli javaslatokat a döntéshozók számára.

<https://www.youtube.com/watch?v=3YdthGEf2zs>



## IMMUNERŐSÍTÉS ŐSSZEL a Floradix® termékcsaláddal!



**Floradix ImmunErő** felnőtteknek és 12 éven felüli gyerekeknek

A B<sub>6</sub>-, B<sub>12</sub>-, C- és D-vitaminok, a cink és a szelén hozzájárulhatnak az immunrendszer normál működéséhez.

**Floradix Kindervital** 3 éves kortól

Kalciumot, A-, D-, E-, C-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>- és B<sub>12</sub>-vitaminokat tartalmaz, jóízű, könnyen bevehető.



Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

+36 20 974 2810

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

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



# A mérték az érték!

## - avagy hogyan használjuk a melegvizes és gyógyvizes fürdőket

**A gyógyvíz és fürdő használata régóta része a természetes gyógykezeléseknek, és számos betegség kezelése vagy megelőzése során alkalmazzák. Azonban fontos tudni, hogy nem mindenki számára ideális, és bizonyos óvintézkedéseket érdemes figyelembe venni a biztonságos és hatékony alkalmazás érdekében.**

A kultúra bizonyos fokára eljutott népeknél már a régi ókori időkben is elterjedt volt a fürdőzés. Nem egy helyen fontos szerepet játszott a vallásos követelményekben is, mint például a régi babiloniaknál, asszíroknál, perzsáknál, indusoknál. A rendszeres és céltudatos fürdőzés – a tulajdonképpen fürdőkultúra – a görög, majd főleg a római korban alakult ki a keleti rituális tisztálkodásokból. A rómaiak már azt is tudták, hogy a víz egyes betegségeket gyógyít. Ők kezdtek el közfür-

*„...Magyarország különleges balneológiai adottságai révén rendkívül gazdag ásványvizekben és gyógyhatású termálvizekben...”*

dőket építeni nagy medencékkel. A fürdők élén orvos állt és itt folyt a római közelet jelentős része is. Nemcsak Rómában, hanem a birodalom többi városában is nagyszámban építettek fürdőket. Városaitak olyan helyre építették, ahol meleg források biztosították a

fürdők ellátását, mint például Pannónia fővárosában **Aquincumban** is, a mai Budapest területén.

Nem véletlenül itt, hiszen Magyarország különleges balneológiai adottságai révén rendkívül gazdag ásványvizekben és gyógyhatású termálvizekben. Japán, Izland, Olaszország és Franciaország után, **Magyarország a világon az ötödik leggazdagabb termálvízkészlettel rendelkezik.** Az 5 ország közül Japánban és Izlandon magas hőmérsékletű, de alacsony ásványi anyag tartalommal bíró vizekkel rendelkeznek, míg Olasz- és Franciaországban ugyan magas a vizek ásványi anyag tartalma, de hőmérsékletük meg sem közelíti a Kárpát-medence vizeit. Vizeink egyszerre magas hőmérsékletűek és magas ásványi anyag tartalmúak, ez egyedülálló világszinten is. Sehol máshol nem található ennyi különböző betegség kezelésére, illetve megelőzésére alkalmas kiváló minőségű termál és gyógyvíz.

Az országban mintegy 150 meleg vizes gyógyfürdő, köztük 36 speciális – többek között radioaktív,



# 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](http://www.aquafitt40felett.hu)**

### **Kapcsolat:**

[csillagcsilla69@gmail.com](mailto:csillagcsilla69@gmail.com)

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával





kénes-savas, sós-brómos-karbonátos, jódos vizet tartalmazó – fürdő található, **Budapest hivatalosan 19 különböző gyógyvizet tartanak számon**, a város alatt a mélyben barlangok és azokból kitörő hőforrások találhatók.

### A budapesti gyógyfürdők története

A budapesti fürdőkultúra a **rómaiakkal** honosodott meg Budapesten. Az ásatások során közel 20 aquincumi magán- és közfürdő, hideg és meleg vizes medence jellegzetes elemeit tárták fel. A középkorból, **Mátyás király idejéből** is virágzó fürdőkultúra nyomait őrzik az írások, „királyi fürdőknek” hívták a fürdőházakat, mivel maga a király is rendszeresen látogatta őket, de a parasztok és szőlősgazdák is rendszeresen fürödtek a források gödreiben felgyűlő meleg vízben. Budapest fürdőinek következő virágkora a **török hódoltság** 150 éves korszakához köthető. Ebben az időszakban váltak a fürdőépületek Buda legnevezetesebb és legmegbecsültebb épületeivé. A törökök a Duna jobb oldalán, Budán, nyolc fürdőt létesítettek. Kétféle fürdőt különböztettek meg, a gőzfürdőt (épített, fűthető létesítmény), valamint a termálfürdőt. Ebből az időből maradt ránk a Rudas fürdő a Duna mellett (egykori neve: zöldoszlopos fürdő), a Rác fürdő (kis fürdő), a Király-fürdő (Szokollu Musztafa építtette a 16. század második felében) és a Császár-fürdő (Velibej-fürdő) (ugyancsak Szokollu Musztafa építtette, s az egykori legszebb budai fürdő volt). A török uralom végével a fürdők dicsfénye megfakult, állapotuk romlásnak indult. A budai fürdők harmadik nagy korszaka a **felvilágosodás korában** kezdődött, ekkoriban elsősorban tisztálkodási és szórakozási szempontból értékelték ezeket az intézményeket, de tisztában voltak a fürdők gyógyhatásával is. 1812-ben már kezdték összegyűjteni a hőforrások gyógyerejéről szóló adatokat, melyből Magyarország első hidrográfiája is elkészült. A **XIX. század második fele** a budapesti fürdőkultúra felélénkülését hozta, kutakat fúrtak, fürdőket építettek vagy hoztak rendbe, egyesületek, szervezetek alakultak a gyógyhatású vizek népszerűsítésére, a fürdőkultúra fejlesztésére és terjesztésére. (forrás: danubiushotels.com)

### Mire érdemes figyelni a gyógyvíz fürdőzés során?

**1. Víztisztaság és összetétel:** Minden gyógyvíz saját összetételű, amely meghatározza, hogy mely betegségek esetén lehet hasznos, illetve milyen korlátozásokkal alkalmazható. Fontos, hogy a fürdővíz megfeleljen az egészségügyi szabványoknak, és rendszeresen ellenőrizték a mikrobiológiai és kémiai összetételt.

**2. Hőmérséklet:** A gyógyvizes fürdők általában melegebbek a normál fürdővíznél, gyakran 36-40°C között. Magas hőmérsékleten történő fürdőzés esetén nem szabad túl hosszú ideig a vízben tartózkodni, mert túlmelegedéshez, kiszáradáshoz vagy vérnyomás-ingadozáshoz vezethet. Kezdkoránál vagy érzékeny egyéneknél érdemes korlátozni a fürdő időtartamát, általában 15-20 percben.

**3. Folyamatos figyelemmel kísérés:** Különösen azoknak, akiknek bizonyos egészségügyi problémájuk van, ajánlott orvos tanácsát kérni a fürdőzés előtt. A test reakcióit figyelni kell, és ha rosszul érez vagy szokatlan tünet jelentkezik, azonnal abba kell hagyni a kezelést.

**4. Időszakos kezelés:** A gyógyvizes kúrák általában nem egyik napról a másikra hatnak, hanem rendszeres és hosszabb távon végzett kezeléseket igényelnek. Fontos a szakértő által javasolt kezelési rend betartása. Ha csak saját örömünkre használjuk a gyógyvizet, akkor is fontos bizonyos szabályokat követni.

**5. Egyéni betegségek figyelembevétele:** Bizonyos betegségek esetén a gyógyvíz használata ellenjavallt, vagy csak szigorú felügyelet mellett javasolt. Ezeket az eseteket mindig egyeztetni kell az orvossal.

### Kik számára ajánlott a gyógyvíz használata?

- reumatológiai betegségekben szenvedők: például ízületi gyulladás, osteoarthritis, radiculitis, spondylosis esetén a gyógyvíz enyhítheti a fájdalmat és javíthatja a mozgásképességet.

- bőrbetegségek: például psoriasis vagy ekcéma esetén bizonyos gyógyvizek pozitív hatással lehetnek a bőr állapotára.

- légzőszervi problémák: például asztma vagy hörghurut esetén, ha a fürdő nem túl meleg, segítheti a légzést.



- keringési problémák: alacsony vérnyomás, keringési zavarok esetén is ajánlott lehet, de csak orvosi tanács szerint.

- stressz és idegrendszeri problémák: a meleg víz és a nyugtató környezet segíthet a relaxációban és a stressz csökkentésében.

### Kinek nem ajánlott a gyógyvíz használata?

- **terhes nők:** különösen a magas ásványianyag-tartalommal rendelkező vizek esetén. A várandósság ideje alatt mindig konzultálni kell orvossal.

- **szív- és érrendszeri betegségben szenvedők:** például magas vérnyomás, szívelégtelenség vagy más keringési problémák esetén a túl magas hőmér-



séklet vagy ásványi anyagok túlzott mennyisége veszélyes lehet.

- **akut fertőző betegségek:** például láz, fertőző bőr-, vagy szembetegségek esetén tilos a gyógyvíz használata.

- **nyílt sebek vagy fertőzések:** a fertőzés veszélye miatt kerülni kell a fürdést.

- **krónikus betegségek súlyos stádiumaiban:** például rosszabbodó szívelégtelenség, dekompenzált betegségek esetén szintén nem javasolt.

### Veszélyek és azok kezelése

Bár a gyógyvíz természetes forrás, nem mentes a kockázatoktól, különösen, ha nem megfelelő módon használják. Ezek közé tartozik:

- **allergiás reakciók:** bizonyos ásványi anyagok vagy mikroorganizmusok allergiás reakciót válthatnak ki. Ezért érdemes előzetesen tájékozódni a víz összetételéről.

- **túlfűtés vagy kiszáradás:** túl meleg vízben való tartózkodás dehidratációhoz vagy vérnyomás-ingadozáshoz vezethet. Fontos a megfelelő időtartam betartása és a folyadékpótlás.

- **fertőzések:** nem megfelelően karbantartott vagy szennyezett vízben fertőzések alakulhatnak ki. Ezért

csak megbízható helyen, jó higiéniai körülmények között szabad fürdeni.

- **komplikációk meglévő betegségek esetén:** például szív- vagy tüdőbetegségekben szenvedők esetén a túl magas hőmérséklet vagy az ásványi anyagok túlzott mennyisége súlyosbíthatja az állapotot.



A gyógyvíz és fürdő használata számos egészségügyi előnnyel járhat, de csak megfelelő körültekintéssel, szakmai tanácsadás mellett ajánlott alkalmazni. Fontos, hogy tisztában legyünk saját egészségi állapotunkkal, illetve az adott gyógyvíz összetételével és tulajdonságaival. Különösen ajánlott a rendszeres orvosi konzultáció, ha valaki krónikus betegséggel rendelkezik vagy bizonytalan. A megfelelő időkeretek betartásával, az ellenjavallatok figyelembevételével a gyógyvizes fürdőzés biztonságos és hatékony kiegészítő kezelési mód lehet, hozzájárulva az általános közérzet javításához, a fájdalmak enyhítéséhez és a testi-lelki egyensúly megteremtéséhez.

Magyarország világszinten is egyedülálló termálvízkészlettel és meleg vizes gyógyfürdőkkel büszkélkedhet, hiszen az ország területének mintegy 70%-a alatt rejtőzik termálvíz. Fontos különbséget tenni a fogalmak között: míg a termálvíz (vagy hévíz) jogilag a 30 °C feletti kifolyó hőmérsékletű vizeket jelenti, addig a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek orvosiilag igazolt gyógyhatása van. Hazánkban nagyjából 150 meleg vizes gyógyfürdő található, amelyek összetételüktől



függően más-más egészségügyi panaszra nyújtanak enyhülést.

### A legismertebb magyarországi gyógyvizek és hatásaik

Az egyes régiók vizei eltérő ásványianyag-összetétellel rendelkeznek, így más és más betegségek megelőzésére és kezelésére alkalmasak:



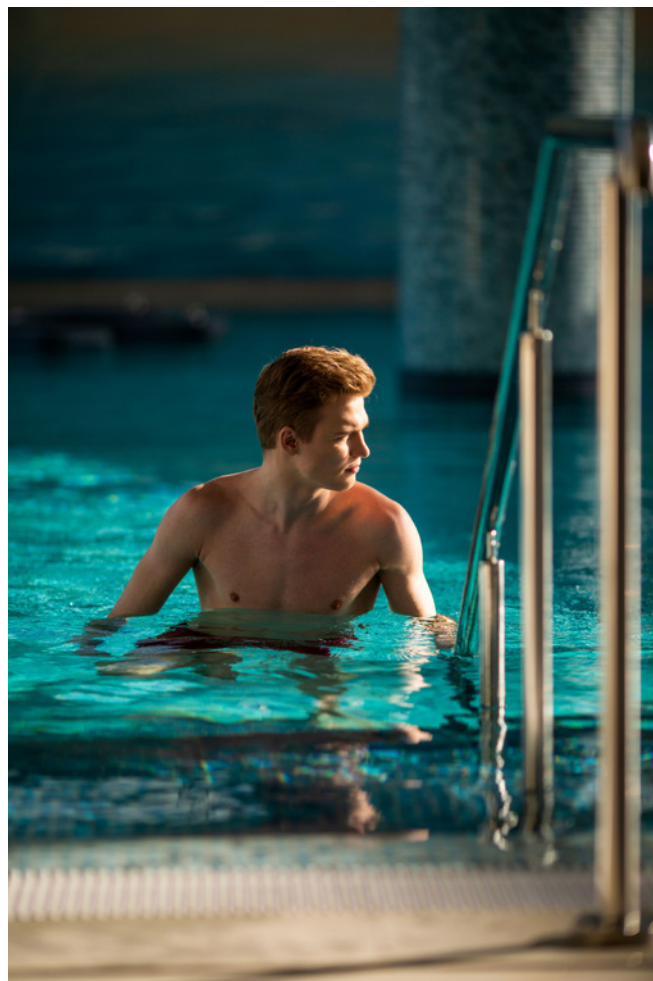
- **Kénes gyógyvizek** (pl. Harkány, Mezőkövesd – Zsóry-fürdő): A kén beépül az ízületi porcokba, így kiválóan alkalmas kopásos mozgásszervi panaszok, reuma, valamint pikkelysömör (psoriasis) kezelésére.
- **Szénsavas vizek** (pl. Balatonfüred): Elsősorban szív- és érrendszeri betegségek kezelésére, a keringés javítására, valamint ivókúraként gyomorpanaszokra használják.
- **Jódos-brómos-sós vizek** (pl. Hajdúszoboszló, Debrecen, Bükkszék): Kiváló gyulladáscsökkentő hatásuk van. Nőgyógyászati és urológiai gyulladások, valamint krónikus légúti megbetegedések esetén javasolják.



- **Egyszerű termálvizek/Akratotermák** (pl. Budapest – Széchenyi, Gellért): Alacsonyabb ásványianyag-tartalmú, de kényelmes, kellemes meleg vizek, amelyek kalciumot, magnéziumot és hidrogén-karbonátot tartalmaznak. Ideálisak feszültségoldásra, rehabilitációra és ízületi gyulladások csillapítására.
- **Radioaktív (radonos) vizek** (pl. Hévízi-tó, Miskolctapolca Barlangfürdő, Budapest – Rudas): Fájdá-

lomcsillapító hatásúak, kedvezően befolyásolják az endokrin mirigyek működését és az anyagcserét.

### Kiemelt és ikonikus meleg vizes fürdők az országban



**1. Hévízi-tó:** A világ legnagyobb biológiailag aktív, természetes termáltava. Egyedülálló tőzegmedrű forrástó, melynek vizét egy 38 méter mélyen lévő barlang forrása táplálja. A víz nyáron 33-35 °C-os, de télen sem csökken 24 °C alá, így egész évben alkalmas a szabadtéri fürdőzésre.

**2. Széchenyi és Gellért Gyógyfürdő (Budapest):** A főváros patinás, történelmi fürdői, amelyek nemzetközi szinten is a legnépszerűbbek. A Széchenyi Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma, ahol a mélyfúrású forrásokból feltörő forró vizet használják a kültéri és beltéri medencékben egyaránt.

**3. Hajdúszoboszlói Hungarospa:** Európa legnagyobb fürdőkomplexuma, amelynek jellegzetes jódos, barna színű "reumások Mekkájaként" emlegetett gyógyvize rendkívül hatásos mozgásszervi betegségekre.

**4. Bükkfürdő Thermal & Spa:** Az ország nyugati részének kiemelkedő fürdője, amelynek különlegesen magas ásványianyag-tartalmú gyógyvize kiválóan alkalmas csontritkulás, porckopás és műtétek utáni rehabilitáció kezelésére. (forrás: [ittjartam.hu](http://ittjartam.hu))





**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

**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**





## 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: Győri Kende

**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 Győri Kende mesél bővebben, aki a METU marketing szakos hallgatója, az elmúlt években számos izgalmas projektben vett részt**

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

Kifejezetten a Budapesti Metropolitan Egyetemet választottam, mert számomra fontos volt a projektalapú oktatás. A marketingben az elméleti tudás mellett meghatározó a gyakorlati tapasztalat, ezért nagy értéknek tartom, hogy már az egyetemi éveim alatt valós vállalati problémákon és projekteken dolgozhattam. Kereskedelem és marketing szakon tanulok, reklám és PR specializáción. Több versenyen vettem részt, ezek közül kiemelném az Üzleti Statisztika projektversenyen elért első helyezést, valamint az Eseménymarketing tantárgy keretében megnyert METRO-versenyt. Utóbbinál a METRO Gourmet Fesztiválhoz készítettünk helyszíni marketingkommunikációs és PPC-stratégiát, költségvetéssel és prezentációval. Emellett több sikeres egyetemi projektet vezettem végig. Büszke vagyok arra is, hogy dr. Dér Csaba Dezsővel közösen tudományos publikációm jelent meg „Digitális tükör: elemzés az egyházi könyvtárak online kommunikációjáról” címmel.

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

A Csak Pozitívan Magazin projektben elsősorban a PPC-tervezéssel, a stratégiai terv kidolgozásával és a célcsoport meghatározásával foglalkoztam. A munkánk során részletesen elemeztük a magazin piaci helyzetét, célközönségét és kommunikációs lehetőségeit, majd ezekre építve alakítottuk ki a kampánystratégiát. Különböző korosztályokhoz és célcsoportokhoz eltérő platformokat és kommunikációs eszközöket rendeltünk, valamint meghatároztuk azokat a KPI-okat is, amelyekkel egy megvalósuló kampány eredményessége mérhető lenne.

A projekt számomra jól megmutatta, mennyire fontos, hogy egy marketingstratégia ne általános elképzelésekből induljon ki, hanem a célcsoport valódi igényeire, médiafogyasztási szokásaira és a márka sajátosságaira épüljön.

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

Azt szeretném, ha a fiatalok több valódi lehetőséget kapnának a kibontakozásra. Több mentorprogramra, induló vállalkozásokat segítő támogatásra, gyakorlati képzésre és olyan közegre lenne szükség, ahol egy jó ötlet nem azért marad megvalósítatlan, mert nincs mögötte elegendő tőke vagy kapcsolatrendszer. Fontosnak tartom, hogy a tehetség, a szorgalom és a kezdeményezőkézség valódi esélyt kapjon.



*Mik a jövőbeli terveid, céljaid, vágyott karrier utad?*

Jelenleg egy marketingügynökségnél dolgozom PPC Managerként, emellett SEO-val és GEO-val is foglalkozom. A munkámban azt szeretem leginkább, hogy egyszerre van jelen a kreativitás és az analitikus gondolkodás. Szeretek versenyezni, alkotni és megfejteni, hogy egy adott kommunikáció, kampány mitől válik igazán eredményessé.

Számomra egy kreatív elkészítése önmagában még nem marketing. A marketing egy tudatos és mérhető folyamat: meg kell határoznunk, kit szeretnénk elérni, milyen céllal és milyen csatornán, majd folyamatosan vizsgálunk kell, hogy az adott aktivitás milyen elérést, reakciót és végül milyen eredményt hoz. Éppen ezért számomra a kreativitás és az adatok nem ellentétei egymásnak, hanem együtt tesznek igazán eredményessé egy kampányt.

Hosszú távon vezetői szerepet szeretnék betölteni, és célom egy sikeres vállalkozás vagy magas pozíció betöltése egy elismert cégnél. Akkor érzem igazán jónak a munkámat, ha látom annak eredményét, sikerességét és azt, hogy valami maradandót sikerült létrehoznom.



# METU Marketing Műhely: Pánácz Virág

**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 Pánácz Virág mesél bővebben, aki a METU kommunikáció- és médiatudomány szakos hallgatója volt és az elmúlt években számos izgalmas projektben vett részt**

A Budapesti Metropolitan Egyetem kommunikáció- és médiatudomány szakán, azon belül pedig PR-Reklám-Marketing specializáción végeztem most júniusban.

Egyetemi éveim során számos projektben vehettem részt, ahol valódi márkákkal dolgozhattam együtt és valós, a szakmai életben gyakran előforduló kérdésekre kerestünk megoldásokat. Lehetőségem volt a Dreher Sörgyárak Zrt.-vel is dolgozni két különböző projektben: a Hydrate bevezető kampányára készítettünk csapatban digitális tartalmakat, valamint az Ésszel-iszom! felelős alkoholfogyasztásra ösztönző program 2025-ös PR kampányát terveztük meg csapatban. A logikai felépítés, a célcsoport megszólítása és a kreatív tartalmak elkészítése is a feladataink közé tartozott. A sok befektetett energia és az alapos munka mind a két alkalommal meghozta gyümölcsét: mind a két alkalommal díjat nyert a csapatom. Emellett a Lidl Magyarországgal együttműködve az eseménymarketingben is kipróbálhattam magam, egy tematikus eseményt kellett szerveznünk az üzletlánc számára, ahol a csapatunk a kategóriájában kreatív díjat nyert.

Tagja voltam a Marketing Műhelynek, az egyetem marketinges szakmai közösségének, melynek köszönhetően még több márkával találkoztam és különböző tevékenységekben közreműködtem. Részt vettem egy dokumentumfilmes workshopon is, amelynek keretein belül csapatban kellett egy dokumentumfilmet készítenünk. Ezt Csehországban, a Libereci Műszaki Egyetemen mutattuk be más csapatok és külföldi diákok előtt.

A METU rengeteg lehetőséget adott nekem, sok tapasztalattal gazdagodtam az itt eltöltött éveim alatt. Úgy gondolom, hogy az elméleti tudás mellett rendkívül fontos, hogy a diákoknak lehetősége legyen valódi helyzetekben is kipróbálni magukat. Természetesen a proaktivitás és a szakma iránti lelkesedés elengedhetetlen. Oktatóimnak köszönhetően nekem megadott ez a lehetőség. Éppen ezért a gyakorlatiasságért választottam anno a METU-t. Jelenleg a Dreher Sörgyárak Zrt.-nél dolgozom a brand marketing osztályon gyakornokként.

A CsPM projektben én végeztem a célcsoport kutatását és elemzését: a projekt előkészítő szakaszában önállóan végeztem el a decemberi kiadvány po-

tenciális olvasóközönségének feltérképezését. Ennek során elemeztem a célcsoport demográfiai jellemzőit és online tartalomfogyasztási szokásait, amelyek fontos alapot biztosítottak a későbbi kreatív stratégia kialakításához. Emellett aktívan közreműködtem a közösségi média kampány megtervezésében is.

Idő és lehetőség hiányában sajnos nem tudtuk alaposabb, személyesebb felmérést készíteni a lehetséges, illetve a már meglévő célcsoportról. Véleményem szerint egy ilyen feladat során elengedhetetlen az olvasók alapos ismerete, főleg a véleményük közvetlen kutatása. Örömmel tölt el, hogy a CsPM csapata így is nagyon elégedett volt munkánkkal, a csapat jól teljesített, azonban úgy gondolom, hogy a jövőben mindenképpen érdemes egy mélyebbre nyúló elemzést is beiktatni.



Amit megváltoztatnék, az az előítéletesség megszüntetése. Szerintem nem az számít, hogy valaki hogyan öltözik, honnan jött, mi a vallása vagy nemzetisége. Az a fontos, ami belül van, a belső értékek. Valójában ez határozza meg igazán az embert.

Jelenleg a brand marketing ágazatban érzem magam kényelmesen, egy darabig ebben szeretnék több szakmai tudást szerezni, de mindig is kíváncsi és nyitott természet voltam, így a későbbiekben szívesen kipróbálnám magam a marketing, vagy a PR különböző területein is. A jövőben szeretnék mindenképpen 1-2 évet külföldön élni és ott tapasztalatot szerezni a szakmában, valamint új nyelveket tanulni és erősíteni az angol nyelvtudásomat.

# METU Marketing Műhely: Mosóci Áron

**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 Mosóci Áron mesél bővebben, aki a METU kommunikáció- és médiatudomány szakos hallgatója, az elmúlt években számos izgalmas projektben vett részt**

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

Jelenleg kommunikáció- és médiatudomány szakon tanulok a Budapesti Metropolitan Egyetemen, marketing specializáción, így elsősorban marketingkommunikációval foglalkozom. Az egyetemi éveim egyik legfontosabb tapasztalata az volt, hogy ha szeretnék előrelépni és tudatosan építeni a karrieremet, akkor aktívan keresnem kell a lehetőségeket. Érdeemes megmutatni, mire vagyok képes, kezdeményezni, és akár vezetői szerepet is vállalni, mert ezekből lehet a legtöbbet tanulni. Ehhez a METU gyakorlatorientált szemlélete rengeteg lehetőséget biztosít.

Az érdeklődésem miatt csatlakoztam az egyetemi Marketing Műhelyhez is, ahol valós cégek és szervezetek számára dolgozunk különböző marketingprojekteken. Részt vettem többek között a SPAR-al közösen szervezett Borklub munkájában, egyetemi marketingversenyek szervezésében, a CsPM magazin projektjében, valamint tavaly egy Tokajhoz és a Tokaji Borlovagrendhez kapcsolódó marketing kampány projektet vezettem.

*Milyen feladatot láttál el a CPM projektben, és milyen következtetéseket vontál le szakértőként?*

A CsPM projektben elsősorban azzal foglalkoztam, hogyan lehet egy alapvetően női célközönségnek szóló magazinnal a férfiakat is megszólítani. A feladat során azt vizsgáltam, hogyan lehet a már meglévő témákat úgy tálni és marketingkommunikációval támogatni, hogy azok a férfi olvasók számára is relevánsak és vonzóak legyenek.

Arra jutottam, hogy ebben kulcsszerepe van a magazin megjelenésének, a cikkek nyelvezetének, a címadásnak, valamint annak is, hogy ki szerepel a címlapon. Fontos, hogy ezek között legyenek olyan elemek, amelyekkel a férfiak is könnyen tudnak kapcsolódni. Emellett azt is figyelembe vettük, hogy nem feltétlenül a férfiak lesznek a magazin elsődleges vásárlói: sok esetben úgy találkozhatnak vele, hogy valaki más viszi haza. Éppen ezért az volt a cél, hogy a magazin már első pillantásra képes legyen felkelteni az érdeklődésüket, és olyan tartalmat kínáljon, amely miatt érdemesnek érzik belelapozni.

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

Ha egy változást hozhatnék a világban, leginkább azon változtatnék, ahogyan az emberek egymáshoz viszonyulnak. Fontosnak tartom, hogy jobban értékeljük egymást és egymás munkáját, valamint több figyelemmel, kedvességgel és előzékenységgel forduljunk a másik felé.

Úgy gondolom, hogy ezek az apróak tűnő gesztusok összességében komoly változást tudnának elindítani. Ha az emberek jobban megbecsülnék és támogatnák egymást – legyen szó közeli kapcsolatokról, munkahelyi vagy akár hétköznapi találkozásokról –, szívesebben működne együtt, kevésbé lennének frusztráltak, és összességében pozitívabb légkör alakulna ki körülöttünk. Ez nemcsak az emberi kapcsolatainkat tenné jobbá, hanem szerintem a munkahelyek, az iskolák és más közösségek működésére is pozitív hatással lenne.

*Mik a jövőbeli terveid, céljaid, vágyott karrierutad?*

Mindig is érdekelt a marketing világa, már általános iskolás korom óta ezen a területen képzelem el a jövőmet. A marketingen belül leginkább a kreatív és pszichológiai megközelítés áll hozzám közel: az érdekel, hogyan lehet sikeres kampányokat létrehozni, erős márkákat építeni, illetve egy terméket vagy szolgáltatást úgy pozicionálni, hogy az valódi értéket képviseljen az emberek számára, és hosszú távon is kötődjenek hozzá.

Ha az álomkarrieremet kellene megfogalmaznom, a szórakoztatóiparban, azon belül is a zeneiparban szeretnék dolgozni. Hosszabb távon külföldön, például Angliában is szívesen kipróbálnám magam, ahol egy nagyobb és nemzetközibb zenei piacon szerezhetnék tapasztalatot. Szívesen dolgoznék előadók, albumok vagy lemezkiadók marketingjén, később pedig akár kreatív marketingért felelős szakemberként is el tudom képzelni magam.





## Raffi Berg:

### Vörös-tenger bűvárparadicsom

Vannak történetek, amelyekről első pillantásra azt gondolnánk, hogy egy izgalmas kémfilm forgatókönyvéből születtek. Raffi Berg *Vörös-tenger bűvárparadicsom - Egy üdülöhely a Moszad szolgálatában* című könyve azonban nem fikció, hanem egy valós, hosszú időn át titokban tartott művelet története. A kötet eredeti címe *Red Sea Spies - The True Story of Mossad's Fake Diving Resort*, és 2020-ban jelent meg; magyarul ugyanebben az évben adta ki a Jaffa Kiadó, Rézműves László fordításában.

A történet az 1980-as évek elején, Szudán Vörös-tenger menti, távoli partszakaszán kezdődik. Egy elhagyatott helyen egyszer csak egy különös luxusüdülő jelenik meg, amely a bűvárkodás szerelmeseit várja. A vendégek számára azonban nem derül ki, hogy a szálloda személyzete valójában izraeli titkosszolgálati ügynökökből áll. Az üdülöhely nappal valódi turisztikai vállalkozásként működik, éjszaka azonban egészen más célokat szolgál.

A háttérben egy rendkívül kockázatos humanitárius akció zajlik. Az etiópiai zsidók közül ezrek kerültek menekülttáborokba, és a titkos művelet célja az volt, hogy őket Szudánból biztonságba juttassák, majd Izraelbe telepítsék. Ami kezdetben egy segítségkérő üzenettel indul, idővel összetett, több szereplőt és rendkívüli szervezést igénylő műveletté válik. A bűvárparadicsom pedig olyan fedezéket biztosít, amelyre kevésbé feltűnő helyszínt aligha lehetett volna találni.

Berg könyvének különlegessége, hogy nem egyszerűen egy kalandos történetet mesél el. Újságíróként alapos kutatómunkával dolgozta fel az eseményeket, és a küldetésben részt vevő ügynökök beszámolóira is támaszkodott. A kötet utószavát Efraim Halévi, a Moszad egykori vezetője jegyzi. A szerző célja láthatóan nem Hollywood megismétlése volt: a valós események önmagukban is elegendően hihetetlenek.

És éppen ettől válik igazán érdekessé a könyv. Miközben olvassuk a titkos találkozókat, a veszélyes éjszakai akciókat, a megtévesztésre épülő megoldásokat és a folyamatos lebukásveszélyt, egyre erősebben jelenik meg a történet emberi oldala is. Mit jelent felelősséget vállalni mások életéért? Meddig lehet elmenni egy ember megmentéséért? Mit tesz az emberrel a félelem, és honnan merít erőt akkor, amikor nincs biztosíték arra, hogy a következő lépés sikerülni fog?

Raffi Berg könyve ezért túlmutat a klasszikus kém-történeten. Egy olyan korszakba enged betekintést,

amelyben geopolitikai érdekek, titkosszolgálati műveletek, menekültek és személyes sorsok találkoztak egymással. A történet egyszerre szól stratégiai gondolkodásról, alkalmazkodásról, bátorságról és arról, hogy a legszokatlanabb körülmények között is lehetnek emberek, akik készek másokért kockázatot vállalni.



Talán a könyv legfontosabb üzenete mégis az, hogy a történelem nagy eseményei mögött mindig ott vannak az egyes emberek. Emberek, akik félnek, remélnek, menekülnek, döntenek és cselekszenek. És néha egy egészen szokatlan hely – például egy bűvárparadicsomnak álcázott üdülöhely a Vörös-tenger partján – válik egy nagyobb történet kulcsfontosságú színterévé.

# Egy szakma már nem elég?

## Így alakítja át a Z generáció a karrier fogalmát



***Egy diploma, egy szakma, egy munkahely évtizedeken át – a fiatalabb generációk számára egyre kevésbé ez jelenti a klasszikus karrierutat. A munkaerőpiac gyors változása és az új szakmák megjelenése miatt a folyamatos tanulás egyre inkább a karrier természetes részévé válik. A TanfolyamGURU szerint a jövőben nem feltétlenül egyetlen szakma kiválasztása, hanem az új tudás gyors megszerzésének képessége jelenthet versenyelőnyt.***

### **Egy szakma már nem feltétlenül egy életre szól**

A korábbi generációk számára természetes életpálynak számított, hogy az iskola befejezése után munkába álltak, és a megszerzett szakmában akár évtizedeken keresztül dolgoztak. A fiatalabb generációknál azonban egyre kevésbé egyenes vonalú a karrier.

Egy pályakezdő ma olyan munkaerőpiacra érkezik, ahol néhány év alatt új munkakörök jelenhetnek meg, más feladatokat pedig részben automatizálhatnak vagy teljesen átalakíthatnak. Emiatt egyre nehezebb 18-20 évesen olyan szakmát választani, amely változatlan formában egy teljes karrieren keresztül biztos megélhetést jelent.

### **A fiatal felnőttek többsége továbbra is tanul**

A változás egyik fontos jele, hogy a tanulás sokaknál nem ér véget az iskola vagy az egyetem befejezésével. A KSH felnőttképzési adatai szerint a 25-34 éves korosztály 66,3 százaléka vett részt valamilyen oktatásban vagy képzésben a vizsgált időszakban. A KSH felnőttképzési adatfelvétele nemcsak a hagyományos iskolarendszerű oktatást vizsgálja, hanem a felnőttek képzésben való részvételét és önálló tanulási tevékenységét is.

Ez azért is figyelemre méltó, mert a 25-34 éves korosztály jelentős része már túl van az első végzettség megszerzésén és belépett a munkaerőpiacra. A tanu-

lás tehát ebben az életkorban már sok esetben nem az első szakma megszerzéséről, hanem a meglévő tudás bővítéséről, specializációról vagy akár egy új karrierút előkészítéséről szól.

„A fiatalabb generációknál egyre kevésbé érdekes úgy gondolkodni a szakmaválasztásról, mint egy egész életre szóló döntésről. Sokkal fontosabbá válik az alkalmazkodóképesség. Lehet egy stabil alapszakmánk, de mellette új készségeket, specializációkat vagy akár teljesen új szakmát is elsajátíthatunk. A tanulás így nem egy lezárt életszakasz, hanem a karrier folyamatos része lesz” – mondta Szabó Andrea, a TanfolyamGURU oktatási szakértője.

### **Diploma után is jöhet egy új képzés**

A rugalmasabb karrierút azt is jelenti, hogy a különböző képzési formák már nem feltétlenül egymás alternatívái. Egy diploma mellé is kerülhet szakmai képzés, rövidebb tanfolyam vagy egy speciális készséget fejlesztő program.

A cél sok esetben nem egy újabb többéves végzettség megszerzése, hanem egy konkrét, a munkaerőpiacon használható tudás elsajátítása. Valaki például az eredeti szakmája mellett digitális, kommunikációs vagy vállalkozási ismereteket tanulhat, míg más néhány év munkatapasztalat után dönthet úgy, hogy teljesen új területre lép.



***"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**



**Álmodd meg a saját festményedet!**  
Egyedi megrendelésre készült különleges alkotások,  
amelyek nemcsak díszítik, hanem életre is keltik a teret.  
BaKoVi Art Gallery +36 30/3935493



**Bálint ERIKA**  
Egészség, Biztonság és Újrakezdés Mentor  
Lassú víz partot mes.  
0620-4458540  
balintc33@gmail.com  
https://www.facebook.com/balinterikaem



A KSH legfrissebb adatai szerint 2025-ben a 25-34 évesek 32,6 százaléka rendelkezett felsőfokú végzettséggel. A diploma tehát továbbra is fontos karrieralap lehet, de önmagában nem feltétlenül jelenti a tanulás végét.

Sokkal inkább azt, hogy milyen tudásra van szükségük a következő karrierlépésükhöz. Ha így tekintünk a képzésekre, a szakmaváltás sem kudarc vagy újrakezdés, hanem a szakmai fejlődés egyik természetes állomása” – tette hozzá Szabó Andrea.



### A karrierváltás is természetesebbé válhat

A szemléletváltással együtt a szakmaváltás jelentése is átalakulhat. Míg korábban egy teljes pályamódosítás sokszor kényszerhelyzetnek vagy rendkívüli döntésnek számított, ma egy új képzettség megszerzése tudatos karrierépítési lépés is lehet.

