

Csak



INGYENES KIADVÁNY



BUDAPESTI
METROPOLITAN
EGYETEM
Powered by Arizona State University

A BUDAPESTI METROPOLITAN
EGYETEM MAGAZINUNK
KIEMELT PARTNERE.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2026. 10. 31.

2026/11

VII. évf. 82. szám

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

VÁLLALJ FELELŐSSÉGET AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!

- INTERJÚ DR. BALSAI TAMÁS HOLISZTIKUS SZEMLELETŰ
FOGORVOS, IMPLANTOLÓGUS ÉS HEALTH COACH-AL

AMIKOR AZ ERDŐ
MÁR NEM TALÁLJA A HELYÉT

NEM MINDEN FALEVÉL BOMLIK
LE EGYFORMÁN

A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS
TITOKZATOSSÁGA ÉS EGYSZERŰSÉGE

LONGEVITY: ÚJ DIVATHÓBORT,
ÚJ TREND VAGY ÉLETFORMA?

ÍGY SZAUNÁZNAK ÉSZAKON 1. RÉSZ

A LEGFRISSEBB ADATOK A MAGYAR
GYEREKEK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRŐL

A BEFEJEZETLENSÉG FÁRASZT, NEM A FELADAT

A KEDVESSÉG OTT KEZDŐDIK,
HOGY ÉSZREVESSZÜK EGYMÁST

FÉLELEM HELYETT BELSŐ ERŐ
- LÉTEZIK MAGABIZTOS SZÜLÉS?

ANYA, MA IS ELMÉSZ DOLGOZNI?

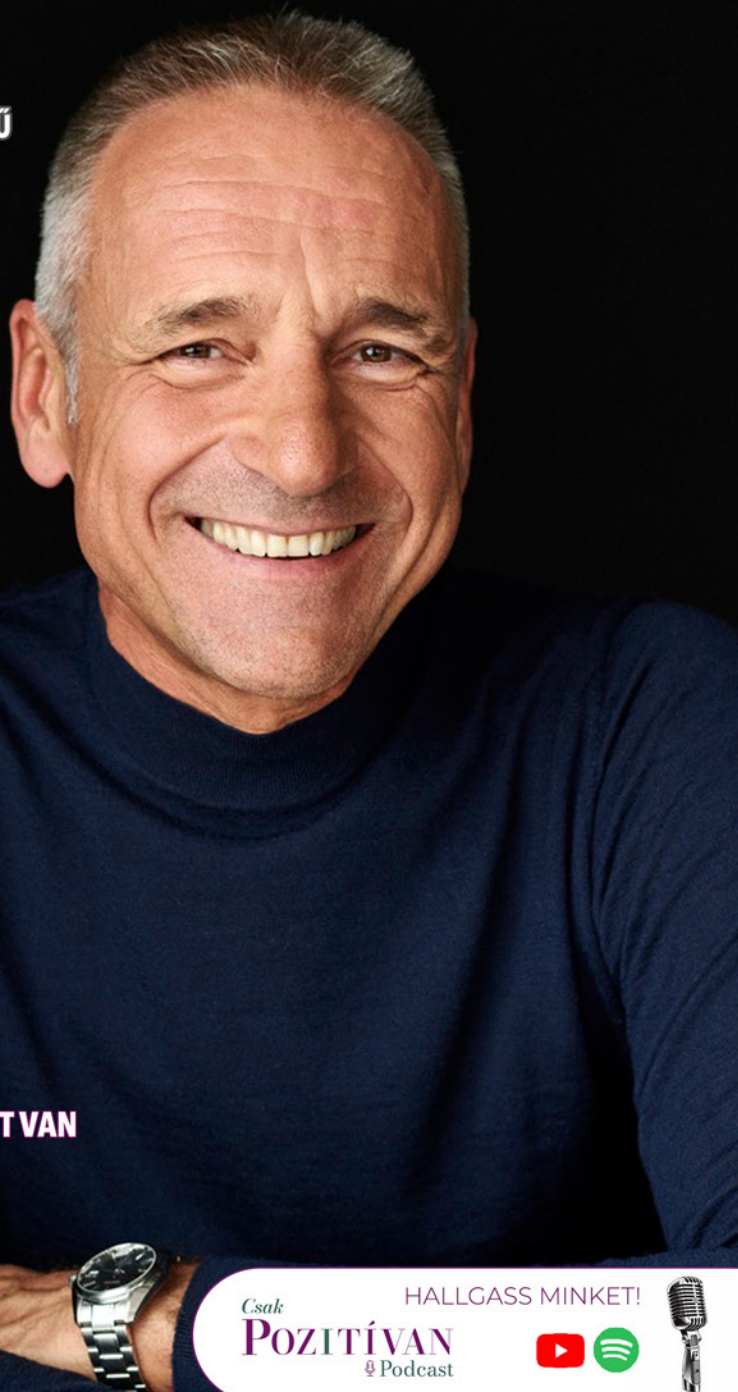
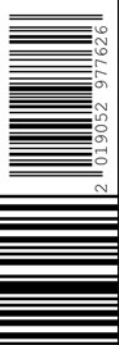
AZ EXPONENCIÁLIS REGGEL:
A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA MÁR ITT VAN

THÉODEN KIRÁLY TÖRTÉNETE VELED
IS MEGTÖRTÉN HET

LÉLEKSZAKADVA

MIT JELENT TISZTÁNAK LENNI?

AZ ITT ÉS MOST HATALMA
ÉS A SZABAD AKARAT



26011

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!

November, a befelé figyelés és a felkészülés hónapja.

November beköszöntével a természet lassan elcsendesedik. A fák levetik színes ruhájukat, a nappalok rövidülnek, a hideg reggelek pedig egyre gyakrabban emlékeztetnek bennünket arra, hogy új évszakba léptünk. A természet visszahúzódik, energiát gyűjt, és felkészül a téli pihenésre. Talán nekünk, embereknek is érdemes lenne követnünk ezt a ritmust, és a rohanó mindennapokban egy kicsit több időt szánnunk önmagunkra.

November első napjai a megemlékezésről, az emlékezésről és az elengedésről szólnak. Mindenszentek és halottak napja lehetőséget ad arra, hogy megálljunk, és lélekben közelebb kerüljünk azokhoz, akik már nem lehetnek velünk. Felidézzük a közös pillanatokat, a szeretetteljes gesztusokat, a tanításokat, amelyeket tőlük kaptunk. A gyertyaláng csendes fénye nemcsak az elhunytak emlékét őrzi, hanem bennünket is emlékeztet arra, milyen törekény és értékes az élet.

A gyász, a hiány és az emlékezés minden emberben másként jelenik meg. Nincs egyetlen helyes módja annak, hogyan éljük meg ezeket az érzéseket. Engedjük meg magunknak a szomorúságot, ha arra van szükségünk, és merítsünk erőt azokból az emlékekből is, amelyek mosolyt csálnak az arcunkra. Az emberi kapcsolataink értéke nem kizárólag a jelenlétben mérhető: mindaz, amit egymásnak adtunk, tovább él bennünk, a gondolatainkban, a döntéseinkben és a szeretetünkben.

Ahogy közeledik december, egyre inkább érezhetjük az év végi időszak különleges hangulatát. A fények, az ünnepi készülődés és a közösségi élmények mellett azonban könnyen megjelenhet a megfélemlési kényszer, a kapkodás és a fáradtság is. Éppen ezért fontos, hogy ne csupán a külső környezetünket készítsük fel az ünnepekre, hanem belső világunkra is figyeljünk. Teremtünk rendet a gondolataink között, engedjük el, amit már nem szeretnénk továbbvinni, és fogalmazzuk meg, milyen érzésekkel, szándékokkal szeretnénk megérkezni az év utolsó hónapjába. Az energetikai felkészülés számomra elsősorban ezt jelenti: tudatosan bánni a figyelmünkkel, az időnkkel és az erőnkkel.

Mindeközben fizikai testünkről se feledkezzünk meg! A hidegebb időjárás, a kevesebb napfény és a szabadban töltött órák csökkenése egyaránt hatással lehet közérzetünkre. Öltözzünk rétegesen, fogyasszunk változatos, tápláló ételeket, igyunk elegendő folyadékot, és őrizzük meg a rendszeres mozgás örömét. Egy séta a friss levegőn, néhány perc nyújtás, a megfelelő pihenés vagy egy nyugodt, meleg fürdő is segíthet abban, hogy jobban érezzük magunkat a testünkben. Figyeljük meg jelzéseit, és ne tekintsük gyengeségnek, ha időnként lassítanunk kell.

A november arra tanít bennünket, hogy a csendnek, az emlékezésnek és a pihenésnek is megvan a maga helye az életünkben. Nem kell mindig előre rohannunk. Néha éppen azzal teszünk a legtöbbet önmagunkért, ha megállunk, hálát adunk azért, amink van, és figyelmesebben fordulunk saját szükségleteink felé.

Hallgassa podcastjeinket Youtube és Spotify csatornáinkon!

Látogassa meg honlapunkat: www.cspm.hu

Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!
Csak POZITÍVAN!

Czezon István
Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Csak POZITÍVAN A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu

E-mail: hello@cspm.hu

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

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

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

Fotó: Lengyel Zsombor
Tördelés-szerkesztés: Czezon István

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

Magazinunkat szemlézi az Observer



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

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

<u>Üdvözet az olvasónak >>></u>	3.
<u>Úszó naperőrművet építenének Horvátország legrégebbi halgazdaságában >>></u>	6.
<u>Pusztító változásokra figyelmeztetett az északi sarkvidék térségében az EU megfigyelő központja >>></u>	7.
<u>Így élték meg a magyarok a hőséget >>></u>	8.
<u>Az aszály valódi ára csak évekkel később látszik >>></u>	10.
<u>Új szabályok alakítják át a zártkerteket >>></u>	14.
<u>Helyreállítja a táti Nyáros-sziget élőhelyeit a Pilisi Parkerdő >>></u>	16.
<u>Amikor az erdő már nem találja a helyét >>></u>	18.
<u>Nem a fásítás, hanem a változatos tájszerkezet védheti meg a Homokhátságot a kiszáradástól >>></u>	26.



<u>Nem minden falevél bomlik le egyformán >>></u>	27.
<u>Drámai mértékben csökken a vadon élő állatok sokasága >>></u>	32.
<u>A sokszínű természet folyékony esszenciába sűrítve >>></u>	34.
<u>A szülők kétharmada több választási lehetőséget szeretne a menzán >>></u>	35.
<u>Amit a nők az egészségükről tudnak, az ma már kevés lehet >>></u>	37.

<u>Több egészségben eltöltött év >>></u>	41.
<u>Vállalj felelősséget az egészségedért! >>></u>	42.
<u>A tudatos táplálkozás titokzatossága és egyszerűsége >>></u>	50.
<u>Steven Low és Jarlo Ilano: Tartásjavítás tetőtől talpig >>></u>	55.
<u>LONGEVITY: ÚJ DIVATHÓBORT. ÚJ TREND VAGY ÉLETFORMA? >>></u>	58.
<u>Így szaunáznak északon 1. rész >>></u>	62.
<u>Sándor Anikó: Thaiföldi feleség >>></u>	68.
<u>A Ford magyarországi márkakereskedői ismét összefogtak >>></u>	70.
<u>Megérkeztek a legfrissebb adatok a magyar gyerekek mentális egészségéről >>></u>	72.
<u>A befejezetlenség fáraszt, nem a feladat >>></u>	75.
<u>Csend, elengedés, lezárás – miért nehéz megállni év végén? >>></u>	79.
<u>Magyari Hajnalka: A szépség szolgálatában >>></u>	82.

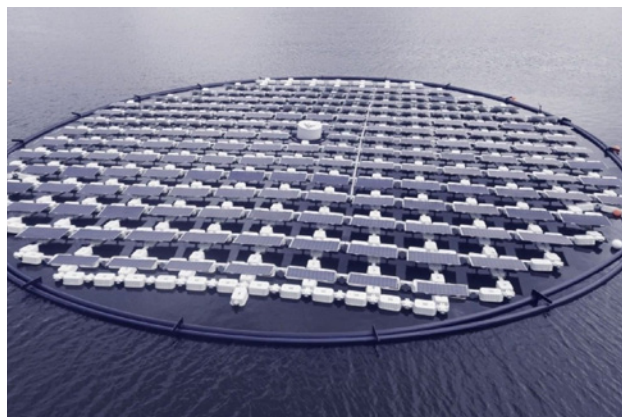


<u>A kedvesség ott kezdődik, hogy észrevesszük egymást >>></u>	83.
<u>Félelem helyett belső erő – létezik magabiztos szülés? >>></u>	88.
<u>„Anyá, ma is elmész dolgozni?” >>></u>	94.
<u>Az exponenciális reggel: a mesterséges intelligencia már itt van. Mi a B-terved? >>></u>	96.
<u>Az ember teremtette. Intelligensként emlegette. Mi lett vele? >>></u>	100.

<u>Théoden király története veled is megtörténhet >>></u>	104.
<u>Soma Mamagésa: A derű mágája >>></u>	106.
<u>Lélekszakadva >>></u>	108.
<u>MIT JELENT TISZTÁNAK LENNI? >>></u>	114.
<u>Kristálykoponyák használata, alkalmazási területek és tisztításuk >>></u>	119.
<u>AZ ITT ÉS MOST HATALMA ÉS A SZABAD AKARAT >>></u>	124.
<u>Hogyan maradjunk lelkileg is talpon egy bizonytalan világban? >>></u>	128.



Úszó naperőművet építenének Horvátország legrégebbi halgazdaságában



Mintegy négyszáz megawatt teljesítményű úszó naperőmű építését tervezik a Horvátország középső részén fekvő Daruvár közelében működő koncanicai halgazdaság tavaira. A mintegy 550 millió eurós beruházás egyben a haltenyésztés korszerűsítését is szolgálja, miközben az egyre bizonytalanabb vízellátáshoz is alkalmazkodnának - írta a Poslovni Dnevnik horvát gazdasági napilap.

A projektet a zágrábi EnergoVizija vállalat fejleszti és finanszírozza, amely 2022-ben vásárolta meg Horvátország legrégebbi halgazdaságát. A tervek szerint a 24 halastóból három felszínére telepítenének úszó napelemeket.

A környezeti hatástanulmány szerint az erőmű évente mintegy 440 gigawattóra villamos energiát termelhetne. Ennek egy részét a halgazdaság saját maga használná fel, elsősorban az új, intenzív haltenyésztési rendszer működtetésére, a fennmaradó áramot pedig a hálózatba táplálnák. A beruházáshoz két új transzformátorállomás és egy csatlakozó távvezeték is épülne.