„A mai fiataloknak valószínűleg nem azt a kérdést kell feltenniük maguknak, hogy melyik az az egy szakma, amelyet egész életükben végezni szeretnének.

### A jövő egyik legfontosabb készsége maga a tanulás lehet

A gyors technológiai változás miatt nehéz pontosan megjósolni, milyen munkakörök lesznek keresettek tíz vagy húsz év múlva. Az viszont egyre biztosabbnak látszik, hogy a munkavállalóknak pályájuk során többször is új tudást kell majd elsajátítaniuk.

Ebben a környezetben a karrierbiztonságot sem feltétlenül az jelenti, hogy valaki talál egy szakmát, amely mellett évtizedekig kitart. Sokkal inkább az, hogy képes felismerni a változásokat, és szükség esetén új készségekkel alkalmazkodni hozzájuk.

A TanfolyamGURU szerint ezért a fiatalok számára a képzések kiválasztásakor egyre fontosabb szempont lehet a rugalmasság, a gyakorlati használhatóság és az, hogy a megszerzett tudás hogyan illeszthető be a már meglévő tapasztalataik mellé.

A Z generáció karrierje így várhatóan kevésbé hasonlít majd egy előre kijelölt útra. Inkább egymásra épülő állomásokból állhat: tanulásból, munkából, továbbképzésből, specializációból és akár többszöri szakmaváltásból.



**A káosz a legnagyobb esély az erőforrásaid újrászervezésére.**

**Tóthné Bak Szilvia**  
Káoszból Erő  
Harmónia mentor

harmonia.mentor@gmail.com



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

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

[https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET az elmenek](https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET%20az%20elmenek)



# Amikor a munkába való visszatérés nehezebb, mint gondoltad

**Hosszú évek otthon a gyerekekkel, aztán egyszer csak eljön a nap, amikor újra munkába állsz. Találsz egy hatórás pozíciót, ami családbarátnak tűnik, és végre azt érzed, sikerült megtalálnod azt a megoldást, amivel a munka és a család is működhet egymás mellett. Újra hasznárod a tudásodat, visszatérsz a szakmai életbe, délután pedig időben odaérsz a gyerekekért.**

Aztán eltelik két hónap, és sírva indulsz dolgozni.

Pontosan ez történt a [Mommy Works](#) egyik csoporthatárával, nevezzük Lillának. Majdnem hat évig volt otthon a gyerekeivel, majd idén januárban visszatért egy tanácsadó cégnél betöltött, hatórás pozícióba. Két hónap után ezt írta: „Pánikrohamaim is voltak, semmi kedvvel vagy sírva indulok be, nulla a motivációm. Kiegyetem. Úgy érzem, nem vagyok a helyemen.”

Lilla története sok kérdést felvet. Hat év hosszú idő, ennyi idő alatt természetesen nehéz lehet az, hogy újból fel kell venni a ritmust. Közben maga a munkahely is megváltozott. Lilla azt is megemlíttette, hogy régen többen voltak a csapatban.

Amíg valaki otthon van a gyerekeivel, a munkahelyén közben átszervezések, leépítések és összevonások történhetnek, változhatnak a vezetők és a munkafolyamatok is. Mire visszatér, ugyanaz a pozíció egészen más terhelést jelenthet. A feladatok száma nőhet, a csapat kisebb lehet, a határidők szorosabbá válhatnak. A hatórás munkanap pedig önmagában nem jelenti azt, hogy hatórányi munkát kell elvégezni.

Ez különösen nehéz helyzet egy kisgyermekes szülő számára. A munkaidő végén véget ér a munkanap, az élet azonban megy tovább. Oda kell érné az óvodába vagy az iskolába, otthon vár a vacsora, a fürdetés és a másnapi készülődés. Közben fejben ott vannak az időpontok, a különórák, a bevásárlás és minden olyan apróság, amit valakinek észben kell tartania.

Ez a **mental load**, vagyis a mentális teher, amely sokszor láthatatlanul kíséri végig a napot.

Amikor a munkahelyi nyomás és az otthoni feladatok összeadódnak, elfogynak a tartalékok. A folyamatos feszültség, a sírás, a teljes motivációvesztés vagy a pánikroham komoly jelzés. Ilyenkor fontos szakember segítségét kérni, egy pszichológus vagy terapeuta támogatást adhat a tünetek kezelésében és a helyzet átgondolásában.

A munkahelyen fontos a kapacitás egyértelmű kommunikációja. Egy hatórás munkakörben teljesen rendben van azt mondani: „Ennyi feladat fér bele ezen a héten, segítsetek eldönteni, mi legyen a prioritás.” Ha rendszeresen csak túlórával lehet elvégezni a feladatokat, az fontos információ a munkakör valódi működéséről.

Otthon is szükség lehet újratervezésre. A munkába való visszatérés az egész család napirendjét megváltoztatja, ezért a háztartással és a gyerekekkel kapcsolatos feladatokat is érdemes újraosztani. Egyszerűbb vacsora, kevesebb házimunka, több segítség és a tökéletesség elengedése mind könnyebbé teheti az új helyzetet.

Az is előfordul, hogy egy munkahely egyszerűen nem illik az új élethelyzethez. Ezt felismerni nem kudarc. Lehet, hogy az állás elfogadásakor jó lehetőségnek tűnt, néhány hónap után pedig már pontosan látod, mit jelent a mindennapokban. A próbaidőszak erre is lehetőséget ad: figyelheted a terhelést, a vezetői hozzáállást, a csapat működését és azt, hogy a meghirdetett munkaidő valóban tartható-e.

A munkába való visszatérés mindenkinél másképp alakul. Van, akinek gyorsan sikerül visszarázódnia, másnak több időre van szüksége. Sokan éppen a visszatérés során jönnek rá, hogy más típusú munkát, más munkaidőt vagy más munkahelyi kultúrát szeretnének.

A legfontosabb, hogy figyeljünk arra, mit jelez a szervezetünk, és hogyan érezzük magunkat a mindennapokban. A karrier fontos része az életünknek. Ugyanilyen fontos, hogy maradjon energiánk a családjunkra, a kapcsolatainkra és saját magunkra is.

Lilla története egyetlen ember története, mégis sokan felismerhetik benne a saját helyzetüket. A munkába való visszatérésről sok szó esik, arról viszont kevesebb, hogy milyen érzés akkor, amikor a várva várt újrakezdés után egyszer csak azt érzed: ez így túl sok.

A [Mommy Works podcast](#) legújabb epizódjában Karrier Kata erről a kevésbé látható oldalról beszél őszintén, Lilla történetéből kiindulva. Szóba kerül a részmunkaidő valódi terhelése, a mental load, a munkahelyi határok és a váltás kérdése is.





*Optika Szalon*

**Zwik - Ker Optikai Kft.**



zwikkeroptikabudapest



optikaszalonsalon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

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

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

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

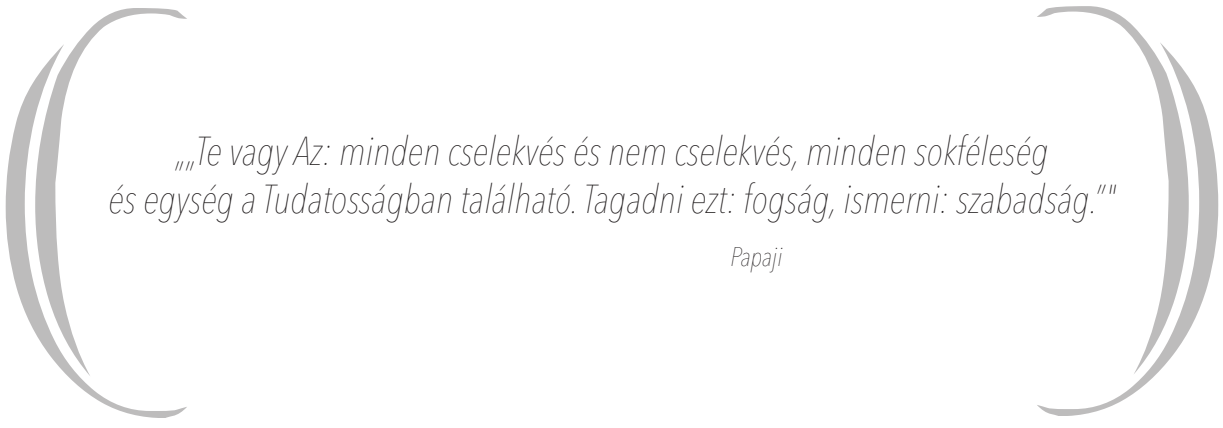
NYUGODT ÉS CSENDES KÖRNYEZETBEN, MÁRKÁS,  
MINŐSÉGI KERET ÉS LENCSE VÁLASZTÉKKAL VÁRJUK  
JÖVENDŐBELI KEDVES VÁSÁRLÓINKAT LEGYEN AZ  
GYERMEK VAGY FELNŐTT.

MONITOR ELŐTTI MUNKA VÉGZÉS ESETÉN  
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.







*„Te vagy Az: minden cselekvés és nem cselekvés, minden sokféleség  
és egység a Tudatosságban található. Tagadni ezt: fogság, ismerni: szabadság.”*

*Papaji*



# Itt azért fizetnek, ha könyvet olvas az ember

**Szingapúr általában az elsők között vezet be technológiai újdonságokat, ám a nagy digitalizálódásnak akadnak árnyoldalai is. Az elsősorban (de nem kizárólag) a fiatalokra jellemző képernyőfüggőség és általában [a közösségi platformok okozta veszélyek](#) problémaköre sem globálisan, [sem Magyarországon](#) nem számít újdonságnak. Nem teszi egyszerűbbé a helyzetet, hogy a felhasználók aktivitásából élő techcégek [finoman szólva sem törlik össze magukat](#) a helyzet javítására, miközben a témában indított bírósági eljárások kapcsán [felmerülő, látszólag súlyos összegeket](#) gyakorlatilag mellényzsebből kifizetik a heti szinten dollármilliárdokat pörgető internetes óriások.**

## **Kicsiben kezdenek, jelképesen támogatnak**

Szingapúrban egészen érdekes megoldással igyekeznek felvenni a harcot a hírfolyamok szakadatlan és értelmetlen görgetésével (doomscrolling). A [The Straits Times beszámolója](#) alapján az ötlet az, hogy az állampolgárokat egy nagyszabású olvasási programba vonják be, amely a remények szerint képes lehet megnyerni az embereket, hogy letegyék telefonjukat és görgetés helyett rendszeresen lapozgassák a hárgamányos könyveket.

A Nemzeti Könyvtári Tanács (NLB) által kezdeményezett, öt évre tervezett program induláskor igyekszik szerény célokat kitűzni. Ez azt jelenti, hogy arra próbálják rávenni a társadalmat, hogy naponta legalább 15 percet szánjanak az olvasásra. Az olvasási alkalmakat a szingapúriak egy dedikált kormányzati platformon rögzíthetik, amely számos gamifikációs elemmel támogatja a hasznos időtöltésre való "rászokást".

A meghirdetett kihívások, ranglisták, személyes célkitűzések és virtuális jutalmak mellett azonban az állam még a zsebébe is hajlandó kicsit benyúlni, hogy még vonzóbbá tegye a részvételt. A pénzbeli támo-

gatás azonban leginkább jelképesnek tekinthető. A felhasználó egy legalább negyedórás olvasási alkalmért 20 virtuális érmét könyvelhet el naponta maximum egyszer, és amennyiben összejön 1000 kredit, az konvertálható egy szingapúri dollárrá, ami nagyjából 250 forintnak felel meg.

## **Technológiai keménykedés**

A technológiai újításokra mindig fogékony Szingapúr nem csupán pozitív ösztönzőkkel szokta állampolgárait az egészséges életmód felé terelni. A több szigorú jogszabályáról ismert városállamban így került például a pandémia alatt [mindenki zsebébe kontaktkövető fityegő](#), vagy vetették be a városszerte telepített kamerákat és a gépi képfelismerés technológiáját azért, hogy minél több [tilosban dohányzót tudjanak azonosítani](#) (és persze súlyosan megbüntetni).

Az olvasás felvirágoztatását célzó friss programra visszakanyarodva végezetül mindenképpen érdemes megjegyezni, hogy mindez nem sokkal azt követően indul be Szingapúrban, hogy a pár napja kiadott [PI-SA-ranglista](#) szerint a világ legjobban olvasó 15 éves diákjai éppen a városállamból kerülnek ki.



# Biztonságosabbá kell tenni a közösségi médiát és az online környezetet

**A Parlament javaslatokat fogadott el, amelyek arra köteleznék a platformokat, a tagállamokat és a Bizottságot, hogy biztosítsák az EU-ban élő fiataloknak a biztonságos online környezetet.**

**395 igen szavazattal, 136 ellenében és 80 tartózkodással az EP-képviselők „integrált európai stratégiát” szorgalmaznak a jogalkotók, a családok és az iskolák bevonásával annak biztosítása érdekében, hogy a közösségi média és az internet biztonságos legyen, különösen a fiatalabb felhasználók számára. A képviselők kitérnek rá, hogy az online környezet lehetőséget kínál a tanulásra és a kreativitás fejlesztésére, de hangsúlyozzák a közösségi médiától való függőség és az internetes megfélemlítésnek való kitettség kockázatát is, ami mentális problémákhoz vezethet.**

A Parlament sürgeti az online platformokat, hogy vállaljanak nagyobb felelősséget a gyermekek és a fiatalok védelméért a káros vagy manipulatív tartalmakkal szemben, és enyhítsék az addiktív és az úgynevezett meggyőző tervezés hatását az ajánlórendszerekre vonatkozó kockázatalapú biztosítékok bevezetésével, illetve, hogy tegyenek lépéseket a leginkább függőséget okozó gyakorlatok betiltására.

## Gyakorlati intézkedések a biztonságosabb online környezetért és a közösségi médiáért

Az európai parlamenti képviselők arra kérik a vállalatokat, hogy: vezessenek be életkor-ellenőrzést személyes adatok gyűjtése vagy tárolása nélkül;

növeljék a közösségi média algoritmikus rendszereivel kapcsolatos átláthatóságot;

kínáljanak olyan „ifjúsági módot”, amely letiltja a kiskorúaknak szóló célzott hirdetéseket;

vezessenek be a mesterséges intelligencia-társakra vonatkozó kötelező etikai szabványokat;

növeljék a mesterséges intelligencia-modellek betanításának átláthatóságát, valamint

tiltsák meg a mesterséges intelligencia-rendszereket, hogy egy személy beleegyezése nélkül, róla szexuális tartalmú képeket vagy videókat hozzanak létre, manipuláljanak vagy módosítsanak.

## Védelem az illegális és káros videotartalmak ellen

A képviselők szerint az audiovizuális médiaszolgáltatásokról szóló irányelv közelgő felülvizsgálata lehetőséget kínál a fiatalok jobb védelmére a videómegosztó platformokon megjelenő illegális és káros tartalmakkal szemben. Felkérlik a Bizottságot, vizsgálja meg, hogy az influenszerek és a hivatásos tartalomkészítők által nyújtott szolgáltatások e törvény hatálya alá tartoznak-e. Emellett egyértelműbbé akarják tenni az influenszerek és a hivatásos tartalomalkotók státuszát és felelősségét a videómegosztó platformokon, annak biztosítása érdekében, hogy ugyanazoknak a reklámok átláthatóságára vonatkozó kötelezettségeknek kelljen megfelelniük, mint a médiaszolgáltatóknak.

## Az influenszerekre vonatkozó uniós magatartási kódex

Tekintettel arra, hogy a közösségi médiában tevékenykedő influenszerek egyre nagyobb hatással vannak a közvélemény alakítására – többek között a fiatalok testképét illetően is –, az európai parlamen-



ti képviselők arra kérik a Bizottságot és az uniós tagállamokat, hogy uniós szinten dolgozzanak ki magatartási kódexet az influenszerek, az ügynökségek és az online platformok számára. Az „influenszermarketing” jogi meghatározása és a tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatok tilalma szintén hozzájárulna a nagyobb átláthatósághoz, érvelnek a képviselők, akik a szponzorálások nyilvánosságra hozatalát is szorgalmazzák.

## A jelentéstevő szerint

„Ursula von der Leyen, az Európai Bizottság elnökének kezdeményezése üdvözlendő lépés, és összhangban áll a közösségi médiáról és a fiatalokról szóló jelentésünk irányvonalával. Az algoritmusok nem állnak meg a határokon: Európának közös szabályokra van szüksége. 13 éves kor alatt tilos a közösségi média használata, 13 és 15 év között felügyelt hozzáférés biztosítandó, napi egy óras korlátozással, ezután jöhet a nagyobb önállóság. A felelősség nem hárulhat kizárólag a gyermekekre és a családokra: a platformoknak kell gondoskodniuk termékeik biztonságáról. Nem csupán arról beszélünk, hogy a fiatalok mit csinálnak a közösségi médiával, hanem arról is, hogy a közösségi média milyen hatással van a fiatalokra,” mondta Sandro Ruotolo (S&D, Olaszország) jelentéstevő.



## ***A magyar társadalom még ma sem tud mit kezdeni az informatikával***

**Amikor 2006 őszén a szakmai utam kezdetét vette, nagyon hinni akartam abban, hogy mostanra minden sokkal jobb lesz az informatika által. Nem így alakult. Húsz év tapasztalatával a hátam mögött azt kell mondanom, sosem az informatika maga, mint új és ezért még ismeretlen technológiai közeg volt a gond, hanem az, hogy az emberek nem tudtak, és ma már egyre inkább hajlok arra, hogy nem is akartak vele mit kezdeni.**

Tisztában voltak azzal, hogy nem fogják tudni megkerülni, előbb vagy utóbb szembe kell vele nézni, de úgy igazán nem akartak ebben az új dologban elmerülni. 2026-ban is pontosan ezt tapasztalom, ami nem kicsit, hanem nagyon döbbenetes. Magánemberek és cégek annak ellenére távolítják maguktól, hogy nem tudják nem használni az egyes részleteit a digitális világnak, hiszen mára minden társadalmi rendszerbe integrálódott.

Két évtized alatt sok mindent láttam, sok változatos szituációban volt részem, viszont valami nem változott: a magyar ember, és különösen a magyar vállalkozó nem tudja a helyén kezelni az informatikát és az azt

képviselő szakembereket. A megfogalmazott gondolatok alapján sokáig azt lehetett sejteni, hogy tényleg idegen számukra e technológiai közeg, de nem, nem itt van a kutya elásva. A probléma mélyebben van.

Ahogy mondani szoktam, az informatika hétköznapi használatában semmi ördögösség nincsen, aki megtanult főzni, autót vezetni vagy mondjuk egy idegen nyelven beszélni, az játszi könnyedséggel tudja magáévá tenni azokat az alapvető dolgokat, amik segítségével elboldogul a digitális világban. No, de akkor mi a gond? Az informatika tükröt tart, és az emberek nem akarják látni azt, amit megmutat.



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

Gyapardítsd tudásod 1 éven át 10% kedvezményre!

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.



Talán soha nem volt ennyire egyértelmű, hogy az egyénnek és a kisebb csoportoknak muszáj változni, fejlődni. Eddig úsztak az árral, túléltek a pillanatokat, ahogyan tudták. És pontosan ez az, amit mind a mai napig tapasztalok, amikor másokat szakmailag segítek. Legyek én a megmentőjük, a védvonaluk, ami leválasztja a pillanatról az informatikát. Ezért nem tudnak a 21. század negyedénél sem együttműködni a cégek a szakma képviselőivel. Az informatikus a szemükben nem egy magas hozzáadott értéket generáló szakember, hanem valaki, aki elrejtí előlük azt, amivel nekik már réges-régen szembe kellett volna nézni.

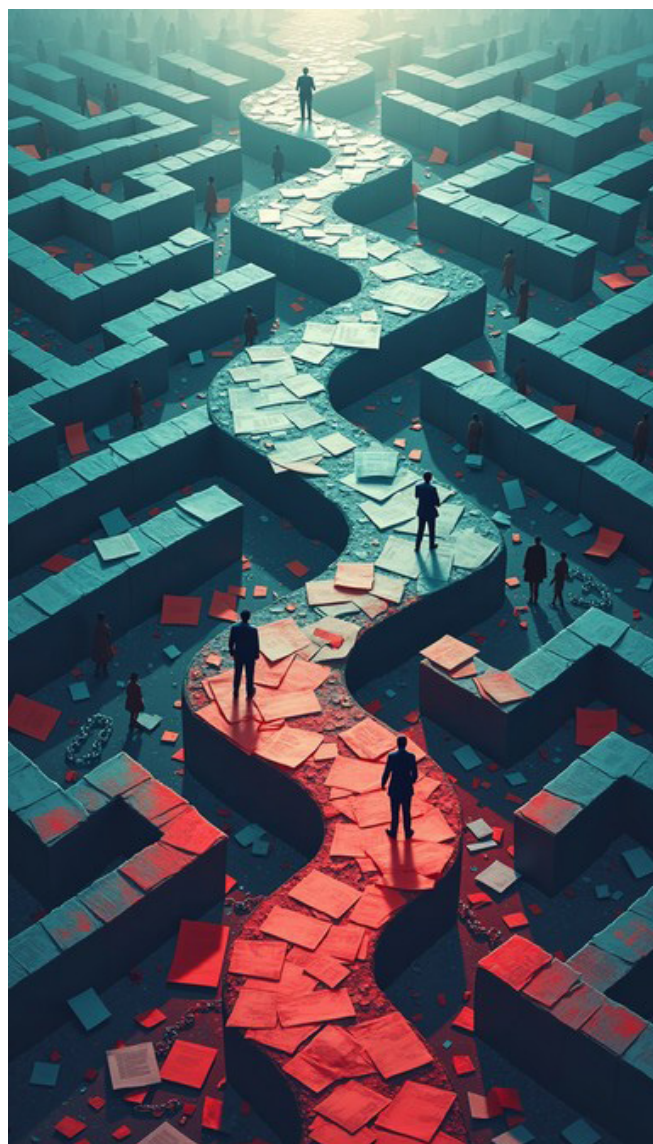
Egykoron a munkahelyeken, régóta pedig vállalkozóként szerettem volna a konkrét szituációkban tudást, kontextuális információkat átadni azoknak, akik a szakmai segítségemet kérték. Nem ment, hiszen ők engem egy védvonalaként, nem partnerként kezeltek. Ott és akkor ezzel a hozzáállással, a tudás megosztásával kudarcot vallottam, most viszont kinyitom a tudástárat, és azok számára teszem hozzáférhetővé, akik készen állnak arra, hogy belepillantsanak.

Sokan szálltak ki ebből az iparágból, mert nem tudtak mit kezdeni azokkal az emberi játszmákkal, amik folyamatosan gáncsolták az előremutató szakmai munkát. Mások maradnak, és viszik tovább a fáklyát. A tudásmegosztás mellett megmutatom az informatika felé fordulóknak azokat is, akikkel lehetne együtt dolgozni. És igazság szerint ebben sincsen semmi újdonság, mert legalább 10 éve már annak, hogy egy szakember gyűjteményt gondoltam volna létrehozni, amiből aztán mindenki kedvére mazsolázhathat.

Néhány éve kimondtam, szakemberként ki kell szállnom az informatika világából. Nem azért, mert már nem hiszek benne, hanem azért, amit napról napra meg tapasztalok. A digitális világ régóta suttogott egy üzenetet a cégvezetők fülébe: ideje végre hátrahagyni a mikromenedzselést és az ad hoc feladatvégzést.

Igen, a legtöbbben valószínűleg azért nem képesek használni vagy jól használni az informatika adta lehetőségeket, mert képtelenek erre a tudati váltásra. Megszámolni nem tudom, hogy a húsz év alatt hány-szor vetették fel emberek, hogy csináljunk a manuáli-

san kezelt feladatokhoz valamilyen informatikai megoldást, de persze maradjanak meg a jól megszokott kézi vezérlések. No, itt bukik el minden. Az informatika ugyanis a szabványosításról, a folyamatokról, az



automatizációról szól. És ez innentől már nem az informatikáról, nem a technológiáról, nem a generációs hátrányról szól. Arról beszélünk valószínűleg, hogy nem akarnak az emberek változni, nem akarnak alkalmazkodni. Mindent a jól ismert, ámde kicsit sem hatékony, továbbá másokkal szemben cseppet sem igazságos módon akarnak tovább vinni.

Fáj a szívem minden olyan emberért, akin azért nem tudtam segíteni, azért nem tudja mára sokkal könnyebben végezni a munkáját, mert a cégvezetés nem akarta megérteni a 21. század hívó szavát. Az érem másik oldala viszont az, hogy a munkatárs sem mozdul. Nem tudom hova tenni, amikor egy projekt vagy tartós együttműködés kapcsán beszélgetek a cégnél dolgozókkal, átvesszük, hogy mit lenne érdemes alakítani a munkafolyamatokon, hol és hogyan lenne érdemes használni az informatikát, értik, örülnek a potenciálnak, mégsem lépnek.

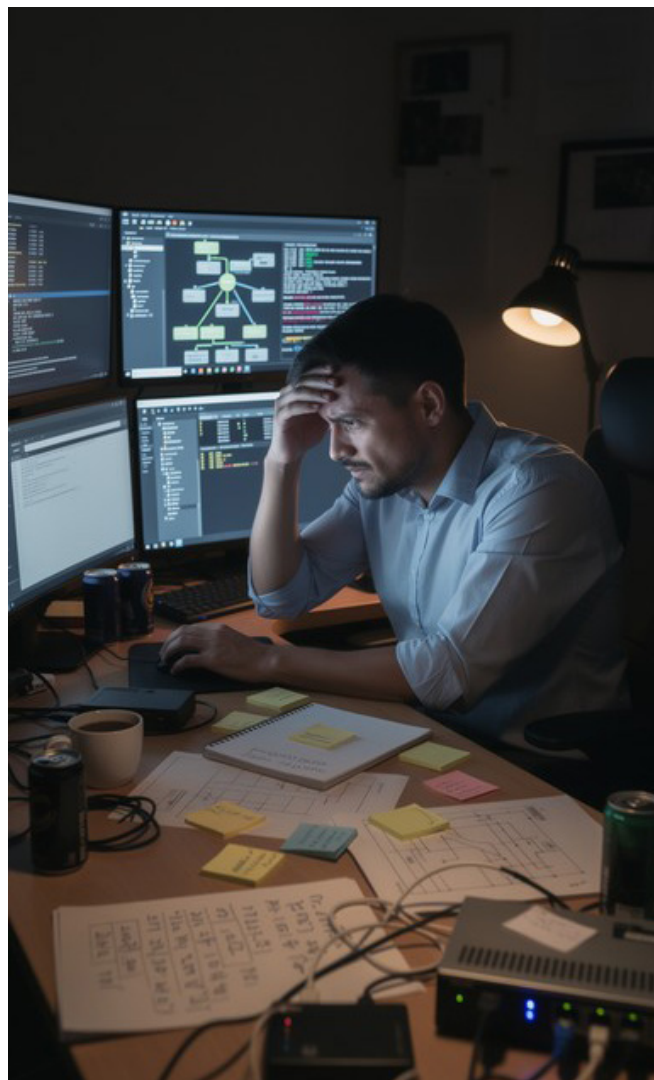
A cégek lemaradtak, és ezt nem csak én mondom, hanem például Tanács Zoltán, az új kormány illetékes minisztere is így látja. Bízom benne, hogy a vállalkozások felé most már kormányzati irányból is megérkezik egyfajta támogatás és/vagy presszió, hogy ideje lenne végre felnőni a feladathoz. Másik oldalról pedig, remé-

## *tudasomgyarapitom.hu*

lem, hogy ha a mindennapi dolgok miatt az emberek 2026-ban kiharcoltak egy kormányváltást ebben az országban, akkor a munkahelyeken is elindul egyfajta csendes forradalom, ami elvezet egy szebb világhoz. Egy olyan életvitelhez, amiben a munkatársak nem dolgoznak feleslegesen, a számítógépek pedig végre érdemi hozzáadott értéket teremtenek.

Végül nem tudok nem megemlékezni arról, hogy ezt az egészet anno mennyire elszűrték a számítástechnikai boltok. Ezek voltak azok a csomópontok a '90-es évek végén, a 2000-es évek elején, ahol találkozott a tudás, a tapasztalat és a digitális világgal még csak ismerkedő magyar felhasználó. Ma tudásmorzsákat adnak a cégek a tartalommarketingnek hívott stratégia keretében, amivel némiképp edukálnak. Ha ezt legkésőbb 25 évvel ezelőtt elkezdi, és komolyan is veszi, akkor ma ennek a cikknek nem lenne létjogosultsága.

Ez is egy olyan szelete az életnek, ahol könnyű látványossá tenni, hogy sok kicsi sokra megy. Minden egyes nagymama, akivel foglalkozik az unoka az okos-telefonja révén. Minden egyes munkatárs, aki az otthoni számítógépe okán a szervízben kap néhány hasznos



tippet. Mindenki hozzá tud tenni ahhoz, hogy végre Neumann János országában is méltó helyet foglaljon el az informatika.

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

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
Podcast

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

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA  
BOOKAZIN

www.cspm.hu

A woman with long dark hair, wearing a dark blue sleeveless top, is smiling and giving a thumbs up gesture. She is standing against a plain background.





Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

# Babahívogató Program

## Program a várandósságért

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

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu



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

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

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



# A legnagyobb stresszforrás az, hogy mások akarunk lenni, mint akik valójában vagyunk

- exkluzív interjú Dr. Máté Gáborral a traumákról,  
a stresszről és a valódi belső egyensúlyról

*Világszerte milliók életét változtatta meg Dr. Máté Gábor páratlan érzékenysége, kendőzetlen őszintesége és éles tudományos látásmódú munkássága. A Kanadában élő magyar származású orvos, író kutatásai és könyvei évtizedek óta rávilágítanak arra a mély igazságra, amelyet a modern orvostudomány gyakran hajlamos figyelmen kívül hagyni: a test, az elme és a lélek felbonthatatlan egységére.*

*Ez mind igaz és Gábortól elvehetetlen. De engedje meg a Kedves Olvasó, hogy Gábort nem kutatóként, hanem emberként mutassam be. Úgy, ahogy mi találkoztunk. Mondanom sem kell, micsoda megtiszteltetés volt, mikor igent mondott a címlap interjú felkérésre. Izgatott voltam, tűpontos fókusszal készültem a beszélgetésre, aztán egyszer csak elengedtem mindent. Gábor olyan tiszta teret teremtett a beszélgetésre a nyíltságával, az öniróniájával és a humorával, hogy nem volt izgulni valóm. Olyan volt, mint mikor két régi ismerős találkozik egy bárban, hogy kibeszélik az élet nagy dolgait. Mi is ezt tettük.*

*Érintettünk többek között olyan kérdéseket, mint vajon mi történik akkor, amikor a fel nem dolgozott gyermekkori traumák, a krónikus megfelelési kényszer és a kapcsolódás elvesztésétől való félelem felülírják a saját határainkat? Miért kényszerül a testünk felülbírálni az elnyomott érzéseinket, és miért kénytelen tünetek formájában „nemet üvölni”, amikor mi magunk képtelenek vagyunk meghúzni a határainkat?*

*Gábor mély együttérzéssel és tapasztalattal tárja fel a stressz, a traumák és a krónikus megbetegedések rejtett összefüggéseit. Felismerésekkel teli olvasást kívánok!*



„

**A környezeti hatásoknak óriási szerepük van a gének működésében: be kell látnunk, hogy a genetika és a környezet szorosan összejátszik egymással.**

”

*Évtizedek óta Kanadában élsz, szakterületeden világszerte elismert tekintély vagy, mégis időről időre visszatérsz, és kapcsolódsz a magyar közönséggel. Mit jelent számodra, amikor a szülőhazádból érkezik felkérés? Mit adnak a hazai találkozások, a magyar nyelvű beszélgetések?*

1956-ban, mindössze tizenhárom évesen hagytam el Magyarországot. Évtizedekig a szülőföldem csupán egy távoli, elfeledettnek tűnő álom volt számomra – különösen a vaskoridő időszakában, amikor semmi lehetőségünk sem volt hazalátogatni. Bár a gondolataimban mindig ott élt a visszatérés vágya, sokáig szinte hihetetlennek tűnt, hogy ez valaha megtörténhet.

Először 1978-ban nyílt lehetőségem arra, hogy a feleségemmel hazalátogassunk, ám ezután ismét hosszú évek, évtizedek teltek el a következő utazásig. Első könyvem 1999-ben jelent meg Kanadában, amelyet hamarosan újabb kötetek követtek. Kanadában és világszerte is nagy sikert arattak az írásaim, az embereket őszintén érdekelte a témám. Magyarországon viszont sokáig senki sem figyelt fel a munkásságomra. Bevallom, belül fájó pont volt, hogy míg a nagyvilágban nyitottsággal és érdeklődéssel fogadtak, addig épp a szülőhazámban nem találtak utat a könyveim a közönséghez.



Nagyon boldog voltam, amikor ez végre megfordult, és itthon is felfedezték az írásaimat. Azóta szinte minden évben Budapestre utazom, hogy előadásokat tartsak és találkozzak a földijeimmel. Rendkívül otthonosan érzem magam Magyarországon, és bár a nyelvet töröm egy kicsit, lényegesen jobban beszélek már, mint néhány évvel ezelőtt. Amikor ugyanis a szülőházamban vagyok, kizárólag magyarul szólok meg, így a nyelvtudásom az évek során szépen felfrissült. Végtelen sokat jelent számomra, hogy magyarul beszélhetek, kifejezhetem magam, az anyanyelvemen szólhatok a hazai közönséghez, kapcsolódhatok - számomra ez rendkívül fontos.

Ha az ember egyszer elhagyja a szülőhazáját, már soha nem tud teljesen visszaintegrálódni a régi környezetébe. Hetven éve élek Kanadában, oda tartozom, de minden egyes alkalommal, amikor Magyarországra látogatok, hatalmas lelki útravalót kapok, és teljesen

feltöltődöm. Éppen ezért minden látogatásomkor elzarándokolok a Hungária körútra, ahhoz a házhoz, ahol gyerekként felnőttem - és hagyom, hogy átjárjanak a legszebb gyermekkori emlékeim.

*Orvoscént és kutatóként életednek jelentős részét a betegségek természetének megértésével töltötted. A modern medicina gyakran a tünetek hiányaként definiálja az egészséget. Szerinted mit jelent valójában egészségesnek lenni, és elmondható-e, hogy a betegség hiánya önmagában még nem jelent valódi egészséget?*

A magyar nyelv gyönyörűen ékes és pontos. Ha alaposabban megvizsgáljuk az egészség szavunkat, már a kifejezés maga is magában hordozza a lényegét: azt, hogy valaki egész. Érdekeség, hogy az angolban is a „teljes, egész” jelentésű szótőre vezethető vissza a fogalom eredete, de a magyar nyelv kifejezetten ebben az értelemben használja a mindennapokban is.





De mit is jelent ez pontosan? Azt, hogy a test, az elme és a lélek harmonikus egységben létezik. Ebben a megközelítésben nem csupán arról van szó, hogy a betegség nincs jelen, vagy a tünetek még nem bukkantak felszínre. Mert az egészség nem pusztán a betegség hiánya, hanem az, hogy emberként egészek vagyunk. Ahogyan korábban is említettem, maga az egészség a test, a szellem és a lélek hármasának felbonthatatlan egységéről szól.

Ez pedig nemcsak azt határozza meg, hogy éppen jól vagy rosszul érezzük magunkat a bőrünkben, hanem azt is, miként reagálunk a minket körülvevő világra, hogyan látjuk és tapasztaljuk meg önmagunkat és a kapcsolatainkat, vagy éppen milyen döntéseket hozunk az életünk során – és a sort még hosszan folytathatnánk. Az egészség tehát mérhetetlenül tágabb fogalom a betegség pusztá hiányánál: egy olyan ösz-



szetett, teljességgel megélt állapot, amelyben valóban egészek vagyunk.

*Sokszor tapasztalom, hogy ebben az egységben néha diszharmónia keletkezik: amikor a lélek már előrébb tart a fejlődésben, de a test és az elme még nem tudta lekövetni a változást. Úgy sejtem, ezekben a helyzetekben jelenhet meg a betegség.*

Nézd, te mondtad. A testnek, az elmének és a léleknek egyensúlyban kell lennie. Az Észak-Amerikai bennszülötteknek van egy ideájuk, amelyet angolul „medicine wheel”-nek, magyarul – szabad fordításban – az egészség kerekének neveznek. Ez az észak-amerikai őslakos indián kultúrák szent köre és jelképe, amely a teljességet, a természetes ciklusokat és a testi-lelki egyensúlyt szimbolizálja.

Négy alappillére van: a test, a lélek, az elme és a világhoz való viszonyunk. Ennek a négy résznek szoros harmóniában kell léteznie, mert amint felborul az egyensúly, a betegség azonnal felüti a fejét. És ez messze nem csupán spirituális vagy vallási elképzelés – a tudomány is ugyanezt igazolja. A saját szakmámat is csak egy gondolat erejéig kritizálom: nem a tudománnyal van a baj, sőt! A gondot sokkal inkább az je-

lenti, ha túlságosan szűk látókörűen állunk bizonyos témákhoz, és nem vesszük figyelembe, mennyire finoman és összetetten játszik össze egymással a test, a lélek és az elme.