A fejlesztés egyik fő oka a halastavak egyre nehezebb vízellátása. A zágrábi Építőmérnöki Kar adatai szerint a tavak vízszintje az idén nyáron 64 centiméterrel, tavaly pedig 77 centiméterrel csökkent, miközben a víz hőmérséklet meghaladta a 30 Celsius-fokot.

Az előrejelzések szerint 2070-ig 18 százalékkal csökkenhet a halastavakat tápláló Ilova vízhozama, a tavak vízszintje 24 százalékkal, víztérfogata pedig 39 százalékkal lehet alacsonyabb. Az úszó napelemek árnyékoló hatásától azt várják, hogy mérséklődik a víz felmelegedése és párolgása, így hosszabb ideig maradhat megfelelő a tavak vízszintje.

A tavak mintegy ötödén zárt vízforgatásos, intenzív haltenyésztést vezetnének be, amellyel az éves termelést 1500-2000 tonnára növelnék. A fennmaradó területen megtartanák a hagyományos haltenyésztést. Az új rendszer folyamatos villamosenergia-ellátást igényelne, ezt részben a naperőmű biztosítaná.

Horvátországban jelentős hagyománya van a tógazdasági haltenyésztésnek, elsősorban az ország kontinentális részén, Szlavóniában és Moszlavinában. A horvát statisztikai hivatal adatai szerint a pontyos halastavak összterülete mintegy 12,5 ezer hektár.

A koncanicai halastavak a Natura 2000 hálózat részei, ezért a beruházást természetvédelmi feltételekhez kötik. A vöröshasú unka-béka és a mocsári teknős védelme érdekében a napelemeket az eredetileg tervezett harminc helyett legalább száz méterre helyeznék el a parti növényzettől. Az előzetes vizsgálatok szerint az előírt intézkedések betartásával a beruházás nem veszélyeztetné a terület természetvédelmi céljait.

A lap szerint a projekt megvalósulása esetén európai viszonylatban is ritka példája lehetne annak, hogy nagy teljesítményű naperőművet közvetlenül halastavak felszínére telepítenek, miközben a beruházás egyszerre szolgálja az energiatermelést, a haltenyésztés korszerűsítését és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodást.

Pusztító változásokra figyelmeztetett az északi sarkvidék térségében az EU megfigyelő központja



Pusztító változásokat és rekordokat döntő tengeri hóhullámokat állapított meg az északi sarkvidéken az Európai Unió Copernicus megfigyelő központja - tájékoztatott az Európai Bizottság.

Az óceánok állapotáról szóló tizedik jelentésében a Copernicus uniós Föld-megfigyelési programjának tengeri környezet vizsgálatával foglalkozó szolgálata megállapította, hogy az óceánok riasztó ütemben változnak, ami világszerte közvetlen következményekkel jár a tengeri élővilágra, a partvidékekre és a közösségekre nézve.

Kiemelték, hogy a legdrasztikusabb változások az északi sarkvidék térségében, az éghajlati biztonság, a gazdasági ellenállóképesség és a geopolitikai stabilitás szempontjából egyre nagyobb stratégiai jelentőségű régióban tapasztalhatók.

A jelentés az 1960-ig visszanyúló adatok alapján rámutat, hogy a hőmérséklet emelkedése miatt az átlagos tengerszint 2012 óta évente mintegy 4,2 milliméterrel nőtt. Az óceánok felmelegedése miatt a fejlődő kis szigetállamok kizárólagos gazdasági övezeteinek 65 százalékát érinti az 1999 óta gyorsuló ütemű tengerszintemelkedés.

A tengeri jég kiterjedése évtizedenként hozzávetőleg 490 000 négyzetkilométerrel csökkent 1979 és 2025 között. Ez a terület majdnem akkora, mint Spanyolország. A jégveszteség fokozott szél- és hullámtevékenységet eredményez, ami miatt az északi sarkvidéki parti infrastruktúra mintegy 60 százaléka vált sebezhetővé az erózióval és a tengerszint-emelkedéssel szemben.

A Copernicus emellett szélsőséges hőmérsékleteket állapított meg az európai tengerekben is. A Földközi-tenger és a Fekete-tenger térségében rekordmértékű tengeri hóhullámokat jegyeztek fel 2024-ben, a hőmérséklet több mint 4,6 Celsius-fokkal haladta meg az átlagos értéket.

Megjegyezték, a Copernicus-programnak az óceánok állapotáról szóló jelentése létfontosságú adatokat szolgáltat arról, miként hatnak az óceánokban zajló változások az ökoszisztémára, az élelmezésbiztonságra, a gazdaságra, a part menti közösségekre és a globális éghajlati szabályozásra.



Így élték meg a magyarok a hőséget

- a következő nyárra már az épületeinket is fel kellene készíteni

A nagy társasházakban élők több mint 60 százaléka elégedetlen otthona nyári hőmérsékletével, miközben éppen ők próbálnak a legtöbbféleképpen védekezni a hőség ellen. Egy országos, 1496 fős felmérés szerint a nyári komfort nemcsak azon múlik, mit tesznek a lakók, hanem azon is, mennyire árnyékolható, átszellőztethető és hűthető maga az épület. A nyári forróság emléke még elég közeli ahhoz, hogy érdemes legyen levonni a tanulságokat, és időben elkezdeni a felkészülést a következő nyárra: Dr. Szagri Dóra és Dr. Szalay Zsuzsa, a BME Építőanyagok és Magasépítéstan Tanszék kutatói a kutatás adataira támaszkodva mutatják meg, min lenne érdemes változtatni az otthonainkban és a településeinkben.



A nyári hőség Magyarországon egyre kevésbé néhány szélsőséges nap problémája. Míg 1961-1990 között évente átlagosan **14,6** olyan nap volt, amikor a maximum-hőmérséklet meghaladta a **30 °C**-ot, 2021-2025 között már **46,2**. A legalább három egymást követő, **25 °C** feletti napi középhőmérsékletű nappól álló hőhullámok éves átlaga ugyanezen időszakok között **2** napról **16,6** napra nőtt.

De az időjárási adatokból még nem derül ki, hogyan éljük meg mindezt a saját otthonunkban. Ezt vizsgálta az 1496 felnőtt bevonásával készült, kor és nem szerint reprezentatív országos online felmérés. A kutatás nem a lakások tényleges hőmérsékletét mérte, hanem azt, mennyire elégedettek az emberek otthonuk nyári hőviszonyaival, milyen panaszai vannak, és milyen módszerekkel próbálnak alkalmazkodni.

A nagy társasházakban próbálkoznak a legtöbbet

A válaszadók közel fele valamilyen mértékben elégedetlen volt otthona nyári hőmérsékletével, de az épülettípusok között nagy különbségek mutatkoztak. A családi házakban élők **29,4** százaléka, a kisebb társasházak lakóinak **39,9** százaléka, a tíz vagy több lakásos épületekben élőknek viszont már **61,3** százaléka volt elégedetlen. A falvakban élők **71** százaléka elégedett volt, Budapesten azonban csak **44** százalék. A különbséget nem önmagában a településméret magyarázza: szerepe van a sűrűbb beépítésnek, a városi hőszigethatásnak, a tájolásnak, a szellőztethetőségnek és az épületállománynak is.

A panelépületek lakói számoltak be a legalacsonyabb elégedettségről, míg a 2006 után épült házak

általában kedvezőbb eredményt értek el. Ugyanakkor néhány 1945 előtti, nagy hőtároló tömegű épületben – például vályogházakban – szintén jobb nyári komfortról számoltak be. Vagyis nem egyszerűen az számít, hogy új vagy régi házban élünk: az árnyékolás, a hőszigetelés, a légmozgás, a tájolás és a hűtési lehetőségek együtt alakítják a hőérzetet.

Különösen beszédes, hogy a nagy társasházak lakói és a budapestiek átlagosan több alkalmazkodási módszert használtak, mégis elégedetlenebbek voltak. A tíz vagy több lakásos épületekben élők jellemzően hat, a kisebb épületek lakói öt módszerrel próbálkoztak rendszeresen. Ez arra utal, hogy az egyéni alkalmazkodás lehetőségeinek maga az épület is határt szabhat.

A hőségriasztás önmagában kevés

A hőhullámok veszélyét a válaszadók túlnyomó többsége érzékeli: **72,7** százalék komoly, további **22,4** százalék valamennyire súlyos problémának tartotta őket. A figyelmeztetés azonban sokszor nem változtatja meg a mindennapi viselkedést. A megkérdezettek felének napi tevékenységét egyáltalán nem befolyásolta a hőségriasztás, jelentős változtatásról pedig mindössze **19,1** százalék számolt be.

A kutatók szerint ezért az általános veszélyjelzésnél többre van szükség.

Hasznosabb lehet az olyan tájékoztatás, amely konkrétan megmondja, mikor érdemes árnyékolni vagy szellőztetni, hol található hűtött közösségi tér, illetve kikre érdemes különösen figyelni. Más tanácsokra van szüksége egy egyedül élő idős embernek, egy kisgyermekes családnak, egy tetőtéri lakás lakójának vagy annak, aki kültéren dolgozik. A felmérésben azok, akik ténylegesen reagáltak a riasztásokra, több alkalmazkodási módszert is használtak.

A következő nyárra most kell felkészülni

A hőség elleni alkalmazkodást nem akkor kell elkezdeni, amikor már megérkezett a következő forró időszak. Az előttünk álló hónapok lehetőséget adnak arra, hogy végiggondoljuk azokat az épület- és településszintű beavatkozásokat, amelyek jövő nyáron valóban csökkenthetik a hőterhelést.

A felújításoknál ezért nem elegendő kizárólag a téli hőveszteséget csökkenteni. A nyári viselkedést is figyelembe kell venni: a hőszigetelést megfelelő külső árnyékolással, jól szabályozható szellőztetéssel és szükség esetén hatékony hűtéssel érdemes együtt kezelni. Elsőként azokat a szerkezeteket és helyiségeket érdemes vizsgálni, ahol a legnagyobb a napsugárzási terhelés, például a tetőtéri, felsőszinti, illetve erősen benapozott lakásokat. Az ablakok cseréjénél

nemcsak a téli hőszigetelő képesség, hanem az üvegezés **„napenergia-áteresztése”** és az árnyékolhatóság is fontos. A nagy társasházakban külön figyelmet igényelnek azok a lakások, amelyek csak egy homlok-



zatra nyílnak, mert ezeknél a természetes visszahűtés lehetősége korlátozott. Ilyen helyeken a biztonságos éjszakai szellőztetés kialakítása, a ventilátorokkal segített légmozgás vagy energiahatékony gépi hűtés nagyobb szerepet kaphat.

Az épület környezete is számít: a lombos fák és más zöldfelületek árnyékolással és párologtatással mérsékelhetik a hőterhelést. A nagy társasházakban élők helyzete célzott felújítási programokat is indokolhat, amelyek a hőszigetelés mellett az árnyékolásra, a szellőztetésre és a hűtésre is kiterjednek. Emellett elérhető hűtött közösségi terekre és olyan hőségriasztásokra van szükség, amelyek a veszély jelzése mellett konkrét cselekvési lehetőségeket is mutatnak.

A klímaváltozással egyre több olyan napra számíthatunk, amikor otthonunk hőmérséklete már nemcsak



a komfortunkat, hanem az egészségünket is befolyásolja. „A kutatás legfontosabb üzenete ezért nem az, hogy az emberek nem tesznek eleget a hőség elleni küzdelemben. Sokszor már most is mindent megtesznek, amit az otthonuk megenged. A következő lépés az, hogy maguk az épületek is több lehetőséget adjanak a biztonságos alkalmazkodásra” – zárják [Másfélkon megjelent cikküket](#) a kutatók.

Az aszály valódi ára csak évekkel később látszik

– sokszorosan alábecsülhettük a gazdasági károkat

Az aszályok gazdasági hatása nem ér véget akkor, amikor újra esni kezd: a veszteségek még éveken át halmozódhatnak a beruházások, a foglalkoztatás és a gazdasági növekedés visszaesésén keresztül. Új kutatások szerint ezért a klímaváltozás miatt erősödő európai aszályok tényleges gazdasági költsége jóval nagyobb lehet annál, mint amit a közvetlen károk alapján eddig becsültünk. Schaffhauser Tibor, a Green Policy Center senior klímapolitikai tanácsadója szerint mindez a zöld átállás költségeit is más megvilágításba helyezi: a klímaváltozás mérséklésére fordított kiadásokat az elkerülhető gazdasági veszteségekkel együtt érdemes mérlegelni.



Egy nemrég megjelent tanulmány szerint [sokszorosan alábecsültük](#) a klímaváltozás miatt erősödő aszályok negatív gazdasági hatásait az elmúlt években. Ennek egyik oka, hogy a szélsőséges események gazdasági hatásait gyakran csak az esemény időszakára, például egyetlen aszályos nyári időszakra számítják ki, miközben annak többéves negatív hatásai is lehetnek. Az új kutatások során vizsgált európai aszályok esetében azonban a károk jóval tovább tartanak annál, mint ameddig maga az aszály fennáll, mivel a gazdasági veszteségek az azt követő években is felhalmozódnak.