*Ezen a ponton szeretnék megosztani egy rövid, mégis rendkívül tanulságos és személyes történetet,*

*„Bevallom, én egy kicsit nyers és szókimondó típus vagyok, de mindig vállalom a véleményemet: ha egy betegség kialakulása csupán egyetlen százalékban múlik a körülményeken és kilencvenkilenc százalékban a géneken, engem akkor is az az egyetlen százalék fog érdekelni – mert azon tudunk változtatni!”*

*amely úgy érzem, tökéletesen illik ide. Volt egy időszak az életemben, amikor visszatérő nőgyógyászati problémával küzdöttem, kéthetente jártam az orvoshoz. Mígnem egy alkalommal azt a diagnózist kaptam, hogy fizikai értelemben semmi bajom, és inkább keressek fel egy pszichológust, aki segít helyretenni a lelkemet. Miután ráláttam arra, hogy ez a betegségnek vélt tünetegyüttes valójában a pénzhez fűződő viszonyomból fakadt, a probléma szinte egy csettintésre megszűnt, és azóta sem kellett többet megküzdenem vele.*

Ha már említetted a nőgyógyászati megbetegedéseket, engedj meg ezzel kapcsolatban egy gondolatot! Ezeknek a betegségeknek ugyanis mindegyike egy-egy történetet mesél el az ember életéről. Számtalan kutatás igazolja, hogy sok nőgyógyászati zavar mélyen gyökerező, gyermekkori traumákra vezethető vissza. Hét évvel ezelőtt a Harvard Egyetem kiadott egy tanulmányt – ezt a *Normális vagy* című könyvemben is említtem –, amely rámutatott, hogy a súlyos poszttraumás stresszben (PTSD) szenvedő nőknél kétszer akkora a petefészekrák kialakulásának kockázata, mint azoknál, akik nem éltek át ilyen mértékű traumát. És minél enyhébbek a tünetek, annál kisebb ez a rizikó.

Amikor az orvos azt mondja neked, hogy nincs semmi bajod, az valójában azt jelenti, hogy a rendelkezésére álló fizikai eszközökkel nem tudja kimutatni a probléma okát – hiszen a tünetnek nagyon gyakran érzelmi háttere van. Rendszeresen tapasztalom, hogy amikor valaki bátorsággal szembenéz a lelki kihívásaival és a felborult belső egyensúlyával, képes meggyógyulni. Ezzel még egészen súlyos betegségek esetén is találkoztam. Szinte kivétel nélkül állíthatom, hogy ezek a feldolgozatlan traumák mind gyermekkortól kísérik az embert.

*A test lázadása című könyvedben úgy fogalmazol, hogy a betegségek gyakran elmesélik az élettörténetünket, a testi tünetek pedig üzenetet hordoznak. A praxisod és kutatásaid alapján minden betegség lelki okokra vezethető vissza? Hogyan kell pontosan értenünk a test és a lélek elválaszthatatlan egységét ebben a kontextusban?*

Nem. Nem minden betegség lelki okokra vezethető vissza, csak a legnagyobb részük. Ha például a családban létezik egy kizárólag genetikai alapú be-



tegség, mondjuk az izomsorvadás bizonyos formája, akkor annál, aki öröklí az ezt okozó gént, a betegség törvényszerűen meg fog jelenni. Ez nem érzelmi vagy pszichológiai háttérű folyamat, hanem szintisztán a gének játéka. De az ilyen fajta betegségek nagyon ritkák. Egy a tízezerből esetleg.

Aztán léteznek olyan állapotok is, ahol a gének hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egy betegség az ember élete során felszínre kerüljön – ám erre sincs semmiféle garancia. A tényleges megjelenés azon múlik, miként játszanak össze a környezeti hatások a meglévő génekkel. A nők körében előforduló emlőrák tipikusan ilyen: a genetikai adottság ugyan megemelhetheti a kockázatot, mégis száz olyan nőből, akinek élete során kialakul az emlőrák, csupán csak hét olyan nő van, aki ezzel a génnel születik. És száz olyan nőből, akik ezzel

a génnel születnek, nem mindegyiknél fogja felütni a fejét a rák, de persze a rizikó sokkal nagyobb, mint a gén nélkül. A gének tehát kétségkívül növelik a rizikót, de önmagukban még nem okozzák a betegséget. A legtöbb kórképnél a gének semmilyen érdemi szerepet nem játszanak, ott kizárólag a körülményeken múlik a folyamat.

Tehát nem állítom, hogy kivétel nélkül minden betegségnek lélektani gyökere van. Azt állítom, hogy a krónikus – és különösen az autoimmun – betegségek, valamint a daganatos megbetegedések jelentős részénél az elfojtott érzelmeknek és a feldolgozatlan traumáknak meghatározó szerepük van.

*Ha adott egy gén, amely hajlamosíthat egy bizonyos betegségre, de az illető életében soha nem aktiválódott, előfordulhat, hogy egy komoly lelki trauma – egy olyan esemény, amely megrázó érzelmi hatást gyakorol az emberre – kvázi bekapcsolja ezt a megbújt gént, és működésbe hozza a folyamatot?*

Ha jól értem a kérdésedet, a válaszom erre határozottan igen: a krónikus stressz és a trauma képes bekapcsolni olyan géneket, amelyek daganatos vagy más súlyos megbetegedéseket okoznak. Sőt, ezzel párhuzamosan képesek lekapcsolni azokat a géneket, amelyek éppen a rák ellen védenének bennünket.

A környezeti hatásoknak óriási szerepük van a gének működésében: be kell látnunk, hogy a genetika és a környezet szorosan összejátszik egymással. A génjeinket ugyan nem tudjuk megváltoztatni, a körülményeinket viszont igen! Amikor *A sóvárgás démona* című könyvem megjelent Magyarországon, tartottam egy előadást Budán egy elismert addiktológussal, aki váltig állította, hogy a függőségek háttérében egyetlen konkrét gén áll. Ez azonban ebben a formában nem igaz. Léteznek ugyan bizonyos gének, amelyek megemelhethetik annak az esélyét, hogy valaki függővé váljon, de önmagukban nem váltják ki a betegséget. A környezeti tényezők azok, amelyek – a génekre hatva – be- vagy kikapcsolják azok működését.

Bevallom, én egy kicsit nyers és szókimondó típus vagyok, de mindig vállalom a véleményemet: ha egy betegség kialakulása csupán egyetlen százalékban múlik a körülményeken és kilencvenkilenc százalékban a géneken, engem akkor is az az egyetlen százalék fog érdekelni – mert azon tudunk változtatni! A legtöbb betegség esetében ráadásul ennél nagyságrendekkel kisebb a genetika hozzájárulása. Mi több, léteznek olyan gének is, amelyek bizonyos élethelyzetekben kifejezetten jótékony hatásúak, míg más körülmények között negatívan befolyásolják a szervezetet. A gének tehát ugyanazok maradnak, de a környezetünk határozza meg, milyen hatást gyakorolnak az életünkre.



*Munkásságodnak egyik legfontosabb pillére a stressz és annak élettani, immunológiai hatása, (ahol gyakran idézed a magyar származású Selye Jánost.) Volt-e olyan meghatározó személyes élményed vagy klinikai felismerésed a pályádon, ami végérvényesen ebbe az irányba terelte a kutatásaid?*

Azt nem állítom, hogy történt egy hirtelen felismerés, ami ez irányba terelt, mert ilyen nem történt. Lassanként, az évek alatt nem tudtam nem észrevenni, amit láttam.

Amikor itt, Kanadában háziorvosként dolgoztam, volt a pácienseim között egynéhány magyar ajkú is, akikkel abban a szerencsében részesültem, hogy a sa-



ját anyanyelvemen beszélgethettem. A munkásságom szempontjából ez az időszak döntő jelentőségűvé vált, mert amit családorvosként tapasztaltam, az alapjaiban határozta meg a stresszről alkotott szemléletemet. Később dolgoztam a palliatív ellátásban is, ahol a gyógyíthatatlan, haldokló betegek utolsó napjait kísértük végig. Pontosan láttam, kik haltak meg daganatos betegségekben – és észrevettem, hogy azokban az emberekben, akiknél a rák vagy más súlyos kórkép kialakult, volt valami közös. Egy olyan jellegzetes személyiségmintázat, amit egyszerűen lehetetlen volt figyelmen kívül hagyni.

Ekkor még nem tudtam, hogy ezt korábban mások is észrevették, leírták és tanulmányozták, hiszen az orvosi egyetemen erről egyetlen szót sem tanítottak nekünk. Említetted Selye János nevét, róla sem hallottunk semmit az egyetemi évek alatt, annak ellenére, hogy világszerte elismert kutató volt, aki magát a stressz fogalmát bevezette a köztudatba. Ezek hiányában, magamnak kellett felfedeznem a megbetegedések és a stressz közötti mély összefüggéseket.

Egy nőgyógyász, egy neurológus vagy egy sebész összehasonlíthatatlanul többet tud a saját szakterületéről nálam – hiszen nekem nem ezek a területeim. Viszont ők a specializáció nyomán gyakran nem magát az egész embert látják. Én viszont igen. Számtalan embert ismertem a betegsége előtt és a betegsége alatt

is, így tisztán kirajzolódott előttem a kép arról, ki miért válik beteggé. És persze mindezzel párhuzamosan a saját belső lelki világom terheivel és feldolgozatlan mintáival is el kellett kezdenem foglalkozni.

*Neked milyen a kapcsolatod a stresszel?*

Valami van bennem, ami el tudja fogadni és szembe tud nézni az emberi szenvedéssel – ezt a képességet valószínűleg a gyermekkoromból hozom magammal. Amikor haldoklókkal dolgoztam, és tudtam, hogy elkerülhetetlenül el fognak menni, bőséges együttérzés volt bennem irántuk, ugyanakkor el tudtam fogadni a szenvedést és a halált, mint az emberi sors szerves, elkerülhetetlen részét.

Az én stressz pontjaim inkább azok voltak, amik az öntudatlanságból fakadtak. Az én személyes stressz-pontjaim sokkal inkább azokból a belső hajtóerőkből fakadtak, amelyeket sokáig öntudatlanul hordoztam magamban. Bronnie Ware a haldoklók mellett végzett munkájáról írt Életkönyv című könyvében összefoglalja azt az öt dolgot, amit az emberek a leginkább megbánnak a halálos ágyukon. A műből kiderül, hogy az egyik leggyakoribb fájdalmas felismerés az, hogy túl sokat dolgoztak, és nem élvezték az életet.

Ha ma felteszem magamnak a kérdést, miért dolgozom ennyit, miért vagyok ennyire megszállott, a válaszom egyik fele az, hogy szívből szeretem a hivatásomat, és olyan munkát végzek, amely hozzájárul az emberek jóllétéhez. Ugyanakkor ott volt bennem egy belső kényszer is, egy állandó elvárás magammal szemben, hogy megállás nélkül dolgoznom kell.

Ez miből ered? Abból, hogy korábban nem értékeltem eléggé a saját pusztító létezésem. A teljesítménnyel akartam bebizonyítani, hogy fontos vagyok – abban a hitben éltem, hogy csak akkor vagyok szerethető, ha hasznos vagyok. Ez mind feldolgozatlan gyermekkori traumákban gyökerezik. Végző soron ezek a tudattalan minták és belső elvárások voltak azok, amelyek a legtöbb stresszt okozták az életemben.

*Bevallom, egy pillanatra elállt a szavam, mert sok szempontból magamra ismertem. Útitársként az ember gyakran kap egy vagy több figyelmeztető testi tünetet, amelyek jelzik a fel nem dolgozott, krónikus stresszjelenséget. Az én életemben ilyen jelzőrendszerként működik a pikkelysömör.*

A test lázadása című könyvem eredeti angol címe számomra még kifejezőbb, szabad fordításban így hangzik: *Amikor a test nemet mond*. Ez pontosan azt jelenti, hogy amikor mi magunk képtelenek vagyunk nemet mondani és meghúzni a határainkat, akkor a testünk teszi meg ezt helyettünk.

A korábban említett könyvhöz visszakanyarodva, a haldoklók megbánásait kutató íróval egyetértünk abban, hogy az egyik legfájóbb felismerés az ember életében az, amikor visszatekintve látja, mennyit szorongott amiatt, hogy másoknak megfeleljen, és mások elvárásai szerint éljen. Ha ez a megfelelési kényszer tartósan nyomja a lelkünket, előbb-utóbb a testünk jelezni fog, mondván: elég volt!

*A testünk tehát megtanít a határhúzásra. A korai kapcsolati és kötődési élményeink alapjaiban formálják azt, ahogyan felnőttként önmagunkhoz, a testünkhöz és az embertársainkhoz viszonyulunk. Miért bírnak ennyire meghatározó, szinte biológiai szintű erővel ezek a legelső tapasztalatok?*

Tudományos és orvosi szempontból ma már vita felett áll, milyen óriási hatást gyakorolnak a korai gyermekkorbeli élmények a fiziológiánkra és a biológiánkra – ez a hatásmechanizmus ráadásul már a méhen belüli életben elkezdődik. Az anya lelkiállapota és stressz-szintje közvetlenül befolyásolja a magzat fejlődését. Bizonyos értelemben a kérdés önmagában véve költői, hiszen ma már nem újdonság, mennyire alapvető formáló erővel bírnak a legkorábbi kötődési mintáink.

Gondoljunk bele, van egy makk, melyben benne rejtőzik a lehetőség, hogy égisz érő tölgyfa váljon belőle – de csak akkor, ha a megfelelő környezeti feltételek adóttak. Szüksége van napsugárra, vízre, tápláló

talajra. Az emberi lény pontosan ugyanilyen. A kezdeti körülményeink alapjaiban határozzák meg a fejlődésünk ívét. A kezdetünk meghatározza a végzetünket.

Számos tanulmány kimutatta például, hogy azoknál a gyermekeknél, akiknek a szülei elváltak, felnőttkorban statisztikailag nagyobb az agyvérzés kialakulásának kockázata. Ezt félreértés ne essék, nem azért mondom, hogy az emberek mindenáron együtt maradjanak – egy rossz, mérgező házasságnak igenis legyen vége! De a kutatások rámutatnak: nem maga a különválás ténye a döntő tényező, hanem az a krónikus stressz és feszültség, amely a családi fészekben jelen volt a válást megelőző időszakban.

*A könyveidben rámutatsz egy felszabadító, mégis mellbevágó igazságra: a fő problémánk nem az, hogy felnőttként nem akarunk határokat húzni, hanem az, hogy gyerekkorban meg sem tanultuk meghúzni őket, mert a kapcsolódás elvesztésétől való félelem felülírta az önazonosságunkat. Hogyan lehet felnőttként biztonságosan elkezdni ezt a gyerekkorban kimaradt tanulási folyamatot?*

Ha megvizsgáljuk, mik a gyermek alapvető szükségletei kiskorban, arra jutunk, hogy az egyik legfontosabb a kötődés. Mert ha nem tartozunk valakihez, aki vigyáz ránk, ellát, táplál és szeret bennünket, nem tudunk életben maradni. Létezik azonban egy másik, ugyanilyen lényeges szükségletünk is: az önazonos-





ság. Ez azt jelenti, hogy szabadon érezhetjük és megélhetjük az érzelmeinket. Az érzelmek jelenléte nem luxus kérdése, hanem a természet adta lehetőség, hogy átéljünk szeretetet, félelmet, haragot, örömet – és még hosszan sorolhatnánk. Az érzelmeink nélkül képtelenek lennénk élni.

De mi történik akkor, ha ahhoz, hogy szeressenek és elfogadjanak bennünket, el kell nyomnunk a saját érzéseinket? Nem kérdés, hogy gyermekként a kötődés vagy az önazonosság közül melyiket áldozzuk fel. Mindig az utóbbit. Mivel a legtöbbet azt a nevelési



mintát kaptuk, hogy az érzéseink elfojtásával vagyunk biztonságban, felnőve ezt a mintát adjuk tovább. Emiatt sok ember felnőttként már nem is tudja, ki ő egyáltalán, mit érez, és mire vágyik valójában – egyszerűen nem ismeri saját magát.

A fájdalmas igazság az, hogy a szenvedés útján lehet megtapasztalni felnőttként ezt a gyermekkorban elnyomott önazonos működést. Említetted a saját esetet, a nőgyógyászati problémádat, amely arra kényszerített, hogy mély önvizsgálatot tarts. Nem javaslom a szenvedést vagy a betegséget senkinek, de amikor felüti a fejét egy tünet, érdemes megkérdeznünk magunktól: „Mire mond most a testem nemet?”

*Sokszor gondolkodtam ezen, és arra jutottam: talán nem is olyan rossz dolog a szenvedés vagy a fájdalom, hiszen irányt mutat, és terel bennünket. Ha pedig afelé terel, hogy meglássuk, hol van bennünk az elfojtás, és mit kell feloldanunk, akkor csak nyerhetünk általa. Tiszta szívből kívánom mindenkinek, hogy tapasztalja meg azt a felszabadító érzést, amikor ez a belső blokk végre kioldódik.*

Megint csak milyen lenyűgöző a magyar nyelv! Elfojtást említesz, amivel elsősorban a dolgok elnyomására, elfedésére utalsz. De vizsgáljuk meg közelebbről ezt a szót! Hiszen, ha valami meg van fojtva, akkor elakad a lélegzet, megszűnik a szabad levegőáramlás.

*Ehhez kapcsolódóan nagyon fontosnak tartom a következő kérdést, miszerint milyen társadalmi és családi*

*dinamikák hatására veszítjük el a kapcsolatot a zsigeri érzéseinkkel – azzal a belső iránytűvel –, amely eredetileg védelmezne bennünket? Miért tanuljuk meg figyelmen kívül hagyni a testünk legfinomabb jelzéseit?*

*„Ha ma felteszem magamnak a kérdést, miért dolgozom ennyit, miért vagyok ennyire megszállott, a válaszom egyik fele az, hogy szívből szeretem a hivatásomat, és olyan munkát végzek, amely hozzájárul az emberek jóllétéhez. Ugyanakkor ott volt bennem egy belső kényszer is, egy állandó elvárás magammal szemben, hogy megállás nélkül dolgoznom kell.”*

Képzeld el, hogy egy gyermeket bántalmaznak gyermekkorában: ütik, verik, vagy – ami még rosszabb – szexuálisan zaklatják. Sajnos ez egy megrázóan gyakori jelenség. Mi ilyenkor egy gyermek természet által diktált, ősi reakciói? A félelem és a düh. A félelem alapvető szükséglet a világban, hiszen enélkül nem maradnánk életben. A vadonban, ha őseink nem féltek volna a ragadozóktól, ma nem létezne az emberiség. A félelem tehát egyfajta védelmi mechanizmus.

Az elhanyagolt vagy bántalmazott gyermekeknek azonban nincs segítségük. Nem tudnak kinek panaszkodni, senkinek sem mondhatták el az őket ért borzalmakat. Egyedül ragadtak egy olyan kiszolgáltatott helyzetben, ahonnan nem tudtak elmenekülni. A dühük pedig, amellyel harcolhattak volna a bántalmazás ellen, szintén nem volt megengedett, hiszen az még nagyobb veszélybe sodorta volna őket.

Így a legbölcsebb döntés a gyermek részéről az volt, hogy elfojtja az érzelmeit, és nem enged teret nekik. Az érzelmek elfojtása ebben a helyzetben nem hiba és nem is véletlen volt, hanem egy túlélési stratégia. Ám ha az idegrendszerünkbe egyszer mélyen beég ez a minta – vagyis az, hogy az érzelmeink elnyomásával vagyunk biztonságban –, akkor felnőttként is félni fogunk az érzéseink valódi megélésétől. Mert ha gyermekként engedtünk volna nekik, nem tudtunk volna életben maradni.

Emiatt olyan rendkívül nehéz a felnőtteknek visszakapcsolódniuk saját magukhoz. Gyermekkorban ugyanis életveszélyesnek és fenyegetőnek hatott megélni a belső valóságukat. Gyermekként megtanultuk, ha teljesen önmagunk vagyunk és felvállaljuk az érzéseinket, elveszítjük a számunkra létszükségletet jelentő elfogadást és szeretetet.

*Mire próbálnak bennünket megtanítani a testi tüneteink, és miért van az, hogy az elfojtott érzelmeinket addig nem észleljük vagy nem vesszük komolyan, amíg a testünk tünetek formájában el nem kezd „kiabálni”?*

Nem feltétlenül kell megvárni a szenvedés állapotát. Épp emiatt írom a könyveimet: hogy segítsék az embereknek hamarabb észrevenni, amikor a testük már nemet üvölt. Tehát nem törvényszerű megvárni a bajt, de sajnos gyakran így történik.

A testünk különböző szinteken beszél hozzánk. Egy autoimmun betegség természetesen sokkal komo-



lyabb jelzés, mint például egy múltó fejfájás. Ha valakinek fáj a feje, ne csak a fájdalomcsillapítót vegye be – bár nyugodtan beveheti –, hanem kérdezze meg magától: „Mit akar a testem a tudomra adni? Mire reagál most így a szervezetem?” Ha hátfájdalommal küzdünk, ha kiszárad a szánk, vagy ha gyomorgörcsünk van, érdemes megállni egy pillanatra: mire akar rávilágítani a testünk? Nem érdemes megvárni, míg a súlyos betegség felüti a fejét – kérdezzük meg magunktól időben, mi a mögöttes üzenet! A tünetek ugyanis nem csupán zavaró tényezők, hanem a testünk bölcs jelzései.

*Hogyan tudunk visszatérni a belső egyensúlyunkhoz egy hosszan tartó kibillent állapotból, ha évtizedekig elnyomtuk az érzéseinket? És ebben a folyamatban milyen szerepet játszik egy igazán elfogadó, biztonságos és támogató emberi kapcsolódás?*

Korábban említettem azt a könyvet, amely a halálkóli emberek öt legnagyobb megbánását gyűjtötte össze. Az érintettek első számú fájdalma az volt, hogy egész életükben másoknak akartak megfelelni. Ők maguk ezt úgy fogalmazták meg: sajnálják, hogy nem volt elég bátorságuk kifejezni önmagukat, és nem volt meg bennük a bátorság ahhoz, hogy a saját életüket éljék.

Ezzel a megközelítéssel azonban van egy baj, hogy még a halálos ágyukon is önmagukat vádolják. Ahogy már beszéltünk róla, ez valójában nem bátorság kérdése, hanem a gyermekkorban elszenvedett, majd felnőttkorban fel nem dolgozott traumák következménye.

A kérdésre válaszolva, legelőször is mély együttérzéssel kell fordulnunk saját magunk felé. Ne hibáztassuk magunkat! Amikor felismered, hogy elnyomod az érzéseidet, nem húztad meg a határaidat, vagy nem éled meg a belső valóságodat, ne ostorozd magad! Inkább légy megértő önmagaddal és lásd be, hogy gyermekként ez a stratégia volt a legjobb, amire a túlélés érdekében képes voltál. Ez rendkívül fontos! A második lépés, hogy tudatosan vegyük észre, amikor nem sikerül megszabnunk a határokat, és vizsgáljuk meg, milyen hatással van ez ránk.

A kérdésed rámutat arra is, hogy az emberi kapcsolatok szerepe kulcsfontosságú. Ha a párunk, a családuk vagy a terapeutánk képes minket feltétel nélkül elfogadni úgy, ahogy vagyunk, akkor ők rámutatnak arra, miként fogadjuk el mi is saját magunkat. Egyetlen egyszerű kérdést teszünk fel magunknak bizonyos szituációkban: „Miért viselkedem így? Mi ennek a valódi oka?” De ne önkritikával, hanem őszinte, szeretetteljes kíváncsisággal! Két alappillérre van tehát szükségünk. Az önmagunk iránti együttérzésre – ami sokaknak nehéz, mert hamarabb éreznek együtt másokkal, mint saját magukkal – és az önmagunk felé forduló, őszinte kíváncsiságra.

*Az előadásaidat hallgatva, a könyveidet olvasva és a mostani beszélgetésünk hatására is, úgy érzem térképet nyújtasz az embereknek önmagukhoz. Köszönöm ezt valamennyiünk nevében. Most jelenleg az utolsó kérdésem teszem fel, de bízom benne, lesz alkalmunk még beszélgetni. Ha egyetlen alapvető gondolatot vagy belső útravalót hagynál az olvasóknak, amely segíthet nekik közelebb kerülni a saját testi-lelki egészségükhöz és a valódi önmagukhoz, mi lenne az?*

Selye János így fogalmazott: **„Érzelmileg a legnagyobb stresszforrás napjainkban az, hogy mások akarunk lenni, mint akik valójában vagyunk.”**

Azt üzenem hát, vedd észre, ha nem vagy önmagad, és tedd fel magadnak a kérdést: miért? Keresd meg önmagad, érezz együtt önmagaddal, és éld meg a saját valódi lényedet! Tiszta szívből kívánom mindenkinek, hogy legyen merészen és szabadon önmaga!



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



Petkovics Alexandra  
értékesítési és LinkedIn specialista

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



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

## KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

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

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

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



# Teal Swan:

## Hogyan szeresd önmagad

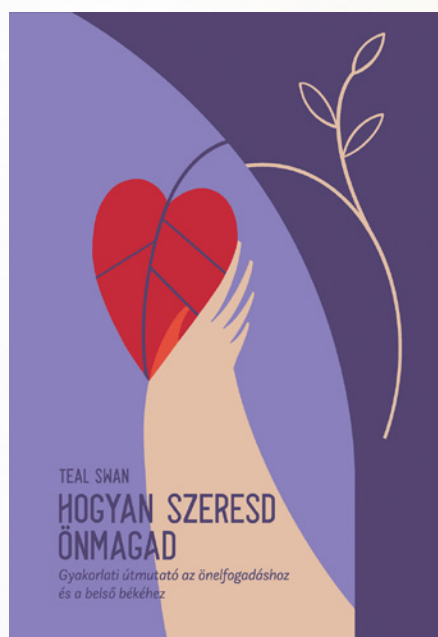
Az önszeretet kifejezést ma már szinte mindenhol halljuk. Könyvek, előadások, közösségi oldalak és önismereti programok beszélnek arról, mennyire fontos elfogadnunk önmagunkat. De mit jelent valójában szeretni önmagunkat? Elég hozzá néhány pozitív megerősítés a tükör előtt, vagy ennél jóval mélyebbre kell ásunk? **Teal Swan *Hogyan szeresd önmagad*** című könyve éppen ezt a kérdést járja körül, és arra hívja az olvasót, hogy ne csupán a kellemes, szerethetőnek tartott részeinkkel akarjunk azonosulni, hanem merjünk közelebb kerülni önmagunk egészéhez.

A könyv egyik fontos gondolata, hogy az önszeretet nem feltétlenül egy állandóan jó érzéssel járó állapot. Sokkal inkább egy belső kapcsolat önmagunkkal. Annak képessége, hogy akkor se forduljunk el magunktól, amikor hibázunk, bizonytalanok vagyunk, kudarcot vallunk, vagy éppen olyan tulajdonságainkkal találkozunk, amelyeket nehéz elfogadnunk. Ez a megközelítés azért lehet különösen érdekes, mert a pozitív gondolkodás könnyen válhat felszínessé, ha közben minden kellemetlen érzést megpróbálunk elnyomni.

Teal Swan az önmagunkhoz fűződő kapcsolatunkat gyakran a gyermekkorban kialakult tapasztalatok felől közelíti meg. Az ember már egészen fiatalon megtanulhatja, milyen viselkedésért kap szeretetet, elfogadást vagy figyelmet, és mely tulajdonságait kell inkább elrejtene. Így alakulhatnak ki azok a belső minták, amelyek később is befolyásolják önértékelésünket és kapcsolatainkat. A könyv arra ösztönöz, hogy ezeket a működéseket felismerjük, és elkezdjük megérteni: **va-jon valóban önmagunkat éljük, vagy egy olyan képet próbálunk fenntartani magunkról, amelyről azt gondoljuk, hogy mások elfogadják?**

Különösen érdekes a kötetnek az a szemlélete, amely szerint az önmagunkkal való béke nem feltétlenül abból születik, hogy minden hibánkat és tulajdonságunkat azonnal megszeretjük. Sokkal inkább abból, hogy megszüntetjük a folyamatos belső harcot. Lehetnek bennünk féltelmek, irigység, harag, bizonytalanság vagy szégyenérzet – ezek jelenléte önmagában nem tesz bennünket rossz emberré. A kérdés az, hogy képesek vagyunk-e tudatosan ránézni ezekre az érzésekre, megérteni a hátterüket, és felelősséget vállalni azért, ahogyan kezeljük őket.

Ez a gondolat különösen fontos a mai világban, ahol gyakran egy idealizált önmagunkat próbáljuk megmutatni. A közösségi média tökéletes életei, a sikeresnek látszó emberek és a folyamatos önfejlesztési elvárások mellett könnyű azt érezni, hogy velünk valami nincs rendben. Mintha mindig szebbnek, sikeresebbnek, produktívabbnak, magabiztosabbnak és boldogabbnak kellene lennünk. Teal Swan könyve ezzel szemben arra irányítja a figyelmet, hogy az önel fogadás kiindulópontja éppen az lehet, ha végre nem akarunk állandóan másnak látszani.



A könyv ugyanakkor nem egyszerűen gondolatébresztő olvasmány. A szerző különböző önismereti gyakorlatokon keresztül próbálja közelebb vinni az olvasót saját belső világához. Ezek közül több arra ösztönöz, hogy figyeljük meg automatikus reakcióinkat, belső párbeszédünket és azokat a helyzeteket, amelyekben különösen erősen jelentkezik az önmagunkkal szembeni kritika.

Talán ez a könyv egyik legfontosabb üzenete: **önmagunk szeretete nem azt jelenti, hogy mindig elégedettek vagyunk magunkkal. Azt jelenti, hogy nem hagyjuk el önmagunkat akkor sem, amikor nehéz időszakon megyünk keresztül.**

/PR/



# Az önszeretetet is teljesítmény lett



Az egyik legjobb tanács, amit valaha is kaphatunk, egyben egy fontos életbölcesség is: szeresd magad! Azonban felmerülhet bennünk, hogyan? Manapság az önszeretethez hozzákapszódik az önmegvalósítás lehetősége, azaz, hogy mindig fejlesztjük magunkat. Szinte elvárás lett, hogy a napi önszeretet részeként tornázzunk, meditáljunk, fejlesszük magunkat, sportoljunk, ápoljuk a testünket stb. Mindezt egy rohanó világban akár több gyerek mellett. Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy hol a határ az önszeretet és öngondoskodás, valamint a projektte válás között?

Tele van az internet olyan önfejlesztő videókkal, melyek segítenek beosztani az időnkét óráról órára, hogy elég időnk legyen a munka mellett az én-időre, a sportra, a meditációra a családra és egyebekre. Keljünk hajnalban, ne felejtsünk el akár minden nap olvasni, adjunk hálát, aztán pattanjunk fel a futógépre és kezdődhet a nap. Az önfejlesztő tartalmak erdejében kegyetlenül el lehet tévedni, melynek eredményeképpen úgy érezzük, hogy valamit elrontottunk, nem csinálunk jól. Mintha önmagunk szeretete is olyasmi lenne, amit jól vagy rosszul lehet teljesíteni.

## Az önfogadás és önszeretetet egy érdekes paradoxonná vált

„Fogadd el a tested!” – miközben folyamatosan új termékeket adunk el a „hibák” kijavítására.

„Szeresd a bőröd!” – de közben legyen feszesebb, ragyogóbb, pórusmentesebb.

„Fogadd el az öregedést!” – de közben használd az anti-aging termékeket.

Az ellentmondások önmagukért beszélnek és nem meglepő, ha összezavarodunk. Egyszerre kellene megtalálnunk a saját utunkat, de ugyanakkor teljesíteni ezt az újabb elvárást is. Vagyis még az önfogadásnak is van egy ideális verziója a világ szerint. Pedig nincs mindenkinek egy kijelölt módszere, minden ember más, másként szereti magát és másképpen éli az életét.

## Erre a jelenségre ráerősít a közösségi média „tökéletesen dolgozom magamon” kultúrája

Az Instagram- és TikTok-oldalak tele vannak különféle reggeli és napi rutinokat bemutató tartalmakkal. Nem egyszerűen arról van szó, hogy az Instagramon

mindenki szép és boldog, hanem arról, hogy már az önmagunkon való munka is bemutatható, mérhető és összehasonlítható lett. Az influenzaszerek azt mutatják be, hogyan fejlesztik magukat, mit kell tenni a saját boldogságunkért, és van, aki óráról órára mutatja be mindennapjainak beosztását, és ajánlja másoknak is azt. Részletezi az ébredés pillanatától, a diétáig, az olvasandó könyveket, edzési terveket, meditációt stb. Elvileg mindez az önmagunkról való gondoskodásról szól. Csakhogy közben könnyen úgy érezhetjük: ezt is jól kell csinálnunk.

Itt jön képbe a paradoxon. Az önszeretet üzenete éppen az, hogy nem kell tökéletesnek lenned ahhoz, hogy értékes legyél. A közösségi média azonban ezt könnyen átfordíthatja: dolgozz magadon annyit, hogy végül elég jó legyél. A kettő között pedig óriási a különbség. Az értékünket ezek szerint ki kell érdemelni folyamatos és kemény teljesítménnyel. Már nemcsak azt hasonlítjuk össze, hogy ki szebb, vékonyabb vagy sikeresebb nálunk, hanem azt is, hogy ki fejlesztette jobban önmagát. Ki fut reggel hatkor. Ki meditál minden nap, és egyebek.

### **Az önszeretet és a fogyasztás összekapcsolódása jön létre**

A reklámok és a világ azt üzeni: megérdemled, kényeztesd magad, fektess energiát magadba, és erre a szolgáltatói ipar is építkezni kezdett. Először létrehozunk egy problémát, majd eladjuk rá az önszeretet eszközét.

„Stresszes vagy? → wellness.”  
„Fáradt vagy? → alvásterápia.”  
„Nem szereted a bőröd? → új szérum.”  
„Nem vagy elég fitt? → edzésprogram.”

És ettől az önszeretet nagyon könnyen fogyasztási kategóriává válik. A szépségipar is természetesen kivieszi ebből a részét új krémek, termékek, étrend-kiegészítők formájában.

Emellett ma már külön workshopokon tanítják, hogyan kezeljük magunkat, hogy boldogok legyünk. Szinte saját életünk szakértőjévé képezzük magunkat, legalábbis sokszor ezt ígérik ezek a programok, de vajon tényleg igaz-e? Létezik-e a boldog élet receptje? És ezt más fogja nekünk megszűgni egy ilyen workshopon?

### **Mi van, ha nem szeretjük magunkat minden nap?**

Mindenkinek lehet rossz napja, talán klisésen hangzik, de előfordul, hogy olykor csalódunk a teljesítményünkben, magunkban, vagy nem tudjuk a legjobb formánkat nyújtani, de ez nem jelenti azt, hogy ne szeretnénk önmagunkat. A saját magunkkal való kapcsolatunkban is megeshet, hogy vannak hullámvölgyek.

Az önszeretet nem az állandó boldogságról szól feltétlenül. Engedjük meg magunknak, hogy néha bizonytalanok legyünk, elégedetlenek, nem kell állandóan a toponn lennünk és a legjobb formánkat nyújtanunk. Ettől még nem rontottuk el az önszeretetet.

Nem kell mindent szeretnünk magunkon, és nem kell úgy tennünk, mintha semmin sem szeretnénk változtatni. Van, aki sosem lesz koránkelő vagy minden nap egészségesen táplálkozó fittkirálynő, de ez nem baj, nem vagyunk egyformák, és nem szeretünk egyformán, még magunkat sem.

### **Az állandó önszeretet helyett talán az önelfogadás a fontosabb**

Nem az önfejlesztéssel van baj. Jó érzés lehet sportolni, olvasni, meditálni vagy egy új dolgot megtanulni. A kérdés inkább az, hogy mi történik akkor, ha ezek már nem választások, hanem újabb bizonyítékai annak, hogy elég jók vagyunk-e.

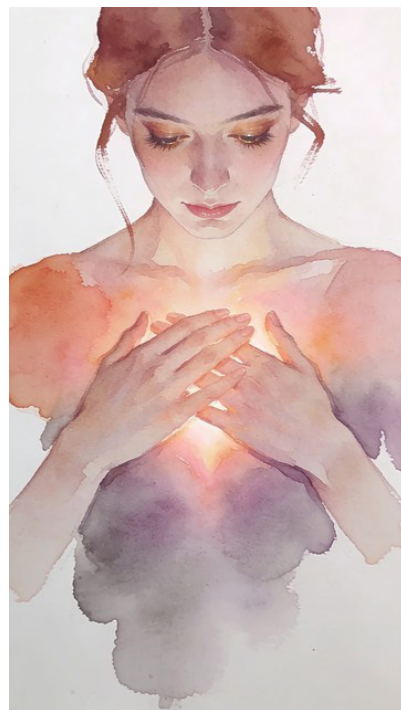
Engedjük meg magunknak egy lusta napot, ne legyen az, hogy egy szombati napon, ha nem takarítunk, dolgozunk vagy csinálunk valami produktívát, csak egész nap a sorozatunkat akarjuk nézni, akkor büntudatunk lesz.