Egy aszály az egy főre jutó GDP növekedését azonnal visszaveti, de **a legnagyobb veszteségek az ezt követő hat évben jelentkeznek, és összességében nagyjából 1 százalékpontnyi növekedés marad el ezen időszak alatt.** Itt gondolhatunk például arra, hogy beruházá-

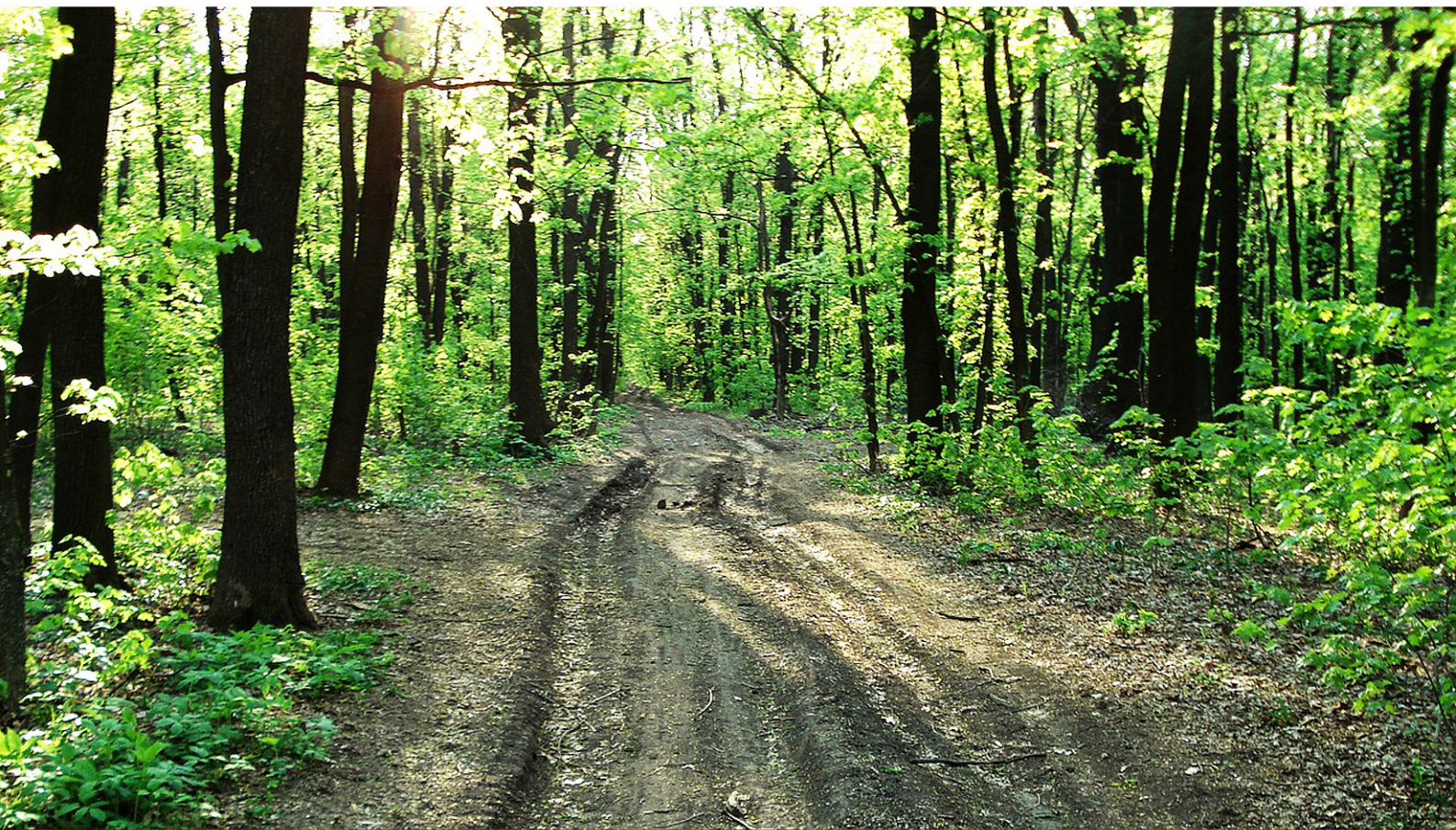
sok maradhatnak el egyes szektorokban az aszály miatt, vagy hogy az élelmiszerek árának az alacsony termés miatti emelkedése gyakran nem az aszály évében, hanem a következő év első felében érezhetőek a legerősebben, ahogy a szűkös készletek fogynak. Ez az áremelkedés aztán továbbgyűrűzik az élet minden területén, más ágazatokban is veszteségeket okozva. Ez azt is jelenti, hogy a korábbi, csak a közvetlen károkat számba vevő becslések nem feltétlenül mutatják meg egy aszály teljes gazdasági árát.

A mezőgazdaság talpra áll, a veszteség tovább él

Összehasonlításképpen, az Európai Környezeti Ügynökség (EEA) [adatai alapján](#) 1980 és 2020 között a szélsőséges időjárási események hivatalosan becsült gazdasági kára az EEA 32 tagállamában 450-520

My Forest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?



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

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

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

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



grⁱⁿdependent
Intézet



grⁱⁿdependent
Intézet



NE ENGEDD,
HOGY AZ ÓCEÁNOK JÖVŐJE EZ LEGYEN!

GREENPEACE



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

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

milliárd euró volt. Új kutatások szerint azonban már csak az aszályok esetében a tényleges gazdasági hatás ennél nagyobb lehet, ha az eseményt követő éveket is figyelembe vesszük. Európában ennek különösen jól látható példája a **2015 és 2018 közötti aszályos időszak**, amelyet a tanulmány Európa egyik legsúlyosabb, több évszázad óta tapasztalt aszályos időszakaként ír le. A kutatók becslése szerint ez a többéves esemény önmagában mintegy **439 milliárd euróba került** és az EU 27 tagállamában, valamint az Egyesült Királyságban **2,72 százalékponttal csökkentette az egy főre jutó GDP növekedését**. A beruházások több mint **12 százalékkal estek vissza**, és az aszályok miatt becslések szerint mintegy 5,8 millió munkahely szűnt meg, vagy nem jött létre.

A kutatás azt is megmutatja, hogy az aszály nem minden gazdasági ágazatot érint ugyanúgy. **A mezőgazdaság szenved el a legnagyobb azonnali veszteséget**, de itt a gazdaság viszonylag gyorsabban képes alkalmazkodni: a kutatók szerint az ágazat két-három év alatt részben helyreállhat a biztosítások, az árak alkalmazkodása és a termesztett növények megváltoztatása révén. **Hosszabb ideig tartó károkat okoz viszont az építőipar és a feldolgozóipar számára**, amelyekben a veszteségek még évekkel az aszály kezdete után is fennmaradhatnak, sőt fokozódhatnak.

Különösen sérülékenyek a beruházások: a vállalatok az aszály után is elhalaszthatják vagy csökkenthetik beruházásaikat, ami magasabb tőkeköltséghez és kisebb termelő beruházásokhoz vezethet. Ez azért fontos, mert **egy többéves aszály így nem egyszerűen egy adott év termés kiesését vagy ipari visszaesését okozza, hanem a következő évek gazdasági teljesítményére is hatással lehet**. A különböző ágazatok veszteségei ráadásul összeadódhatnak: miközben a mezőgazdaság már kezd talpra állni, az építőiparban és a feldolgozóiparban még mindig jelentkezhetnek az aszály korábbi hatásai.

A felmelegedéssel gyorsan nő az aszályok ára

Egy **2 Celsius-fokkal melegebb világban** ugyanennek az aszálynak a gazdasági hatása eközben már csaknem kétszer akkora lenne: a **GDP-re gyakorolt hatás 5,21 százalékpont lenne**, a **teljes kár pedig körülbelül 760 milliárd euróra emelkedne**, miközben mintegy

10,8 millió munkahelyet érintene. Ez a lehetőség már csak azért is sokkal könnyebben megvalósulhat, mert az **ENSZ Környezetvédelmi Programjának (UNEP) legfrissebb jelentése szerint a jelenlegi kibocsátási trendek alapján meg fogjuk haladni a Párizsi Megállapodás által kitűzött 1,5°C-os melegeledést**, és valószínűleg el fogjuk érni a 2°C-ot is.

Mindez **az alkalmazkodás korlátaira is felhívja a figyelmet**.

Az olyan eszközök, mint a víztározók, a biztosítások vagy a termesztett növényfajták megváltoztatása képesek mérsékelni a veszteségeket, de hatékonyságuk nem korlátlan. Minél tovább tart egy aszály, annál inkább felhalmozódnak a gazdasági következmények, ezért azok a régiók sem tekinthetők hosszú távon biztonságosnak, amelyek a jelenlegi éghajlati viszonyok között jól alkalmazkodtak az aszályhoz. A kutatás egyik lényeges megállapítása éppen az, hogy a **jelenlegi éghajlatra kialakított alkalmazkodási intézkedések egy 2 Celsius-fokkal melegebb világban már nem feltétlenül lennének elegendők**. Fontos tehát látni, hogy a klímaváltozás nem csak több aszályt és nagyobb károkat okoz, hanem a gazdasági veszteségek időben egyre inkább elnyúlhatnak, a felmelegedéssel gyorsan növekedhetnek és **ágazatokon keresztül továbbgyűrűző hatással lehetnek** az élelmiszer- és az energiabiztonságunkra.

Ilyen előrejelzések mellett érdemes újragondolnunk a zöld átállás költségeit is; **egy számítások szerint** a klímacélok elérése összességében pénzben kifejezhető hasznot is hajt a társadalomnak. Az **elkerült veszteségek, az elért előnyök és a többlet beruházási és működési költségek vizsgálata alapján uniós szinten a pénzben kifejezett előnyök mindenképpen felülmúlják a költségeket**, méghozzá tagállamtól függően **1,4-4-szeres mértékben**. Magyarország esetén a számítások alapján az összes haszon 2,9-szerese az összes költségnek.

A szélsőséges időjárási események valódi gazdasági költségének megértéséhez tehát már nem elég egy-egy negatív esemény, mint egy aszályos időszak közvetlen kárát kiszámítani; azt is figyelembe kell venni, hogy mi történik a gazdasággal a következő években és milyen ára lesz annak, ha nem teszünk semmit a klímaváltozás megfékezéséért.



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

<https://cspm.hu>

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

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

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

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin



Új szabályok alakítják át a zártkerteket: értékes zöldfelületeket emészt fel a lakóterület terjeszkedése

Éppen akkor válik könnyebbé számos zártkerti ingatlan művelés alóli kivonása, amikor az Otthon Start már külterületi lakóingatlanok megvásárlására is igénybe vehető. A városok peremén fekvő egykori szőlőhegyek és zártkertek azonban nem egyszerűen beépítésre váró területek: a lakhatás mellett teret adnak a gazdálkodásnak és a rekreációnak, jelentős növényzetük pedig a városi hőség mérséklésében is szerepet játszhat. Vasárus Gábor László és Lennert József, az ELTE KRTK Regionális Kutatások Intézetének kutatói szerint ezért nem lehet minden zártkertet egyformán kezelni: mást kívánnak a már jórészt beépült területek, és mást azok, ahol a kertművelés és a zöldfelületi jelleg még megőrizhető.

Kecskemét példája látványosan mutatja, milyen léptékű átalakulás zajlik a városok peremén. Az 1780-as években a városmag alig 2 négyzetkilométert tett ki, miközben az azt körülölelő szőlőhegyek 29 négyzetkilométeren terültek el. Mára a központi belterület nőtt 29 négyzetkilométeresre, a volt szőlőhegyek pedig 15 négyzetkilométerre zsugorodtak, és megmaradt területeik eredeti funkciója is jelentősen visszaszorult.

A [Másfél fokon megjelent cikkükben](#) Vasárus Gábor László és Lennert József azt mutatják be, hogyan váltak a szőlőhegyekből és zártkertekből egyszerre lakhatási tartalékterületek, gazdálkodási és rekreációs terek, valamint a városi hőség mérséklésében is fontos zöldfelületek – és miért okoz egyre több konfliktust e funkciók összeütközése.

A lakófunkcióval együtt a konfliktusok is terjednek

A zártkerteket jelentős részben korábbi szőlőhegyeken, a kiskertes gazdálkodás és a hétvégi kikapcsolódás vegyes színtereiként alakították ki. A rendszerváltás után azonban egyre inkább állandó lakóhellyé váltak: ugyanazon a területen jelenhetnek meg a zöld környezetet kereső, magasabb státuszú kiköltözők, a megfizethető lakhatás hiánya miatt külterületre szoruló háztartások, a régi kerttulajdonosok és az aktív gazdálkodók.

Közben a zártkertek klímaalkalmazkodási szerepe is felértékelődött. A környező városszövethez és szántóföldekhez képest nagyobb növényborítottságuk és gyakran idős faállományuk fontos lehet a városi hősígethetőség mérséklésében. A kertvárosiasodás viszont

éppen ezt a funkciót gyengítheti: az épületek, utak és burkolt autóbeállók terjeszkedésének idős fák eshetnek áldozatul, miközben a nyírt füves, kavicsos vagy térkövezett udvarok nem pótolják a korábbi növényzet klímavédelmi szerepét.

A társadalmi konfliktusok is erősödnek. Ami az új lakóknak zaj, por vagy zavaró gépforgalom, az a gazdálkodók számára a művelés természetes része. Egyes, a kutatók által vizsgált mintaterületeken ráadásul a házak több mint fele teljesen illegálisan épült vagy informálisan bővített; a felhagyott telkeken pedig inváziós növényfajok terjedhetnek, illetve illegális hulladéklerakók alakulhatnak ki.

Az eleve kusza szabályozás mellé most az Otthon Start is új ösztönzést ad a zártkertek beépüléséhez

A funkcióváltást a kutatók szerint a nehezen áttekinthető és változó szabályozási környezet is segítette. A zártkertet mint önálló jogi-nyilvántartási kategóriát 1994-ben kivezették, miközben a későbbi szabályok továbbra is hivatkoztak a korábbi zártkerti jogállásra. Akár három egymás melletti telekre is 3, 10 és 40 százalékos beépíthetőség vonatkozhat az eltérő jogi jelleg miatt, amit a helyi előírások tovább bonyolíthatnak.

A szabályok megsértése ráadásul sok esetben érdemi következmény nélkül maradt. Több önkormányzatnak sem forrása, sem eszköze nem volt az informális folyamatok kezelésére, máshol adóbevételt vagy munkaerőt reméltek a beköltözéstől. A nagyvárosi lakhatási válság közben arra ösztönözte az önkormányzatokat, hogy lakhatási tartalékterületként tekintsenek a volt zártkertekre. Erre rakódik rá az Otthon Start külterületi lakóingatlanokra való kiterjesztése.

Új helyzetet teremt az is, hogy a 332/2025. (X. 30.) kormányrendelet önkormányzati hatáskörbe utalta a volt zártkerti ingatlanok művelés alóli kivonásának lehetőségét. Ez segíthet a már kialakult lakófunkció rendezésében, de a belterületbe vonás új közmű-, útfenntartási, közlekedési és közszolgáltatási igényeket is teremt. A szerzők szerint akár egyetlen zártkerti utca rendezése is százmilliós tételt jelenthet.

Külföldi példák mutatják: alakulhat jól is a zártkertek sorsa

A kutatók szerint nem lehet minden zártkertet ugyanazzal a szabállyal kezelni. Ahol az állandó lakófunkció már összefüggővé vált, és a mezőgazdasági vagy rekreációs használat alig maradt fenn, indokolt lehet a hosszú távra tervezett, ütemezett belterületbe vonás vagy az üdülőterületté nyilvánítás. Ehhez azonban együtt kell vizsgálni a közlekedést, a közműkapacitást, a csapadékvíz-kezelést, az alapellátásokat és a megőrzendő zöldfelületeket.