Kozmetikusként a vendégeim gyakran kérnek tőlem elnézést, ha két elintézni való között rohannak be hozzám egy kezelésre, és kicsit összeszedetlenek vagy kócosak, nem volt idejük haját mosni. Mindig megemlítem nekik, hogy ez nem szépségverseny, hanem az élet, velem is gyakran előfordul, hogy ahhoz sincs energiám, hogy haját mossak. Ezért nem kell elnézést kérnünk.

Néha az is elég, hogy:

„Ez vagyok ma, és ettől még nem kell büntetnem magam.”

Talán nem az a cél, hogy minden nap szeressük magunkat. Lehet az is elég, ha nem fordulunk magunk ellen azokon a napokon, amikor éppen nem vagyunk elégedettek magunkkal. Az önszeretetnek nem kell újabb dolognak lennie, amiben jók akarunk lenni.



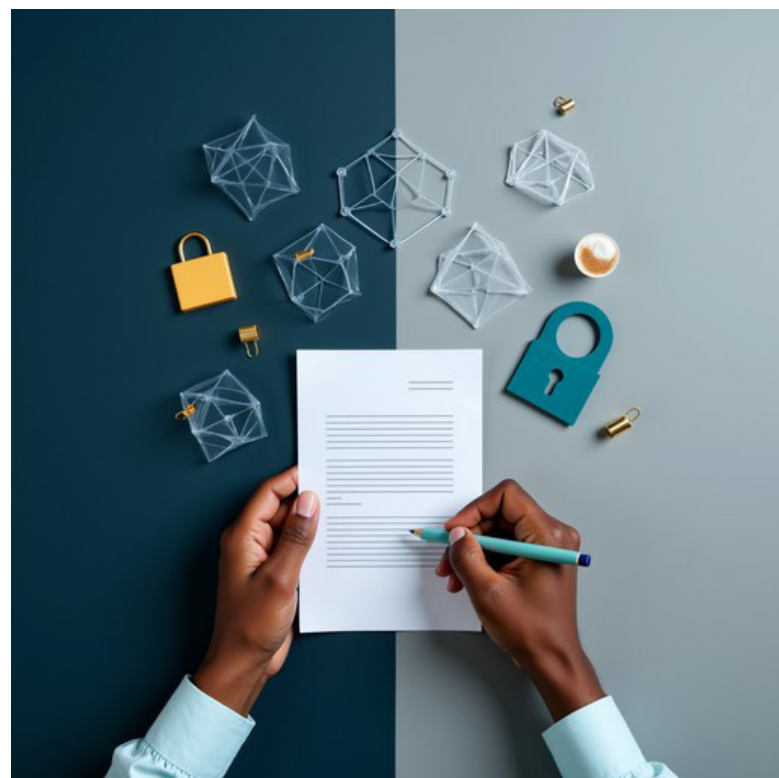


# A KÉPESSÉG ÉS/VAGY KÖVETKEZETESSÉG

A képesség önmagában nem elegendő, mert a következetesség az, ami képes kibontakoztatni és tehetséggé formálni. Ezért mindaddig, amíg nem foglalkozunk vele, vagyis nem teszünk érte, addig csak egy képesség lesz.

Hiszen a képesség önmagában mindössze egy lehetőség és csak annyit jelent, hogy valaki valamiben az átlagosnál könnyebben, gyorsabban vagy ügyesebben képes teljesíteni. De ez hosszútávon még nem garancia arra, hogy a képességünk kiteljesedik és valóban tehetségesek leszünk valamiben.

A képesség tehát csak azt mutatja meg, hogy mire vagyunk képesek. Vagyis kapunk egy képet arról, hogy ebben vagy ab-



ban milyen jók vagyunk. Illetve kapunk egy gyorsabb pályát, amin előbb el tudjuk érni a célunkat. De az úton nekünk is végig kell menni.

Ez olyan, mintha lenne egy kiváló hangszerünk, de attól még nem lesz belőlünk jó zenész. Vagy lehet egy remek képességű lovunk, de attól még nem leszünk elsőrangú lovasok. Mindkettőt meg kell tanulnunk ahhoz, hogy jól tudjuk használni.

És itt lép be a következetesség, mert ez adja azt, hogy akkor is teszünk valamit a képességünk kibontakoztatásáért, vagyis akkor is gyakorlunk, amikor a motivációnk éppen elhagyott bennünket. És bár nem látjuk még a sikert, sőt még a fejlődést is alig-alig érzékeljük, mégis nap mint nap beleállunk és csináljuk.

Ez azért fontos, mert a fejlődés legtöbbször nem lineáris és egy ideig úgy tűnhet, hogy semmit sem haladtunk előre, aztán szinte egyik napról a másikra hirtelen összeáll valami és megmutatkozik a befektetett munka eredménye. És kiteljesedik a tehetségünk.

Tehát a következetesség ugyan azt jelenti hosszú távon, mint a képesség rövid távon. Ezért történik meg az, hogy egy kevésbé tehetséges, de kitartó ember végül messzebbre jut, mint egy nála sokkal tehetségesebb, de következtelen ember. Vagyis a következetesség kapcsolatot teremt a szándék, az elképzelés és a valóság között.

Sőt emögött még meghúzódik egy furcsa paradoxon is: a következetes gyakorlás sokszor maga is tehetséget hoz létre. Nem feltétlenül új veleszületett képesség formájában, hanem úgy, hogy az ismétlés, a tapasztalat és a visszajelzés olyan magas szintű készséget épít fel, amely kívülről már „veleszületett tehetségnek” tűnik.

Éppen ezért, ha egyfajta képletként akarnánk ezt leírni, akkor az így nézne ki:

**KÉPESSÉG x KÖVETKEZETESSÉG x IDŐ  
= KIBONTAKOZÓ TEHETSÉG**

Ugyanis a képesség megadja a lehetőséget, a következetesség kibontakoztatja a képességet, az idő pedig tehetséggé formálja azt.

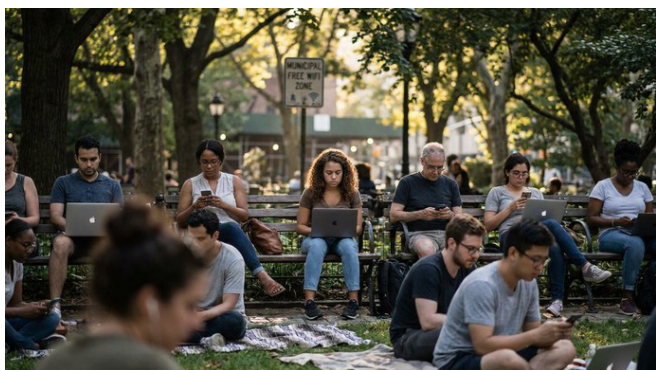
És mindez azért fontos, mert az életünk során mi magunk vagyunk az egyetlen ember, akivel az egész életünket együtt töltjük. És ha önmagunkba fektetünk és betartjuk a magunknak tett ígéreteinket, akkor az életünk későbbi szakaszában hálások leszünk önmagunknak mindazért a munkáért, amit korábban elvégeztünk.

# A LÉLEKBŐL FAKADÓ SZABADSÁG

A legnagyobb álmítása a mai világnak az, hogy elhitetik velünk, hogy szabadok vagyunk. Hogy szabadon dönthetünk.

Pedig a legtöbben ugyanazokat a véleményeket szajkózzák újra és újra és követik a „nagy trendeket”, amit mások hoznak létre, pont azzal a céllal, hogy legyen mit követni. Ugyanakkor mindeközben ugyanazok a félelmeik, ugyanolyan problémákkal küzdenek és mindenkinek megvan a jól bevált napi rutinja. Amitől, ha el kell térnie, akkor az emberek jórésze rögtön kétségbe esik, ily módon érzelemvezéreltté válik és képtelen lesz szabadon dönteni és cselekedni. És mindezt úgy, hogy a legtöbben a túlélésért küzdenek.

És ennek a világnak az „urai” – bárkik is legyenek ők – mindezt végtelen egyszerű módon érik el. Azzal, hogy az érzelmeinket sokkal könnyebben tudják uralni, mint a tényeket. És ebben mi partnerek vagyunk, mert epekedünk az iránt, amink nincs, ugyanakkor félnünk elveszteni azt, amink van. Ez pedig kiszolgálta-



tottá tesz bennünket. És ha ez önmagában nem lenne elég, akkor még ott van, a „kilógunk a sorból és majd mit szólnak a többiek” félelmünk is. Csakhogy a vágyaink és a félelmeink is mi vagyunk. Így mi magunk tartjuk benne magunkat ebben az állapotban.

Az igazán szabad ember azonban, az egyéniség. Ő az, aki szabadon képes dönteni az életéről és ő az, aki a „világ urai” számára veszélyes. Ezek az emberek már nem hangoskodnak, nem akarják legyőzni a rendszert, egyszerűen csak nem irányíthatók. Mert ezek az emberek a lelkük szerint élnek és a léleknek senkitől sem kell engedélyt kérnie, hogy önmaga lehessen. Már nem versenyez a figyelemért, nem tesz semmi olyat, amivel igazolnia kellene önmagát és ami a legfőbb: nem próbál meg beilleszkedni egy olyan világba, amelynek már régen fogalma sincs arról, hogy milyen valóban, lélekből élni.

Persze tudom, hogy sokkal egyszerűbb és főleg kényelmesebb a rendszer adta keretek között élni, amikor még csak gondolkodni sem kell, mert megmondják, hogy mire gondoljunk, mit érezzünk és hogyan cselekedjünk. És meg vagyunk elégedve azzal, hogy önálló véleményünk lehet.

Ám amikor képesek vagyunk kapcsolódni a lelkünkkel, onnantól kezdve egyre kevésbé érdekelnek



bennünket az elismerések, a sikerek és egyre kevésbé akarunk megfelelni olyanoknak, akik nemcsak a felelősség előtt, de még saját maguk előtt is menekülnek.

Azt is tudom, hogy kívülről ilyenkor kicsit furcsának, távolságtartónak vagy akár beképzeltnek is tűnhet az, aki ezt már éli. Azonban mindössze csak annyi történt, hogy már nem része annak a „játéknak”, amelyben sokan még mindig abban a hitben élnek, hogy ők szabadok.

A lelkünkkel való kapcsolódás, nem egy spirituális lözung és nem is egy újabb identitás, amit sokadjára megváltoztatva élünk meg. A lélekkel való igazi, belső kapcsolat egy halk, mégis mindent megváltoztató szabadság. De ennek a szabadságnak már nincs szüksége éljenzésre és tapsra. Egyszerűen csak belülről fakadóan válik szabadaddá az ember. Ugyanis a rendszer mindig csak önmagát képes újra és újra lemásolni, a lélek viszont tiszta, hamisítatlan és eredeti. Ennél fogva egyedi és megismételhetetlen és éppen ebből fakad a szabadsága.



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

*„Azt tanítom, amihez semmilyen tanítás által nem lehet eljutni. A tanításom nem tanítható. A lényegét illetően, amelyből minden tanítás ered, nincs mit tanítanom. E lényegnek nincs szüksége tanításra vagy nem tanításra, mivel túl van mindenén. Ez az, ahonnan minden szó ered...”*



Papaji

# A SEBEK, AMIKET ELFELEJTETTÜNK

A BELSŐ GYERMEK REJTETT HATALMA A FELNŐTT KAPCSOLATAINKBAN



Vannak sebek, amelyek nem látszanak. Nem emlékszünk pontosan, mikor keletkeztek és talán arra sem, hogy egyáltalán megsérültünk. Mégis ott lehetnek a kapcsolatainkban és a félelmeinkben, a megfelelési kényszerünkben, vagy abban, ahogyan önmagunkkal bántunk. *A gyermekkorunk véget ér, de vajon mi történik azokkal az érzésekkel és lelki szükségletekkel, amelyekre akkor nem érkezett válasz annak idején?*

A gyermek, aki egykor voltunk eltűnik. Amikor a belső gyermekünkről beszélünk, nem egy szó szerint bennünk élő kisiút vagy kislányt kell elképzelnünk. A belső gyermek pszichológiai és önismereti metafora. Gyermekkori érzelmi tapasztalatainkat, lelki szükségleteinket, emlékeinket és az ezekhez kapcsolódó viselkedésmintáinkat segít megérteni. A gyermekkorban ugyanis nem csupán a világot ismerjük meg. Önmagunkról is tanulunk. Megtanuljuk, hogy szerethetők vagyunk-e. Hogy szabad-e sírnunk. Számíthatunk-e másokra, amikor félünk. Elfogadnak-e akkor is, ha hibázunk, vagy csak akkor kapunk figyelmet és szeretetet, amikor megfelelünk az elvárásoknak. Ezek a tapasztalatok fokozatosan alakítják az önmagunkról és másokról alkotott képünket és sajnos éppen ezek a korai rossz tapasztalatok köszönnek vissza akkor, amikor már rég felnőttnek gondoljuk magunkat.

## A szeretet, amelyből nem kaptunk eleget?

Egy gyermeknek nem pusztán ételre, ruhára és biztonságos otthonra van szüksége. Szüksége van érzelmi jelenlétre, figyelemre, elfogadásra, kiszámíthatóságra és olyan kapcsolatokra, amelyekben megélheti, hogy érzéseinek és lelki szükségleteinek helye van. Nem minden gyermek kapja meg mindezt abban a formában és mértékben, amelyre szüksége lenne.

Van, akinek a szülei fizikailag jelen voltak, de érzelmileg nehezen voltak elérhetőek. Van, akit szerettek, de a szeretetet elsősorban teljesítményen, fegyelmen vagy anyagi gondoskodáson keresztül fejezték ki. Másoknak túl korán kellett felnőniük, mert a családban olyan feladatokat vagy érzelmi terheket vállaltak, amelyek nem egy gyermekre tartoznak. Aztán vannak, akik súlyos elhanyagolást, bántalmazást vagy más traumatikus élményeket éltek át. A gyermek azonban nem fel-tétlenül tudja megfogalmazni, mi hiányzik neki. Nem



mondja azt, hogy érzelmi biztonságra vagy következetes szülői jelenlétre lenne szüksége. Csak érzi, hogy valami nincs rendben. Talán önmagát hibáztatja, vagy még jobban igyekszik megfelelni. Így aztán megtanulja elrejtetni a szükségleteit. Ezeket a megtanult működésmódokat később magával viheti a felnőtt életébe. Ezek lesznek a lelki eszözei a problémák megoldására.

Előfordul, hogy tudat alatt a párunktól várjuk azt, amit a szüleinktől nem kaptunk meg?

Igen. Sosem észre sem vesszük.

A felnőtt párkapcsolatok egyik nehézsége, hogy nem mindig kizárólag a jelenlegi társunkhoz kapcsolódunk. A kapcsolatba magunkkal hozzuk korábbi tapasztalatainkat, félelmeinket, elvárásainkat és a szeretetről kialakított elképzeléseinket is. Aki gyermekkorában tartós érzelmi bizonytalanságot élt át, felnőttként különösen érzékeny lehet az elutasításra vagy a távolságra. Lehet, hogy újra és újra meg erősítést kér a párjától, vagy egy meg nem választott üzenetben már az elhagyás veszélyét érzi. Másvalaki éppen ellenkezőleg reagálhat: megtanulhatja, hogy senkire sem számíthat, ezért felnőttként nehezen enged közel magához bárkit. A szeretet iránti vágy és a sérüléstől való félelem egyszerre lehet jelen benne. Ilyenkor a párkapcsolat észrevétlenül a régi hiányok pótlásának helyszínévé válhat. A párunktól várhatjuk azt a feltétlen figyelmet, állandó megnyugtatót vagy érzelmi biztonságot, amelyet gyermekkorunkban nem tapasztalhattunk meg. Csakhogy a párunk nem lehet a gyermekkorunk helyettesítő szülője. Szerethet bennünket, támogathat és egy biztonságos kapcsolatban új, gyógyító erejű tapasztalatokat is szerezhethetünk. De nem adhatja vissza azt a gyermekkort, amelyet elvesztettünk és nem lehet kizárólag az ő felelőssége, hogy minden régi sebünk begyógyuljon.

A gyermekkori érzelmi hiányok nemcsak a párkapcsolatainkban jelenhetnek meg, hanem a saját gyermekeinkkel való kapcsolatunkban is. Egy szülő számára természetes, hogy örömet jelent gyermeke szeretete, ragaszkodása és közelsége. A nehézség akkor kezdődhet, amikor a gyermeknek kell betöltenie a szülő érzelmi hiányait. Amikor úgy érzi, neki kell megvigasztalnia az édesanyját, vagy nem mer önállósodni, mert fél, hogy ezzel magára hagyja az édesapját. A szülő magányáért, boldogságáért vagy érzelmi egyensúlyáért is felelősséget érez. A gyermek ilyenkor olyan terhet viselhet, amely nem az övé. Pedig a szülő-gyermek kapcsolatban a gondoskodás elsődleges felelőssége a felnőtté. A gyermekünk szeretete ajándék, nem pedig kárpótlás azért a szeretetért, amelyet mi gyermekkorunkban nem kaptunk meg.

*Ezért is fontos, hogy felismerjük saját érzelmi hiányainkat és ne észrevétlenül a következő generációra bizzuk azok betöltését. Például a párunkra vagy a gyermekeinkre.*

A felismerés, amely után már nem nézhetünk ugyanúgy a múltunkra, az önismereti munka egyik legnehezebb pillanata lehet. Felismerjük, hogy gyermekkorunkban valami fontosat nem kaptunk meg. Talán hosszú éveken keresztül azt mondtuk magunknak, hogy jó gyermekkorunk volt. Hiszen volt otthonunk. Jártunk iskolába. A szüleink dolgoztak, gondoskodtak rólunk és lehetőségeikhez mérten igyekeztek mindent megadni. Mégis előfordulhat, hogy felnőttként új szemszögből kezdjük látni a múltunkat. Eszünkbe jut, hogy nem mertünk sírni. Hogy bizonyos dolgokról nem beszélhettünk. Hogy egyedül maradtunk a félelmeinkkel, vagy nem kaptunk vigaszt, amikor szükségünk lett volna rá. A korábban jónak gondolt gyermekkorunkról így árnyaltabb kép alakulhat ki. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a szüleink nem szerettek bennünket. Lehetséges, hogy szerettek, de nem tudtak minden szükségletünkre megfelelően válaszolni.

*A szeretet szándéka és a gyermek által megélt szeretet ugyanis nem mindig ugyanaz.*

Ez a felismerés a lehető legfontosabb.

Az önismeret során nem feltétlenül új emlékeket kell keresnünk. Sokszor elegendő, ha a már ismert történeteinket felnőttként, a jelenlegi tudásunkkal és érzéseinkkel újra megvizsgáljuk.

Fontos azonban tudni, hogy az emlékezet nem tévedhetetlen. A gyermekkori emlékek hiányából önmagában nem következik az, hogy elfojtott trauma történt, de a tudatalatti leitelhatja az emlékeket védelemből. Az önismereti gyakorlat során felbukkanó képzet sem szabad automatikusan történelmi ténynek tekinteni, viszont lehet, hogy így raktározta el a tudatunk.

A cél nem az, hogy mindenáron sérüléseket találjunk a múltunkban, hanem hogy megértsük, milyen tapasztalatok formáltak bennünket és ezek hogyan kapcsolódhatnak a jelenlegi életünkhöz. Ezért szükséges egy megfelelő terapeutával ezeket az emlékképeket megvizsgálni és feloldani a traumákat, helyre tenni őket.

*El kellene gyászolni azt, amit már nem kaphatunk vissza?*

Először is fel kell ismernünk azt a tényt, hogy felnőttként már ami történt a gyermekkorunkban vagy nem kaptuk meg helyesen azt a szeretetet, törődést és odafigyelést, *azt nem fogjuk visszakapni, megkapni.*

Ez különösen fájdalmas felismerés, amely sok ember önismereti útján megjelenhet.

Talán évtizedeken keresztül várunk valamire. Arra, hogy az édesanyánk egyszer megöleljen úgy, ahogyan gyermekkorunkban szerettük volna. Hogy az édesapánk végre elismerje az erőfeszítéseinket. Hogy valaki kimondja: „Láttam, milyen nehéz volt neked. Sajnálom, hogy akkor nem tudtam melletted lenni.”

Talán sokszor még felnőttként is reménykedünk abban, hogy egyszer minden a helyére kerül.

De mi történik akkor, ha ez soha nem következik be? Ha a szüleink már nem élnek, ha nem képesek szembenézni a múlttal, vagy ha egyszerűen nem tudják megadni azt az érzelmi minőséget, amelyre szükségünk lenne? Ilyenkor egy nehéz, de felszabadító felismeréshez érkezhetünk. Azt a gyermekkorot, amelyet nem kaptunk meg, már senki nem adhatja vissza nekünk. Nem mehetünk vissza az időben, hogy valaki megvigasztalja azt az öt éves gyermeket, aki akkor egyedül sírt. Nem tudjuk utólag megváltoztatni, ami megtörtént és azt sem, ami akkor elmaradt.

*Ezt a veszteséget olykor el kell gyászolnunk.*

Nem a szeretet iránti vágyunkat kell elgyászolnunk, hiszen szeretetre egész életünkben szükségünk van. Azt a lehetőséget, hogy a gyermekkorunkban hiányzó



szerepet utólag, ugyanabban az élethelyzetben és ugyanabban a formában megkaphatjuk. Ezt kell elengednünk.

Ez a gyász nem feltétlenül egyetlen nagy felismerésből áll.

Lehet, hogy először haragot érzünk majd és haragszunk a szüleinkre azért, amit nem tettek meg értünk. Aztán szomorúságot is érzünk. Talán csalódottságot,

tehetetlenséget vagy ürességet. Majd idővel eljuthatunk oda, hogy már nem a múlt megváltoztatását várjuk, hanem elkezdjük megkeresni, hogyan élhetünk teljesebb életet a jelenben. Nem mindenkinek ugyanilyen a feldolgozás útja. Van, akinek a gyász megélése segít, másnak a határok kialakítása, egy biztonságos kapcsolat vagy a traumafeldolgozó terápia válik meghatározóvá.

A lényeg, hogy felismerjük a hiányt és ne kelljen egész életünkben öntudatlanul újrateremtünk azt a kapcsolatainkban. A múlt elfogadása nem azt jelenti, hogy helyesnek tartjuk, ami történt. Inkább, már nem kizárólag annak megváltoztatásától várjuk a saját jövőnket. Ez így helyesebb.

### **„Neveld magad!” – Egy mondat, amelynek jelentését csak később értettem meg**

Engedj meg nekem egy személyes történetet.

Engem a nagyszüleim neveltek, legfőképpen a nagymamám. Lelkileg egy nagyon erős asszony volt. Egy kis faluban nevelkedett majd egészen korán eljött onnan és hosszú nehéz élete volt.

Fiatal lányként folyton hallottam tőle egy mondatot: „Neveld magad!”

Akkoriban nem igazán értettem, mire gondol.

Hogyan nevelhetném saját magamat? Hiszen a nevelés a felnőttek, a szülők és a nagyszülők feladata. Honnan tudhatnám fiatalon, hogy hogyan kell önmagamot nevelni, amikor még éppen csak ismerkedem a világgal és saját magammal?

Sok évvel később azonban ez a mondat egészen más jelentést kapott számomra.

Ma már úgy értelmezem, hogy a felnőtté válás egyik fontos része megtanulni önmagunkról gondoskodni. Nem csupán fizikailag, érzelmileg is. Megtanulni felismerni, mikor van szükségünk pihenésre, biztonságra, szeretetre vagy éppen határookra. Megtanulni megvigasztalni önmagunkat anélkül, hogy közben elutasítanánk az érzéseinket. Vagy megtanulni felelősséget vállalni a döntéseinkért úgy, hogy közben nem válunk saját magunk könyörtelen bírálójává. Ugye emlékszel kedves olvasó a Modern Vándorra az előző cikkemből?

Talán a nagymamám nem ezekkel a pszichológiai kifejezésekkel fogalmazta volna meg mindezt. De az ő mondata számomra ma már az önmagunkról való tudatos gondoskodás egyik legfontosabb üzenetét hordozza.

*Neveld magad!* Nem azért, mert gyermekkorodban nem voltál elég jó, hanem azért, mert felnőttként már te is alakíthatod azt, hogy hogyan bánsz önmagaddal.

A bennünk élő gondoskodó anya és biztonságot adó apa mindig is jelen van csak nem tudunk róla. A saját magad szülőjévé válhatsz. Gondolom ez most neked egészen furcsán hangzik, de ez tényleg így van.

*Vagyis, ha megérted a belső gyermekedet és tudod, hogy lelkileg mire van szükséged, de a szüleid*





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

<https://cspm.hu>

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

[https://www.instagram.com/csak\\_pozitivan\\_magazin](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)

[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](http://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)

[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](http://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)



## A **Kávészünet az elmének**

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszunet-az-elmenek.webnode.hu/>

[https://www.ekonyv.hu/kaveszunet\\_az\\_elmenek](https://www.ekonyv.hu/kaveszunet_az_elmenek)

**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 essenciájáról!  
**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 essenciája, a lelked essenciája, az életedé, az ÉLETÉ!**

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



*nem tudják megadni neked, akkor a belső gondoskodású anya benned, a megfelelő önszeretettel lát el és a biztonságot pedig a belső apával alakíthatod ki és húzhatod meg a határaidat.*

Mit is jelent ez pontosan? Az önismereti munkában a belső gyermek mellett érdemes megvizsgálnunk azt is, milyen belső szülői mintákat alakítottunk ki. Ezeket jelképesen anyai és apai minőségként is értelmezhetjük. A gondoskodó anyai minőség képviselheti a gyengédséget, az elfogadást, az érzelmi odafordulást és a vigasztalást. A biztonságot adó apai minőség jelképezheti a következetességet, a határokat, az önbizalmat, a védelmet és a cselekvőképességet. Természetesen ezek nem kizárólag női vagy férfi tulajdonságok. Egy édesapa is lehet gyengéd és vigasztaló, ahogyan egy édesanya is adhat következetes határokat és biztonságot. A gyermek számára mindkét szülői szerepet betöltheti más gondozó, például egy nagyszülő is. A lényeg nem a nemi szerepek merev elkülönítése, hanem az, hogy felnőttként mindkét működésmódot képesek legyünk kialakítani önmagunkban.

Amikor fáj valami, a gondoskodó belső szülőnk azt mondhatja:

„Látom, hogy most nehéz neked. Nem kell szégyellned, amit érzel.”

A biztonságot adó, következetes belső szülőnk pedig így válaszolhat:

„Megértem, hogy félsz. De most már képesek vagyunk megvédeni a határainkat és nem kell olyan helyzetben maradnunk, amely bánt bennünket.”

Az egyik megtanít együttérzően viszonyulni önmagunkhoz.

A másik segít abban, hogy a saját életünkben biztonságot és következetességet teremtsünk.

Ezt a folyamatot a pszichológiában gyakran az újraszülősítés, angolul reparenting fogalmával hozzák összefüggésbe. A sématerápiában például a terapeuta által nyújtott korlátozott újraszülősítés és az egészséges felnőtt működésének fejlesztése is szerepet kap.

A mindennapi önismeretben ennek egyik értelmezése az lehet, hogy megtanulunk olyan belső kapcsolatot kialakítani önmagunkkal, amelyben a szeretet és a biztonság egyszerre van jelen.

*Nem kell tökéletesnek lennünk ahhoz, hogy értékek legyünk.*

*Nem kell mindenki elvárásának megfelelnünk ahhoz, hogy szerethetők maradjunk.*

*És nem kell feladnunk önmagunkat ahhoz, hogy kapcsolódhassunk másokhoz.*

### **A családi minták, amelyeket továbbviszünk**

Szüleink és nagyszüleink nemcsak történeteket, szokásokat és családi hagyományokat adhatnak tovább nekünk. A családjukban megtanulhatjuk azt is, hogyan fejezzük ki a szeretetet, hogyan kezeljük a konfliktusokat, miként viszonyuljunk a pénzhez, a mun-

kához, a veszteségekhez vagy éppen saját magunkhoz. Vannak családok, ahol természetes az érzelmek kimutatása. Más családokban a szeretet elsősorban tettekből jelenik meg és ritkán hangzik el, hogy „szeretlek”. Van, ahol a konfliktusokat megbeszélik és van, ahol a hallgatás válik a béke fenntartásának eszközévé. Ezek a minták generációkon keresztül továbbadhatnak, részben a megfigyelés, a nevelés és a családi kapcsolatok működése révén.

A Bert Hellinger nevéhez kötődő családállítás szemléletében szintén fontos szerepet kap a család-



di rendszerhez való tartozás, a generációk közötti kapcsolatok és az örökölt családi minták vizsgálata. Ugyanakkor fontos különbséget tenni a családállítás szemléleti értelmezése és a tudományosan igazolt biológiai folyamatok között. Nem állíthatjuk, hogy személyes traumáink vagy konkrét kapcsolati mintáink változatlanul, a génjeinkbe írva öröklődnek. A családállítás hatásosságára vonatkozó kutatási bizonyítékok is korlátozottak.

Az önismereti munka során mégis fontos kérdéseket tehetünk fel magunknak.

Mit tanultam a szeretetről az édesanyámtól?

Mit tanultam a biztonságról az édesapámtól?

Milyen mintákat kaptam azoktól, akik ténylegesen felneveltek?

Melyeket szeretném továbbvinni és melyeket szeretném megváltoztatni?

### **Léteznek egyáltalán tökéletes szülők?**

Amikor elkezdünk foglalkozni a gyermekkori sérüléseinkkel, könnyen előfordulhat, hogy figyelmünk elsősorban arra irányul, mit nem kaptunk meg a szüleinktől. De érdemes megvizsgálnunk a kérdés másik oldalát is. Mi történne, ha egy gyermeknek szeretetteljes, figyelmes, érzelmileg elérhető szülei lennének, akik minden tőlük telhetőt megtesznek a fejlődéséért? Vajon akkor sérülések nélkül nőne fel?

Aligha. A legodaadóbb szülő sem tudhatja minden pillanatban pontosan, mire van szüksége a gyermekének. Egy kisgyermek, egy kamasz és egy fiatal felnőtt egészen másféle figyelmet, szabadságot, támogatást és biztonságot igényelhet. Ráadásul a gyermekek is különböznek egymástól. Ami az egyiknek megnyugtató, a másiknak kevés lehet. Ami az egyik gyermek szá-



mára bátorító, a másikban szorongást kelthet. A szülőség folyamatos tanulás, amelyben a felnőttnek újra és újra meg kell ismernie a változó gyermekét. Még a legbiztonságosabb családi környezet sem védhet meg minden csalódástól, veszteségtől, konfliktustól vagy fájdalmas élettapasztalattól. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a szülői gondoskodás minősége mellékes lenne. Hatalmas különbség van az elkerülhetetlen emberi hibák és a tartós elhanyagolás, megalázás vagy bántalmazás között.

A gyermeknek nem hibátlan szülőre van szüksége, hanem olyan gondozóra, aki igyekszik megérteni, megfelelően támogatni és ha hibázik, képes helyreállítani a kapcsolatot.

A felnőttéválás során pedig nekünk is érdemes elengednünk a tökéletes szülő és a tökéletes gyermekor elképzelését.

Mindezt azért, hogy különbséget tudjunk tenni között, amit a szüleink nem tudtak megadni, amit nem akartak megadni és amit emberként talán senki sem tudott volna minden pillanatban tökéletesen biztosítani.

*A lényeg, hogy ne a múltunkkal való végtelen küzdelem határozza meg minden jelenlegi kapcsolatunkat.*

### **Hogyan kezdhetjük el a belső gyermekünkkel való munkát?**

Az első lépés nem feltétlenül az, hogy visszatérünk gyermekkorunk legfájdalmasabb eseményeihez. Sokszor elegendő a jelenből kiindulni. Észrevenni, mikor reagálunk különösen érzékenyen egy helyzetre. Mikor érezzük azt, hogy nem vagyunk elég jók, vagy mikor félünk attól, hogy elhagynak bennünket és mikor válik különösen nehéz a segítségért kérnünk.

Ilyenkor feltehetjük magunknak a kérdést:

„Ismerős ez az érzés valahonnan?”

Ha eszünkbe jut egy korábbi élmény, megpróbálhatjuk megérteni, mire lett volna akkor szükségünk.

Talán vigasztalásra vágyunk és arra, hogy valaki megvédjen. Végre meghallgassanak, vagy egyszerűen csak megengedjék, hogy gyermekek legyünk.

A következő kérdés pedig már a jelenünkről szólhat:

„Hogyan tudok ma gondoskodni erről a szükségletemről?”

Lehet, hogy meg kell tanulnunk határokat húzni.

Lehet, hogy több pihenésre van szükségünk.

Lehet, hogy segítséget kell kérnünk, vagy olyan kapcsolatokat kialakítanunk, amelyekben biztonságban érezhetjük magunkat.

A súlyos traumák felidézését nem érdemes erőltetni vagy egyedül, intenzív gyakorlatokkal megpróbálni feldolgozni. A biztonságos, fokozatos megközelítés különösen fontos. A belső gyermekkel való munka arról szól, hogy megértsük, hogyan hat ránk a múlt és milyen új lehetőségeink vannak a jelenben. Talán a belső gyermekkel való munka egyik legmélyebb

felismerése az, hogy nem kell egész életünkben arra várnunk, hogy valaki más tegye jóvá a múltunkat. Nem kell megtagadnunk a gyermeket, akik egykor voltunk. Nem kell szégyellnünk a félelmeit, a könnyeit, a haragját vagy a szeretet iránti vágyát. De nem kell lemondanunk a játékosságáról sem, a kíváncsiságáról és az örömről sem. A múltunk megértése során felismerhetjük, hogy bizonyos szükségleteink akkor nem teljesültek, amikor a legnagyobb szükségünk lett volna rájuk. Ezt a veszteséget olykor el kell gyászolnunk.

Mindezt azért, hogy ne kelljen a jelenlegi kapcsolatainktól a múlt megváltoztatását várnunk.

Hogy a párunkat társként szerethessük, ne mentőként és a gyermekünket önmagáért szerethessük, ne a saját érzelmi hiányaink betöltéséért. Hogy a szüleinkkel való kapcsolatunkról a jelenlegi valóság alapján dönthessünk, ne kizárólag a gyermekkorunkból megmaradt remények és félelmek szerint. És hogy önmagunknak is megadhassuk azt a figyelmet, együttérzést és biztonságot, amelyre ma szükségünk van.

A nagymamám szavai sok év után így nyertek új értelmet számomra:

„Neveld magad!”

Ma már nem úgy hallom ezt a mondatot, mint egy újabb elvárást, amelynek meg kell felelnem. Hanem úgy, mint egy lehetőséget. Hogy megismerjem önmagam, megtanuljak szeretettel, de következetesen bánni magammal. Felismerjem a szükségleteimet és felelősséget vállaljak azért, ahogyan a jelenben élek.

***Mert a felnőttéválás nem csupán azt jelenti, hogy megtanulunk gondoskodni másokról.***

***Megtanulunk gondoskodni arról az emberről, akitől egész életünkben együtt élünk: önmagunkról. - SoulGate***

#### **Dévényi Erika**

Családállító vezető, Önértékelési és párkapcsolati mentor.

A SoulGate megálmodója.

Ha úgy érzed, elakadtál, vagy szeretnél közelebb kerülni a belső gyermekedhez, szeretettel várlak egyéni mentoralásaimon, online női és férfi estjeimen, valamint családalállásaimon. Együtt dolgozhatunk a múltból hozott érzelmi minták felismerésén, feldolgozásán és az önmagaddal való szeretetteljes kapcsolat kialakításán.



**SoulGate – A belső erő művészete**  
[www.soulgateofficial.com](http://www.soulgateofficial.com)



# Ha egyszer szemben állnál az idősebb önmagaddal...

Képzeld el, hogy egy reggel megállsz a tükör előtt. Ugyanúgy, mint máskor. Talán éppen sietsz. Már a következő feladaton gondolkodsz, miközben még az előzőt sem fejezted be igazán.

Ránézel a tükörrre, de ezúttal nem a megszokott arcod néz vissza rád.

Hanem az idősebb önmagad.

Ott áll előtted ősz hajjal, az idő nyomaival az arcán. A tekintete mégis ismerős. Ugyanazok a szemek, amelyekkel most nézed a világot - csak már mindazt látták, amit te még nem.

Ismerik a döntéseid következményeit. Tudják, mely félelmeid bizonyultak jelentéktelennek, mely pillanatokat kellett volna jobban megbecsülnöd, és mely álmokat nem lett volna szabad olyan könnyen elengedned.

Mit kérdeznél tőle?

És ami talán még fontosabb: vajon ő mit kérdezne tőled?



## Milyen életet építesz most?

A mindennapok könnyen elhitetik velünk, hogy az élet elsősorban feladatok sorozata.

Felkelni. Elindulni. Teljesíteni. Válaszolni. Intézni. Problémákat megoldani. Mások elvárásainak megfelelni. Egyik határidőtől eljutni a következőig.

Közben azt mondjuk magunknak, hogy majd később foglalkozunk az igazán fontos dolgokkal.

Majd, ha kevesebb lesz a munka.

Majd, ha több időnk lesz.

Majd, ha biztonságban érezzük magunkat.

Majd, ha mások is megértik.

Majd, ha bátrabbak leszünk.

Majd, ha eljön a megfelelő pillanat.

De mi történik, ha a megfelelő pillanat nem érkezik meg?