Más megoldás kell ott, ahol még él a kiskertes gazdálkodás és megmaradt a terület zöldfelületi karaktere. A kutatás cseh és lengyel példái azt mutatják, hogy kertszövetségekkel, közösségi szerveződéssel és a rekreációs kertművelés támogatásával ezek a területek a beépítési nyomás ellenére is életképesek maradhatnak.



A szerzők szerint a differenciált szabályozást segítené egy önálló, sajátos rekreációs-lakóhelyi területhasználati kategória létrehozása is. Ez lehetőséget adna arra, hogy a zártkerteket ne kelljen sem teljes értékű lakóterületként, sem kizárólag mezőgazdasági térségként kezelni. A táji és klímavédelmi funkció megőrzése érdekében pedig 60 százalék feletti zöldfelületi minimum szigorú betartását tartják szükségesnek.



A zártkertekre nehezedő nyomás végső soron nem választható el a városi szétterjedés egészétől. A barnamezős területek újrahásznosítása, a meglévő lakásállomány megújítása és a megfizethető lakáskínálat bővítése mellett a szerzők egy, az osztrák Gemeindebau mintájára működő olcsó bérlakásprogramot is fontosnak tartanak. A zártkertek jövője így nem egyszerűen külterületi szabályozási kérdés: egyszerre szól lakhatásról, társadalmi egyenlőtlenségekről, gazdálkodásról és a klímaváltozáshoz való alkalmazkodásról.

Helyreállítja a táti Nyáros-sziget élőhelyeit a Pilisi Parkerdő



A Pilisi Parkerdő több mint 76 ezer őshonos facsetete kiültetésével, az inváziós növények folyamatos visszaszorításával, nyáron pedig tehenek legeltetésével állítja helyre a természetes erdőborítást a Tati-szigetcsoporthoz tartozó Nyáros-szigeten - közölte az erdőgazdaság.

Tájékoztatásuk szerint a csaknem 100 millió forintba kerülő projekt 2031-ig tart, ekkora ismét egy természetközeli, puhafás ligeterdő boríthatja a sziget korábban leromlott területét a parkerdő, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság és az Észak-dunántúli Vízügyi Igazgatóság együttműködésével.

A Nyáros-sziget egy természetközeli dunai szigetcsoport része, amely érintett volt az egykori bős-nagymarosi vízlépcsőrendszer kialakításában.

A helyreállítással érintett részen korábban eltávolították a humuszos felső talajréteget, így egy erősen lepusztult, kavicsos felszín maradt vissza, ahol az őshonos növényzet visszaszorult, helyét pedig leromlott, inváziós fajokkal fertőzött növénytakaró vette át.

A helyreállítás első lépéseként 2024-ben eltávolították a hulladékot, visszaterítették a humuszos talajréteget, és megkezdték az inváziós növényfajok visszaszorítását.

Az elmúlt két évben összesen 76 500 facsetetét ültettek el a területen, elsősorban a puhafás ligeter-

dők jellemző állományalkotó fajából. Így került a területre egyebek között fehér fűz, törékeny fűz, fekete nyár és szürke nyár.

Az inváziós gyalogakác friss sarjait nyaranként szarvasmarhával legeltetik le, ez kiegészíti a mechanikai beavatkozásokat, amelyek segítenek megerősödni az őshonos fák csemetéit.

Mivel egy természetközeli élőhely helyreállítása éveken át tartó folyamat, a helyreállítás eredményét nem csak a facsetetek növekedése alapján vizsgálják. Minden májusban botanikai felvételezés készül a területen, így követhető növényzet összetételének változása, az egyes fajok reagálása a kezelésekre.

A Pilisi Parkerdő az ország egyetlen parkerdőgazdasága, 65 ezer hektárt kezel Pest és Komárom-Esztergom vármegyében a Gerecse, a Pilis, a Visegrádi- és a Budai-hegység, a Gödöllői-dombság, valamint a Csepeli-síkság területén. Évente 32 millió látogató keresi fel a területet, amelynek csaknem húsz százalékán nem folytatnak faanyagtermelést.

fotó: MTI

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



Amikor az erdő már nem találja a helyét

Az erdőkben a fák pusztulása természetes folyamat, amely az erdei ökoszisztéma életének szerves része. Amíg a fa él, lombkoronája, ágai és törzse madaraknak és rovaroknak nyújt élőhelyet, elpusztulása után pedig gombák, rovarok és más lebontó szervezetek számára válik fontos lélettérrel. Az elhalt fának a biodiverzitás megőrzésében is fontos szerepük van, ezért nem szükséges minden elpusztult példányt eltávolítani az erdőből.

Egy elpusztult fa már nem árnyékolja a talajt, nem fogja fel a szelet, és a vízfelvétele, valamint a párologtatása is megszűnik. Önmagában tehát egy-egy fa kiszáradása még lehet az erdő természetes megújulásának része. Aggodalomra az ad okot, ha egyre több fa mutat hasonló hanyatlást, és már összefüggő lombkoronájú erdőállományok is veszélybe kerülnek. A háttérben gyakran a klímaváltozás hatásai állnak: a gyakoribb és tartósabb aszályok, a magasabb hőmérséklet és a fokozott párologtatás együttesen vízhiányt idézhetnek elő, legyengítve a fákat és csökkentve ellenálló képességüket.

A bükk akár 200-300 évig is élhet, ha olyan termőhelyen nő, amely megfelel az igényeinek. Főként a hűvösebb, csapadékosabb, jó vízellátottságú területeket kedveli. Pusztulása általában jól látható jelekkel kezdődik, de a folyamat évekig is eltarthat. Ez idő alatt fokozatosan romolhat a fa kondíciója, csökkenhet a vízfelvétele, ritkulhat a lombkoronája, és egyre sérülékenyebbé válhat a környezeti hatásokkal szemben.

Az erdők állapotának megítélésénél nemcsak az számít, hogy hány fa pusztul el, hanem az is, hogy milyen állapotban van az állomány. Ha egy adott területen egyre több fán figyelhetünk meg hanyatlást, az utalhat a klímaváltozás hatásaira. Akkor is érdemes figyelni, ha még nem tömeges a kiszáradás, de a fák általános állapota fokozatosan romlik. Ha viszont rövid időn belül sok fa pusztul el, annak hátterében más tényezők - például kártevők, kórokozók vagy szélsőséges természeti események - is állhatnak.

A magyar erdők jelentős részét fenyegeti az aszálykár. A klímaváltozás okozta vízhiány mára az egyik legsúlyosabb kihívássá vált a hazai erdőink számára. Az Országos Erdészeti Egyesület 2024 októberében közzétett szakmai tájékoztatása szerint Magyarországon legalább **másfél millió hektár erdőterületet érint közvetlenül a kiszáradás**. 2025. év végére az ország erdeinek összterülete 1.962.043 hektár volt. Ez különösen aggasztó, ha figyelembe vesszük, hogy az erdők nem csupán a táj meghatározó elemei, hanem számos élőlény élőhelyei, jelentős szénraktárak, és a hőség mérséklésében, a mi kikapcsolódásunkban is fontos szerepet töltenek be.



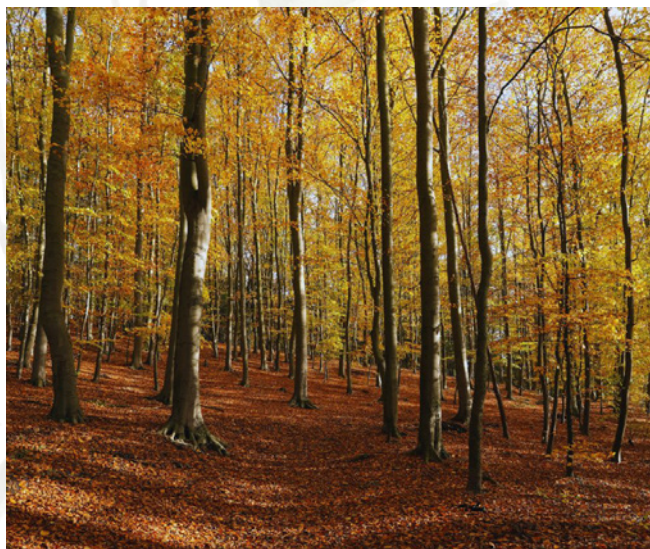
Az erdők állapotromlása ráadásul nem mindig látványos vagy azonnal észrevehető. Míg a mezőgazdaságban a csapadékhiány hatásai akár néhány hét alatt megmutatkozhatnak, a fák esetében a károsodás hosszabb időn keresztül is elhúzódhat. A tartós vízhiány fokozatosan gyengíti az állományokat, csökkenti a növekedésüket, és rontja a fák ellenálló képességét. Emiatt egy-egy száraz év következményei később, akár újabb aszály vagy vihar idején válhatnak igazán súlyossá. A folyamat különösen a fiatal telepítéseket és az idős erdőket veszélyezteti. A csemeték gyökérzete még nem képes a mélyebb talajrétegek vízkészletét elérni, az idősebb fáknak pedig nagyobb lombkoronájuk fenntartásához nagy mennyiségű vízre van szükségük. A vízhiány következtében legyengült fák könnyebben válnak a különféle gombák és rovarok áldozatává. Ezt az egymást erősítő károsító hatásból kialakuló folyamatot kárláncolatnak nevezzük. A problémát már nemcsak a fenyesekben lehet megfigyelni. A szárazabbá és melegebbé váló időjárás a bükkösöket, egyes tölgy- és kőrisállományokat is megviseli. A **bükk különösen érzékeny a tartós hőségre és a vízhiányra**, hiszen főként a hűvösebb, csapadékosabb körülményekhez alkalmazkodott. Az éghajlati feltételek átalakulása ezért hosszabb távon egyes fafajok elterjedését is erősen módosíthatja.

A szakemberek szerint a jövőben egyre nagyobb szerepet kaphatnak a szárazságot jobban viselő fa-

fajok, például a csertölgy, a mezei juhar és a virágos kőris. Ez nem egyszerűen azt jelenti, hogy mindenütt egyetlen, szárazságtűrő fajjal kellene felváltani a jelenlegi állományokat. A **változatos fafajösszetételű**, különböző korú fákból álló erdők ugyanis általában többféle környezeti hatással szemben tudnak ellenállóbb közösséget alkotni. A megfelelő fafajok kiválasztásánál a helyi talajviszonyokat, a vízellátottságot és a termőhely adottságait is minden esetben figyelembe kell venni.

Az erdők állapotromlása a közvetlen károkon túl más veszélyeket is hordozhat

A kiszáradt növényzet és a száraz faanyag növelheti az erdőtűzek kockázatát, a legyengült vagy elhalt fák pedig viharos időkben könnyebben kidőlhetnek. Mindez a túrázók biztonságát is érintheti. Az erdők pusztulásával csökkenhet a légkör szén-dioxidjának megkötésére való képességük, és sérülhetnek azok a természetes folyamatok is, amikkel mérséklük a levegő hőmérsékletét, élőhelyet biztosítanak és hozzájárulnak a mi jóllétünkhöz. Ezért egyre fontosabbá válik az erdők állapotának folyamatos megfigyelése, a károk korai felismerése és az erdők kezelési módszereinek az átalakítása. A szakmai ajánlások egyik lényeges iránya egybehangzóan a **fajokban és korosztályokban gazdagabb erdők kialakítása**, amelyek jobban alkalmazkodhatnak majd a változó feltételekhez. A cél nem



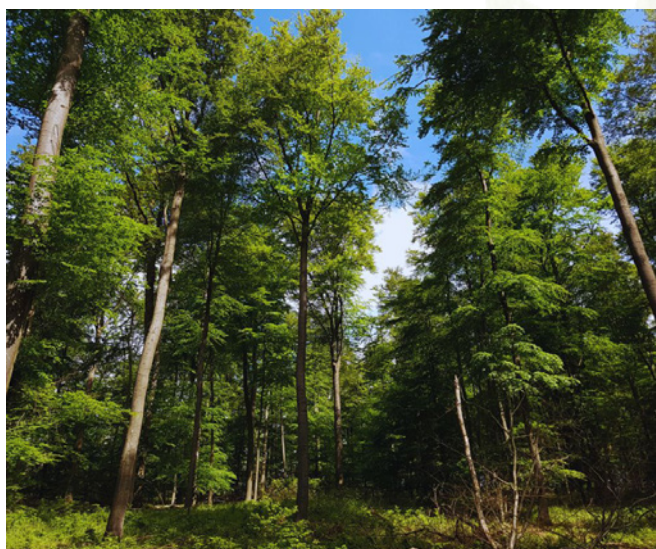
pusztán az, hogy a faállomány fennmaradjon, hanem az erdő egészének megőrzése is, élővilágával, ökológiai működésével és a társadalom számára nyújtott előnyeivel együtt.

A magyar erdők jövője tehát ma már nem csak azon múlik, hogy mennyi csapadék hullik egy-egy évben. Az is meghatározó, hogy mennyire sikerül felkészíteni az erdőállományokat a tartósan melegebb és szárazabb időszakokra. Az alkalmazkodás hosszú távú feladat, amelyben a termőhelyhez illeszkedő fafajválasztás, a biológiai sokféleség megőrzése és a folyamatos szakmai megfigyelés kulcsszerepet kap.

A Mecsek idős bükkerdeiben a fák leromlása, pusztulása erősebben jelentkezik

Nem csak a bükkfák, de más fajok leromlása is elkezdődött. A természet nem tud alkalmazkodni a klímaváltozás gyors tempójához, ami a 70-es években kezdett el felgyorsulni. Mégis igyekszik megmenteni az állományt egészen elképesztő módon: **bő termést hoz, rengeteg csemete nő az elpusztult fák helyén.** Az állomány itt közel egykorú, ezért a leromlásuk is azonos időben történik. Azok a fajok, amelyek jobban bírják a változó klímát, épp kis arányban vannak jelen: barkócaberkenye, virágos kőris, mezei juhar.

Hazai és külföldi példákból az látható, hogy ha az erdőt magára hagyjuk, akkor egy-egy faj fog megerő-



södni és elterjedni. Ennek az a hátránya, hogy járvány esetén nagy eséllyel fog hatalmas terület elpusztulni, míg egy sokkal változatosabb összetételű erdőben jóval nagyobb az esély az erdő fennmaradására. Ez esetben nem egy egész erdő állománya fog eltűnni, csak azok a bizonyos fajok.