Mi van akkor, ha nem egy nagy döntéssel veszítjük el a saját életünket, hanem apránként? Egy-egy kiadatlan mondat. Egy-egy elhalasztott álmossal. Egy kapcsolatban maradással, amelyben már nem vagyunk jelenek. Egy munkával, amelyből eltűnt a jelentés. Egy szereppel, amelyet olyan régóta játszunk, hogy már nem emlékszünk arra, kik voltunk előtte.

A mókuserék legnagyobb veszélye nem az, hogy elfáradunk benne.

Hanem az, hogy egy idő után már észre sem vesszük, hogy körbe-körbe járunk.

## Mennyire éled a saját életedet?

Sok mindent öröklünk anélkül, hogy tudnánk róla. Elvárásokat. Félelmeket. Szabályokat. Családi min-

tákat. Elképzeléseket arról, hogy milyen a sikeres ember, a jó szülő, a megbízható munkatárs vagy az elfogadható élet.

Lassan megtanuljuk, hogyan kell viselkednünk ahhoz, hogy szeressenek, elismerjenek vagy legalább ne utasítsanak el bennünket.

Alkalmazzunk. Teljesítünk. Bizonyítunk.

És lehet, hogy kívülről minden rendben van, belül mégis egyre gyakrabban jelenik meg egy nehezen megfogalmazható érzés:

„Valami hiányzik.”

Talán nem az eredmények hiányoznak. Nem egy újabb cél, pozíció vagy tárgy. Hanem az az érzés, hogy jelen vagyunk a saját életünkben. Hogy amit teszünk, összhangban áll azzal, akik valójában vagyunk.

Éppen ezért talán nem az a legfontosabb kérdés, hogy sikeres vagy-e.

Hanem az, hogy abban vagy-e sikeres, ami valóban számít neked.

Mert lehetséges nagyon eredményesen haladni egy olyan úton, amely soha nem is volt a miénk.

## Mit szeretne látni benned az idősebb önmagad?

Amikor elképzeljük a jövőnket, rendszerint azt kérdezzük, hova jutunk egzisztenciálisan.

Milyen otthonunk, munkánk, pozíciónk vagy anyagi biztonságunk lesz. Ritkábban gondolunk arra, hogy közben milyen emberré válunk.

Pedig talán az idősebb önmagunkat ez érdekelné igazán.

Megőrizted a kíváncsiságodat?

Volt bátorságod változtatni?

Tudtál szeretni anélkül, hogy mindig védekeztél volna?

Megtanultál megbocsátani magadnak?

Kiálltál azért, amiben hittél?

Ott voltál azok mellett, akik fontosak voltak?

Megengedted magadnak az örömet?

És mertél-e élni, vagy többnyire csak készültél rá?

Talán nem azt néznéd, hány hibát követtél el. Sokkal inkább azt, hogy tanultál-e belőlük.

Nem azt kérdeznéd, mindig helyesen döntöttél-e, hanem azt, hogy a saját döntéseidet hoztad-e meg.



Szlavits Szilvia

Nem azt várná, hogy tökéletes életet mutass neki. Csupán azt, hogy felismerje benne azt az embert, akivel valaha válni szeretett volna.

### Mit mondana neked?

Lehetséges, hogy az idősebb éned nem adna bizonyult tanácsokat.



Talán csak arra emlékeztetne, amit valahol mélyen már most is tudsz:

Ne várj olyan sokáig.

Mondd ki, amit érzel. Kérj bocsánatot, ha megbántottál valakit. Öleld meg azt, aki fontos neked. Ne tölts éveket azzal, hogy olyan emberek elfogadását keresed, akik csak akkor szeretnek, ha közben megtagadod önmagad.

Ne félj minden változástól. Lesznek dolgok, amelyek azért hullanak szét, mert már nem tudnak tovább vinni. Nem minden veszteség kudarc, és nem minden biztonság jelent valódi otthont.

Ne engedd, hogy a félelem döntsön helyetted. A legtöbb aggodalom, amely ma nagynak tűnik, egy nap alig lesz több egy halvány emléknél. De azok a dolgok, amelyeket pusztán félelemből nem tettél meg, sokáig veled maradhatnak.

És mindenekelőtt: ne élj állandóan a jövőnek.

Mert az élet nem akkor kezdődik, amikor végre minden rendeződik. Ez az élet. Ez a hétköznapi kedd. Ez a reggeli kávé. Ez a beszélgetés. Ez a nevetés. Ez a nehéz döntés. Ez a pillanat, amely mellett talán éppen most sietsz el.

### Egy napon te nézel majd vissza

Nem tudjuk megállítani az időt. De eldönthetjük, hogyan haladunk együtt vele.

Nem kell egyik napról a másikra mindent megváltoztatni. Talán ma elég egyetlen őszinte kérdés:

**Ha ugyanígy folytatom, olyan emberré válok, akivel egyszer jó érzés lesz találkozni a tükörben?**

Ha a válasz igen, menj tovább – de ne felejts el jelen lenni közben.



Ha a válasz bizonytalan, állj meg, és figyelj.

Ha pedig a válasz nem, ne ítéld el magad. Tekints erre úgy, mint egy ébresztőre. A felismerés nem annak a bizonyítéka, hogy elkéstél, hanem annak, hogy még van lehetőség másképp választani.

Egy napon valóban te leszel az, aki visszanéz a tükörből.

A kérdés nem csupán az, hogy addigra mit értél el. Hanem az is, hogy kit szeretted, mit adtál, milyen nyomot hagytál – és mennyire voltál jelen abban az egyetlen életben, amely a tiéd volt.

**Mit szeretnél majd látni annak az idős embernek a tekintetében?**

Megnyugvást, mert mertél élni?

Vagy vágyakozást egy olyan élet után, amelyet mindig későbbre halasztottál?

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/>



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



IGAZSÁGÜGYI MINISZTERIUM



ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT



KORMÁNYHIVATALOK



# Amikor mindig mindenki más fontosabb – egy „jó kislány” története



**Mi történik, ha valaki egész életében arra figyel, hogy a körülötte lévők jól legyenek? Sokszor éppen ő maga válik láthatatlanná, akár saját maga számára is. Ildikó története arról szól, hogyan kapcsolódhat össze egy gyerekkorban kialakult alkalmazkodási stratégia a felnőttkori kimerültséggel, és hogyan kezdhették felismerni azokat a régi belső szabályokat, amelyek ma már nem szolgálnak bennünket.**

Ildikó (ez egy álnév) negyvenes éveiben járó alsó tagozatos tanítónő. Azzal érkezett hozzám, hogy úgy érzi, teljesen elfogyott. Egész nap gyerekekre, szülőkre, kollégákra figyel, mindenki számára próbál megoldást találni, miközben estére már saját magára sem marad energiája.

A legfájóbb mégsem a fáradtság volt számára, hanem az az érzés, hogy ő mindig meghallgat másokat, viszont az ő nehézségeire senki sem kíváncsi. Amikor megkérdeztem tőle, milyen kép fejezné ki leginkább azt, amiben most van, azonnal a három majom szobor képe jutott az eszébe: az egyik nem lát, a másik nem hall, a harmadik nem beszél.

Ahogy tovább bontottuk ezt a képet, egyszer csak kimondta: *„Pont ilyen vagyok én is. Nem veszem észre, hogy mire lenne szükségem. Nem hallom meg a saját belső hangomat. És amikor lenne mit mondanom, inkább hallgatok.”*

## A „jó kislányság” elhatározta, hogy segít

A folyamat során egyre világosabbá vált, hogy ez a működés nem a tanári pályán alakult ki. A jelen inkább újra és újra aktiválta azt a mintát, amelyet Ildikó már kisgyermekként megtanult. Gyermekkorában a nagyszüleivel éltek egy házban. Édesanyja akkoriban sok nehézséget hordozott, gyakran volt szomorú, feszült vagy kimerült. Ildikó kislányságként nem tudott ezen változtatni, de egy (természetesen nem tudatosan) megtanult: legalább ő nem lesz plusz teher. Jó kislány lett.

Nem sírt, amikor sírhatott volna. Nem mondta el, ha bántotta valami. Nem kérte azt, amire szüksége lett volna. Inkább figyelte mások hangulatát, alkalmazkodott, segített, és igyekezett mindig úgy viselkedni, hogy az édesanyjának legalább miatta ne kelljen aggodnia.



Ez a stratégia akkor fontos lehetett számára. Egy gyermek kevés dolgot tud irányítani a körülötte lévő felnőttek világában, de azt megpróbálhatja, hogy ő maga minél kevesebb problémát okozzon. Csakhogy ami gyerekként segített alkalmazkodni, felnőttként már önfeladássá válhat. Ildikó tanárként ugyanazt a működést vitte tovább: mindenki más szükséglete megelőzte a sajátját. Nehezen mondott nemet. Nem kért segítséget. Sokáig tűrt, majd, amikor már nem maradt belső tartaléka, hirtelen és nagy erővel tört ki belőle a felgyülemlett feszültség. Ezután pedig rendszerint büntudatot érzett. Pont azért, mert végre ki mondta azt, amit valójában már régóta érzett.

### Miért olyan nehéz „egyszerűen” határokat húzni?

Kívülről ilyenkor egyszerűnek tűnhet a tanács: mondj nemet. Húzz határokat. Állj ki magadért. Foglalkozz végre saját magaddal is. Csakhogy amikor Ildikó története és a jelenlegi működése összekapcsolódik, érthetőbbé válik, miért nem ilyen egyszerű ez.

Nem arról volt szó, hogy ne tudná, hogyan *kellene* viselkednie. Egy mélyebb belső működés kapcsolta össze önmaga képviselését valami veszéllyel: ha önmagamát választom, csalódást okozok. Ha kimondom, amit érzek, megbántok valakit. Ha nemet mondok, cserbenhagyom a másikat. Ha nem tartok meg mindenkit, talán engem sem szeretnek majd. Innen indult a közös munka.

### Milyen régi mondatok irányítanak még mindig?

A Théta Feeling oldás során sorra vettük azokat a korlátozó hitrendszereket, amelyek Ildikó történetéből kirajzolódtak. Olyan belső mondatokat kerestünk, amelyek egykor érthető válaszok lehettek a környezetére, felnőttként azonban már akadályozták abban, hogy saját magát is figyelembe vegye.

Többek között ezek jelentek meg:

„Jó kislánynak kell lennem.”

„Nem zavarhatok.”

„Ha kimondom, amit érzek, megbántok másokat.”

„Akkor vagyok lojális, ha úgy teszek, mintha semmi sem történt volna.”

„Mások döntenek el, mikor beszélhetek a problémáimról.”

„Én nem vagyok fontos.”

„Nekem csak akkor örülnek, ha erőn felül teljesítek.”

„Nekem kell megtartanom a körülöttem lévő embereket.”

„Saját magam előtt is láthatatlan vagyok.”

„Akkor vagyok biztonságban, ha mindenki más jól van.”

„Én felelek mások érzéseikért.”

Ezeket olvasva talán érdemes egy pillanatra megállni. Nem kell mindegyiknek igaznak lennie rád. De

van közöttük olyan, amelyik különösen ismerősen cseng?

### Mi kerülhet a régi szabályok helyére?

A Théta Feeling folyamatban nem egyszerűen pozitív mondatokat próbálunk rábeszélni magunkra. A cél az, hogy felismerhetővé váljanak azok a mélyen működő meggyőződések, amelyek ma is befolyásolják a döntéseinket, reakcióinkat, kapcsolatainkat, majd dolgozzunk azok oldásán és új, támogatóbb belső viszonyulások kialakításán.

Ildikó esetében többek között ilyen új belső engedélyekkel dolgoztunk:



*Lehetek önmagam.*

*Őszintén kifejezhetem az érzéseimet és a szükségleteimet.*

*Képviselhetem önmagam.*

*Én döntök arról, mikor és kinek beszélek a problémáimról.*

*Fontos vagyok.*

*Elég vagyok.*

*Szerethető vagyok önmagamért.*

*Megtalálhatom az egyensúlyt a saját igényeim és a körülöttem élők igényei között.*

*Egyre jobban látom és értékelem önmagam.*

*Megtalálhatom a belső biztonságomat.*

*Minden felnőtt ember a saját érzéseikért felel.*

Természetesen egyetlen oldás vagy beszélgetés nem írja felül egy csapásra a több évtized alatt kialakult mintákat. Théta agyhullámú állapotban, azonban az átírás sokkal hatékonyabb. A változás gyakran már azzal elkezdődik, hogy felismerjük: amit eddig egyszerűen a személyiségünk részének hittünk: „én ilyen vagyok”, „én mindig mindenkiről gondoskodom”, „én nem tudok nemet mondani” az lehet, hogy valójában egy régen megtanult alkalmazkodási stratégia. És ha valamit megtanultunk, akkor megjelenik annak a lehetőség is, hogy idővel másképp működjünk.

### Nem kell megvárni, amíg teljesen elfogyunk

Ildikó néhány héttel később már más élményekről számolt be: arról, hogy egyre hamarabb észreveszi

saját magát. Észreveszi, amikor ismét automatikusan másokat helyezne maga elé, amikor igent készül mondani valamire, miközben valójában nemet szeretne. Amikor megint ő akarja megjavítani mindenki más érzéseit. Már nem minden alkalommal várja meg, amíg teljesen kimerül, és nem kell feltétlenül „felrobbannia” ahhoz, hogy kimondja, mire van szüksége.

Kívülről ezek apró változásoknak tűnhetnek. Belül azonban óriási különbséget jelenthetnek. Amikor valaki először mond ki egy őszinte nemet anélkül, hogy utána órákig marcangolná magát, vagy segítséget kér anélkül, hogy gyengének érezné magát, akkor nem csupán egy új kommunikációs technikát tanul. Lassan másfajta kapcsolatot kezd kialakítani saját magával.

### Néhány kérdés, amit érdemes magaddal vinni

Ha olvasás közben magadra ismertél, nem kell rögtön mindent megváltoztatnod. Első lépésként elég lehet kíváncsian megfigyelni, mi történik benned.

*Kinek az érzéseit próbálom nap mint nap megjavítani?*

*Mi történne, ha egyszer én lennék fontos?*

*Milyen régi szabály irányít még ma is, amely valaha segített, de ma már inkább akadályoz?*

*Mitől félek valójában, amikor nemet szeretnék mondani?*

*Mit gondolok, mi történik, ha csalódást okozok valakinek?*

*Mikor érzem azt, hogy csak akkor vagyok szerethető vagy értékes, ha adok, segítek vagy teljesítek?*

*Mit jelez most a testem, amit talán túl régóta nem hallok meg?*

Nem kell megvárni, amíg a testünk vagy a lelkünk egyre hangosabban kezd tiltakozni. Minél korábban felismerjük ezeket a régi működéseket, annál hamarabb teremthetünk lehetőséget arra, hogy ne kizárólag az automatikus mintáink irányítsanak.

Segíteni, gondoskodni, jelen lenni érték. De hosszú távon akkor maradhat valódi erőforrás, ha közben saját magunkról sem feledkezünk meg. Ildikó története ezért számomra nem arról szól, hogyan válhatunk kevésbé gondoskodóvá. Éppen ellenkezőleg. Arról szól, hogy mi magunk is bekerülhetünk azok közé, akikről gondoskodunk.

Mert amikor végre saját magunk számára is láthatóvá válunk, az nemcsak bennünk indíthat el változást. Más minőségben lehetünk jelen a kapcsolatainkban, a munkánkban és azok mellett is, akik fontosak nekünk. Ha szeretnéd megtapasztalni, milyen érzés úgy figyelni másokra, hogy közben önmagadról sem feledkezel meg, szeretettel várlak egy ingyenes **30 perces Iránytű Beszélgetésre**. Lehet, hogy ez lesz az első lépés afelé, hogy végre Te is bekerülj azok közé, akik fontosak számodra. Jelentkezz itt: <https://huszkazsuzsa.hu/#uzenet>

## Huszká Zsuzsa Jól-Lét mentor

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

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízióm, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedtebb, 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 alkalmazzotti lét, vezetői beosztás után teret adtam annak, hogy szívből tegyem a dolgom.

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

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





# MITŐL RAGYOG A NŐ?

*A NŐ nem attól ragyog, hogy amikor belenéz a tükörbe, akkor elégedetten tekint a testére. És nem is a ruhák divatosságától, a hajszíntől vagy az ékszerektől.*

*A NŐ ragyogása egészen máshol gyökeredzik. Abban, ahogyan képes jelen lenni a világban. Ezt pedig mi férfiak nagyon is érezzük, még ha legtöbbször nem is tudatosan. Ám erre a belső érzékelésre a mai férfiak közül már csak kevesek képesek odafigyelni, mert sajnos nagyobb részt a külsőn került előtérbe és jobbra csak arra figyelünk. Sőt terapeutaként és magánemberként is azt látom, hogy ettől a NŐ-i ragyogástól sok férfitársam megijed, mert nem tud vele mit kezdeni. Ezért aztán inkább elmenekül tőle.*

Pedig nem kellene, mert nem a külső az elsődleges. Ami igazán megérint minket férfiakat a NŐ-ben, az a ragyogás, az a belső fény, amit egy NŐ képes magában hordozni. Még akkor is, amikor ő maga nem látja, nem éli azt.

Ugyanakkor, amikor egy NŐ bizonytalan és elégedetlen önmagával, az sohasem az öltözködésén, nem a sminkjén és nem is a haja színén lehet észrevenni, hanem a tekintetében, a mozdulataiban és abban a csendben, amibe ilyenkor visszahúzódik. És a bizonytalanság ezen jelei talán halkak, de semmiképpen sem láthatatlanok.

Csakhogy, nekünk férfiaknak erre meg kell tanulnunk odafigyelni, mert a legcsinosabb ruha, vagy a legcsillogóbb ékszer sem tudja helyettesíteni azt, amire a magabiztosság átható pillantása képes.

Ugyanis a NŐ, aki nem a hibáira figyel, hanem az erejében él. Aki érzi és tudja, hogy van helye a világban és azt is tudja mennyire értékes, az mindig vonzóbb számunkra, még akkor is, ha nem tökéletes. Mert ez a ragyogás nem a testből származik, hanem ilyenkor a lélek fénye árad ránk a NŐ-ből.

## **És mi férfiak mit tehetünk azért, hogy magabiztossá tegyük a NŐT?**

Nagyon sokat. Csak gondoljunk bele, hogy miután minket választott a NŐ, azután vajon hányszor mondtuk neki, hogy mennyire szép? Vagy hányszor dicsértük meg a kedveségét, a mosolyát, vagy azt, ahogy a szeretetével körbe ölel? Hányszor fogalmaztuk meg, hogy mi mennyire szeretjük és hányszor öleltük át? Napról napra, hétről hétre, hónapról hónapra.

Magamra visszatekintve is tudom, hogy mi férfiak mennyiszor és mennyire félünk attól, hogy a dicsőítő szavak és az érzelmeink kimutatása gyengeségnek számítanak. Hogyha megnyílok a másik előtt és megmutatom a lelki sebeimet, akkor sebezhetővé válok és túl sok hatalmat adok a másiknak.

Valójában azonban épp ellenkezőleg. Ugyanis az odafigyelő, nyitott, támogató jelenlétemmel nem elveszek magamtól és nem kevesebb leszek, hanem gazdagabb. Mert mindezek összekötnek a NŐ-vel és amikor a NŐ biztonságban érzi magát, akkor lesz képes a belső, igazi, teljes önmagát odaadni nekünk, amittől mi is igazán és teljesen férfinak érezhetjük magunkat. Az ilyen szintű kapcsolódás nem attól lesz erős, mert férfiként én irányítok, hanem attól, hogy mennyire figyelünk egymásra.

Amikor a NŐ bizonytalan és elégedetlen, akkor a kontrollra figyel, mert az élet bölcsője és hordozójaként a túlélés számára a legfontosabb. Így nem tud arra a szeretetre, arra a belső fényre figyelni, amit önmagában hordoz és amivel képes felemelni a férfit is. Ám, ha a NŐ érzi, hogy számíthat ránk, hogy a jelenlétünk nem uralkodás vagy állandó harc, hanem valódi támasz minden tekintetben (lelkileg is), akkor születik meg az a mély és tartós szeretetteljes együttlét, ami-re valójában FÉRFIAK és NŐK egyaránt vágyunk.

Tehát a NŐ ragyogása nem a külsőben van, hanem abban, ahogy egymásra figyelünk. És a NŐ kisugárzása nem csak az Ő egyéni fénye, hanem a közös életünk hozadéka. És ha mi emeljük a NŐT, akkor ők is tudnak emelni minket.

**Ebben a kölcsönösségben születik meg az a szeretet, amire igazából mindannyian vágyunk.**



# Miért halogatunk amikor mindent meg kellene csinálni

## A halogatás mögötti érzelmi okok



Van az a nap, amikor a teendők már reggel egymásra torlódnak. Válaszolni kellene az üzenetekre, időpontot kérni, elindítani egy régóta húzódó feladatot, rendet tenni, számlát befizetni, bevásárolni, és közben a munkával is haladni. Pontosan tudjuk, mennyi minden vár ránk, mégsem kezdünk bele. Helyette rendbe tesszük a fiókot, újra megnézzük a telefonunkat, főzünk még egy kávét, vagy hosszasan tervezgetjük, milyen sorrendben kellene dolgoznunk. Estére pedig nemcsak a feladatok maradnak meg, hanem a bűntudat is.

A halogatást kívülről könnyű lustaságnak vagy fegyelmezetlenségnek látni. Belülről azonban gyakran egészen más történik. Nem feltétlenül magát a feladatot kerüljük, hanem azt az érzést, amelyet a feladat kivált belőlünk. Lehet ez szorongás, bizonytalanság, unalom, szégyen, a kudarctól való félelem vagy az a nyomasztó érzés, hogy úgysem érünk a végére. A halogatás ilyenkor rövid időre megkönnyebbülést ad. Később viszont még nagyobb nyomást teremt.

### A halogatás nem egyszerű időbeosztási hiba

A kutatások a halogatást olyan önszabályozási nehézségként írják le, amelyben egy fontos feladatot annak várható negatív következményei ellenére is későbbre tolunk. Ez különbözik a tudatos késleltetéstől. Ha azért nem kezdünk el valamit, mert még információra várunk, fontosabb feladatot végzünk, vagy szándékosan pihenünk, az lehet ésszerű döntés. Halogatósról inkább akkor beszélünk, amikor tudjuk, hogy a

késlekedés ártani fog, mégsem tudjuk rávenni magunkat a kezdésre.

Az egyik magyarázat szerint ilyenkor a jelenlegi hangulatunkat próbáljuk gyorsan javítani. A feladat kellemetlen érzést kelt, ezért elfordulunk tőle, és valami könnyebb vagy kellemesebb tevékenységet választunk. A megkönnyebbülés azonnali. A következményt azonban a jövőbeli énünkre hagyjuk, akinek majd kevesebb idővel és nagyobb nyomással kell megoldania ugyanazt.



Ezért nem mindig segít az a tanács, hogy írjunk még részletesebb listát. A lista megmutatja, mit kellene csinálni, de nem oldja fel a feladathoz kapcsolódó félelmet vagy ellenállást. Ha az érzelmi akadály érintetlen marad, a legszebb tervezőfüzet mellett is találunk valamit, amivel elkerülhetjük a kezdést.

### Amikor a sok feladat lebénít

Minél hosszabb a teendőlista, annál könnyebb elveszíteni a kezdőpontot. A fejünkben minden egyszerre válik sürgőssé. Nem látjuk külön az első telefonhívást, az egyoldalas dokumentumot vagy a tízperces pakolást. Egyetlen nagy, nehéz tömböt érzékelünk, amelyre már ránézni is fárasztó. Ez a túlterheltség döntési nehézséget okozhat: annyi lehetőség közül kellene választani, hogy végül egyik mellett sem köteleződünk el.



Ilyenkor gyakran nem az akaratérő hiányzik, hanem a feladat nincs emberi méretűre bontva. A „rendet kell tenni az egész lakásban”, a „be kell indítani a vállalkozást” vagy a „meg kell írni a teljes anyagot” nem valódi kezdőlépés. Túl nagy, túl homályos, és nem mondja meg, mit kell tenni a következő öt percben. Az agyunk ezért inkább egy világos, gyors jutalmat adó tevékenységet választ: elmosogatunk, válaszolunk egy könnyű üzenetre, vagy görgetni kezdünk.

A sok teendő mögött az a félelem is megjelenhet, hogy bármit választunk, a többi feladattal cserben hagyunk valakit. Ha dolgozunk, bűntudatunk van a család miatt. Ha a családdal foglalkozunk, a munka jár a fejünkben. Ha pihenünk, mindkettő miatt rosszul érezzük magunkat. Ebben az állapotban a halogatás nem pihenés. Inkább feszült várakozás, amelyben sem a feladat, sem a feltöltődés nem kap valódi teret.

### A kudartól való félelem

Néhány feladat azért nehéz, mert megmutatja, mire vagyunk képesek. Egy pályázat, vizsga, állásinterjú, üzleti ajánlat vagy nyilvános szereplés eredménye visszajelzésnek tűnhet rólunk. Ha nem sikerül, attól félhetünk, hogy nemcsak a munkánk bizonyul kevésnek, hanem mi magunk is. A kezdés ezért érzelmi kockázattá válik.

A halogatás ilyenkor furcsa védelmet ad. Ha túl későn kezdünk, egy gyengébb eredményt ráfoghathatunk az időhiányra. Nem kell teljesen szembenéznünk az a kérdéssel, mi történt volna, ha minden erőnket beleadjuk. Ez a védelem azonban drága. Folyamatos stresszt, kapkodást és gyakran éppen azt a gyengébb eredményt hozza létre, amelytől féltünk.

Segíthet, ha a feladat eredményét leválasztjuk a saját értékünkről. Egy visszautasított ajánlat nem bizonyítja, hogy alkalmatlanok vagyunk. Egy hibás munka nem tesz bennünket kudarccá. A teljesítmény visszajelzés egy adott próbálkozásról, adott körülmények között. Javítható, átdolgozható, újra megkísérelhető.

### A perfekcionizmus csapdája

A perfekcionizmus nem mindenkinél vezet halogatáshoz. Van, akit a magas mérce alaposabb felkészülésre ösztönöz. A gond akkor kezdődik, amikor csak a hibátlan eredményt fogadjuk el, a hibát pedig személyes kudarcnak éljük meg. Ilyenkor az első változatnak is késznek kellene lennie, a döntésnek biztosnak, a pilanatnak ideálisnak.

A valóságban a legtöbb munka pontatlan első lépésekből épül fel. A szöveg először vázlat, a terv először hiányos, az új szokás először következtelen. Aki ezt nem engedi meg magának, sokáig készül a kezdésre, de nem kezd el dolgozni. Kutatások szerint különösen a kudartól való erős félelemmel és önmagunk kemény megítélésével járó perfekcionizmus kapcsolódhat a halogatáshoz.

A megoldás nem az igényesség feladása. Inkább külön kell választani a készítés és a javítás szakaszát. Először legyen valami, amit később lehet jobbra tenni. Egy közepes első változat többet ér, mint a fejben őrzött tökéletes változat, amely soha nem készül el.

### Bizonytalanság és önbizalomhiány

Sokszor azért húzunk egy feladatot, mert nem világos, hogyan kellene megoldani. Nem tudjuk, kitől kérdezzünk, mi legyen az első lépés, vagy elég jó-e a tudásunk. A bizonytalanság könnyen átfordul önkritikába: „Ezt már tudnom kellene”, „Másnak ez biztosan könnyen megy”, „Ha segítséget kérek, kiderül, hogy nem értek hozzá”. Ahelyett, hogy tisztáznánk a hiányzó információt, megpróbáljuk elkerülni az egész helyzetet.

Az alacsony önbizalom felnagyíthatja a feladat nehézségét. Ha eleve azt várjuk, hogy nem fog menni, a kezdés több energiát kíván. A korábbi halogatás pedig újabb bizonyítéknak tűnhet arra, hogy megbízhatatlanok vagyunk. Így alakul ki az önmagát erősítő kör: bizonytalanság, kerülés, időnyomás, kapkodás, majd szégyen.

Ezt a kört nem önmagunk szidása töri meg. Sokkal hasznosabb pontos kérdést feltenni: mi az az egy információ vagy segítség, amely nélkül most nem tudok továbbmenni? Lehet, hogy egy telefonhívásra, egy

mintára, húsz perc közös gondolkodásra vagy egy világos határidőre van szükség.

### Unalom és belső ellenállás

Nem minden halogatás mögött mély félelem áll. Van, hogy a feladat egyszerűen unalmas, ismétlődő vagy értelmetlennek tűnik. A kutatásokban a feladat kellemetlensége az egyik következetesen megjelenő tényező. Minél kevésbé vonzó egy tevékenység, annál könnyebb rövid távú jutalmat választani helyette.

Az ellenállás erősebb lehet akkor is, ha úgy érezzük, nincs választásunk. A „muszáj” szó mögött gyakran düh vagy tehetetlenség bújkol meg. Felnőtként is előfordul, hogy a halogatással próbáljuk visszaszerezni az irányítás érzését. A számla ettől nem tűnik el, a kötelezettség viszont egyre nyomasztóbbá válik.

Ilyenkor érdemes megkeresni azt a kis részt, amelyben mégis van döntésünk. Megválaszthatjuk az időpontot, a helyet, a módszert, a sorrendet vagy azt, kitől kérünk segítséget. Az unalmas feladatot társíthatjuk zenével, időkerettel vagy kellemesebb környezettel. Ezek nem oldanak meg minden problémát, de csökkenthetik az induláshoz szükséges ellenállást.

### A szégyen fenntartja a halogatást

A halogatást gyakran kemény belső beszéd követi. „Már megint nem csináltam meg.” „Miért nem tudok normálisan működni?” „Más ennyi idő alatt rég végzett volna.” A szégyen rövid távon úgy tűnhet, mintha munkára ösztönözne, valójában gyakran még fenyegetőbbé teszi a feladatot. Ha minden elmaradás után megtámadjuk magunkat, a következő kezdéshez már a korábbi rossz érzéseket is le kell győznünk.

Az együttérzőbb hozzáállás nem felmentés. Nem azt jelenti, hogy mindegy, elkészül-e a feladat. Azt jelenti, hogy tárgyilagosan nézzük meg, mi történt, és olyan következő lépést választunk, amelyet végre tu-

dunk hajtani. A „lusta vagyok” mondat nem ad kapaszkodót. A „féltem, hogy nem lesz elég jó, ezért elkerültem” már megmutatja, min lehet változtatni.

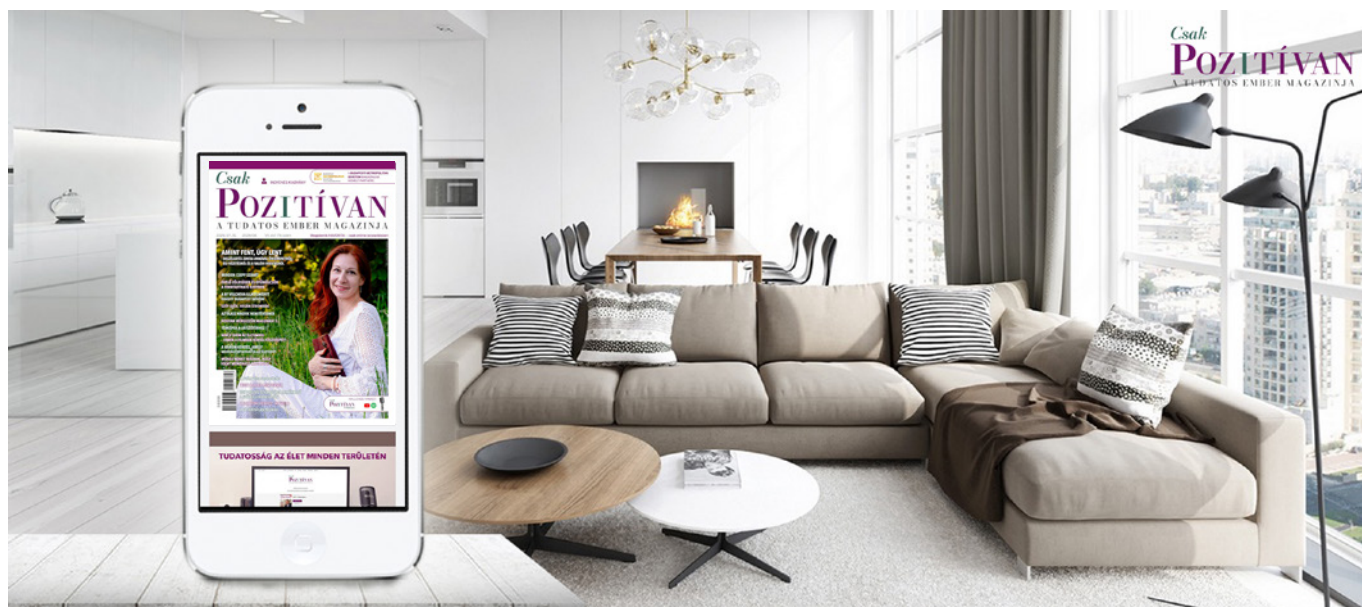
### Hogyan induljunk el amikor minden sok

Először ne a teljes listát próbáld megoldani. Válassz egyetlen feladatot, és fogalmazd meg a legkisebb látható kezdőlépést. Ne azt írd fel, hogy „adóüggyek”, hanem azt, hogy „megnyitom a levelet és kiírom a határidőt”. Ne azt, hogy „cikkírás”, hanem azt, hogy „leírok öt mondatot a bevezetéshez”. A jó kezdőlépés olyan kicsi, hogy kevés előkészület kell hozzá.

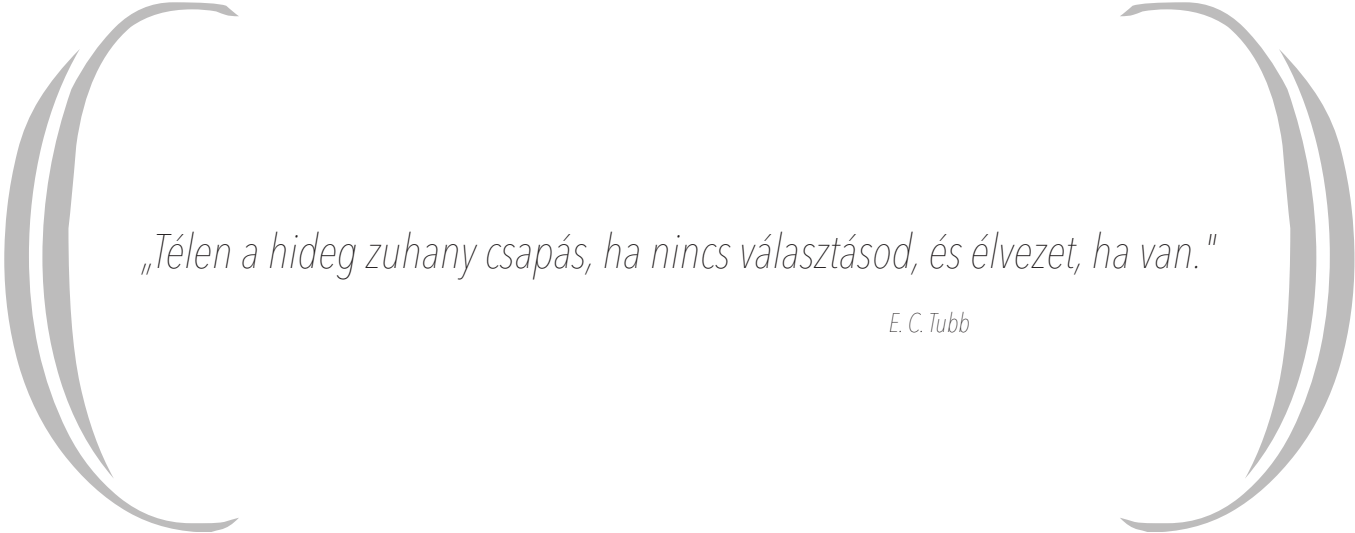


Adj magadnak rövid időkeretet. Tíz perc munka kevésnek tűnhet, mégis megtöri az elkerülést. A cél nem az, hogy tíz perc alatt befejezd az egészet, hanem hogy kapcsolatba kerülj a feladattal. Ha utána folytatod, rendben van. Ha megállsz, akkor is történt előrelépés.

Nevezd meg az érzést is. Kérdezd meg magadtól: mit érzek, amikor erre a feladatra gondolok? Mitől félek pontosan? Mi lenne elég jó eredmény? Milyen segítség csökkentené a bizonytalanságot? Az érzés megnevezése gyakran csökkenti a belső ködöt. Nem kell azonnal eltüntetni a szorongást. Elég, ha úgy kezdünk el cselekedni, hogy közben jelen van.







*„Télen a hideg zuhany csapás, ha nincs választásod, és élvezet, ha van.”*

*E. C. Tubb*

Csökkentsd a könnyű menekülési útvonalakat. Tedd távolabb a telefont, zárd be a felesleges böngészőablakokat, és készítsd elő azt, amire szükséged lesz. A környezet átalakítása nem gyengeség. Kevesebb döntést hagy arra a pillanatra, amikor amúgy is nehéz ellenállni az azonnali jutalomnak.



Végül különítsd el a munkát és a pihenést. Ha pihensz, pihenj tudatosan, ne büntudattal. Ha dolgozol, vállalj rövid, világos szakaszt. A fél napos ideges készülődés sokkal fárasztóbb lehet, mint húsz perc összpontosított munka és húsz perc valódi szünet.