A bükk ritkulásakor olyan fajokra lenne szükség az erdőkben, amelyek azért nem szaporodtak el, mert gazdaságilag nem volt rájuk igazán szükség és ezért hiányoznak innen, holott ők tudnák az erdő zártságát biztosítani. Sokkal **változatosabb fajösszetételű erdő is kialakulhatott volna** természetes módon, erre a cikkemben egy jó példát is meg fogok mutatni. Ehelyett a fa minősége volt az elsődleges célirány, és azt a fajt támogatták, amelyik a legalkalmasabb például a bútorgyártáshoz, építkezéshez.

Mi a cél az erdők jövőjében?

A bükkerdők északi oldala kevésbé kitett a szárazságnak, mint a déli. Ott ma még kevés a pusztuló egyedek száma, ez az optimálisabb klíma miatt van. Ahol viszont pusztulás megy végbe, ott az erdő aljnövényzetét erősebben éri a napsugárzás. **A cél olyan zárt elegyes erdők létrehozása lenne,** ahol olyan őshonos fák élnek, amelyek még képesek alkalmazkodni. Szükséges az erdő szerkezetének átalakítása. Az

elpusztult bükkösök helyén ne új bükkösök nőjenek fel, ne homogén legyen az állomány. A felújítás üteme minél kisebb léptékekben történjen, becslések szerint 50-60 év alatt, jóval kisebb vágásterületeken. Korábban gyakoriak voltak az akár 30 ha-os egybefüggő vágások, ma már nincs ilyen. Kellene egy magára hagyott állományrész is, ez ökológiai folyosóként szolgálna fajok menedékekül. A gerinci részekben egyre jobban pusztulnak a fák, egyre rosszabb a záródásuk, egyre több fény jut be, a völgyi részekben viszont beavatkozás nélkül meghagyva maguktól is tudnak majd regenerálódni mert sokkal jobbak az életfeltételeik. A bükk az északi oldalon, legjobb talajú völgyekben továbbra is megtalálható lesz a későbbiekben és elegy fajként jobbak lesznek az esélyei.

A korai juhar, mezei juhar, virágos kőris, magas kőris, ezüst hárs jelenléte nagyon fontos lenne az erdőkben, de ezek a fák erősen szenvednek a vadkároktól. Házi berkenye, barkóca berkenye, vadkörte, vadalma. Ezeket a csemetákat kerítéssel lehet megvédeni.

Egy 700 m²-es bekerített rész Tolna és Baranya megye határánál jó példa lehet

A terület környező részein vágás és egy bükkfelújítás történt 2017-ben, 90%-ban bükk újult fel az erdőben. A kis bekerített rész is ekkor születt, ami nagyon érdekes megfigyelésekre ad lehetőséget, mert itt, ezen a kis területen jelenleg 18 fafaj számolható meg. Ez nagyon eltér a körülötte lévő homogén állományú bükköstől, habár korábban egy öreg bükkös volt, természetes bükkújulattal és mellé vetettek bele tölgy és cser makkot. Az összes többi faj természetesen jelent meg itt: magas kőris, virágos kőris, hegyi szil, korai juhar, mezei juhar, hegyi juhar, nagylevelű hárs, kislevelű hárs, ezüst hárs, 4 vadgyümölcs, fehér fűz, rezgőnyár.

Makó, Maros-part, szeptember közepe

Elkezdődött egy 8 ha méretű erdősáv kivágása, ami azért vált szükségessé, mert az állomány az évek óta jelen lévő aszály miatt kiszáradt és veszélyessé vált. A kitermelt fák helyére olyan fajokat terveznek ültetni, amelyek jobban tudnak majd alkalmazkodni a szárazsághoz. A kiszáradt, elhalt faanyag ugyanis nemcsak azért probléma, mert a fa már nem él. A korhadás, a szerkezeti gyengülés miatt ágak törhetnek le, fák dőlhetnek ki, különösen erős szélben. Emellett a száraz biomassza az erdőtűz kockázatát is növeli. A korhadó faanyag tehát egyik oldalról hasznos bizonyos állatfajok számára, másik oldalról viszont veszélyeket hordozhat.

Az alföldi erdőgazdálkodás komoly kérdésekkel áll szemben

A csapadékhiány nem csak nyáron jellemző. A téli hónapokban szintén jelentős a szárazság, s bár tavaly tavasszal az átlag kétszerese lehullott, előtte viszont feleannyi vizet kapott a talaj télen, mint amennyi az átlagos lenne. Ráadásul a nyári meleg korán, már

május után érkezett, így a fiatal erdősítések főleg a homokos talajokon erősen károsodtak. A pusztulás nem feltétlen azonnali kiszáradás. Lehet levélhullás, levélsárgulás. Ezek a károsodások bár nem pusztítják ki azonnal a kis növényeket, de erősen visszavetik őket a fejlődésben és egy újabb nyár már lehet, hogy meghatározza a sorsukat. Ha belegondolunk abba, hogy a kifejlett, erős példányok mennyire szenvednek, akkor elképzelhetjük, hogy a tavaszi vetések mennyire érzékenyek a vízhiányra, ami nem csak a talajra vonatkozik, hanem a száraz levegőre is.

Egy olyan évben, mint a tavalyi, a vetések jó eséllyel biztosan indultak, hiszen a csapadék kedvezően alakult. Azonban a későbbi szárazság sokkot okozott,



így tömegesen száradtak ki vagy sárgultak meg a csemeték. Hasonlóan a néhány éves fiatal példányok is érzékenyek.

Saját udvaromon sem lehetne nem észrevenni, hogy a néhány éve elültetett és gyönyörű fává fejlődött császárfák levelei nyár elejétől egészen őszig sárgulnak, barnulnak és hullanak. Egész nyáron terítve volt velük az udvar.

Az Alföldön folyó erdősítési törekvések jobb időjárási körülmények között sem egyszerűek és tartogatnak nehézségeket, de ha emellé még súlyos csapadékhiány is párosul, akkor a megszokott gazdálkodás már nem elég, és számolni kell magasabb költségekkel, nagyobb károkkal is. A megoldás a szakemberek szerint egy olyan vízgazdálkodás lehetne, ami **nagy kiterjedésű, erdős részekig eljutó táji léptékű ökológiai vízvisszatartás és vízpótlás, tudatos vízgazdálkodás**. A megvalósítás azonban lassú folyamat.

A Felső-Mátrában elsősorban a lucfenyveseket, a hegység alacsonyabban fekvő részein pedig az erdei fenyő-állományokat érinti súlyosan a probléma

A tartós vízhiány következtében ezek a fák legyengülnek, védekezőképességük csökken, így a különféle rovarok és gombák is könnyebben megtámadhatják

őket. A folyamat előrehaladtával a fenyők tűlevelei és kérge lehullhatnak, végül pedig már csak a kiszáradt törzsek maradnak a területen. A fák pusztulása nem csak a Mátrára jellemző. Az erdőgazdaság működési területének más részein, így a Nyugat-Bükkben és a Heves-Borsodi-térségében is tapasztalhatók a kedvezőtlen változások. A vízhiány, a hőstressz és a legyengült fákat megtámadó károsítók egymás hatását erősíthetik, ezért egyes erdőállományok állapota rövid idő alatt is jelentősen romolhat.

Miért kell eltávolítani az elpusztult fákat?

A kiszáradt erdőrészek látványa sokakban kelthet rossz érzést, különösen azokban, akik rendszeresen járkálják a Mátra turistaújtait. A fakitermelés első pillantásra úgy tűnhet, mintha tovább súlyosbítaná a pusztulást, valójában azonban az érintett területek biztonságos kezelésének és megújításának egyik lépése. Az elhalt fák ugyanis idővel letörhetnek vagy kidőlhetnek, veszélyeztetve az erdő látogatóit, a turistautakat és az erdei létesítményeket. Emellett a kiszáradt, gyanús fenyőanyag könnyen éghető, így nagyobb mennyiségben felhalmozódva fokozhatja a tűzveszélyt.



Az eltávolítás ezért nemcsak erdőgazdálkodási, hanem baleset- és tűzvédelmi szempontból is indokolt lehet.

Mindez nem jelenti azt, hogy minden elhalt fa eltávolítása szükséges. A faanyag sok élőlénynek ad táplálékot és élőhelyet, ezért természetvédelmi jelentősége is van. Az alkalmazandó módszert mindig az adott terület állapotához, rendeltetéséhez és természetvédelmi szempontjaihoz kell igazítani. A Mátrában zajló munkák esetében az erdőgazdaság célja az érintett, súlyosan károsodott fenyőállományok kezelése és megújítása.

A kivágott fenyvesek helyén új erdő születhet

A munkálatok fontos része az erdők felújítása. A kitermelt fenyvesek helyén nem marad tartósan üre-

sen a terület: többféle őshonos fafaj magjával és csemetéjével segítik az új állomány kialakulását, közben megőrzik és kiegészítik a természetes úton megjelenő új lombos fákat is. A cél olyan erdők létrehozása, amelyek változatosabb fajösszetételükkel és szerkezetükkel jobban tudnak alkalmazkodni a megváltozott környezeti feltételekhez. Ez különösen fontos ott, ahol a korábban elterjedt fenyőfajok számára a melegebb, szárazabb időjárás egyre kedvezőtlenebb életfeltételeket teremt. **Az erdők megújulása hosszú folyamat,** hiszen a fiatal fák növekedéséhez megfelelő körülményekre és időre van szükség. A frissen felújított terület



és a több évtizedes erdő élővilága, mikroklímája és vízháztartása között jelentős különbség lehet. Éppen ezért az erdőgazdálkodás egyik fontos feladata, hogy a beavatkozásokat a hosszú távú megújulás szempontjait figyelembe véve tervezze meg.

Az erdők jövője az alkalmazkodáson is múlik

A Mátrában zajló folyamat jól mutatja, hogy a klímaváltozás nem csak az erdők pillanatnyi állapotát befolyásolja, hanem az összetételükkel és jövőbeli fennmaradásukkal kapcsolatos döntéseket is egyre sürgetőbbé teszi. Ha a száraz időszakok gyakoribbá vagy hosszabbá válnak, egyes fafajok számára egyre nehezebb lehet a megfelelő mennyiségű vízhez jutás, különösen akkor, ha a termőhely adottságai eleve nem kedveznek nekik. A változatosabb, őshonos fafajokból álló erdők kialakítása segítheti az alkalmazkodást, de önmagában nem jelent biztos védelmet minden jövőbeli időjárási szélsőséggel szemben. Az erdők állapotát a termőhely, a talaj vízmegtartó képessége, a fafajok igényei és az időjárás alakulása is befolyásolja. Ezért **folyamatos megfigyelést, tervezett kezelést** és a helyi adottságokhoz igazodó megoldásokat kíván.

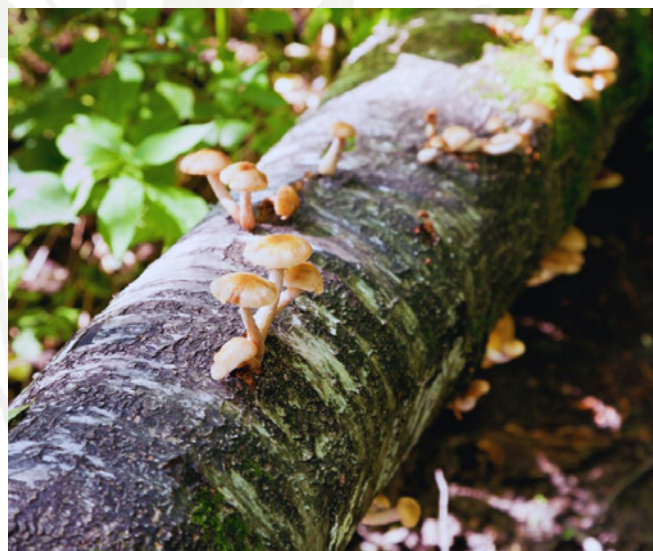
A kirándulók a Mátrában most olyan változásokkal találkozhatnak, amelyek elsőre az erdő pusztulásának újabb jeleiként láthatóak. A beavatkozások mögött azonban a területek biztonságossá tétele és egy új erdőállomány kialakításának szándéka is áll. A legfon-

tosabb kérdés hosszabb távon az, hogy hogyan lehet megőrizni az erdők élővilágát és a táj jellegét olyan éghajlati körülmények között, amelyekhez a korábbi erdőállományaink már nem mindig tudnak jól alkalmazkodni.

A fenyőfői Ősfenyvest is súlyosan érintette a szárazság

Már több mint egy évtizeddel ezelőtt is olyan mértékű fenyőpusztulást tapasztaltak a Bakony térségében, amely jelentős beavatkozásokat tett szükségessé. A Fenyőfő és Bakonyszentlászló között elterülő Ősfenyvesben 2013-ban különösen súlyossá vált a helyzet: a 2011 óta tartó szárazság következtében tömegesen kezdtek kiszáradni a fák, ezért a következő időszakban több ezer köbméter faanyag kitermelésével kellett számolni.

A probléma azért is volt nagyon aggasztó, mert az érintett terület nem egy hétköznapi erdő. A **fenyőfői homoki ősfenyves Magyarországon egyedülálló növénytársulás**, amely már 1954 óta kiemelt természetvédelmi oltalom alatt áll. Különlegességét az adja, hogy a homokos talajon olyan erdeifenyves maradt



fenn, amelynek aljnövényzetében a melegebb, szárazabb alföldi tájakra és a hűvösebb, nedvesebb hegyvidékekre jellemző növények egyaránt megtalálhatók. A terület fennmaradásában a sajátos talajviszonyok is szerepet játszottak. A vastag homokréteg kevés szerves anyagot tartalmaz, a nyári melegben pedig a fokozott párolgás miatt a talajvíz olyan mélyre süllyedhet, hogy a fák gyökerei már nem érik el. A szárazság tehát ezen a vidéken eleve komoly kihívást jelentett, a tartós csapadékhiány tovább ronthatta a fák életfeltételeit.

A kiszáradás következtében nemcsak az erdeifenyők, hanem a feketefenyők is károsodtak, és a folyamat a lombos fafajokat sem kímélte. A legyengült fákra gombás betegségek és szübogarak okozta károk is megjelentek, tovább súlyosbítva a pusztulást. Az elhalt, kiszáradt faanyag eltávolítását a tűzveszély csökkentése is indokolta. Szakemberek vizsgálták a

ÖKOHÁZTARTÁS

egyszerűen

AZ ALAPOKTÓL A MINDENNAPOKIG

Szeretnéd tudatosabbá tenni a háztartásodat, de nem tudod, hogyan érdemes elkezdni? Gyere el egy interaktív, közvetlen és családias estére, ahol **beszélgetünk, kipróbálunk, tesztlünk és kóstolunk!**



BESZÉLGETÜNK



TESZTELÜNK



KÓSTOLUNK



INTERAKTÍV ESTE

Mire számíthatsz?