### Mikor érdemes segítséget kérni

A halogatás mindenkivel előfordul. Szakember bevonása akkor lehet indokolt, ha a késlekedés tartósan

veszélyezteteti a munkát, a tanulást, a pénzügyeket, az egészséget vagy a kapcsolatokat; ha rendszeresen súlyos szorongás, lehangoltság vagy szégyen kíséri; vagy ha egyedül újra és újra ugyanabba a körbe kerülsz.

A háttérben olykor szorongásos vagy hangulati probléma, figyelemzavar, alvási nehézség, kimerültség vagy más állapot is állhat. A halogatás önmagában nem bizonyítja ezek egyikét sem, ezért nem érdemes internetes tünetlisták alapján diagnózist felállítani. Házi orvos, pszichológus vagy pszichiáter segíthet tisztázni, mi tartja fenn a nehézséget, és milyen támogatás lenne megfelelő.

A változás első jele nem mindig az, hogy hirtelen minden feladattal végzünk. Néha az, hogy hamarabb észrevevesszük az elkerülést. Nem szidjuk magunkat órákon át, hanem megnevezzük a félelmet, kisebbre bontjuk a feladatot, és megtesszük az első mozdulatot. A halogatásból kivezető út többnyire nem nagy lendülettel kezdődik. Egy elég kicsi, elég konkrét lépéssel kezdődik, amelyet most is meg lehet tenni.

*Felhasznált szakmai források*

Sirois F M és Pychyl T A 2013 *Procrastination and the Priority of Short Term Mood Regulation*

Steel P 2007 *The Nature of Procrastination A Meta Analytic and Theoretical Review*

Sederlund A P és munkatársai 2020 *Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination*

Sirois F M 2023 *Procrastination and Stress A Conceptual Review*

*“Játszsz a gondolatokkal, arra való. Ne azok játszanak veled.”*

**Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!**

**A kávészünet az elmének**

című könyv megvásárolható:

[https://www.ekonyv.hu/kaveszunenet\\_az\\_elmenek](https://www.ekonyv.hu/kaveszunenet_az_elmenek)



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

<https://cspm.hu>

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

[https://www.instagram.com/csak\\_pozitivan\\_magazin](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)

[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](https://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)

[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](https://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)



# Túlhajszoaltság

## - Az álarc mögött rejlő álarcok!



**A modern élet tempója sokkal gyorsabb, mint valaha, és sokunk számára a munka, a család, a társas kapcsolatok és a személyes fejlődés folyamatos nyomás alatt tartja az életünket. Egyre többen érzik magukat kimerültnek, stresszesnek és kótyagosnak, de hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ez csak átmeneti rossz közérzet, vagy hogy „mindenkinek jár ez a fajta tempó”. Valójában azonban a túlhajszoaltság, azaz a folyamatos túlterheltség és stressz hosszú távon súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet, és jelentősen rontja életminőségünket.**

A mai világ, a technika gyors fejlődése szinte megköveteli mindenkitől a hajsztát. Az állandó nyomás a munkahelyeken, a verseny az élet minden területén, a gigamennyiségű információáramlás extrán megterheli az emberek idegrendszerét.

A túlhajszoaltság egy olyan életmódbeli állapot, amikor az egyén folyamatosan túl sokat vállal, nem tudja megfelelően kezelni a munkával, magánélettel járó terheket, és emiatt folyamatos stresszben él. Ez nem csupán átmeneti fáradtságot vagy kimerültséget jelent, hanem egy tartós állapot, amely hosszú távon károsítja testi és lelki egészségét.

Az állandó pörgést sokan csak úgy tudják fenntartani, hogy tolják a kávé vég nélkül, és ha nincs olyan állapota a szervezetnek, amikor ellazul, akkor egy idő után képtelen lesz ezt a nyomást kompenzálni és megállít, vagy megáll, és itt a vége mindennek.

Hol lehet ennek az egész nagy lavinának az origója? Mert valahol ez elindul, és egyszer csak azt vesszük észre, hogy ott vagyunk a közepébe, és nem tehetjük meg azt, hogy megálljunk. Mi az, ami hajtja az embereket? A pénz? Az időhiány? A nagyobb ház, a nagyobb autót? A luxus? Ezt nevezzük életnek? Mindaz, ami a lényeg, elveszik.

Egyetlen dolgot nem lehet pénzért megvenni, az egészséget, ez a legnagyobb érték minden ember számára, de valahogy ezt elfelejtjük, vagy tudomást sem veszünk róla, egészen addig még el nem veszítjük.

A test folyamatosan küldi a jeleket, de nem ismerjük a saját testünket, gyakran a saját életünk rendbetétele helyett, mások életével foglalkozunk, mert addig legalább a sajátunkkal nem kell.

Fontos, hogy figyeljünk a jelzésekre, hogy el tudjuk kerülni a nagyobb bajt!

**Milyen jelek lehetnek, amit érdemes figyelembe venni:**

- állandó fáradtság, alvás után is fáradtság érzet
- állandó stresszes állapot, kisebb dolgok is nagy stresszfaktorral járnak
- alvászavarok – gyakori ébredés, nehéz elalvás
- gyomorégés, puffadás, hasmenés vagy székrekedés
- szívritmuszavar, vérnyomás ingadozás
- immunrendszeri gyengeség, gyakori betegségek

#### **Lelki és mentális jelek**

- feszültség, irritabilitás: könnyen felbosszantjuk magunkat
- szorongás, depresszió: állandó nyomás alatt tartott lelkiállapot
- koncentrációs nehézségek: memóriaproblémák, figyelemzavar
- csökkent motiváció: érdektelenség a korábban kedvelt dolgok iránt
- érzelmi kiégés: érzéketlenség, kiüresedés érzése

#### **Viselkedésbeli jelek**

- elhanyagolt személyes higiénia: kevesebb figyelem saját megjelenésre
- túlzott munkaidő és halogatás: folyamatos késés, el nem készített feladatok
- elkerülő viselkedés: társas kapcsolatok hanyagolása
- egészségtelen életmód: rossz étkezés, kevés mozgás, túl sok alkohol vagy drog

Gyakran észre sem vesszük hogyan kerülünk bele ebbe a körforgásba, és amiért nem vesszük észre, így meg sem tudjuk állítani a folyamatot.

Ha kicsit tudatosabbak lennénk a saját életünket illetően, akkor egészségesebben és kiegyensúlyozottabban élhetnénk az életünket.

#### **Milyen okok miatt alakulhat ki a túlhajsztóság?**

- magas munkaterhelés: túl sok feladat, határidők szorítása
- személyes elvárások és perfekcionizmus: saját magunkkal szemben is túl magasak az elvárások
- társadalmi nyomás: a sikerről, eredményességről alkotott kép
- nehezen mondunk nemet: folyamatos elvállalás, túl sok kötöttség

- technológia állandó elérhetőség: e-mailek, üzenetek, értesítések folyamatos nyomása

- bizonytalan jövőkép vagy problémák: anyagi bizonytalanság, egészségügyi gondok



A hosszútávon fennálló túlhajsztóság mentális zavarokat, szív és érrendszeri problémákat okozhat, gyengül az immunrendszer, létrejöhét a kiégés állapota, cukorbetegség, teljesítménycsökkenés, motivációhiány, konfliktusok az élet minden területén.

#### **Hogyan kerülhető el ez az állapot?**

A megelőzés kulcsfontosságú az egészségmegőrzés és a jó életminőség fenntartásához.

Íme néhány tanács a megelőzéshez!

- tudatos időgazdálkodás
- határok kijelölése
- időbeosztás
- rendszeres pihenés, alvás
- alvási rutin kialakítása
- évközi hosszabb szabadságok kialakítása
- munka közben szünetek
- egészséges életmód: rendszeres testmozgás
- egészséges étrend
- elegendő vízfogyasztás
- napi meditáció, relaxációs technikák
- idő a kikapcsolódásra, feltöltődésre
- tanuljunk meg nemet mondani
- ha szükséges kérjünk segítséget

A túlhajsztóság egyre gyakoribb és sokszor észrevétlenül kialakuló élethelyzet, amely hosszú távon komoly egészségügyi és lelki problémákhoz vezethet. Fontos, hogy tudatosan figyeljünk a test és lélek jelzéseire, és időben beavatkozzunk. Az egészséges életmód, a megfelelő időbeosztás, a stresszkezelés és a határok kijelölése mind hozzájárulnak ahhoz, hogy elkerüljük a túlzott terhelést, és megőrizzük testi-lelki jóllétünket.

Ne hagyjuk, hogy a túlterheltség átvegye az irányítást életünk felett. Legyünk tudatosak, értékeljük saját magunkat, és adjuk meg magunknak a pihenés és feltöltődés lehetőségét. Az élet nem csak a munkáról szól – az egyensúly megtartása kulcs ahhoz, hogy hosszú távon egészségesek és boldogok maradjunk.





BOWTECH<sup>®</sup>  
*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

# Kristálykoponyák és sárkánykoponyák világa



***Van, hogy a név előbb érkezik meg, mint maga a kristály. Ülsz a szobádban vagy autóban, akár főzöl, takarítasz, egy furcsa mégis ismerős név visszhangzik a fejedben. Aztán akár napokkal később belépsz egy ásványboltba és pont az a koponya tekint rád, mely megszólított előtte.***

A kristálykoponyákkal és sárkánykoponyákkal való munka nem egy hobbi, hanem egy folyamatos interaktív párbeszéd. Sokan úgy tekintenek rájuk, mint egyszerűen megformált kövekre, de akik közelebb kerülnek hozzájuk, pontosan tudják: ezek a szakrális formák élő csatornaként, energiakönyvtárként működnek. Ebben a cikksorozatban körbejárjuk a koponyák lenyűgöző világát, a rajtuk keresztül megtapasztalható csodákat.

Míg a kristályból faragott emberi koponyák az emberiség kollektív tudatával és a földi, galaktikus történelemmel kötnek össze minket, a sárkánykoponyák megjelenése egy teljesen új dimenziót nyit meg. A sárkányok elemi, nyers transzformáló ereje ezeken

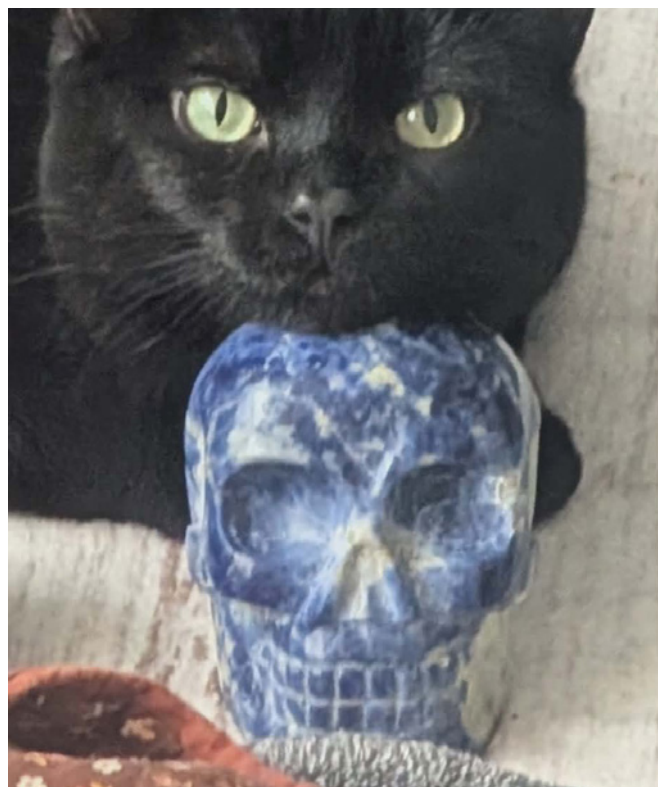
a faragványokon keresztül lép be a fizikai terünkbe. Saját tapasztalataim során újra és újra bebizonyosodik, hogy ezek a lények még azelőtt kiválasztanak minket, mielőtt meglátnánk őket. Erre egyik példám, hogy napokig jött egy név a fejembe, elmondtam a Kedvesemnek, csak pislogtunk. Néhány nap elteltével bement egy félretett koponyáért és rögtön ahogy belépett, meglátta a kis sárkányt. Rögtön bevillant neki az általam kapott név és már hozta is. Érdekesség, hogy ez a koponya mindig a bolt hátsó részén volt, maga a tulajdonos hölgy se értette miként repült a bejárat mellé, hiszen azóta nem járt nála más.

A sárkánykoponyák megjelenése sokak számára meglepő lehet, pedig jelenlétük elengedhetetlen a



teljes energetikai egyensúlyhoz. Míg az emberi koponyák az univerzális tudást és emberi evolúciót képviselik, a sárkányok a Védelmeszők és Alkimisták ebben a családban. Úgy illeszkednek be a rendszerbe, mint a fizikai és spirituális sík közötti hidak. Az emberi koponyák segítenek megérteni a kozmosz üzeneteit, „fenti” világot; addig a sárkányok segítenek ezeket az energiákat leföldelni, megvalósítani és megtartani itt a földi realitásban. Ők a Föld mélyének őrzői és az elemi erők mesterei. Összeköttetésben állnak a bolygó ley-vonalaival és az elemekkel (tűz, víz, föld, levegő, éter). Tisztítják a nehéz energiákat, blokkokat robbantanak szét és könnyörtelenül tiszta igazságot hoznak. Ha az emberi koponyákra úgy tekintünk, mint egy tervrajz és bölcsesség, a sárkányok a tűz és az erő, ami életre kelti azt, így tökéletes az egyensúly a „fenti és lenti” teremtető erő között.

Az, hogy egy sárkány milyen ásványból készült, gyakran jelzi a benne lévő őselemet is.



**A Tűz- Sárkányok** (pl. obszidián, jaspis): Transzformálnak, blokkokat égetnek le és védelmesző falként állnak őrzőjük mögött.

**A Föld- Sárkányok** (pl. achátok, hematit): Stabilitást hoznak, leföldelik a túl magas rezgéseket és összekötnek a bolygó mélyén lévő kristályrácsokkal.

**A Víz - Sárkányok** (pl. akvamarin, kalcit): Az érzelmek tisztítását, intuíció áramlását és blokkolt energiák felszabadítását segítik.

**A Levegő- és Éter- Sárkányok** (pl. fluorit, hegyikristály, Himalája kristály): A tiszta gondolatok, a tér tisztítása és a kozmikus csatornák megnyitásának mesterei.

Tökéletes példa erre a saját, gyönyörűséges *Yooperlit* sárkányom, ami anyaga révén a Föld elem

szilárdságát és stabilitását hordozza, amint UV - fény éri felébred benne a Tűz elem izzása, miközben a szodalit tartalma a Levegő - elemen keresztül a torok- és 3. szem csakrára hat. Ő egy igazi alkimista. Szerelem volt első látásra.

*De vajon miért van az, hogy egyik embert a klaszikus emberi koponya vonzza, míg a másik azonnal a sárkányokhoz vagy az extraterresztriális (alien és elf) koponyákhoz nyúl?*



A válasz a saját energetikai lenyomatunkban és a jelenlegi feladatunkban rejlik. Amikor egy forma megszólít, az egy rezonancia: a lélek felismeri azt az entitást vagy tudásbázist, amire a fejlődéséhez éppen szüksége van.

**A Sárkányok** azokat hívják be először, akiknek szükségük van a nyers erő felébresztésére, a határok meghúzására vagy akik mély kapcsolatot ápolnak Föld- anyával.

**Az Emberi és Elf** formák a finomabb, tanítói, gyógyítói vagy ősi földi civilizációs (pl. lemúriai) energiák hordozói.

**Az Alien** (földönkívüli) formák pedig azokhoz kapcsolódnak, akik nemcsak a földi síkon dolgoznak, hanem a csillagközi kollektív tudatból, a galaktikus könyvtárakból hoznak le kódokat. Ezen a csoporton belül is több típus létezik. *Travelerek* (csillagutazók) elnyújtott, sima koponyafelülettel és nagy mandulaszemekkel, melyek a magasabb dimenziókkal való telepatikus kapcsolatot és mély meditációt segítik.

*Roswell* (Grey) koponyák a klasszikus Ufo fejfel, ahol nagy a koponya rész, hatalmas szemekkel és éles állal. Földönkívüli energiák csatornázására és blokkok oldására alkalmazzuk őket.

*Maya* (Elnyújtott) koponyák, mesterségesen megnyújtott emberszerű fejforma jellemzi őket, melyet a maja kultúra ihletett vagy az ősi Paracas. Ősi civilizációk elveszett tudásának felidézéséhez, valamint földelésre tökéletesek.

*Hibrid*, avagy *Avatar* koponyák, emberi és földönkívüli jegyeket ötvöző fejformák taréjjal vagy hangsúlyos szemöldökcsonttal. Segítik a belső alkímiát és a spirituális részünkkel, felsőbb énnel lévő kapcsolatot.

**Szárnyas koponyák** is léteznek, nemigen lehet meghatározni melyik csoportba sorolhatóak, mivel a mögöttük rejlő spirituális jelentéstartalom alapján lehetnek Avatárok vagy Interdimenzionális (Stargate) koponyák. A szárnyak állása alapján például ami *hátrafelé*, egyenesen áll a fülek helyén, olyan, mint egy „fénysebességre kapcsolt” utazó, amely a multidimenzionális tudatosságot, mély fókuszálást és az elme lecsendesítését segítik elő. Míg a *kifelé nyíló* szárnyas verzió a magasabb lények (angyal, fényküldött) frekvenciáját hordozza, emiatt térharmonizálásra, aura tisztítására, védelemre tökéletes társak.



A legszebb az egészben, hogy ezek a preferenciák nincsenek kőbe vésve. A koponyákkal való munka folyamatos fejlődés. Saját bőrömmön tapasztaltam meg ezt a Párommal. Őt kezdetben a kristálykoponyák vonzották, engem pedig szinte kizárólag csak a sárkányok és galaktikus, alien formák szólítottak meg. Ahogy megismertük egymást, az életébe a sárkányok hirtelen berobbantak, számomra pedig a koponyák. Így ezekkel az energiákkal összetéve őket egy nagy gyógyító körben, meg tapasztalhattuk a meditációk és kezelések abszolút felerősödését. Nem egyszerűen kövek álltak ott egy körben, hanem élő, pulzáló interdimenzionális energiarács és információs hálózat jött létre. A sárkányok elemi ereje, az alien koponyák galaktikus kódjai és az emberi koponyák bölcsessége hetekig cserélt egymással adatot, hangolódott össze. Ezzel is emelve a közös terünket.

### **Anyag és forma alkímiája, amikor a kristály és a szimbólum eggyé válik**

A kristálykoponyák energetikai anatómiájának megértéséhez látnunk kell, hogy az anyag és a forma sosem véletlenül találkozik. A forma határozza meg, hogy az *energia hogyan és milyen dimenzióban áramlik*, míg az ásvány maga a rezgési frekvenciát, a kódok minőségét adja meg. Ha megváltoztatjuk a formát vagy az anyagot, teljesen új funkciót kapunk. Ezt a cso-

dálatos szinergiát néhány koponyám példáján keresztül lehet a legjobban megérteni.

- *A galaktikus szívnyitó: Nagy eperkvarc alien koponya opalit szemekkel*

Az alien forma eleve a csillagközi kollektív tudathoz és a magasabb dimenziós információkhoz nyit kaput. Amikor ez a forma eperkvarcból készül, akkor a kozmikus tudás a tiszta szívcsakra szeretet frekvenciáján keresztül áramlik be. Az opalit szemek segítik a finom ráhangolódást, fellebbentik a fátylat és segítik az álommunkát. Ez a koponya egy interdimenzionális érzelmi híd, segíti, hogy a galaktikus kódokat szívvel értsük meg. Állítólag több éve várta gazdáját, már az akciós címkéje is be volt sárgulva; ránéztem és mosolyogva mondtam neki, hogy jön velünk haza.

- *A földelt kozmikus tudás és dimenzióközi látás: Achát és nyers ametiszt alien koponya labradorit szemekkel*



A dualitás és integráció gyönyörű példája. Miközben az alien forma a kozmosz felé nyújtózik, az achát anyaga a Földanya mélyével, a stabilitással és a fizikai sík védelmével köti össze. A nyers ametiszt a korona- és 3. szem csakra kapuja, a tiszta spirituális transzformáció. A koronát a labradorit szemek teszik teljessé. A labradorit a mágia és dimenzióközi utazások köve, amely éber védelmet ad az aurának és fellebbenti a fátylat a rejtett igazságokról. Ő egy igazi energetikai horgony és kapuőr: képes a legmagasabb szintű kozmikus információkat lehozni és az achát erejével biztonságosan lehozni a valóságba.

- *A beavatás mestere: Himalája kristálykoponya lánggal és kereszttel*

A himalájai hegyikristály a bolygó legtisztább,



legmagasabb rezgésű információs könyvtára, amely felerősít minden szándékot. Amikor ezt a tiszta fényt az emberi forma, valamint a láng és kereszt szakrális szimbólumai egészítik ki, a koponya a spirituális beavatás és fényalkímia eszközévé válik. Ő a tiszta fókuszt szellemi vezetés és a tudati alkímia mestere.

- *A dualitás őrzői: A kék tigrisszem és vörös tigrisszem koponyák*

Ők ketten egy töről fakadó testvérek, (Ikreknek is szoktam hívni őket), mégis a spektrum két különböző végpontját képviselik. A kék tigrisszem (sólyomszem) a nyugalom, magasabb perspektíva, a tiszta spirituális látás és 3. szem védelmezője, míg a vörös a vitalitás, motiváció, a gyökércsakrás őserő és a fizikai cselekvés hordozója. Ők ketten a tökéletes egyensúlyt mutatják meg; a kék a helyes utat a magasabb szférákban, a vörös pedig megadja a tüzet, erőt ahhoz, hogy végig is menjünk rajta a Földön.

Cikkem folytatásában írni fogok arról, hogyan és mire lehet őket alkalmazni, melynek számos módja van; tisztításukról és egyéb érdekességekről.



15 km<sup>2</sup> erdő tűnik el percenként







# Lélekkel teli terek

## - Prémium helyszín a feltöltődéshez Telkiben

A Telkiben található Lys House egy olyan helyszín, ahol a skandináv gerendaházak időtlen eleganciája, a finn építészeti kultúra luxusa és a Zsámbéki-medence tiszta, ölelő energiái találkoznak. Tulajdonosa, Plesovszki Dóra – aki jogi pályája mellett a belsőépítészet és a holisztikus feltöltődés iránti szenvedélyét váltotta valóra – egy olyan különleges menedéket hozott létre, amely ma már elvonulásoknak, workshopoknak és lélekemelő hangterápiás kezeléseknak ad otthont. Interjúnkban a ház születéséről, a tudatos téralkotásról és a természetközelség megtartó erejéről beszélgetünk.

*Nem titok, hogy beszélgettünk már korábban és említetted nekem, hogy fontos szempont volt a Skandináv életérzés megjelenítése a házban. Mi inspirálta a ház megszületését?*

Noha jogász végzettségem van, mindig is élt bennem egy erős belső indíttatás a belsőépítészet iránt. Az utazásaink során sokszor találkoztunk a finn építészeti kultúrával, különösen a gerendaházakkal. Ez a stílus egy egészen más minőséget képvisel, és rendkívül közel áll a szívemhez. A minőségi anyaghasználat révén egyszerű, mégis luxusminőségű ingatlant építhetünk. Egy Magas-Tátra-i pihenésünk alkalmával ellátogattunk egy Honka-faluba – az ott szerzett élmény indította el bennem a gondolatot, hogy ha egyszer építkezni fogok, pontosan ilyen vagy ehhez hasonló teret szeretnék megalkotni.

Hazánkban jelenleg más építészeti trendek uralkodnak, sokkal inkább a minimalista vonal dominál. Az én szívemhez viszont a skandináv stílus áll közelebb a maga vastag gerendáival, könnyűszerkezetes megoldásaival és azzal a melegséggel, amely igazi luxuserzetet nyújt.

A Telkiben épült házunk történetéhez hozzátartozik, hogy a finn Honka cég prototípusokat és kész terveket is kínál, amelyek bárki számára szabadon elérhetőek. Jó fél évig ízlelgettem, tervezgettem a lehetőségeket, mielőtt belevágtam volna. A célom az volt, hogy valami igazán különlegeset és egyedit alkossak

azáltal, hogy a teremtési folyamat minden egyes pillanatát megélem. A visszajelzések alapján és a házban eltöltött órák után, úgy hiszem ez sikerült.

*Manapság rendkívül népszerűek az elvonulások, a workshopok és a magas színvonalú, prémium rendezvények. Miért tökéletes helyszín a házatok az ilyen alkalmakra, és mit tesz mindehhez hozzá maga Telki?*

A tervezésnél kiemelten törekedtem a prémium anyaghasználatra, mégis azzal a szemlélettel formáltuk a tereket, hogy ez az exkluzív élmény bárki számára elérhetővé váljon. Ebben óriási segítségemre volt Loydl Péter belsőépítész, aki a beépített, fix bútorok átgondolt elhelyezésével segített abban, hogy a ház funkcionálisan és ergonomiailag is a lehető legoptimálisabb legyen.

Telki a Zsámbéki-medencében fekszik – hazánkban ez a vidék energetikai szempontból is rendkívül kedvező. Mivel egy teljesen új építésű házról van szó, a te-







reket és a környéket tiszta, harmonikus energiák járók át. A környezet kialakítása szintén egyedi. A növényzetet és a kertet úgy terveztük meg, hogy a szabadban eltöltött idő plusz élményt nyújtson, és támogassa a feltöltődést. A gyümölcsfákkal és változatos növényekkel benépesített élő környezet valódi kapcsolódást kínál a természethez.

Az alapoktól, a legelső pillanattól kezdve jelen volt a személyes jelenlétem: dolgoztam a ház megalkotásán és a részletek kidolgozásán. Így nem túlzás azt állítanom, hogy ennek a háznak igazi lelke van.

### **Hogyan kapcsolódsz te személyesen a házhoz?**

A ház szellemisége, a természetközelség, a természetes anyaghasználat és ez a fajta természetes megközelítés mind belőlem fakad – régóta rajongok ezért a stílusért. A fények szintén kiemelten fontos szerepet játszanak nálunk. A skandinávoknál a fények átgondolt használata az a szempont, amin biztosan nem spórolnak, hiszen a hazájukban kevés a napsütéses órák száma. Így én is örömmel játszottam a fények kialakításával.

Olyan számomra, mint egy nővér, aki inspirál, hűz és cselekvésre kész. Először maga a tér született meg, és csak ezt követően érlelődött meg bennem a gondolat, hogy rezgésterápiás kezeléseket tartsak itt. Ezt követték a hangtálak, a gongok és a hangvillák. Mára lehetőség van egyéni hangterápiára bejelentkezni, vagy akár csoportos hangfürdőn is részt venni. A hangok pedig természetes módon hozták magukkal

az illatokat is. A szaglásunk révén ugyanis könnyebben kapcsolható a folytonos gondolkodás, és az érzetek veszik át a főszerepet – így válik teljessé a testi-lelki feltöltődés.

### **Mi a menete annak, hogy valaki megrendezhesse álmai eseményét a házban?**

Az egész ház kényelmes befogadó tere 16-20 fő. Így kézműves workshopok, gasztro vagy kozmetikai workshopok, illetve jóga elvonulások vagy akár családi rendezvények, születésnapok és évfordulók, fotózások kényelmesen szervezhetőek ide.

A ház saját weboldalán, valamint az Instagram- és Facebook-oldalunkon keresztül is könnyen felvehető velem a kapcsolat, emellett az info@lyshouse.hu e-mail-címen is szeretettel várom az érdeklődéseket. Minden megkeresésre személyesen válaszolok. Természetesen lehetőség van arra is, hogy az érdeklődők egy előre egyeztetett időpontban személyesen is bejárják a helyszínt, és átéljék a tér varázsát. Ez a ház nem csupán prémium falak és elegáns terek összessége, hanem egy olyan menedék, ahol a skandináv letisztultság és a természet tiszta energiái találkoznak. Legyen szó egy elvonulásról, egy inspiráló workshopról vagy egy személyes terápiáról, aki ide belép, nemcsak egy helyszínt talál, hanem visszatalál a saját belső egyensúlyához is.

<https://lyshouse.hu/>

(x)



# Walter McClintock: *Régi Északi Ösvény*

Vannak könyvek, amelyek egy letűnt világ történetét mesélik el, és vannak olyanok, amelyek szinte átvezetnek bennünket egy másik korbá. **Walter McClintock** *Régi Északi Ösvény* című könyve ez utóbbiak közé tartozik. A mű eredetileg 1910-ben jelent meg *The Old North Trail* címmel, és a feketelábú – Blackfoot – őslakos közösségek életét, hagyományait, legendáit, vallási elképzeléseit és szertartásait örökíti meg. A magyar kiadás 2025-ben, Sipos Péter fordításában jelent meg.

McClintock története már önmagában különleges. Az amerikai erdészeti szolgálat expedíciójának tagjaként 1896-ban Északnyugat-Montanába került. Ott megismerkedett William Jacksonnal, a feketelábúak felderítőjével, Siksikakoannal, aki meghívta őt népéhez. McClintock később a rezervátumban élt, és Őrült Kutya – Mad Dog – főnök, a Naptánc egyik medicinás embere fiává fogadta. A szerző ezt követően négy évet töltött a feketelábú közösségben, miközben részletesen dokumentálta mindazt, amit látott és meg tapasztalt.

A könyv ettől válik igazán különlegessé: nem egyszerű útleírás vagy távoli népek egzotikus története, hanem egy olyan korszak lenyomata, amelyben egy ősi kultúra már komoly változásokkal nézett szembe. McClintock felismerte, hogy a feketelábúak hagyományos életformája gyorsan átalakul, ezért igyekezett minél többet megőrizni abból, amit még élőben meg tapasztalhatott. A könyvben megjelennek a hétköznapok, a vadászatok, a közösségi élet, a törzsi társadalom szabályai, a dalok, a növények és gyógynövények használata, valamint a különböző szertartások és vallási hagyományok.

Különösen izgalmasak azok a részek, amelyek a feketelábúak világlképébe engednek betekintést. A természet náluk nem egyszerűen a környezet része, hanem az élet szerves és jelentéssel teli rendszere. Az állatok, a növények, az időjárás, az égitestek, a hegyek és a folyók mind kapcsolatban állnak az emberrel. A könyv legendái és mítoszai ezért nem csupán érdekes történetek: egy olyan gondolkodásmódba engednek bepillantást, amelyben az ember nem a természet fölött áll, hanem annak része.

A *Régi Északi Ösvény* egyik legfontosabb témája éppen ez a kapcsolat. A mai ember számára különösen elgondolkodtató lehet, mennyire más jelentést hordozhatott egykor a föld, az állat, a víz vagy akár egy egyszerű növény. A modern világban hajlamosak vagyunk erőforrásként tekinteni arra, ami körülvesz bennünket. McClintock beszámolóit viszont egy olyan szemlélet emlékéét őrzik, amelyben a természet tisztelete a mindennapi élet szerves része volt.

A könyvben a Naptánc és más szertartások, a törzsi közösségek, a harcosok és a medicinás emberek tör-



ténete mellett számos legenda is helyet kap. A kötet tartalomjegyzéke alapján külön fejezetek foglalkoznak például a feketelábú társaságokkal, a „Bátor Kuttyák” társaságával, valamint állatokhoz és csillagokhoz kapcsolódó történetekkel.

A *Régi Északi Ösvény* azoknak ajánlható, akiket érdekel az őslakos kultúrák története, a természetközeli életmód, a mítoszok és a spirituális hagyományok. De talán azok számára is tartogat valamit, akik egyszerűen szeretnének kiszakadni a mai világ zajából, és néhány órára egy olyan kultúra gondolkodásmódjához közelebb kerülni, amelyben az ember és a természet kapcsolata még egészen más alapokon nyugodott.

/PR/



**LOUPE** Színházi Társulás

Írta: Vinnai András | Rendezte: Horváth János Antal

# TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



Lovas Rozsi  
Molnár Áron  
Mohai Tamás  
Rainer-Micsinyei Nóra  
Rusznák András

**LOUPE** Színházi Társulás

**LOUPE** Színházi Társulás

# A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



**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.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](http://WWW.LOUPE.HU)



Lovas  
Rozsi

**LOUPE** Színházi Társulás

Lovas Rozsi  
Lengyel Tamás  
Molnár Áron

# ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



**LOUPE** Színházi Társulás

James  
Fritz

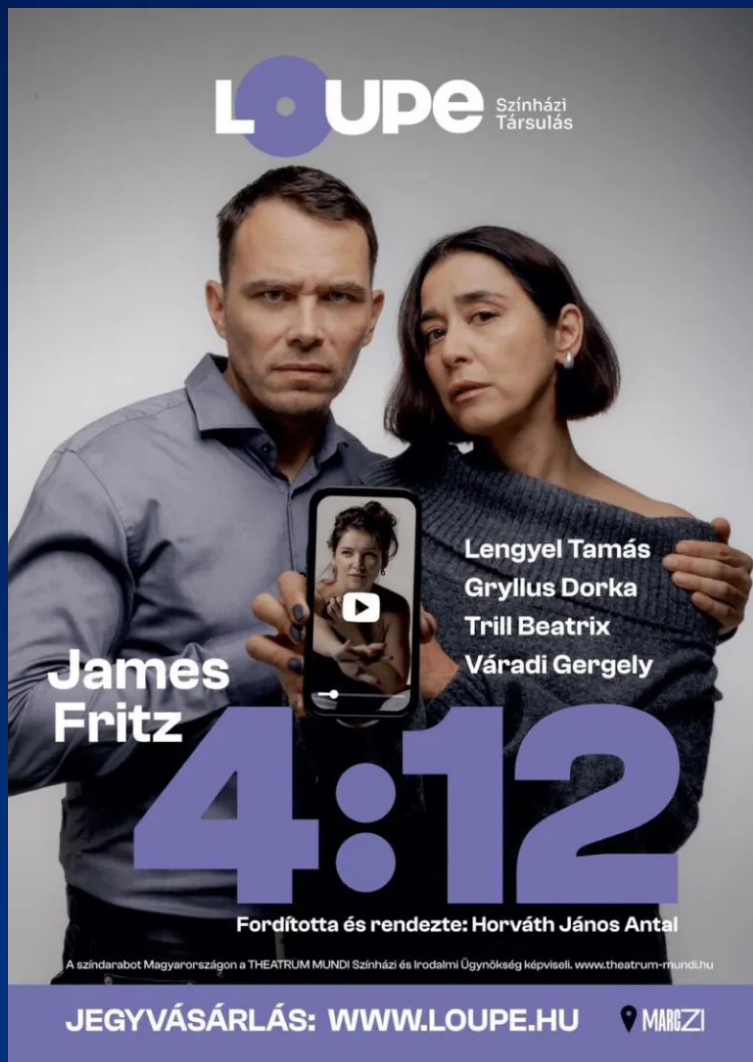
# 4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. [www.theatrum-mundi.hu](http://www.theatrum-mundi.hu)

JEGYVÁSÁRLÁS: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)

MARCI





# Őszi feltöltődés a Zemplén szívében

Az őszi különleges arcát mutatja Hercegkút környékén. A Zemplén erdői aranyba és vörösbe öltöznek, a szőlőhegyek elcsendesednek, a friss levegő és a nyugodt táj pedig szinte magától lassításra készíti az embert. A Hotel Kőporos ebben az időszakban mindent megad ahhoz, hogy néhány napra magunk mögött hagyjuk a hétköznapi rohanását.



A kellemes őszi időjárás ideális a kiránduláshoz. [A környék útvonalai akár elektromos kerékpárral is kényelmesen felfedezhetők, így hosszabb távon is élvezhetjük a zempléni tájat.](#) Hercegkút és környéke kulturális és történelmi emlékekben is gazdag: a jellegzetes pincesorok, a közeli települések látnivalói és a borvidék hagyományai minden kirándulást tartalmassá tesznek. A napot egy hangulatos borkóstolás teheti teljessé.

Az őszi a Hotel Kőporos éttermének megújult étlapján is megjelenik. A szezonális kínálatot olyan alap-



anyagok teszik igazán őszié, mint a sütőtök, a birsalma, a lilakáposzta, a cékla, a szilva és a pirított tökmag. A kacsahúspástétom birsalma-chutney-val és pirított kaláccsal elegáns kezdése lehet a vacsorának, míg a chilis garnélával és pirított tökmaggal kínált sütő-

tökrémleves egyszerre melengető és izgalmas. A konfitált kacsacomb lilakáposzta-krémmel, sült hokkaidótökkel, japán szilvával és burgonyapürével az őszi gazdag ízeit idézi. Az új kínálatban lazacfilé, BBQ oldalas, valamint további különleges fogások is helyet kaptak.

[A Hotel Kőporos idén a Pink Október kezdeményezéséhez is csatlakozik.](#) A nemzetközi kampány októberben az emlőrák megelőzésére, a rendszeres önvizsgálatra és a szűrővizsgálatok fontosságára irányítja rá a figyelmet. [A szálloda Pink Októberhez kapcsolódó ételeinek árából 15 százalékot ajánl fel az ügy támogatására.](#) A különleges kínálat része a céklás rizottóval és fenyőmagpestóval tálalt grillezett camembert, valamint a málnás panna cotta. Az élményt alkoholos vagy alkoholmentes Pink Piña Colada egészítheti ki.

A kirándulással töltött nap után jólesik megpihenni a meleg dézsában vagy a fűtött kültéri medencében. [A beltéri wellnessrészleg szaunája és jakuzzija hűvösebb időben is teljes kikapcsolódást kínál, miközben a Kőporos csendje és gyönyörű környezete segít valóban kiszakadni a mindennapokból.](#)



Októberben vasárnaptól péntekig 15% kedvezmény jár a szobaárból, így a hétköznapi feltöltődés most még vonzóbb lehetőség. A Hotel Kőporos nemcsak párok és családok pihenéséhez, hanem csapatépítő programokhoz, kisebb céges rendezvényekhez és vállalati vacsorákhoz is ideális helyszín.

Idén ősszel érdemes időt adni magunknak: felfedezni a Zemplént, megkóstolni az évszak ízeit, és megélni azt a nyugalmat, amelyből hazatérve még sokáig töltekezhetünk.



Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

# Őszinte *együttérzés!*



# Mit nézzünk ma?

## - a streaming ellentmondásai



Élesen él bennem az az emlék, mikor kedd estéken tükön ülve vártam édesanyámmal a tévé előtt a Grace klinika c. sorozat következő részét, és néhány epizód olyan meghökkentő csavarral zárult, hogy még aludni sem bírtam az izgalomtól a folytatásig. Szerda este meg 21:20-kor adták a másik nagy kedvencünket, a Dr. House-t, és közvetlenül utána a Született feleségeket is megnéztük.

Nekünk ez a két este egy szent és sérthetetlen közös program volt. Ám ennek az anekdotának a legtöbb eleme ma már elképzelhetetlen, és a mai fiatal generáció számára talán érthetetlen is: mit jelent az, hogy a tévé előtt ülni? Te más valakivel nézel sorit? Mi az, hogy egy hetet kellett várni a következő részre? És egyáltalán, mi vagy ki az a Dr. House?

A mesepszichológiai cikksorozatom után a felnőtt mesék, vagyis a filmek és sorozatok irányába haladok tovább, amelyeknek ma már szerves részét képezi a különféle streaming-platfomokon elérhető kínálat. A hűvös idő beköszöntével előszeretettel kucorodunk a képernyő (szándékosan nem azt írtam, hogy a tévé) elé, ami jó alkalmat ad ehhez a témához. Ebben a cikkben tehát arról elmélkedem, hogy a bőséges és egy gombnyomásra elérhető filmek és sorozatok mennyire és miben változtatták meg a tévézési szokásainkat, és ezzel együtt az életünk egyéb aspektusait is.



## Mi megy ma a tévében?

Elhangzik ez a kérdés még manapság? Helyette inkább a „Mit nézzünk ma?” sokkal gyakoribb. Régen a meglévő kb. 15 tévécsatorna döntötte el, hogy aznap este mire szánjuk az időnket, ma meg a döntés teljes mértékben a mi ujjainkban van, attól függően, mire kattintunk rá. Még távirányító sem kell hozzá.

A sok ezer film és sorozat között böngészve a választási szabadságunk ára egyfajta döntési fáradtsággal jár együtt. Ugyanis paradox módon minél több



tartalom áll rendelkezésünkre, annál nehezebb választani. Több tíz perc is beletelik, mire a sok kategória, előzetes vagy akár értékelés végigpörgetése után rábukkanunk az ízlésünknek megfelelő lehetőségre, de addigra már annyira elfáradunk, és az idő is elmegy, hogy inkább elindítunk egy Jóbarátok-részt.

Ezért, ha előre tudom, hogy a férjemmel egy este meg tudunk nézni egy többórás filmet (ami nálunk luxus), akkor már délután kérem őt, hogy válassza ki estére a megfelelőt. És valóban egy egész délutánja rámegy, plusz az egyeztetés, hogy nekem tetszik-e vagy nem. Ez egy tudatos kérés részemről, miután egyik este 9 körül ültünk le a tévé elé, és háromnegyed tíz lett, mire elindítottunk egy filmet.

Feltűnt, hogy azt írtam, hogy a „tévé elé” ülünk le? Manapság ez már egyáltalán nem ennyire magától értetődő. A „tévézés” mint fogalom levált magáról a tévékészületről. Ma már a streaming-platformokat bármelyik okos kütyünkről (telefon, tablet, laptop) el tudjuk érni, és a kedvenc sorozatainkat is útközben, pl. buszon vagy vonaton, vagy akár ebédszünetben is meg tudjuk nézni.

Így a filmfogyasztási szokásaink helyszíne is megváltozott, és nemcsak lakáson kívül, hanem lakáson belül is. Már nem vagyunk a nappalihoz láncolva, ahol a tévékészülék szokott lenni, hanem magunkkal viszzük a tabletet a konyhába, megnézzünk egy epizódot vasalás közben, és ami a legveszélyesebb, este az ágyban. Legszívesebben kiűzném a hálószobából az összes digitális eszközt, de nem vagyok álszent, magam

is beviszem oda a telefont, mert azon van az ébresztőóra-funkció. Ám azt következetesen tartom, hogy a férjem sokadszori kérdésére is mindig azt válaszolom, hogy a hálónkban nem lesz tévé.

## Csakis a streaming állhat közénk!

A hálószobáról eszembe jutott egy meghökkentő adat, amit nemrég olvastam egy szexuálpszichológiai cikkben: állítólag a legtöbb ember szex után nem a párjához bújik, hanem a telefonja után nyúl. Ezek után azon sem lepődnék meg, ha rögtön egy sorozatot kezdenének el nézni.

Bár ha ugyanazt a sorozatot, akkor talán nincs akkora gond. Ugyanis a „közös sorozatnézés”, mint fogalom már egy párkapcsolati megállapodássá vált. Egy olyan társas szabály, hogy bizonyos sorozatokat együtt KELL nézni, különben a másik úgy érzi, hogy elvettek tőle egy közös élményt. Ezért ha a párunk nélkül me-részelünk megnézni egy új részt, mert nem bírjuk ki, az komoly bűnnek számít, és heves veszekedésre ad okot, hacsak nem szakításra.

Nemcsak az intimitásba nyúlt bele a streaming jéghideg keze, hanem a mindennapi szociális érintkezéseinket is átalakította. A tévében leadott filmeket és sorozatokat a legtöbben ismerték és követték, ugyanabban az időben látták, napi beszédtema volt a „Te is láttad az évadzárót?”, „Szerinted mi fog történni ezután?”, „Neked ki volt a kedvenc szereplőd ebben a filmben?”, „Vajon lesz folytatása?”. Ma az emberek teljesen eltérő tartalmakat fogyasztanak. Kevesebb a közös kulturális élmény, így egyre jobban elidegenedünk egymástól. És még ha a kollégáról a kávészünetben ki is derül, hogy ugyanazt a sorozatot nézi, mint mi, nem biztos, hogy ugyanannál az epizódnál vagy évadnál tart, így nem szabad beszélünk róla, mert az már spoilerkedésnek számít.

A modern ember egyik legnagyobb ellensége a spoiler. Halál fia, aki lemaradt egy részről, mert még ha az iskolában vagy a munkahelyen laposkúszásban is jár, egy internetes oldal megnyitása végzetes következményekkel járhat, mert rögtön arcon vág az, hogy ki ölte meg XY-t.

Ennek én is az áldozatává váltam, ráadásul nem is online-sorozattal, hanem egy tévében leadott reality-show-val kapcsolatban. A Germany's Next Topmodel évadzáróját nem tudtam megnézni csütörtök este, csak másnap. Péntek estig tudatosan nem nyitottam meg semmilyen közösségi oldalt, és a műsort szintén követő kolléganőimnek előre szóltam, hogy ne árulják el a nyertest. Aznap úgy jártam a világban, mint egy szellem. De egyvalamire nem gondoltam: a rádióra. Az autóban ülve hazafelé meghallottam a nyertes nevét.

A Trónok harca c. sorozatot pedig évekkel később néztem meg, mint ahogy leadták. Egyszer rákerestem egy karakterre, és így tudtam meg, hogy ő meg fog halni.

A híresebb sorozatok és show-k esetében legalább nagyobb eséllyel tudunk beszélgetni ezekről élő emberekkel. Ám a hatalmas kínálat és a széles választék egyéni ízlés kialakulásához vezet, így egyre gyakoribb, hogy egyedül nézünk valamit. Régen egy „egész estés film” családi programnak számított, amikor mindenki leült a tévékészülék elé, közösen megnézték a műsort, és utána még beszélgettek is róla. Az ilyen filmeknek közösségformáló ereje volt. Ma meg anya a konyhában főz a tablet segítségével, apa a nappaliban nézi a sorozatát, a gyerekek meg a tabletjükön a meséiket. Ismerek olyan családot, akiknek éppen ezért nincs is tévéjük. Hiába ad a streaming nagyobb szabadságot, ha az szép lassan megszűnteti a családi rituálét.

### A „binge watching”-jelenség

Felfedeztél egy sorozatot, és elkezded nézni este. Két rész után annyira belejöttél, hogy megnézel még egy harmadikat. Az órára pillantasz, és látod, hogy még „csak” 11, tehát éjjelig talán még két rész is belefér. Aztán hajnali kettőkor azt veszed észre, hogy egy éjjel alatt elfogyasztottál egy egész évadot. Ez a **binge watching**.

Régebben egy 15-22 részes sorozat majdnem egy évig (lásd a szót: „évad”) az életünk részét képezte. Beszélgettünk róla, izgultunk, vártuk a folytatást. Ma egy évad egyetlen estévé zsugorodik, megváltoztatva így az átélt élményt és az intenzitást, ezért könnyen előfordulhat, hogy egy-két hét múlva már nem is emlékszünk rá.

A jelenleg forgatott sorozatoknál előfordul ugyan, hogy heti ritmusban tesznek fel egy részt, de a legtöbb esetben egyszerre teszik közzé az egészet. És az Autoplay funkció nagyon alattomos, mert a mi közbeavatkozásunk nélkül kezd el a következő részt, és mire erre ráeszmélünk, már be is szippantott minket a folytatás.

Az algoritmus is elég gonosz tud lenni, mikor a nézett és lájkolt tartalmaink alapján újabb és újabb produktumokat tol a képünkbe, és mindössze öt másodpercünk maradt eldönteni, hogy megnézzük-e vagy sem. Amint elindult, és a láthatatlan szerkesztő valóban jól választott, ő győzött.

*Most akkor ki dönti el, mit nézünk?*

A streaming hozzászoktatott minket ahhoz, hogy azonnal folytathatjuk, amit elkezdtünk, nem kell rá várni. Ez más digitális szokásainkra is szépen rímel, pl. az azonnali üzenetekre, a rövid videókra és az ál-

landó görgetésre, vagyis az egyre gyorsabb tartalomfogyasztásra. A folyamatos és azonnali jutalmazás átalakította az elvárásainkat, megváltoztatta az észlelésünket és az ingerküszöbünket, és türelmetlenebbé tett minket: ami nem azonnal elérhető, az nem kell. És ez már sajnos nem csak a sorozatokra vonatkozik.

### Reklámszünet

Ismerős még ez a szó valakinek? Tudod, amikor egy filmet megszakítanak egy reklámblokkal, neked meg van időd pisilni, nasit hozni, esetleg a társasággal megbeszélni az addig együtt nézetteket. Ezt mi ma „sörszünet”-nek hívjuk, mert egyszer a férjem ezzel a szóval állította meg a filmet a Pause gombbal, hogy hozzon magának egy sört, és a kifejezés azóta megmaradt. Csak hogy nehogya azt hidd, hogy minden egyes sörszünetnél csak egy újabb üveg a cél.



Mindenesetre egy gombnyomással szabályozni lehet a film vagy sorozat haladási menetét, amikor mi akarjuk. A műsoridő már nem szabja meg az életünket, hanem a tartalom igazodik hozzánk. Mi döntjük el, mikor állítjuk meg, hogy folytatjuk-e, esetleg visz-



szatekerjük, vagy újránézünk-e egy részt. Kényelmesnek baromi kényelmes, de így a „tévészés” már a közös időbeosztás élményét is elvesztette.

És ha már időbeosztás, az éjszakába nyúló tartalomfogyasztás még egészségügyi kockázatokkal jár. Megállíthatnánk ugyan, de nem akarjuk, mert az előbb említett okok miatt beszippantott minket a mű-



sor. A sötétben minket érő kék fény megzavarhatja a biológiai ritmusunkat, és még ha hajnalok hajnalán be is fejeztük az évadot, az agyunk nem tud csettintésre megnyugodni a túlzott stimuláció után. Az alváshiány következményeit meg nem is ecsetelem, mert az szerintem tudod – és érzed – magadtól is.

### A filmipar átalakulása

Nemcsak mi alkalmazkodtunk a streaminghez, hanem a tartalom is alkalmazkodott hozzánk. Az, hogy egy izgalmas cliffhanger után nem kell egy hetet várni, és hogy ez a jelenség megváltoztatta az ingerküszöbünket, csak az alfejezet trailere.

A film-és sorozatgyártók ma igyekeznek úgy felépíteni egy produkciót, hogy az binge watchingra csábítsa, vagy legalább függővé tegye a nézőt. Minden fontos infót belezsúfolnak az első részekbe, így a hosszsan és izgalmasan kibontakozó feszültségépítés ma már nem divat.

Egy évad történetíve is megváltozott. A figyelem folyamatos fenntartása és a néző megtartása érdekében a bevezetés – konfliktus – megoldás elemek nem egy egész évadra, hanem minden részre vonatkoznak, olyan drámai elemeket belepakolva, amik könnyen túlingerléshez vezetnek. Az epizódokat pedig olyan brutális fordulatokkal zárják le, hogy muszáj legyen tovább nézni. Már egyetlen évadban annyi minden történik, amit nem lehetne két mondattal elmesélni.

Az online platformok a sztárok felbukkanását is megváltoztatták. Míg régen a tévéből és a moziból ismert sztárok számítottak nagy neveknek, addig ma egy színész egyetlen streaming-produkcióval is világsztárrá válhat. Sőt néha maga a platform válik egy külön branddé, nem pedig a színész, a rendező vagy a stúdió.

A sorozatoknak a klasszikus értelemben vett életciklusuk is átalakult. Egy hagyományos tévésorozatnak volt pl. premierje, egy heti ritmusa, beharangozott évadzárója, ismétlései, és a színészekkel készült interjúk is sok nézőt vonzottak a képernyők elé. Ma egy sorozatot akár egy hétvége alatt végigstreamingelhetünk, úgy, hogy a közösségi médiában semmi nyomát sem látjuk, vagy ha óriási sikert is arat, sokkal rövidebb ideig van jelen a köztudatban.

Magyarul: **hamar elfeledkezünk róla.** Mivel a sorozatok alkotásának egyik fő motivációja a néző megtartása, ezért azok minél zsúfoltabb, látványosabb elemekkel és fordulatokkal készülnek. Ennek eredményeképp az agyunk túlstimulálódik tőlük, nem tudunk különbséget tenni a nézett dolgaink között, és a végén nem is maradnak meg bennünk. Nem okoz számunkra katartikus élményt, nem ad semmi újat vagy felemelőt, nem tanulunk belőle semmit, nem fejlődünk általa, viszont rengeteg időt pazaroltunk rá. Oké, megnéztem, jó volt, jöhet a következő, klikk.

És hogy miért csinálják ezt velünk a szolgáltatók, ha úgysem emlékszünk a nézettekre? Hát mi másért, mint a pénzért. Régen elég volt kifizetnünk egy mozijegy árát a szórakozásért, vagy megvenni a tévékészüléket, ma meg havonta súlyos összegekkel leszünk szegényebbek, ha valami ízlésünknek megfelelőt akarunk nézni. A sok jogdíjas és levédett, saját produkciós csata azt eredményezte, hogy ma már minden szolgáltatóért külön-külön kell havidíjat fizetni, mert az X sorozat a Netflixen megy, az Y trológia viszont csak a Disney-n elérhető.

És még így sem jutunk hozzá mindenhez a pénzünkért, mert egy film eltűnik egy platformról, és átkerül egy másikra, vagy épp azt a sorozatot veszik le, amit éppen néztél. A modern ember újabb problémája az, hogy hiába fizet öt szolgáltatóért, ha nem tudja, melyiken található az a film, amit épp meg akar nézni.

### Play: pozitív hatások



Ha eddig az volt az érzésed, hogy a széles választékot, a bőség zavarát és az időbeli szabadságot valami ördögtől való szentségtörésnek állítottam volna be, akkor itt most korrigálok: a streamingnek azért akadnak pokolian jó oldalai is. Főleg az, hogy akkor nézünk meg egy minket érdeklő dolgot, amikor csak akarunk. Az én esetemben pl. a Grace klinikát vizsgaidőszakban és esti bulik idejében is sugározták ám, és a csatornát nem érdekelte, hogy én amúgy nem érnék rá.

Ma megfordult ez a dolog, ma én döntöm el, mikor nézek valamit. Nem kell félbehagyni egy fontos tevékenységet, nem kell hazarohanni, nem kell későig fennmaradni. Már nem nekünk kell alkalmazkodni a műsoridőhöz, hanem a saját időbeosztásunk szerint építjük be azt az életünkbe. Ez mindenképpen életkönnyítő, ha ésszel használjuk ki.

Persze manapság is léteznek olyan adások, amiket az ember továbbra is élőben akar nézni, pl. egy Forma 1-es futam vagy a foci – VB. Ott talán még egy kis tévénézési nosztalgia is belefér, igazi reklámszünetekkel.

Az időbeli szabadsághoz meg hozzájárul a tartalmi szabadság, vagyis egészen speciális témájú műsorokban is böngészgethetünk, és a földrajzi szabadság sem elhanyagolható, vagyis külföldről, pl. szabadság alatt is nézhetjük a kedvenc műsorainkat.

A széles választék meg hozzájárul érdeklődési körünk kitágításához, és többet ismerhetünk meg a világról. Régen a néző a saját országának a televíziós kínálatára volt utalva, ám ma egy kattintás segítségével dél-koreai sorozatokat, brazil karácsonyi filmeket (így lett egy kedvencem) vagy skandináv krimiket (egészen más világ) is megnézhetünk, sokszor magyar szinkronnal. És ha csak felirat van, még nyelvet is tanulhatunk.

A streaming így nemzetközivé tette a popkultúrát. Olyan országok filmjei és sorozatai jutnak el hozzánk, amelyekhez korábban sokkal nehezebben férhettünk volna hozzá.

Így nemcsak a filmes ízlésünket finomhangolhatjuk, hanem a kulturális ismereteinket is bővíthetjük. Egy sikeres vagy nekünk tetsző sorozat miatt hirtelen mindent tudni akarunk egy adott városról, országról vagy szokásról. A nem hollywoodi produciók turizmust generálhatnak, elindíthatnak egy divatot, híressé tehetnek egy zenét, vagy akár ételeket népszerűsíthetnek, amiknek meg akarjuk szerezni a receptjét. Megismerjük más kultúrák történeteit, humorát, családi mintáit, társadalmi problémáit, szokásait, esetleg celebjeit. Ráadásul úgy, hogy ez nem is tanulásnak érződik.

Így tanultam meg egy finn káromkodást: „perkele!”.

A tartalmi szabadságra visszatérnék egy gondolat erejéig, ami a multikulturalitáshoz is kapcsolódik. A kisebbségi, illetve a rétegtartalmaknak esélyük lett megtalálni a célközönséget. Hiszen gondoljunk csak bele, a hagyományos tévében egy műsornak hatalmas közönséget kellett megszólítania, hogy megérje legyártani és sugározni. Egy streamingplatform viszont megengedheti magának, hogy legyen rajta olyan tartalom is, ami nem 10 millió embernek szól, hanem mondjuk 500 ezernek. Ezáltal olyan történetek is eljuthatnak a közönséghez, amelyek egy hagyományos tévés rendszerben talán soha nem kaptak volna ekkora lehetőséget.

**A világ kitágult, és hozzáférhető lett.**

Érdekes ellentmondás a mai médiafogyasztásról az, hogy míg kitágult az egyéni világunk a streaming-szolgáltatók által, ugyanez beszűkítette a közös világunkat. Olyan dolgokhoz férünk hozzá, amelyekhez korábban esélyünk sem volt, mégis a háztartásokban mindenki mást néz. Közösségileg széttöredezünk, miközben a platformok bárhova eljuttathatnak bennünket – akkor, amikor akarjuk.

**Ebben az ellentmondásban megtalálni az arany középutat igazi kihívásnak tűnik. De talán lehetséges. Még mindig tudunk együtt is nézni filmeket és sorozatokat. Akivel nézzük, azzal tudunk róla beszélgetni és eszmét cserélni. Igazából azt kéne megtanulnunk, hogyan kezeljük és osszuk be hatékonyan az időnket és a szabadságunkat, hogy a Grace klinika összes része beleférjen.**



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

靈氣

Mindezekről bővebb információk a:

<http://religio-spiritualis-muhely.webnode.hu/honlapon>.

Email: [religiospirit@gmail.com](mailto:religiospirit@gmail.com)

Facebook:

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

**Búza Judit**

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862



*Játssz a gondolatokkal, arra való.  
Ne azok játszanak veled.*

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

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

**Csak POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



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

<https://cspm.hu>

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

[https://www.instagram.com/csak\\_pozitivan\\_magazin](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)

[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](https://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)

[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](https://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)

@csakpozitivanmagazin

# 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*





# FORD FACTS



Ford Pro helped save almost **1 million days** of vehicle downtime for businesses in Europe in 2025



Europe's **best-selling** vans in 2025 were: <sup>1</sup>  
**No.1** - Ford Transit Custom  
**No. 2** - Ford Transit



Ford Ranger was Europe's **best-selling** pickup for an **11th consecutive year** in 2025, with a market share of more than **47 per cent** <sup>1</sup>



Ford's BlueOval Charging Network x Octopus Electroverse makes **1.4 million** charging points available to Ford electric vehicle customers across Europe



BlueCruise hands-free highway driving technology now covers **16 European markets** and over **135,000 kilometres (84,000 miles)** for drivers of Ford models from Puma Gen-E to Ranger <sup>2</sup>



More than **10 million** Ford Transits have been produced during the past six decades in Europe including Türkiye. That's a new van approximately every 3 minutes.



Ford Pro celebrated **11 years** as **Europe's leading** CV brand in 2025 <sup>1</sup>



Globally, Ford races in **35 series** from F1 to off-road. In Europe, the iconic Mustang alone competes in **7** different series



Ford's best-selling passenger vehicle<sup>1</sup> – Puma – celebrates its **1 million** Puma, Puma ST and Puma Gen-E production milestone in Craiova, Romania, on May 20, 2026



Uptime-boosting Ford Pro Service includes **800** specialist Transit Centres across Europe and an expanding fleet of about **500** Mobile Service vans

<sup>1</sup>Based on S&P Global Mobility sales data 2025. Austria, Belgium, Britain, Czech Republic, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, Spain, Sweden and Switzerland.  
<sup>2</sup>Available in selected countries on selected Puma, Puma Gen-E, Kuga, Ranger PHEV and Mustang Mach-E models. Driver's eyes must remain on the road ahead to enable use of BlueCruise hands-free driving. It does not replace safe driving. BlueCruise is currently available for customers with equipped vehicles in Austria, Belgium, Czech Republic, Denmark, France, Germany, Greece, Hungary, Italy, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Spain, Sweden and the United Kingdom.



# READY SET *Ford*™

# A Wah Ngai Wing Chun útja a világ körül

- Interjú Bagoly Tiborral

## Manchester után új fejezet kezdődött

India, Szerbia, Olaszország, Törökország, Elefántcsontpart, Venezuela - egyre több ország érdeklődik a Wah Ngai Wing Chun Kuen iránt. A tavalyi manchesteri örökségi ceremónia óta felgyorsult a nemzetközi építkezés: új mesterek és tanítványok kapcsolódnak a rendszerhez, nemzetközi szemináriumok és oktatási programok készülnek, miközben már filmes megkeresés is érkezett Indiából. *Sijo Bagoly Tibor* a Wah Ngai Wing Chun hivatalos örököse, Wah Ngai Wing Chun World Federation President H.W.T.C.A., IWTC president számára azonban mindez nem csupán sikerekről szól. Évtizedek óta foglalkozik Wing Chunnal és harcművészetekkel, nemzetközileg is elismert mester. Pályafutása során számos harcművészt és színészt képzett, köztük a nemzetközileg ismert színészt és harcművészt, Simon Kookot is. Az igazi célja az örökség hiteles továbbadása és egy olyan nemzetközi közösség felépítése, amely a következő generáció számára is továbbviszi a Wah Ngai Wing Chun értékeit.

A tavalyi manchesteri örökségi ceremónia után új időszak nyílt a Wah Ngai Wing Chun Kuen történetében. Az azóta eltelt időben nemcsak új országok és új iskolák kapcsolódtak a rendszerhez, hanem olyan nemzetközi együttműködések is elindultak, amelyek új lehetőségeket teremtenek a harcművészet számára. Az örökség átvétele nemcsak megtiszteltetést, hanem komoly felelősséget is jelent. Egy hagyományt ugyanis nem elegendő megőrizni: tovább is kell adni.

Az elmúlt időszak egyik legfontosabb célja ezért az volt, hogy a Wah Ngai Wing Chun Kuen minél több országban megismerhetővé váljon, miközben megőrzi mindazokat a szakmai és szellemi értékeket, amelyeket az elődöktől kapott.

A folyamat az elmúlt évben látványosan felgyorsult. India, Elefántcsontpart, Venezuela és Szerbia is bekapcsolódott a nemzetközi közösségbe, miközben Törökország szintén jelezte csatlakozási szándékát. Törökországban Kemal Sahin nagymester szeretné képviselni a Wah Ngai Wing Chun Kuent. A bővülés azonban nem egyszerűen országok felsorolását jelenti. Minden új kapcsolat mögött mesterek, tanítványok, közös edzések, szakmai munka és hosszú távú tervek állnak.

Tavalyi cikkünkben az örökség átvételének időszakát éltük, és már akkor lehetett látni, milyen lehetőségeket és felkéréseket tartogat a közeljövő. Ezért még akkor megbeszéltük, hogy az újabb lépésekről is beszámolunk.





*Amikor tavaly meséltél nekem a terveidről, nagyon megragadt bennem egy igen különleges indiai felkérés, ami nők tanításáról szólt.*

Igen, az egyik legjelentősebb nemzetközi felkérés Indiából érkezett, Amit Modak tanítványom közreműködésével. Egy olyan nagyszabású program előkészítése zajlik, amelynek keretében **hátrányos helyzetű nőket** szeretnénk oktatni. A tervek szerint három napon keresztül, naponta mintegy ezer résztvevővel zajlana a program. Ez óriási szakmai és szervezési kihívás, ezért több segítő mester is velem tart majd. Az eredetileg tervezett időpont technikai okok miatt módosult, így az indiai rendezvénysorozatra 2026 végén kerül sor.

Különleges megtiszteltetés az a kezdeményezés is, amelynek keretében egy személyes találkozóra és egy különleges bemutatóra is felkérést kaptunk. Ennek célja, hogy a Wah Ngai rendszerét egy, a nagyközönség számára készülő bemutatótól eltérő, külön erre az alkalomra összeállított programban ismertessük meg. A tervek között szerepel az is, hogy a bemutatót és az együttműködést követően a Wah Ngai rendszer oktatása az **indiai rendőrség és katonai szervezetek képzésében** is megjelenjen. Már önmagában az ország mérete és a potenciálisan érintett létszám miatt is rendkívüli feladat lenne.

Ugyancsak jelentős kezdeményezés, hogy Amit Modak vezetésével a Wah Ngai rendszer az indiai cserkészmozgalomban is megjelenhet. Számomra mindez azért is különösen fontos, mert amikor átvettem az örökséget, megfogadtam, hogy mindent megteszek azért, hogy a Wah Ngai Wing Chun Kuen a világ minél több pontjára eljusson. Úgy érzem, az elmúlt időszak eseményei azt mutatják, hogy jó úton haladunk.

*Miért éppen a hátrányos helyzetű nők oktatása lett ennek az indiai programnak a középpontja? Mit szeretnél, hogy ez a három nap adjon nekik a fizikai önvédelemben és azon túl?*

Azért tartom ezt különösen fontosnak, mert az önvédelem számomra soha nem csak arról szól, hogy valaki megtanul néhány technikát. A legfontosabb talán az, hogy az ember **megtanulja felismerni a saját erejét**, és legyen önbizalma ahhoz, hogy szükség esetén kiálljon önmagáért.

Ezeknek a nőknek szeretnénk olyan tudást és tapasztalatot adni, amelyet a mindennapi életben is magukkal vihetnek. A fizikai önvédelem mellett fontos a határok felismerése, a helyzetek tudatos kezelése, a gyors döntéshozatal, a fegyelem és az önmagunkba vetett hit.

Azt szeretném, hogy a három nap végén ne csak néhány technikával legyenek gazdagabbak, hanem egy olyan érzéssel is, hogy képesek megvédeni önmagukat, képesek dönteni, és van bennük erő ahhoz, hogy ne érezzék magukat kiszolgáltatottnak. Ha pedig

közülük akár csak néhányan később továbbadják ezt a tudást más nőknek vagy a saját közösségüknek, akkor a három nap hatása már messze túlmutat azon az időn, amit együtt töltünk.

*Hogyan lehet minél jobban megalapozni, biztosítani azt, hogy az elért eredmények fennmaradjanak majd és tovább legyenek adva?*

Úgy gondolom, hogy egyetlen háromnapos program önmagában nem elegendő. Egy ilyen kezdeményezés akkor válik igazán értékessé, ha utána is van folytatása. Ezért hosszú távú rendszerben gondolkodunk. Szeretnénk olyan helyi embereket kiválasztani és képezni, akik később maguk is képesek lesznek továbbadni a megszerzett tudást. Így nem egy egyszeri rendezvényről beszélünk, hanem egy olyan folyamat elindításáról, amelynek később saját oktatói és helyi közösségei lehetnek.

A Wah Ngai Wing Chun esetében számomra mindig az a legfontosabb, hogy **a tudás ne egyetlen emberhez kötődjön**. A mester feladata, hogy tanítványokat neveljen, a tanítvány feladata pedig egy idő után az, hogy amit megtanult, ő is továbbadja. Ha ezt sikerül Indiában is megvalósítani, akkor a mostani program nem egy háromnapos esemény lesz, hanem egy olyan kezdeményezés kezdete, amely hosszú éveken keresztül képes lehet tovább élni.

Az igazi eredmény számomra nem az, hogy hány embert tanítunk meg három nap alatt, hanem az, hogy tíz vagy húsz év múlva hány ember tudja majd továbbadni azt, amit most elkezdünk.

*Milyen egyéb nemzetközi állomásokon keresztül haladtok?*

Olaszországban is folyamatos a fejlődés, egyre erősebbé válik a Wah Ngai közössége. San Severo mellett Nápoly és Szardínia is bekapcsolódik a szövetség munkájába. Külön öröm, hogy a rendszer iránt egyre nagyobb az érdeklődés és a kapcsolatok nem egyszeri rendezvényekre, hanem **hosszú távú szakmai együttműködésre** épülnek. 2026 novemberében ismét San Severóba utazom Sifu Luigi De Leo meghívására, ahol újabb nemzetközi szemináriumot tartunk.

Szerbia egy újabb fontos állomás. Szerbia részéről szintén komoly érdeklődés és csatlakozási szándék érkezett. Pataki Mihály 9. danos Shotokan karate-mester vezetésével egy új együttműködés körvonalazódik. Pataki Mihály tanítványaival együtt Magyarországra érkezik, hogy három héten keresztül közvetlenül tanulmányozza a Wah Ngai Wing Chun Kuen rendszerét. A cél ezt követően az, hogy Szerbiában is megkezdődjön a rendszer oktatása. Kezdetben öt városban tervezik az indulást. Különleges lehetőség, hogy az új iskolák vezetői magas fokozatú karate mesterek lesznek, akik saját tapasztalataikat ötvözve ismerhetik meg és adhatják tovább a Wah Ngai rendszerét.



*Örömmel láttam, hogy egyre több kisgyermek is csatlakozik hozzátok!*

A jövő a gyermekek kezében van. A nemzetközi építkezés mellett különös figyelmet fordítunk a gyermekekre is. Egy hagyomány valódi jövője mindig a következő generáció kezében van. Ezért óvodákban és iskolákban is rendszeresen tartunk bemutatókat és foglalkozásokat.

Nagy öröm látni, amikor a legkisebbek érdeklődéssel és lelkesedéssel próbálják ki a kungfu mozdulatait. Nem az a cél, hogy mindenkiből harcművész legyen, hanem hogy már fiatal korban találkozzanak a fegyelemmel, a kitartással, a tisztelettel és azzal az értékrenddel, amelyet a kungfu képvisel. Ők lesznek azok, akik a jövőben továbbvihetik mindazt, amit ma építünk.

*Mesélj arról a filmes felkérésről, amit nemrég kaptál Indiából!*

Az elmúlt időszak egyik legkülönlegesebb megkezdése szintén Indiához kapcsolódik.

Amit Modak tanítványom - aki az indiai Jharkhand állam ismert harcművésze és színésze - közreműködésével egy nagy múltú amerikai filmgyártó vállalat részéről érkezett felkérés egy készülő akciófilm főszerepére. A film Indiában, Bollywoodban készül, ugyan-

akkor nemzetközi forgalmazásra szánják. A felkérés számomra azért is különleges, mert a filmben a Wah Ngai Wing Chun Kuen technikái is megjelennek. A produkcióról már nemzetközi szinten is történtek beharangozások, a részleteket pedig egy tervezett indiai közös sajtótájékoztatón ismertetjük majd.

Ez számunkra nem csupán egy filmes lehetőség. Egy ilyen produkción keresztül a Wah Ngai technikái és szellemisége olyan közönséghez is eljuthatnak, amely egyébként talán soha nem találkozna ezzel a rendszerrel.

Amit Modak-kal együtt szerepelünk az akciófilmben. A készülő produkció egy nemzetközi együttműködés keretében valósul meg, és látványos harcművészeti, valamint akciójeleneteket ígér. A film nemzetközi közönség számára készül, és a tervek szerint több országban is forgalmazni fogják. A filmben való közös szereplést részemre már megerősítették. Mindketten nagy várakozással tekintünk a közös munkára és a forgatásra, amely különleges lehetőséget teremt India és Európa harcművészeti kultúrájának találkozására a filmvászonon. A film hivatalos címe és további részletei egyelőre nem kerültek nyilvánosságra. A produkciós vállalat neve szintén később lesz hivatalosan bejelentve. A tervek szerint hamarosan közös sajtótájékoztatót tartanak, amin Amit Modak és én is részt veszünk, ahol további információk is kiderülnek a készülő filmről, a szereplőkről és a nemzetközi együttműködésről. A



projekt már most nagy érdeklődést váltott ki a harcművészetek és a filmvilág kedvelői körében. A készülő alkotás egy különleges India-Európa együttműködés lehet, amelyben **a harcművészet és a nemzetközi filmművészet találkozik.**

*Mikor várható a forgatás?*

A forgatás pontos időpontját jelenleg még nem szeretném előre közölni, mert a produkció előkészítése és a végleges egyeztetések még folyamatban vannak. Annyit azonban elmondhatok, hogy a projekt komoly nemzetközi együttműködés keretében készül, és nagyon várom, hogy elkezdődjön a közös munka. Számomra különösen fontos, hogy a filmben nem egyszerűen egy látványos akciórendszer jelenik meg, hanem a Wah Ngai Wing Chun technikái is szerepet kapnak. Amikor minden részlet hivatalosan véglegesé válik, természetesen a közönség is megismerheti majd a további információkat.

*Mondhatsz részleteket a filmbeli szerepedről, karakteréről?*

Egyelőre csak korlátozott részleteket árulhatok el, mert a produkció hivatalos kommunikációja még előttünk áll. Annyit mondhatok, hogy egy akcióközpontú szerepről van szó, amelyben a harcművészeti tudásnak fontos szerepe lesz.

Számomra különösen nagy öröm, hogy a szerephez kapcsolódóan a Wah Ngai Wing Chun technikái is megjelenhetnek a filmben. Ez egy olyan lehetőség, amely túlmutat egy egyszerű filmes szereplésen: egy nemzetközi közönség számára is megmutathatjuk, hogyan lehet a tradicionális kungfu technikáit egy modern akciófilm világában hitelesen alkalmazni. A további részleteket a tervezett indiai sajtótájékoztatón szeretnénk megosztani.

*Amikor Manchesterben átvetted ezt az örökséget, valószínűleg még egészen másképp láttad a következő éveket. Volt olyan pillanat azóta, amikor azt érezted: „ez most már sokkal nagyobb annál, mint amire eredetileg számítottam”?*

Igen, több ilyen pillanat is volt. Amikor Manchesterben átvettem az örökséget, természetesen tudtam, hogy ezzel egy nagyon nagy felelősséget vállalok. Azt azonban talán én sem láttam előre, hogy milyen gyorsan és milyen sok irányból érkeznek majd a megkeresések.

Azóta **több országból csatlakozási szándék érkezett**, Indiából rendkívüli nagyságrendű oktatási felkérést kaptunk, új európai kapcsolatok épülnek, és még egy nemzetközi filmes lehetőség is megtalált bennünket.