- Tisztítási és fehérítési próba
- Filc tárolási teszt
- Illóolajos bemutató
- C-vitamin, izotóniás ital, folyékony kollagén és omega-3 kóstoló

Vendégeink:

Valent-Csányi Adrienn

Mesél arról, hogyan kezdte el a saját ökoháztartásának kialakítását.

Dinai Pál

Egy kötetlen beszélgetés keretében mesél a kezdeményezés hátteréről, a termékekről és a vállalatáról.

Mela

a Zöld nagykövet ajánlása



Időpont:

2026.11.18.
(szerda)



Kezdés:

17:30



Helyszín:

MagNet Ház
– Kankalin terem

A részvétel ingyenes,
de regisztrációhoz kötött!



Jelentkezés:

mela.jollet@gmail.com

További információ:

Németh Ildikó
06 70 635 4096

Dinai Pál
06 70 454 6347

talaj és a vízháztartás jellemzőit, valamint az erdőben jelen lévő kórokozókat és károsító rovarokat. A cél annak megértése volt, hogy milyen környezeti tényezők és biológiai folyamatok együttesen vezettek az állomány romlásához.

A tervek szerint a károsodott erdőrészeket helyén olyan, a termőhely adottságaihoz jobban illeszkedő

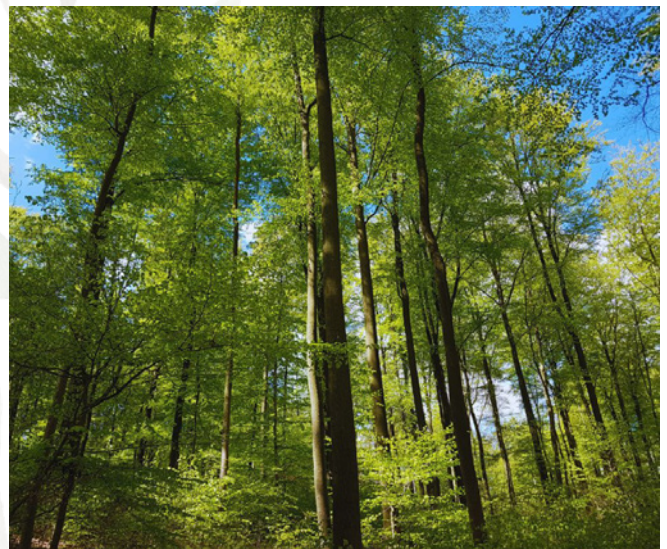


élőhelyeket alakítanak ki, amelyekben őshonos lombos fafajok és homoki gyepek is helyet kapnak. **A munkálatok nyomán a táj arculata jelentősen megváltozhat**, a természetvédelmi cél azonban az, hogy hosszabb távon ismét változatosabb, természetesebb élőhely alakuljon ki. A fenyőfői példa arra figyelmeztet, hogy a tartós szárazság nemcsak az erdők fáit veszélyeztetheti, hanem egy-egy különleges, máshol nem, vagy csak korlátozottan megtalálható növénytársulás fennmaradását is. Az ilyen területek megóvásához ezért nem elegendő a károk kezelése: **a pusztulás okainak megértése és a termőhelyhez alkalmazkodó, hosszú távú természetvédelmi megoldások kidolgozása is elengedhetetlen.**

Amit az erdők változása a saját kertünkről is elárul

Az erdők pusztulása és átalakulása nemcsak a természetjárók számára figyelmeztető jel. Ugyanazokkal a nehézségekkel a saját kertünkben is találkozhatunk: a hosszú, csapadékmentes időszakok, a perzselő napsütés és a tartós hőség a kerti növényeket is megviselik. Egyre gyakrabban tapasztalhatjuk, hogy a korábban megbízhatóan fejlődő fák levelei idő előtt elszáradnak, a fiatal csemeték nehezebben erednek meg, a gyepek öntözés mellett is elveszíti üde zöld színét. A növények állapotát nem csak az határozza meg, hogy mennyi eső esik. Az is sokat számít, hogy a talaj mennyi vizet képes megtartani, mennyire tömörödött, és mennyi szerves anyagot tartalmaz. A jó szerkezetű, szerves anyagokban gazdag talaj jobban segítheti a nedvesség megőrzését, míg a kiszáradt, tömörödött földből a víz könnyebben elfolyhat, vagy nehezebben juthat el a növények gyökérzónájába.

Éppen ezért a klímaváltozáshoz alkalmazkodó kert kialakításakor **érdeemes a talaj állapotával is foglalkozni**. A komposzt használata, a talaj takarása szerves mulccsal, valamint a felesleges ásás és talajbolygatás mérséklése hozzájárulhat a talajélet megőrzéséhez és a kedvezőbb vízgazdálkodáshoz. A mulcs ráadásul a felszínt is védi a közvetlen napsugárzástól, így lassíthatja a kiszáradást. A **növényválasztás** legalább ilyen fontos. Ha új fát vagy cserjét ültetsz, ne csak azt nézd, mennyire tetszik az adott faj, hanem azt is, hogy megfelel-e a kerted talajának, fényviszonyainak és várható vízellátásának. A helyi körülményekhez jól alkalmazkodó növényekkel hosszú távon kevesebb gondod lehet, és a kert fenntartása is takarékosabbá válhat. A fiatal növények rendszeres gondozására és vízellátására ugyanakkor különösen az első években érdemes figyelned. Az erdők példája arra is emlékeztet, hogy



a természet gyors alkalmazkodóképessége nem korlátlan. A fák hosszú évtizedeken át élnek ugyanazon a helyen, ezért nem tudnak egyszerűen odébb húzódni, ha a környezetük tartósan kedvezőtlenebbé válik. A kertedben viszont tudatos növényválasztással, a talaj védelmével és a víz körülmintő felhasználásával már most sokat tehetsz azért, hogy a növényeid ellenállóbbak legyenek a szélsőséges időjárással szemben.

Nem kell egyszerre mindent átalakítanod. Már az is előrelépés, ha jobban megismered a kerted talaját, megőrzöd a lehullott lomb egy részét a megfelelő helyeken, komposztot használsz, vagy olyan növényeket választasz, amelyek kevesebb öntözéssel is jól fejlődnek. Az **ökotudatos kertészkedés** egyik legfontosabb alapelve éppen ez: ne csupán a növények pillanatnyi igényeire reagálj, hanem próbálj olyan környezetet kialakítani, amely hosszú távon is segíti a fejlődésüket.

Forrás: Magyar Mezőgazdasági
Erdőmávia - Bükkpusztulás a Mecsekben
Maros-parti fakivágás
Országos Erdészeti Egyesület
Országos Erdészeti Egyesület - 2024.
Heves Megyei Hírportál - EGERERDŐ Zrt.



gründependent
Intézet

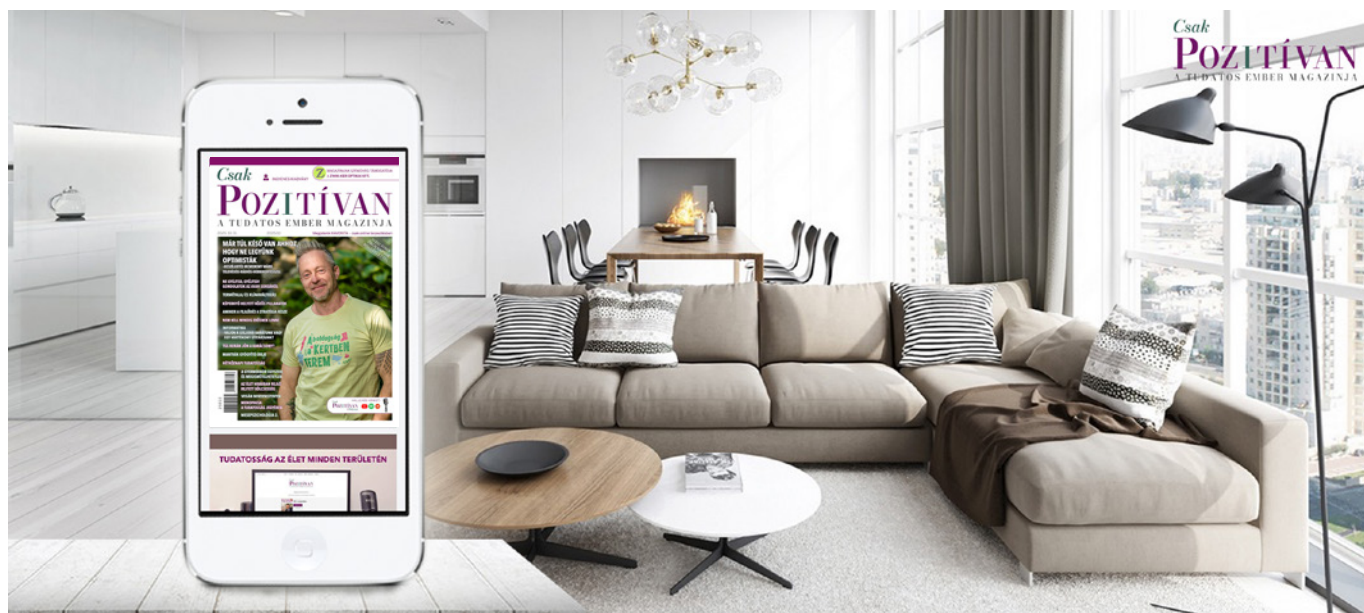




Bálint ERIKA
AZ ÉLET HARMAD BASTYÁSA
Egészség, Biztonság és Újrakezdés Mentor
Lassú víz partot mos.

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

Nem a fásítás, hanem a változatos tájszerkezet védheti meg a Homokhátságot a kiszáradástól

Nem a teljes fásítás, hanem a változatos tájszerkezet, az erdők, cserjések és gyepek mozaikja védheti meg a kiskunsági Homokhátságot a kiszáradás ellen - derül ki a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont (ÖK) kutatóinak legfrissebb tanulmányából.

A Másfél fok - Éghajlatváltozás közérthetően című szakportálon megjelent tanulmány szerint a Kárpát-medencét sújtó vízhiány és az éves középhőmérséklet emelkedése különösen súlyosan érinti a kiskunsági Homokhátságot. Itt az elmúlt évtizedek során észrevehetően nőtt az éves középhőmérséklet, ami a párolgás révén már önmagában is szárazodást eredményez.

Mint írták, a terepmunkák során egyre elkeserítőbb látvány fogadja a kutatókat: még természetvédelmi területeken járva is egyre gyakrabban lehet olyan területeket látni, ahol egyáltalán nem látszik élő növényzet, vagy csak néhány idegenhonos inváziós faj dacol az aszályal.

A kutatók a Kiskunsági Nemzeti Park fülöpházi egységében vizsgálták a 2022-es rendkívüli aszály hatásait a gyepek uralkodó fűfajaira.

Az már korábban is ismert volt, hogy az erdőfoltok vagy akár a magányos fák és cserjék alatt mérséklődnek a szélsőségek, kisebb a napközbeni forróság, magasabb a páratartalom, és a felső talajréteg több nedvességet tartalmaz a fászáruaktól mentes gyepekhez képest.

Gyalus Adrienn vezető szerző és munkatársai tanulmánya rávilágított, hogy a fászáru növényzet nemcsak közvetlenül a fák és cserjék alatt, hanem kissé távolabb is segítheti a gyepek fűfajainak túlélését. Ha egy adott gyepterület közelében több a fászáru növény, akkor az aszály jelentősen kisebb pusztítást végez a füvek körében. Vagyis egy fákkal és bokrokkal tarkított

tájban a gyepek ellenálló képessége (rezisztenciája) lényegesen nagyobb a szélsőségesen száraz időszakokkal szemben, mint egy fátlan és cserjétlen vidéken.

A cikkben ugyanakkor **felhívják a figyelmet a fásítás kockázataira is. Míg a fák védik a felső talajréteget és a gyepeket, addig intenzív párologtatásuk miatt a mélyebb talajrétegeket kiszáráthatják**, ami akár felszín alatti sivatagok kialakulásához is vezethet. Emellett a nagy kiterjedésű, zárt faültetvények szerkezete egyszerű, biológiai sokféleségük (biodiverzitásuk) pedig rendkívül kicsi.

Erdős László, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont tudományos főmunkatársa szerint a megoldást nem a *"teljes fásítás vagy a teljes fátlanság"*, hanem az erdők, cserjések és gyepek természetes mozaikja jelentheti.

Mint a cikkben olvasható, kerülni kellene a zárt faültetvények erőltetését, és mielőbb be kell szüntetni az idegenhonos fajok - különösen az akác és a fenyő - telepítését. A meglévő faültetvények természetes ritkulásakor lehetőséget kellene biztosítani az erdő-gyepek mintázat újbóli kialakulására, míg a **túllegeltetett gyepeken őshonos cserjék telepítésével lehetne segíteni a kisebb, védelmet nyújtó erdőfoltok létrejöttét.**

A kutatás szerint a megmaradt természetközeli erdőpuszta-mozaikok megőrzése kulcsfontosságú, mivel az ilyen összetett tájszerkezetek bizonyulnak a leginkább életképesnek az egyre melegebbé és szárazabbá váló klímában.

fotó: MTI/H. Szabó Sándor

Ökotudatosan kertészkedünk!

Nem minden falevél bomlik le egyformán

- amit az őszi avarról érdemes tudni

Ősszel a kertek, parkok és erdők talaját egyre vastagabb levéltakaró borítja be. A sárga juharlevelek, a barnuló tölgy- és bükklevelek, a hársak lehullott lombja és a diófa levelei ugyanannak a természetes folyamatnak a részei. A talaj szempontjából azonban nem teljesen egyformák: a különböző fafajok levelei eltérő összetételűek, ezért a lebontó szervezetek sem ugyanolyan ütemben dolgozzák fel őket.

Vannak levelek, amelyek viszonylag gyorsan szétesnek, és tápanyagaik hamarabb visszakerülnek a természet körforgásába. Mások hosszabb ideig megmaradnak a talaj felszínén, ahol közben védőréteget képeznek, és élőhelyet adnak apró élőlényeknek. Az avar szerepe jóval több annál, mint hogy ősszel ellepi a kertet: a lebomlása a talaj szervesanyag-készletének alakulásához és a tápanyagok körforgásához is hozzájárul.