Ilyenkor az ember egy pillanatra megáll, és rájön, hogy amit a kezében tart, az már nem csak a saját személyes útja. Egyre több ember és egyre több ország jövőbeli munkája kapcsolódik hozzá.

Ez természetesen büszkeséggel tölt el, de még inkább felelősséget érzek miatta. Az örökséget nem magamnak kaptam. Azért kaptam, hogy továbbadjam.

*Ahogy egyre több országban jelenik meg a Wah Ngai Wing Chun, hogyan lehet megőrizni azt, ami eredeti és lényegi, miközben minden országban más kultúrával, más harcművészeti háttérrel és más emberekkel találkozunk?*

Úgy gondolom, hogy a hagyomány megőrzése és a fejlődés nem egymás ellentétei.



A technikát, a rendszert és az alapelveket hitelesen kell továbbadni. Ezekből nem szabad elveszíteni csak azért, mert egy másik országban más a kultúra vagy más harcművészeti háttérrel találkozunk.

Ugyanakkor tiszteletben kell tartanunk azt is, hogy minden ember másképpen tanul, más tapasztalatokkal érkezik, és minden kultúrának megvannak a saját értékei. Éppen ezért nem az a célunk, hogy minden országot egyformává tegyünk. A cél az, hogy ugyanazt az alapot adjuk át, miközben az emberek a saját környezetükben tudják továbbépíteni azt.

A Wah Ngai Wing Chun lényege számomra nem csupán a technika. A tisztelet, a kitartás, a fegyelem, a folyamatos tanulás és az egymás iránti felelősség ugyanilyen fontos része.



Ha ezeket megőrizzük, akkor a rendszer úgy tud fejlődni és terjedni, hogy közben nem veszti el az identitását.

*Van valami, amitől esetleg tartasz a Wah Ngai Wing Chun nemzetközi terjeszkedése kapcsán?*

Természetesen vannak nehézségek, és nem is szeretném ezeket figyelmen kívül hagyni.

Minél gyorsabban növekszik egy rendszer, annál nagyobb kihívás annak biztosítása, hogy a **minőség és a hitelesség mindenhol megmaradjon**. Nem szeretném, ha a Wah Ngai Wing Chun pusztán egy név vagy egy látványos technikai rendszer lenne.

A legnagyobb felelősség szerintem éppen az, hogy azok, akik később oktatni fogják, megfelelő tudást és megfelelő szemléletet kapjanak. Ezért a terjeszkedés mellett nagyon fontosnak tartom a mesterek folyamatos képzését, a személyes kapcsolatot és azt, hogy az új országokban is legyen lehetőség közvetlenül tanulni és fejlődni.

Nem az a cél, hogy minél gyorsabban minél nagyobbá váljunk. Az a cél, hogy amit felépítünk, az hosszú távon is megállja a helyét. Mert egy örökséget nemcsak továbbadni kell. Méltón kell továbbadni.

*Közben hogyan alakul az építkezés nálunk?*

Magyarországon is épül a következő generáció. Miközben a nemzetközi hálózat bővül, Magyarországon is folyamatosan fejlődik a szakmai közösség. Egyre több magasabb fokozatú és mesterfokozatú tanítvány kapcsolódik be az oktatásba. Egy harcművészeti rendszer hosszú távú fennmaradását ugyanis nem egyetlen személy munkája biztosítja. A valódi eredmény az, amikor a **tanítványból egyszer maga is tanító válik**, majd újabb tanítványokat nevel. Így válik egy örökség élő hagyománnyá.

Az év egyik kiemelt eseménye lesz a november végére tervezett magyarországi nemzetközi szeminárium. Magyarország mellett Olaszországból, Szerbiából, Indiából és Elefántcsontpartból is érkeznek tanítványok. A rendezvény különleges vendége lesz Simon Kook nemzetközi akciófilmsztár, aki egyben magántanítványom is, és szintén a Wah Ngai Wing Chun Kuen rendszerét választotta. A szeminárium jól mutatja azt az utat, amelyet az elmúlt időszakban bejártunk: különböző országokból és különböző harcművészeti háttérrel rendelkező mesterek és tanítványok találkoznak Magyarországon azért, hogy együtt tanuljanak és fejlődjenek.

*Ezek a szemináriumok általában hány naposak? Milyen fejlődésre adnak lehetőséget?*

A szemináriumok általában néhány naposak, de egy hosszabb, akár egy- vagy kéthetes intenzív prog-

ram már egészen más lehetőséget ad a tanulónak. Természetesen két hét alatt senkiből nem lesz mester. A kungfu nem egy gyorsan megszerezhető tudás, hanem egy hosszú út, amelyhez évek, évtizedek van szükség. De ettől még két hét alatt nagyon sok minden megváltozhat.

Amikor egy tanítvány huzamosabb ideig együtt van a mesterével, naponta több órát gyakorol, folyamatos visszajelzést kap, és újra meg újra kijavítják ugyanazokat az apró hibákat, akkor olyan dolgokat kezd megérteni, amelyekre heti egy-két edzés mellett sokkal hosszabb idő alatt jutna el. Nem feltétlenül az a legfontosabb, hogy hány új technikát tanul meg. Sokkal fontosabb, hogy amit már tud, azt egyre pontosabban, természetesebben és mélyebb megértéssel tudja végrehajtani.



A test is tanul. A mozdulatok lassan beépülnek, a reakciók gyorsulnak, javul a koordináció, az egyensúly, az időzítés és a mozgásérzék. De közben az ember gondolkodása is változik. Megtanul figyelni, türelmebbé lesz, megtanulja elfogadni, hogy valamit nem tud még tökéletesen, és azt is, hogy a fejlődéshez újra és újra vissza kell térni az alapokhoz.

Éppen ezért én nem szeretem a fejlődést hónapokban vagy években összehasonlítani. Nem lehet azt mondani, hogy két hét szeminárium egyenlő három vagy hat hónap edzéssel. A fejlődés nem ilyen egyszerűen mérhető. Egy intenzív szeminárium inkább olyan, mint amikor valaki hosszú úton halad, és egyszer csak felkapcsolják előtte a lámpást. Nem az egész utat teszi meg helyette, de sokkal tisztábban látja, merre kell továbbmennie.

És talán ez a mester egyik legfontosabb feladata. Nem az, hogy a tanítvány helyett járja végig az utat, hanem hogy megmutassa neki, hol van az út, kijavítsa, amikor letér róla, és segítsen abban, hogy saját maga is képessé váljon a fejlődésre.

A szeminárium tehát nem a tanulás végét vagy egy gyors eredményt jelenti. Éppen ellenkezőleg: egy jó szeminárium után a tanítvány sokszor úgy tér haza, hogy **már más szemmel nézi azt, amit addig is gyakorolt**. És amikor visszatér a saját edzéséhez, ugyanazokat a mozdulatokat végzi – de már nem ugyanúgy.

*Az elmúlt időszakban nagyon felgyorsult a Wah Ngai Wing Chun nemzetközi építkezése. Mit jelent szá-*

*modra az, hogy ezt az örökséget most már egyre több embernek és egyre több országban továbbadod?*

A Manchester óta eltelt időszak sok szempontból mérföldkövévé vált. Új országok kapcsolódtak hozzánk, új mesterek és tanítványok jelentek meg, nemzetközi programok indultak, és olyan felkérések érkeztek, amelyek új lehetőségeket nyitnak a Wah Ngai Wing Chun Kuen előtt. De minél nagyobbá válik egy közösség, annál nagyobb a felelősség is. A cél nem pusztán az, hogy minél több országban jelen legyen a Wah Ngai neve. A cél az, hogy mindenhol valódi szakmai munka folyjon, a mesterek megfelelő tudást kapjanak, a tanítványok fejlődjenek, és az örökség hitelesen kerüljön továbbadásra.

Amikor átvettem ezt az örökséget, egy ígéretet is tettem: azon dolgozom, hogy a Wah Ngai Wing Chun Kuen eljusson a világ minél több pontjára. Az elmúlt időszak alapján úgy érzem, az út elkezdődött. És talán ez a legfontosabb: nem egy történet végéhez érkezünk, hanem egy új történet elején állunk. A mester lámpást visz a sötétben, és megmutatja az utat. De az utat minden tanítványnak magának kell végigjárnia.

*Milyen fejlesztések válhatnak szükségessé itt, nálunk?*

Egy különleges cél: tradicionális kínai harcművészeti központ Magyarországon. A következő időszak egyik fontos célja, hogy Magyarországon, itt helyben megvalósuljon egy hagyományos kínai mintára épülő, **kétszintes pagoda**, amely a Wah Ngai Wing Chun Kuen nemzetközi központjaként is szolgálhatna. Az alsó szinten egy korszerű, minden szükséges eszközzel felszerelt edzőterem kapna helyet, míg a felső szinten étkező, fürdőhelyiségek és hálók biztosítanak a bentlakásos képzés lehetőségét. Egy ilyen központ nem csupán egy épület lenne. Olyan helyet szeretnénk létrehozni, ahol a világ bármely tájáról érkező mestereket és tanítványokat egy hagyományos kínai hangulatot idéző környezetben tudjuk fogadni, oktatni és közösen gyakorolni.

*Ez a terv nekem azt mutatja, hogy elindultok abba az irányba, ahol alapvetően a helyet és lehetőséget teremtetek meg a nemzetközi tanítványok fogadásához és a kapcsolatok építéséhez.*

Igen, a célunk, hogy Magyarország egy olyan **nemzetközi találkozási ponttá váljon**, ahová a Wah Ngai Wing Chun iránt érdeklődők különböző országokból is eljöhetnek tanulni, fejlődni és megtapasztalni a tradicionális kungfu közösségi szellemét. Ennek megvalósítása természetesen jelentős összefogást és támogatást igényel. Ezért ezúton is várjuk mindazok jelentkezését, akik lehetőségükhöz mértén támogatni szeretnék ennek a különleges központnak a létrejöttét – legyen szó anyagi támogatásról, építőanyagokról, szakmai segítségről vagy bármilyen más együttműkö-

désről. Hiszem, hogy közös összefogással egy olyan helyet hozhatunk létre Magyarországon, amely hosszú évtizedeken keresztül szolgálhatja a Wah Ngai Wing Chun Kuen oktatását és a következő generációk fejlődését. Köszönöm mindazoknak, akik hisznek ebben a célban, és bármilyen formában hozzájárulnak a megvalósításához.

*Ha egyszer majd évtizedek múlva visszanézel erre az időszakra, mit szeretnél, mit mondanak rólad a tanítványaid? Nem, mint mesterről, hanem mint emberről.*

Ha egyszer, évtizedek múlva visszanézek erre az időszakra, azt szeretném, ha a tanítványaim nem elsősorban arra emlékeznének, hogy milyen címet viseltem, hány fokozatom volt, vagy hány országba jutott el a Wah Ngai Wing Chun.

Azt szeretném, ha azt mondanák: „Ez az ember hitt bennünk.”

Hitt bennünk akkor is, amikor mi még nem hittünk eléggé saját magunkban. Hitt abban, hogy többre vagyunk képesek, és nemcsak azt tanította meg, hogyan kell egy technikát végrehajtani, hanem arra is próbált megtanítani bennünket, hogyan álljunk helyt az életben.

Szeretném, ha azt mondanák rólam, hogy mindig őszinte voltam velük. Hogy ha hibáztak, megmondtam nekik, de akkor is mellettük álltam, amikor nehéz időszakon mentek keresztül. Hogy nem tökéletes embereket akartam nevelni, hanem olyanokat, akik képesek fejlődni, felállni, ha elesnek, és továbbmenni.

És talán a legfontosabb: szeretném, ha azt éreznék, hogy amit tőlem kaptak, az nem nálam ért véget. Hogy tovább tudták adni a saját tanítványaiknak, a családjuknak, a közösségüknek.

Mert egy mester igazi öröksége nem az, amit róla elmondanak, hanem az, amit azok az emberek visznek tovább, akik valamikor tőle tanultak.

Ha egyszer azt mondják rólam: „Szigorú volt, sokat követelt, de mindig azt akarta, hogy jobbak legyünk, és soha nem hagyott bennünket egyedül az úton” – akkor azt hiszem, elégedett lehetek.

Mert végül nem az számít, hogy hány ember tudja a nevemet. Az számít, hogy hány ember életében hagytam valami olyat, ami utánam is tovább él.

**Előző beszélgetésünk tavaly az örökség átvételének pillanataiban készült, sok érdekes információval, történettel.**

Sijo Bagoly Tibor elérhetőségei:

<https://hwtca.hu/>

<https://www.facebook.com/tibor.bagoly>

Tiktok: Wah Ngai Wing Chun

Tel: 06304955085



**A média változik,  
és mi kezdtük el!**

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

IGYEKSZÜNK  
A LEGKISEBB  
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

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





# A vállalkozó dolga a világ problémáinak megoldása?

Interjú Juhász Zoltánnal,  
a Petra Vita rendszer megálmodójával

*Mi köze van egymáshoz egy vállalkozónak, egy nyugdíjrendszernek és annak, hogyan szeretnénk élni húsz-harminc év múlva?*

*Elsőre talán nem sok, holott éppen ez az a kérdés, ami miatt elkészítettem ezt az interjút Juhász Zoltánnal. Mert Zoli története számomra arról szól, mi történik akkor, amikor egy vállalkozó nem kívülről szemlél egy társadalmi problémát, hanem magára veszi annak egy darabját.*

*A nyugdíj, az időskori biztonság, a lakhatás, az egészségügy vagy akár az energetikai kiszolgáltatottság tipikusan olyan kérdések, amelyekről hajlamosak vagyunk úgy gondolkodni: majd az állam megoldja.*

*Zoli viszont azt mondta: mi van, ha ez nem az állam feladata?*

*Ő mérnökként kezdte keresni a saját válaszait, hogyan lehet vállalkozóként olyan rendszereket létrehozni, amelyek mások számára is nagyobb biztonságot és élhetőbb életet teremtenek.*

*Én közgazdászként álltam bele annak felépítésébe, hogy minél kevésbé legyél kiszolgáltatva annak, hogyan működik körülötted a világ.*

*Mindketten ugyanarról beszélünk, két külön irányból.*

*A közös pont egyszerű: ne kívülről várd a megoldást. Nézd meg, mi az, amire neked van ráhatásod, közben építs, teremts, gondolkodj rendszerben.*

*Juhász Zoltán eddigi élete nem klasszikus üzleti sikertörténet, sokkal inkább egy gondolkodás fejlődésének története: arról, hogyan lesz a túlélésből építkezés, az építkezésből vállalkozás, a vállalkozásból pedig egy olyan rendszer, amely egyszerre képes értéket teremteni, biztonságot adni és közben visszaadni a világnak.*









**Zoli szegénységből indult, majd mérnök, vállalkozó, innovátor, társadalmi szereplő lett. Közel százezer családnak segített, aztán egy ponton háttal fordított a karitatív munkának, és másfajta megoldás felé indult. Ma 8000 apartmanban, öfenntartó rendszerekben, a nyugdíjasok jövőjében és egy teljes gazdasági ökoszisztémában gondolkodik.**

*Hogyan jut el valaki el egy húsz négyzetméteres szuterénből odáig, hogy már nem is csak egy vállalkozást, hanem komplett rendszereket épít?*

### **„Relatív szegény családból származom”**

Nyolcéves koromig, második osztályos koromig egy belvárosi szuterénben laktunk öten húsz négyzetméteren, fürdő, komfort és minden egyéb nélkül.

Ebben az időszakban sokszor leküldtek Biharke-resztesre, ahol egy döngölt padlójú, különösebb komfort nélküli házban éltek anyukám szülei.

Ez klasszikus vidéki létezés volt. A gyerekek lehetőleg legyenek kint, mezítláb, focigatyában, egy szelet vajas kenyérrel. Itt és így kerültem közel ehhez a világhoz és szerettem meg a mezőgazdaságot, az agráriumot, az állattartást.

Ehhez képest óriási váltás volt, amikor elköltöztünk, és panelben kötöttünk ki. „Panelprolivá” lettem, ami kifejezést a mai napig imádok.

Apukámék ágáról pedagógus családból jövök. A nagyapám polihisztor volt. Amolyan utolsó reneszánsz ember. Kántortanító, később politechnika-földrajz tanárként ment nyugdíjba, a nagyanyám pedig kémia-matematika szakos tanár volt. Talán innen az érdeklődésem az edukáció és az alkotás felé.

### **„A mérnöki pálya szerintem a véletlen műve volt”**

Az elmúlt harminc évem lényegében végig az építőiparról szólt. Létrehoztam saját építőipari rendszert, bevezettem a piacra, építettem házakat, társasházakat, gyárterületeket, energetikai megoldásokat.

Mostanában alapvetően alacsony entrópiájú rendszerek tervezésével, kivitelezésével és üzemeltetésével foglalkozom. Ezalatt olyan megoldásokat értek, amelyek kevésbé pazarolják az energiát és az erőforrásokat, rövidebbek az ellátóláncaik, és kisebb a külső rendszerektől való függőségük.

Másfél évvel ezelőtt megkerestek egy nyugdíjasotthon építésének gondolatával, de az ő szavaikkal élve „se pénzünk, se erőnk, se képességünk nincs hozzá. Csak azt tudjuk, hogy szükség van rá.”

Én pedig elkezdtem kutatni. Utánanéztem a magyarországi és az európai nyugdíjas helyzetnek.

### **„Egy hónap kutatás után rájöttem, hogy ez nem teoretikus probléma”**

A nyugdíjrendszert, a demográfiai folyamatokat, az ingatlanpiacot, a pénzügyi rendszereket, az idősödő társadalom problémáit vizsgálva hamar rájöttem, hogy itt nem egyszerűen egy újabb idősotthon létrehozására van igény.

**Itt egy egész generáció jövője a tét.**

*Tehát nem egy nyugdíjasotthont kezdte el tervezni, hanem egy sokkal nagyobb problémát látta meg mögötte?*

Pontosan. A jelenlegi állami felosztó-kirovó rendszer mögött aktív gazdaság kell működjön. Aktív emberek kelljenek, akik dolgoznak, adót fizetnek, és megtermelik azt, amiből a rendszer, a nyugdíjas rendszer működik. Ha nincs elegendő dolgozó állomány és nincs elegendő gazdasági produktum (adó), akkor az én korosztályomnak nincs valódi jövőképe nyugdíjazás szempontjából, mert nincs, aki előállítsa a nyugdíjfedezetet.



### **Így született a Petra Vita gondolata**

A Petra Vita nem hagyományos idősotthon. Olyan **szolgáltatásalapú lakhatási és életminőség-rendszer**, amely modern apartmanokra, közösségre és szervezett szolgáltatásokra épül. A célja, hogy az idősek önállóságukat megőrizve, biztonságos és kiszámítható környezetben élhessenek.

A lakók saját apartmanban laknak, miközben a rendszer egészségügyi, életviteli, kényelmi és közösségi szolgáltatásokat szervez köréjük.

Az alapgondolat az az, hogy **az időskor ne az önállóság elvesztését jelentse**. A Petra Vita saját bemutatása szerint olyan embereknek készült, akik közösségre és biztonságra vágnak, miközben szeretnék megőrizni saját életük feletti rendelkezésüket.

Ez az, amit jelenleg kevés nyugdíjas tud megélni.



*Ez nekem azért is nagyon érdekes, mert én is arról beszélek folyamatosan, hogy építsünk vagyont, csak közben nem mindegy, mire építjük. A vagyon ugyanis akkor igazán értékes, ha szolgálni tudja az életünket. Te pedig egy már meglévő vagyon „életre keltésén” dolgozol.*

Pontosan. Az előző generációk vagyona, ami tulajdonképpen megtakarításként van jelen, csak ingatlan-



nak nevezzük, aktív, mozgó tőkévé válhatna, és közben szolgálhatná magát az idős embert és a következő generációt is.

Egy olyan modellt vázolok fel, amelyben az idős ember a saját vagyonát úgy tudja használni, hogy közben magasabb életminőséghez, biztonsághoz és szolgáltatásokhoz jut, miközben az ingatlanvagyon a következő generáció számára is értéket őrizhet.

### ***„A magyar nyugdíjasoknak már van vagyonuk. Csak nem tudják használni.”***

Magyarországon sok idős ember rendelkezik jelentős ingatlanvagyonnal, miközben a nyugdíja önmagában kevés a korábbi életszínvonal fenntartásához. A vagyon azonban gyakran „bennragad” az ingatlanban: egy nagy házban vagy lakásban, amelyet már nehéz fenntartani, miközben az értéke nem képes megfelelően szolgálni az életminőséget.

Rengeteg olyan idős emberrel találkoztam, aki egyedül él, vagy ketten élnek egy 150-200 négyzetméteres házban, három-négyszázezer forintos nyugdíjból, miközben maga az ingatlan 150-160 milliót ér. És **ez a vagyontárgy nem szolgálja őket**. Inkább koloncként ül a nyakukon. Csökken az értéke, karban kell tartani, kertet kell gondozni, fűteni kell.

*Ebből az elképzelésből született a mostani rendszerek?*

Igen. Olyan folyamatot dolgoztam ki, ami védi a vagyont és az életet. Egy ponton túl elkezdtem egyeztetni vagyonkezelőkkel, bankokkal, biztosítókkal és nemzetközi befektetőkkel. Így a nyugdíjas magasabb életminőséget, biztonságot, szolgáltatásokat kap, és közben a vagyona biztonságban van.

### ***„Ha ezt kicsiben csinálnám, nem lenne működőképes”***

Olyan belső piacot és gazdasági rendszert akarok létrehozni, amely nem hosszú ellátási láncokon keresztül működik, hanem rövidebb, direkt kapcsolatokat szervez rendszerbe. Aki benne van, az tudjon kapcsolódni a másikkal. Így ez már nem egyszerűen egy szolgáltatás. Ez innentől egy működő gazdasági mechanizmus.

*Ha jól értem, akkor olyan rendszert építesz, amelyben az emberek a saját vagyonukra, egymásra és egy működő belső gazdasági rendszerre támaszkodhatnak, ahelyett, hogy kizárólag egy külső szereplőtől várnák a biztonságukat. Ez azért egészen másfajta gondolkodás, mint hogy majd az állam megoldja...*

### ***„Nem az államot tekintem kezesnek az életemben.”***

Egyetlen kezeset látok. Önmagam, a saját életemet és a saját biztosítékaimat. Én nem hiszek abban, hogy majd valaki megment engem. Egy kőkemény, hivatalosan megkötött üzletnek inkább hiszek. Nyug-



díjasként elmondom, mit akarok, mik az elvárásaim, megfizetem az árát és ha ezt nem teljesítik, akkor is van kijáratom.

*Gondolom, az idősokban éppen az egyik legerősebb félelem az, hogy miközben biztonságos időskort szeretnének, közben elveszíthetik azt a vagyont, amit egész életükben felépítettek.*

Az egyik legfontosabb kérdés számukra, hogy mi történik a vagyonukkal. Hiszen sokan egész életükben azért dolgoztak, hogy legyen egy saját otthonuk, egy ingatlanuk, valami, amit továbbadhatnak a gyerekeiknek. Nem akarják ezt egyszerűen feladni az időskori biztonságért cserébe.

*És gondolom, nemcsak maga a vagyonvesztés jelent félelmet. Sokszor a család is nehezen engedi el azt az elképzelést, hogy „ez a ház a miénk, majd egyszer a gyerekeké lesz”.*

Igen, ez nagyon erős tényező. Sok esetben éppen a gyerekek azok, akik lebeszélnek a szüleiket arról, hogy egy ilyen rendszerbe lépjenek. Ők úgy gondolják, hogy az ingatlan az ő örökségük lesz, ezért nem szeretnék, ha a szülők „elhasználnák” vagy más módon rendelkeznének vele. Miközben lehet, hogy a szülő éppen azért szeretné a saját vagyonát használni, hogy még húsz évig jó életet élhessen.



Számomra ez legalább annyira érdekes, mint érthetetlen. Hiszen a Petra Vitában akár meg is örökölhették azt, ami a szüleiké. Mégis létezik a konfliktus. Mert kié valójában a vagyon? Azé, aki egész életében megteremtette, vagy már előre az örökösé?

Ezért építettem be a rendszerbe biztonsági elemeket. Ez a Petra Vita egyik különlegessége, hogy bár a meglévő vagyonra épít, párhuzamosan nemcsak megélhetési, de kilépési biztonságot is nyújt.

Egy jól megtervezett rendszerben ugyanis minden résztvevőnek kell lennie olyan pontnak, ahonnan bármikor ki tud lépni. Ha az élethelyzete megváltozik, ha a családja hazaköltözik, ha más megoldást szeretne, legyen lehetősége váltani.

### **„Nem csak a halállal lehet kiszállni”**

Az ingatlanban van a pénze, ami ezáltal fedezve van. Nincs veszély. Hiszen gyakorlatilag féláron vásárol olyan jogokat, amik akár élete végéig védik őt és az örököseit is. Így jól jár az idős ember. Jól járhat a gyereke vagy az unokája. Jól járnak a szolgáltatók és a kereskedők. És természetesen jól jár a vállalkozás is.

*– Van erre már valamilyen jó elnevezés? Arra a vállalkozói működésre gondolok, ahol a profit természetesen fontos, az innováció a működés motorja, közben pedig társadalmi problémákra keresünk megoldást, és az etikai szempontokat sem lehet leválasztani az üzletről.*

### **„Én elsősorban innovációval foglalkozom”**

A vállalkozók azért tudnak sikeresek lenni, mert tágít-

ják a szabályrendszert. Ha tágítjuk a szabályrendszert, akkor már nem ugyanabban a keretben mozgunk.

Az innováció lényege, hogy olyan dolgot próbálunk létrehozni, ami korábban nem volt.

A társadalmi felelősségvállalás pedig nem egyszerűen adományozást jelent. Nem az a cél, hogy időnként „visszaadjunk” valamennyit abból, amit megkerestünk. Sokkal inkább olyan üzleti modellekben gondolkodom, amelyek **már a működésükből fakadóan teremtenek értéket több szereplő számára.**

*Én ezt pénzügyi nyelven úgy mondanám: egy nagyon komoly kockázatkezelő rendszert építesz.*

A nyugdíjas rendszer most kockázat.

### **„A kockázatot nem kezelni kell. Meg kell szüntetni.”**

Az a törekvésem, hogy olyan mintát hozzak létre, amit később lehet duplikálni. Ha ezt kellő számban tudjuk másolni, akkor már nem kockázatkezelésről beszélünk.

**Akkor az már megoldás.**

Ehhez az is kell, hogy maga a rendszer ellenálló legyen.

*Itt jön a következő nagy ugrás, hiszen a nyugdíjasrendszered csak egy része annak, amiben gondolkodsz.*

Igen. Én nem csak a Petra Vitát építem. A nagyobb rendszerben energetika, vízgazdálkodás, agrárium, élelmiszertermelés, kereskedelem, szolgáltatás és minden egyéb benne van.

A modern világ elképesztő nagy mélységig össze van kapcsolva. Mint egy bonyolult áramú. Ez rengeteg lehetőséget teremt, ugyanakkor sérülékennyé is teszi a rendszereinket. Ha egyetlen apró elem kiesik, annak hatása akár a teljes struktúrán végigfuthat.

A Covid igazolta, hogy az ellátási láncok zavarai vagy akár egyetlen fontos infrastruktúra kiesése mind megmutatta, milyen könnyen sérülhet egy túlzottan összetett rendszer.

Ezért egy olyan nagyobb rendszerről beszélek, amelyben védelmi struktúra van. Energetika, vízgazdálkodás, agrárium, élelmiszertermelés, kereskedelem és szolgáltatások kapcsolódnak egymáshoz. Rövidebb ellátási láncokat, belső gazdasági kapcsolatokat és olyan rendszereket hozok létre, amelyek egy nagyobb rendszer zavarai esetén is képesek részben önállóan működni.

Nálunk például magunknak termeljük az áramot. A víz, a csatorna, az áram mind része ennek (részleges szigetüzem képesség). Ha levágnak minket a nagy rendszerről, akkor nem ugyanazzal az intenzitással ugyan, de létfenntartó szinten elég sokáig el tudunk lenni. Pl. az energetikai és ivóvíz részt így terveztük.



A fenntarthatóság nem csupán napelemeket, energetikai korszerűsítést vagy környezetbarát építést jelent. Sokkal inkább **rendszerszintű ellenálló képességet és felelős magatartást igényel.**

Most ezt rakjuk össze az élelmezésnél és a kereskedelmi szolgáltatásoknál is. Nagyobb zavar esetén is képesek vagyunk biztosítani legalább a működéshez szükséges minimumot.

*Úgy látom, hogy itt ér össze minden, amivel az elmúlt évtizedekben foglalkoztál. A mérnöki gondolkodás, a vállalkozás, a fenntarthatóság, a társadalmi felelősség és az emberi élet minősége.*

**„Nem kisebbé kell tenni a világot, hanem nagyobbra nyitni az embert.”**

Mindent megpróbálunk annyira leegyszerűsíteni, hogy mindenki értse. Pedig lehet, hogy nem ez lenne a feladat. **Lehet, hogy az embereket kellene felemelni arra a szintre, hogy értsék.**



A világ nem fekete-fehér. A közbülső színes részekre vak lett a társadalom, mert ezt hiszik stabilitásnak. Holott ez csak látszat.

Én azt szeretném megértetni az emberekkel, hogy mi van akkor, ha kilépünk ebből a fekete-fehér világból, és egy sokkal szélesebb spektrumban kezdünk gondolkodni.

Ennek pedig egyetlen útja van: a **tanulás. Az ismeretek megszerzése.**

Úgy kell elképzelni a világképedet, mint egy szapánbuborékot, ami körülvesz. Minél kisebb ez a buborék, annál kisebb a horizont, amit láatsz, és annál inkább azt érzed, hogy erről mindent tudsz.

Aztán elkezded fújni belülről. Tanulsz, tapasztalsz, új dolgokat ismersz meg. Egy ponton túl pedig rájössz, hogy ez a buborék a végtelenségig bővíthető. Sőt, egy adott határ után már nem is látod a buborékot. Ezen a ponton érted meg, hogy minél többet tudsz, annál tágabb az univerzum és annál világosabb, hogy mi az, amit még nem tudsz.

*Miért ennyire fontos neked, hogy ezt a rendszert létrehozod?*

Mert ha én és a hozzám hasonlóak nem csinálunk ilyen dolgokat, akkor egyszerűen sérülékenyebbé válik az egész rendszer.

A világ egyre összetettebb. Minél összetettebb egy rendszer, annál sérülékenyebb. Ez fizikai tény. Ezért a sérülékenységet felismerő, elkerülő, javító elemeket bele kell építeni a rendszerbe. Öngyógyító rendszerek, reparáló elemek kellenek.

A spanyol áramszünet egy hete is megmutatta, hogy ha leállítjuk egy nagy rendszer egy részét, na-

gyon nehéz újraindítani. Egy apró alkatrész miatt leállhat egy egész nagy rendszer.

Ha következetes akarok lenni, akkor amire a Petra Vita elindul és üzembe helyezzük, a Mag (azaz a nagy egész rendszer) egyes elemeinek már működniük kell.

Három éven belül már nemcsak egy elképzelést szeretnék látni, hanem egy működő rendszer első elemeit.

**Egy vállalkozás nem csak attól értékes, hogy pénzt termel**

Az interjú végére számomra egy egészen más kép rajzolódott ki.

Juhász Zoltán története valóban egy szegény csepei gyerektől indul, mérnöki pályán, vállalkozásokon, karitatív munkán és számtalan újratervezésen keresztül jut el egy olyan rendszer gondolatáig, amely már nem egyetlen ember vagy egyetlen vállalkozás problémájára keres választ.

Ám számomra a történet legfontosabb része a hozzáállás.

**Mi történik, amikor meglátsz egy problémát?**

Vársz arra, hogy valaki más megoldja? Vagy felteszed a kérdést:

**mit tudok én létrehozni, ami egy kicsit jobbá teszi ezt a világot?**

Szerintem ez a vállalkozás egyik legfontosabb szerepe.

Nem pusztán pénzt termelni. Hanem felismerni egy valódi szükségletet, és olyan megoldást létrehozni rá, amelyből **érték keletkezik.**

Itt kapcsolódik össze az ő története azzal, amiről én magam is rengeteget beszélek és amiért nap mint nap teszek.

**A saját életünkért nekünk kell felelősséget vállalnunk.** Azért, hogy milyen életet szeretnénk élni tíz, húsz vagy harminc év múlva.

Ugyanez igaz lehet a vállalkozásainkra is. Nem kell minden társadalmi problémát nekünk megoldanunk. De ha felismerünk egyet, amelyhez a tudásunkkal, tökéunkkel, rendszerben való gondolkodásunkkal hozzá tudunk tenni, akkor miért ne tennénk meg?

Vállalkozóként ennél is többre vagyunk képesek. **Olyan rendszereket hozhatunk létre, amelyek mások életét teszik biztonságosabbá, szabadabbá és élhetőbbé.**

Számomra ezért volt fontos ez a beszélgetés. Azt meglátni és körbejárni, hogy **mit kezdünk a lehetőségeinkkel.** Mert mindannyiunk előtt világosan láthatóak ezek a kérdések, és a megoldásra váró helyzetek.

Rajtunk múlik, hogy mit építünk fel magunknak – és mit hagyunk magunk után.

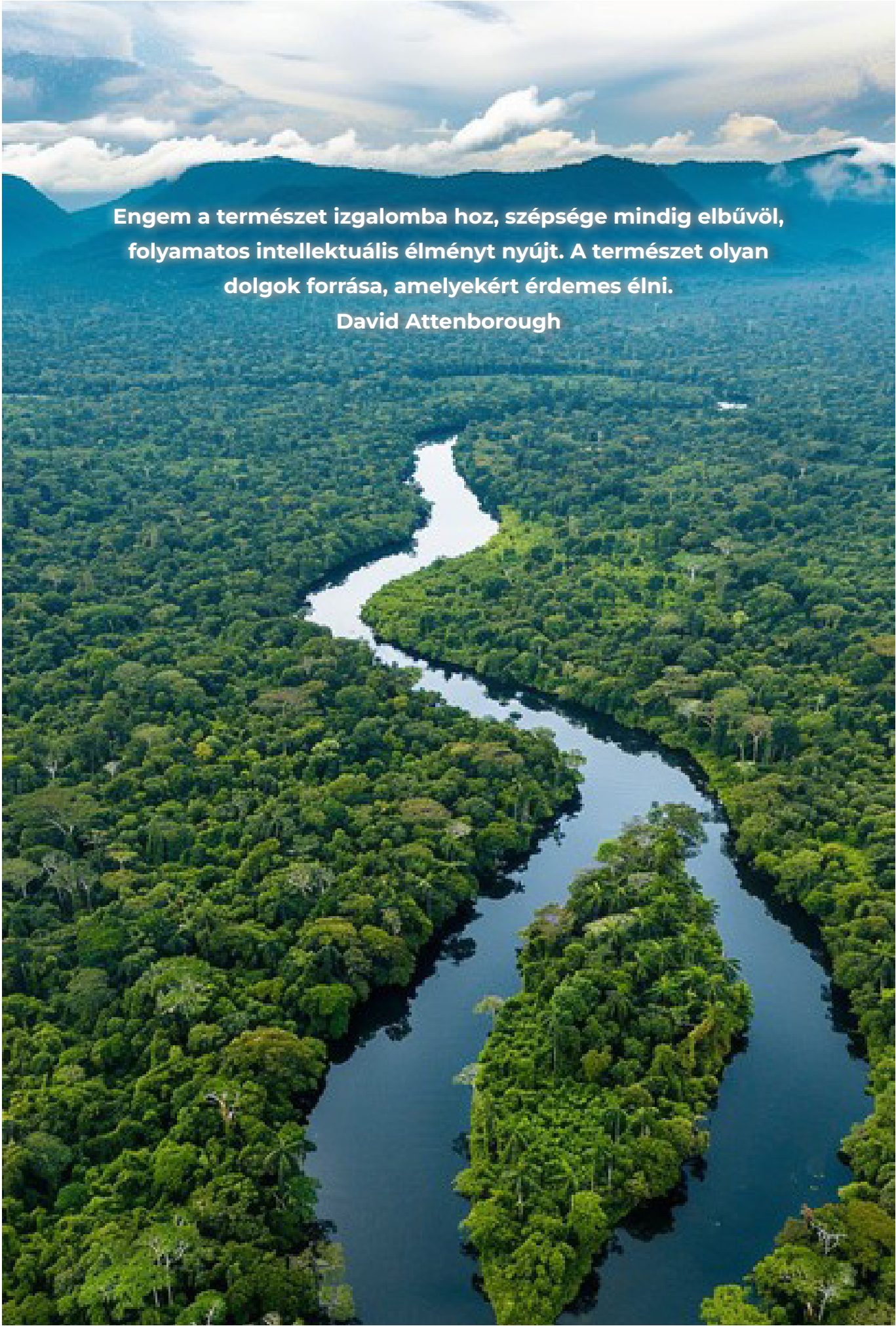
**Éppen ettől válik egy vállalkozó igazán felelőssé. Attól, hogy maradandót alkotott-e, és amit felépített, az utána is működik-e.**





**Visszatér a WWF Magyarország  
Lutra matricaalbuma**





**Engem a természet izgalomba hoz, szépsége mindig elbűvöl,  
folyamatos intellektuális élményt nyújt. A természet olyan  
dolgok forrása, amelyekért érdemes élni.**

**David Attenborough**