De mitől függ, hogy egyes levelek gyorsabban, mások lassabban bomlanak le? Miért fontos a nitrogén, a lignin és a kalcium? És hogyan használhatjuk fel a különböző fafajok lombját a kertben?

Mitől függ a levelek lebomlásának sebessége?

A lehullott levelek átalakulása összetett biológiai folyamat. A munkából gombák, baktériumok és különféle talajlakó élőlények veszik ki a részüket. Fokozatosan lebontják a növény szöveteit, miközben a szerves anyagok átalakulnak, és a bennük fellelhető tápanyagok egy része újra hozzáférhetővé válik az élővilág számára. A folyamat sebességét egyszerre több tényező is meghatározza. Nem mindegy például az, hogy milyen a levél kémiai összetétele és szerkezete, mennyi nedvességhez jut, milyen a hőmérséklet, és milyen körülmények között működnek a lebontó szervezetek. Ezért még ugyanazon fafaj levelei sem feltétlenül bomlanak le azonos ütemben különböző élőhelyeken.

A levél egyik fontos összetevője a **nitrogén**, amely a mikroorganizmusok növekedéséhez és működéséhez is szükséges. A **szén** szintén alapvető szerepet kap: a növényi maradványokban egy része a lebontás során szén-dioxid formájában visszajut a légkörbe, más része pedig a talaj szervesanyag-készletét gazdagítja. A lebomlás szempontjából **a szén és a nitrogén aránya is fontos**. Általánosan a kisebb szén-nitrogén arányú, megfelelő tápanyag-összetételű növényi maradványokat a mikroorganizmusok könnyebben feldolgoz-

hatják. Ez viszont nem jelenti azt, hogy egyetlen összetevőből minden esetben megjósolható a lebomlás sebessége.

Fontos a **lignin** is. Ez az összetett szerves vegyület a növényi sejtfalak egyik alkotóeleme, és hozzájárul a



szövetek szilárdságához. Lebontása sok más növényi összetevőénél nehezebb, ezért a ligninben gazdag növényi maradványok átalakulása lassabb lehet. A le-

vél szerkezete, védőrétege és más kémiai tulajdonságai szintén befolyásolják, hogy mennyire hozzáférhető a lebontó szervezetek számára.

A **kalcium** szintén összefüggésbe hozható a lebomlás ütemével. Egy közép-európai lombos erdőben végzett kutatásban a vizsgált fajok közül a kőris avarja bomlott le a leggyorsabban, a bükké pedig a leglassabban. A kutatók a lebomlás sebessége és a friss avar nitrogén- és kalciumtartalma között is összefüggést találtak. Az eredmények arra utalnak, hogy a levelek összetétele fontos szerepet kap a folyamatban, de a termőhelyi körülményeket sem lehet figyelmen kívül hagyni.

A **tölgyek** (*Quercus* fajok) levelei ősszel vastag rétegben borítják az erdők talaját és a kertek egyes részeit. A tölgyavar a lassabban lebomló levelek közé tartozik. Ennek jelentősége nem pusztán annyi, hogy tovább tart, mire eltűnik a talajról: a hosszabb ideig megmaradó lomb közben takarja a földfelszínt, mérsékelheti a kiszáradást, és bűvőhelyet biztosíthat a talajlakó apró állatoknak.

A tölgy leveleit ezért nem szükséges mindenhol összegyűjteni. A fák és cserjék alatt, ahol nem akadályozzák a növények fejlődését, a helyükön maradhatnak. Ha viszont komposztot készítünk belőlük, érdemes a leveleket felaprítani, és más növényi maradványokkal keverni. Így könnyebben hozzáférhetővé válnak a lebontó szervezetek számára és gyorsabb lesz a folyamat.

A tölgyavar kapcsán gyakran felmerül a talajsavanyítás kérdése is. Bár az avar befolyásolhatja a talaj kémiai folyamatait, önmagában nem tekinthető megbízható módszernek a talaj tartós savanyítására.

A **közönséges bükk** (*Fagus sylvatica*) avarja azért különösen érdekes, mert a lebomlási sebességét összehasonlító kutatásokban is vizsgálták. Egy közép-európai lombos erdőben végzett tanulmányban a bükk levelei bomlottak le a leglassabban a kutatásba bevont fajok közül. Ez jól mutatja, hogy a levél kémiai összetétele és szerkezete érdemben befolyásolhatja, milyen gyorsan dolgozzák fel a lebontó szervezetek.

A bükkösökben felhalmozódó avar ugyanakkor nem egyszerűen a lebomlásra váró növényi maradványok rétege. A talajfelszínen megváltoztatja a fényviszonyokat, befolyásolja a nedvességet, és élőhelyet ad számos apró élőlénynek. A vastag levéltakaró egyes növények csírázását nehezítheti, más szervezetek számára viszont kedvező környezetet teremthet.

A kertben a bükklevelek egy részét ezért nyugodtan a fák alatt hagyhatjuk. Ha levélkomposztot készítünk belőlük, számoljunk azzal, hogy az átalakulás hosszabb időt vehet igénybe, különösen akkor, ha a levelek egészben és tömör rétegben kerülnek a komposztba.

A **korai juhar** (*Acer platanoides*), a **mezei juhar** (*Acer campestre*) és a **hegyi juhar** (*Acer pseudoplatanus*) lombja ősszel sok kertben és parkban összegyűlik. A nagyobb levelekből rövid idő alatt igen sok

mennyiség halmozódhat fel, ezért ennél a fajtánál gyakori kérdés, hogyan kezeljük a lehullott lombot. A juharlevelek a komposztban hasznosíthatók, de ha nedvesen egymásra tapadnak, tömör réteget alakíthatnak ki. Nagyobb mennyiségnél ezért érdemes felaprítani őket, vagy más növényi maradványokkal összekeverni. A komposztálás során a megfelelő nedvesség és levegőellátás segíti a lebontó szervezetek munkáját.

A kertben nem minden juharlevelet kell összegyűjteni. A fák és cserjék alatt, illetve olyan ágyásokban,



ahol a lomb nem akadályozza a növények fejlődését, a levelek természetes takaróréteget és téli bűvőhelyet alkothatnak. A gyepeken viszont a vastagon felhalmozódó lombot célszerű összeseperni, mert elzárhatja a fényt a fű elől.

A **kislevelű hárs** (*Tilia cordata*) és a **nagylevelű hárs** (*Tilia platyphyllos*) levelei kalcium tartalma magasabb. Ez különösen érdekes a lebomlás szempontjából: a levelek kalciumtartalma összefügghet azzal, hogyan alakul át az avar, és milyen folyamatok mennek végbe a talajban. Az egyes fák leveleinek összetétele ugyanakkor nem állandó. A faj mellett a talaj tápanyag-ellátottsága, a vízellátás és a termőhely is befolyásolja, milyen mennyiségű ásványi elem halmozódik fel bennük. Emiatt a hárslevelek hatásáról sem érdemes egyetlen, minden körülményre érvényes szabályt megfogalmazni. A hárs lomb a kertben helyben hagyható, vagy más levelekkel együtt komposztálható. A belőle származó szerves anyag a lebomlás során fokozatosan visszakerül a talaj tápanyagkörforgásába.

A **kőris** (*Fraxinus* fajok) avara jó ellenpontja a lassabban átalakuló bükklevélnek. Egy közép-európai lombos erdőben végzett vizsgálatban a kőris levelei bomlottak le a leggyorsabban a kutatásban összehasonlított fajok közül. Ez a különbség arra utal, hogy a lehullott lomb minősége is számít: a lebontó szervezetek nem minden növényi maradványt tudnak ugyanolyan ütemben feldolgozni.

A gyorsabb lebomlás következtében a kőris leveleiből származó szerves anyag hamarabb alakulhat át, és a bennük található tápanyagok is hamarabb bekapcsolo-

lódhatnak a körforgásba. Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden tápanyag azonnal a növények számára felvehetővé válik, hiszen a mikroorganizmusok maguk is felhasználják a felszabaduló elemek egy részét.

A kőrisleveleket komposztálhatjuk, de más fajok lombjával együtt is felhasználhatjuk. A vegyes avarban különböző összetételű növényi maradványok bomlanak le egymás mellett.

A **nyárfajok** – például a **fehér nyár** (*Populus alba*) és a **fekete nyár** (*Populus nigra*) – valamint a **fűzek**, köztük a **fehér fűz** (*Salix alba*) gyakran vízpartok és nedvesebb termőhelyek jellegzetes fái. Lehullott leveleik a kertben is hasznosíthatók, de a lebomlásuk ütemét nem lehet kizárólag a fajfaj alapján megítélni. A nedvesség fontos a lebontó szervezetek működéséhez, de a túl sok víz sem feltétlenül kedvező. Ha a növényi maradványok levegőtlen, vízzel telített rétegbe kerülnek, ami ezeknél a fajoknál gyakori lehet, akkor a szerves anyag átalakulásának körülményei megváltoznak. A lebomlás szempontjából nem egyszerűen az a kérdés, hogy nedves vagy száraz helyen van-e az avar, hanem az is, hogy a megfelelő nedvesség mellett jut-e elegendő levegőhöz.

A nyár- és fűzlomb jól komposztálható, megfelelő helyen talajtakarásra is használhatjuk. Nagy mennyiség esetén érdemes ügyelni arra, hogy a levelek ne alkossanak összetapadt, tömör réteget, mert akkor a lebomlásuk korlátozott lesz.

A **közönséges gyertyán** (*Carpinus betulus*) és a **szeledgesztenye** (*Castanea sativa*) levelei jól példázzák, hogy a kertben különböző méretű és szerkezetű lombbal találkozunk. A levelek alakja, felülete és szövetei befolyásolhatják, hogyan aprózódnak fel, és mennyire férnek hozzájuk a lebontó szervezetek. Ebből azonban önmagában még nem tudjuk megbízhatóan megállapítani a lebomlás pontos sebességét.

A gyakorlatban akkor érdemes külön figyelmet fordítani ezekre a levelekre, ha nagy mennyiség gyűlik össze belőlük. Komposztálás előtt felapríthatjuk őket, így nagyobb területet biztosítunk a lebontó szervezeteknek. A komposzthalom nedvességét és levegőellátását is érdemes ellenőrizni, mert a túl száraz vagy tömör réteg lassíthatja az átalakulást. A kész levélkomposztot nem pusztán az eltelt idő alapján célszerű megítélni. Akkor használjuk fel, amikor a levelek kelően lebomlottak, és az anyag már nem friss lombként viselkedik.

A **közönséges dió** (*Juglans regia*) levelei régóta vitát váltanak ki a kertészek körében. Ennek oka a juglon nevű vegyület, amely bizonyos növények csírázását és növekedését gátolhatja. A diólevelet ezért gyakran teljes egészében alkalmatlannak tartják komposztálásra, ez az általánosítás azonban túlzó. A diólevelek ugyanis komposztálhatók, de fontos a megfelelő átalakulás és érlelés. Az aprítás, a megfelelő nedvesség és levegőellátás segíti a komposztálást, a lebomlás során pedig a juglon mennyisége is csökkenhet. Nem indokolt azonban minden komposztra érvényes, biztosan ele-

gendő érlelési időt megadni, mert az átalakulás a körülményektől függ.

Ha a kész komposztot érzékeny növények, különösen fiatal palánták közelében szeretnénk használni, érdemes különösen körültekintőnek lenni, és csak kelően érett anyagot kijuttatni.

A **fenyők** tűlevelei szerkezetükben különböznek a lombhullató fák széles levéllemezeitől. A kertben gyakran folyamatosan hullanak, ezért nem feltétlenül egyszerre jelenik meg belőlük nagy mennyiség. A tűlevelek védőrétege és szöveteinek felépítése miatt az átalakulásuk eltérhet a vékonyabb, könnyebben széteső lomblevelektől.



A fenyőtűket sokan automatikusan talajsavanyító anyagnak tartják. A friss tűlevelek savas kémhatásából azonban nem következik, hogy talajtakaróként használva jelentősen csökkentik a talaj pH-értékét. A tényleges hatás a talaj tulajdonságaitól és a lebomlás körülményeitől is függ.

Sokan úgy gondolják, hogy a fenyők alatt azért nem nő más növény, mert a lehulló tűlevelek savanyítják a talajt. Ez az elképzelés azonban nem teljesen helytálló. A fenyők gyakran eleve olyan termőhelyeken nőnek, ahol a talaj természetes módon savanyúbb, ezért a két jelenség együttállása könnyen azt a téves benyomást keltheti, hogy a tűlevelek okozzák a savanyúságot. A fenyők alatti növényzet gyérülésének sokkal kézzelfoghatóbb oka a fényért, a **vízért és a tápanyagokért folytatott verseny**. A fenyők lombkoronája – különösen a sűrű, örökzöld állományokban – kevés fényt enged a talajfelszínre. Ez megnehezíti a fényigényes növények csírázását és fejlődését. Emellett a fenyők gyökérzete a talaj felső rétegeiben is kiterjedhet, ahol nagy mennyiségű vizet és tápanyagot vesz fel. A csapadék egy részét a lombkorona felfogja, így a fák alatti terület gyakran szárazabb marad, miközben a sekélyen gyökerező növényeknek ugyanazokért a készletekért kell versenyezniük. A lehullott tűlevelek vastag rétege további akadályt jelenthet a kisebb növények csírázásában, mivel eltakarhatja a talajt és csökkentheti a magok számára elérhető fényt.

Bár nem is gondolnánk, a tűlevelek egyik praktikus felhasználási módja a talajtakarás. Megfelelő helyen laza, jól szellőző réteget alkothatnak, mérsékelhetik a párolgást, és gátolhatják a gyomok megtelepedését. Így a kertben összegyűlő fenyőavar sem feltétlenül hulladék: megfelelő körülmények között hasznos takaróanyag lehet.

Lombavar-lebomlás mérsékelt övi lombhullató erdőkben, csökkenő bükk- (*Fagus sylvatica*) arány mellett

Feltételezték, hogy a lombavar lebomlási sebessége – a növekvő avarminőség következtében – nőni fog azokban a közép-európai, mérsékelt övi lombhullató erdőkben, ahol a bükk (*Fagus sylvatica*) aránya csökken, a fafajok sokfélesége pedig növekszik. A lombavar – beleértve annak lignintartalmát is – lebomlását vizsgálták egyfajú (tisza bükkös) állományokban, valamint olyan erdőfoltokban, amelyekben akár öt fafaj-nemzetség (juhar, gyertyán, bükk, kőris, hárs) is jelen volt. A több fafajból álló állományokból származó, az adott erdőre jellemző avar és annak lignintartalma gyorsabban bomlott le, mint a tiszta bükkösökből származó avar.

A bükk kivételével az egyes fafajok avarjának lebomlási sebessége nem mutatott szignifikáns különbséget az állománytípusok között. A fajok közötti összehasonlításban a **magas kőris** (*Fraxinus excelsior*) avarja bomlott le a leggyorsabban, a **bükké** pedig a leglassabban. A bükkavar és a többi fafaj avarjának (a korai juhar kivételével) páros összehasonlítása során úgynevezett „hazai pálya előnyt” figyeltek meg, amely akár 20%-os különbséget is jelentett (az avar gyorsabban bomlott le olyan állományokban, ahol az adott faj nagy arányban volt jelen, mint olyanokban, ahol eltérő volt a fafaj-összetétel). A kapott eredmények alátámasztják azt a hipotézist, miszerint az általános lebomlási sebességet elsősorban az egyes fafajok avarjának kémiai összetétele határozza meg. Így az egyes fafajoknak a fajösszetételen belüli aránya fontosabbnak tűnik az avarbomlás sebessége szempontjából, mint magának a fafaj-diverzitásnak a mértéke. (Mascha Jacob, Karin Viedenz, Andrea Polle, Frank M Thomas)

A városi levelek miért különbözhetnek?

A lehullott avar felhasználásakor nemcsak a fafaj tulajdonságait érdemes figyelembe venni, hanem azt is, honnan származik a lomb. A levelek felszínén a vegetációs időszak során por és más környezeti szennyezőanyagok rakódhatnak le, egyes elemek pedig a növényi szövetekben is felhalmozódhatnak. Ezért a forgalmas utak közvetlen közeléből vagy erősen szennyezett területről gyűjtött leveleket nem célszerű automatikusan a veteményes vagy a gyümölcsös talajának javítására használni. A komposztálás a szerves anyagokat átalakítja, de a **nehézfémeket** nem semmisíti meg. A szennyezett alapanyagok problémáját tehát a komposztálás önmagában nem oldja meg.

A kert kevésbé terhelt részeiről származó, egészséges lomb viszont értékes alapanyag lehet. A levelek eredete mellett a növények állapotára is figyeljünk: ismert, súlyos növénybetegség esetén a fertőzött lomb külön kezelést igényelhet. Nem minden foltos vagy elszíneződött levél jelent fertőzésveszélyt, ezért a kezelés módjához ismerni kell a problémát is.

Mit hagy maga után az avar a talajban?

A lehullott levelek lebomlása nemcsak a tápanyagok körforgása miatt fontos. A növényi maradványokból származó szerves anyag a talaj szervesanyag-készletének és szénttartalmának alakulásához is hozzájárulhat. Ezt a folyamatot magyar kutatók is vizsgálták a *Telepített kocsánytalan tölgy és akác fiatalosok*



hatása a talaj szénkészletére néhány dunántúli erdőtelepítés példáján című tanulmányban. A kutatók hat kocsánytalan tölgyes és hat akácos fiatal erdő talaját hasonlították össze a szomszédos, hasonló termőhelyi adottságú szántók talajával.

Az eredmények szerint az erdősített területeken több esetben nagyobb volt a tárolt szén mennyisége, mint a szántókon. A különbség ugyanakkor nem jelent meg egyértelműen minden talajrétegben. A kutatás arra utal, hogy az erdőtelepítés viszonylag rövid idő, akár 5–20 év alatt is hozzájárulhat a talajban és a felszínen tárolt szén mennyiségének növekedéséhez.

Mit kezdünk az őszi levelekkel a kertben?

A lehullott lombot nem szükséges mindenhol összegyűjteni. A fák és cserjék alatt, ahol nem akadályozza a növények fejlődését, **az avar természetes talajtakaróként** maradhat a helyén. Védi a talaj felszínét, mérsékelheti a nedvességvesztést, és élőhelyet biztosít a lebontó szervezeteknek.

A gyepeken más a helyzet. Ha a levelek vastag, összefüggő rétegben borítják a fűvet, érdemes eltávolítani vagy összegyűjteni őket, mert a tartós fényhiány és a nedves levéltakaró károsíthatja a gyepeket. A levélkomposzt készítése szintén jó módja a lomb hasznosításának. A leveleket árnyékosabb helyen, például

dróthálóval körülvett tárolóban is gyűjthetjük. A száraz lombot szükség esetén nedvesítsük meg, a tömörödő réteget pedig lazítsuk fel. Az aprítás meggyorsíthatja az átalakulást, a különböző növényi maradványok keverése pedig segíthet megfelelő körülményeket teremteni a lebontó szervezetek számára.

A különböző fajok levelei eltérő ütemben bomlanak le, ezért a komposzt éréséhez szükséges idő is változó lehet. A könnyebben átalakuló levelek hamarabb feldolgozódhatnak, míg a nehezebben bomló lomb hosszabb időt igényelhet. Nem célszerű azon-



ban minden fajhoz merev, előre meghatározott időt rendelni: a nedvesség, a levegőellátás, az aprítás és a komposztálás körülményei legalább ilyen fontosak. A kész komposztot akkor érdemes felhasználni, amikor a levelek nagyrészt átalakultak, és a kapott anyag már nem hasonlít friss lombra. A levélkomposzt szerves anyaggal gazdagíthatja a talajt, és javíthatja a terméshőközeg tulajdonságait. Az őszi avar tehát nem egyszerűen eltakarítandó kerti hulladék. A különböző fajok levelei más-más módon vesznek részt a lebomlásban, de mindegyiknek megvan a maga helye a természet anyagkörforgásában. Ha a kert adottságaihoz igazodva döntünk a lomb helyben hagyásáról, komposztálásáról vagy eltávolításáról, nemcsak kevesebb szerves hulladék keletkezik, hanem a talaj természetes folyamatait is támogatjuk.

Az egyes fajok leveleinek összetételét, beltartalmi jellemzőit és talajra gyakorolt hatását természetesen ennél jóval részletesebben is meg lehetne vizsgálni. Külön-külön is érdemes lenne foglalkozni azzal, hogy **milyen szerves vegyületeket, ásványi elemeket és egyéb anyagokat tartalmaznak a különböző levelek**, ezek hogyan változnak a lebomlás során, és milyen hatással vannak a talaj tulajdonságaira. A nitrogén, a kalcium, a lignin vagy más növényi vegyületek szerepe önmagában is egy nagyon összetett téma, amelyhez a szakirodalom számos további kutatási eredményt kínál. Ráadásul nemcsak az számít, hogy milyen fajról van szó, hanem az is, milyen talajon nőtt a fa, mennyi csapadék érte, milyen környezeti hatásoknak volt kité-

ve, és milyen körülmények között indul meg a levelek lebomlása.

Azt is hosszan lehetne elemezni, hogy **az egyes fajok avarja miként befolyásolja a talaj kémhatását**, tápanyag-ellátottságát, szervesanyag-készletét és a talajban élő szervezetek működését. Egy ilyen összehasonlítás azonban már önmagában is komolyabb, részletesen kidolgozott tanulmányt igényelne, amelyben az egyes fajokat, a bennük található vegyületeket és a különböző környezeti tényezőket külön-külön kellene megvizsgálni. Ráadásul az eredmények értelmezésénél arra is figyelni kellene, hogy egy laboratóriumi vizsgálatban megfigyelt hatás nem feltétlenül jelenik meg ugyanúgy a kertben vagy egy természetes erdőben.

Ebben a cikkben főként arra szerettem volna ráirányítani a figyelmet, hogy az őszi avar korántsem egységes anyag, és a különböző levelek eltérő tulajdonságai miatt a lebomlásuk és a talajban betöltött szerepük is különbözhet. Már ennek felismerése is segíthet abban, hogy más szemmel nézzünk a kertben összegyűlő lombra. A lehullott leveleket ugyanis könnyű egyszerűen eltakarítandó hulladéknak tekinteni, holott a természetben fontos szerepet töltenek be. Lebomlásuk során szerves anyagok és tápanyagok kerülnek vissza a körforgásba, a talaj felszínén maradó avar pedig védelmet és bűvőhelyet biztosíthat számos élőlénynek. Nem minden levél viselkedik ugyanúgy, és nem minden kertben ugyanaz a legjobb megoldás. Éppen ezért érdemes a helyi adottságokat, a növények igényeit és a lomb mennyiségét is figyelembe venni, mielőtt úgy döntünk, hogy mindent összegyűjtünk.

Az őszi levelek megismerése tehát nemcsak érdekes természettudományos kérdés, hanem a kert gondozásában is hasznos tudást adhat. Minél többet értünk meg a talaj és a növényi maradványok kapcsolatából, annál tudatosabban dönthetünk arról, mit hagyjunk a helyén, mit komposztáljunk, és hol van tényleg szükség a lomb eltávolítására. Sokszor ugyanis éppen azzal segítjük a kert természetes folyamatait, ha nem akarunk mindent azonnal eltüntetni, hanem hagyjuk, hogy az avar is betöltse a maga szerepét.

Felhasznált szakmai források

- Jacob, M. és munkatársai (2010): Leaf litter decomposition in temperate deciduous forest stands with a decreasing fraction of beech.
- Erdészettudományi Közlemények – Telepített kocsánytalan tölgy és akác fiatalosok hatása a talaj szénkészletére.
 - Magyar Mezőgazdaság – Ősszel készül a levélkomposzt.
 - Penn State Extension – Landscaping and Gardening Around Walnuts and Other Juglone-Producing Plants.
- University of Maryland Extension – Composting black walnut leaves.
 - Agrárágazat – Talajbaktériumok, gyökérmaradványok és a talaj vízháztartása.
 - Jacob és munkatársai – Leaf litter decomposition in temperate deciduous forest stands

Drámai mértékben csökken a vadon élő állatok sokasága



- de a természetvédelmi sikerek reményt adnak

A vadon élő állatok megfigyelt populációinak átlagos mérete 73%-kal csökkent 52 év alatt - derül ki a WWF 2026-os Élő Bolygó Jelentéséből. Bár a friss adatok a természet állapotának globális romlását mutatják, a jelentés számos olyan természetvédelmi sikert is bemutat, amelyek bizonyítják: a természet képes regenerálódni, ha az energia-, élelmiszer- és pénzügyi rendszereket ezt szem előtt tartva alakítjuk át.



A Zoological Society of London (ZSL) által készített Élő Bolygó Index 5790 gerinces faj 35 803 populációjának változásait tartalmazza az 1970 és 2022 közötti időszakban. A legnagyobb visszaesést az édesvízi ökoszisztémákban regisztrálták, ahol a populációk átlagos mérete 85%-kal csökkent. Ezt követik a szárazföldi (69%) és a tengeri (59%) populációk.

A leggyakoribb veszélyeztető tényező az élőhelyek elvesztése és leromlása, amelyet a túlhasználat, az éghajlatváltozás, a szennyezés, az inváziós fajok és a betegségek követnek. Az Élő Bolygó Jelentés szerint ezek hátterében mindenekelőtt az élelmiszer-,

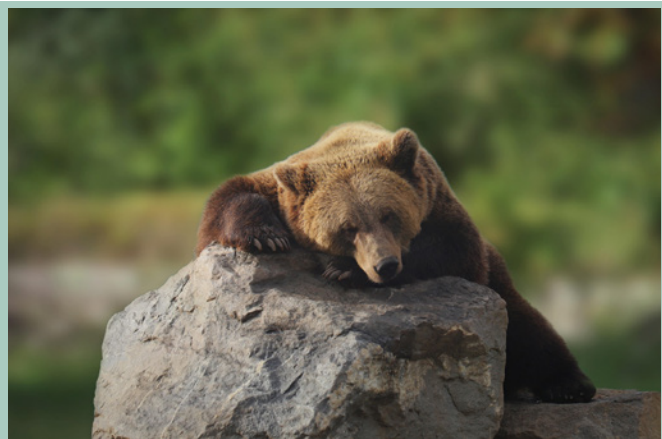
az energia- és a pénzügyi rendszerek működésének rendszerszintű problémái állnak.

A számok ugyanakkor nem kizárólag veszteségeket mutatnak. Bár az összesített trendet a jelentős csökkenések határozzák meg, a vizsgált populációk fele stabil vagy növekvő tendenciát mutat. A jelentésben szereplő természetvédelmi sikertörténetek - többek között a tigrisek, a kékúszójú tonhalak, a dél-afrikai elefántok és a közönséges levesteknősök egyes populációinak regenerálódása - azt bizonyítják, hogy következetes és hosszú távú természetvédelmi munkával valódi változás érhető el.

„A biológiai sokféleség továbbra is riasztó ütemben csökken, de a jelentős hanyatlás közepette van okunk a reményre is. Számos faj populációja stabil vagy növekszik, és inspiráló történetek bizonyítják, hogy a természet képes regenerálódni. A tigrisek, a kékúszójú tonhalak, a dél-afrikai elefántok és a közönséges levesteknősök védelme terén elért sikerek egyaránt azt mutatják, hogy a természetvédelmi beavatkozások működnek. Ahhoz azonban, hogy ezeket a sikereket folytassuk és kiterjesszük, nem elég egy-egy fajt megvédenünk. Azokat az iparágakat és rendszereket is át kell alakítanunk, amelyek a természet pusztulásának hátterében állnak. A változás már elkezdődött, most ezt kell felgyorsítanunk” – mondta dr. Kirsten Schuijt, a nemzetközi WWF igazgatója.

Magyarországon is vannak biztató példák

Magyarországon is találunk olyan fajokat, amelyek története megmutatja, hogy a természet egy bizonyos ideig képes helyreállni, ha biztosítjuk az ehhez szükséges feltételeket. A farkas hazai visszatérése jól jelzi, hogy egy korábban eltűntnek hitt nagyragadozó



számára ismét alkalmassá válhatnak erdeink, ha megfelelő a jogszabályi védelem, megvan a társadalmi támogatottság, és kezelhetők az ember és a nagyragadozók együttéléséből fakadó konfliktusok. A farkas története a globális jelentésben bemutatott tigriséhez hasonlóan arra emlékeztet, hogy a természetvédelmi sikerek hosszú távú, következetes szakmai és társadalmi erőfeszítések eredményei.

Ugyanakkor számos faj van, amelyik még mindig rendkívül sérülékeny. Az alpesi gőte a természetes erdei vízfolyásokhoz, forrásokhoz és vizes élőhelyekhez kötődik, ezért fennmaradása szorosan összefügg az erdők állapotával és a megfelelő vízháztartás megőrzésével. A Dunántúlon él az alpesi gőte egy őshonos alfaja is, amely kizárólag Magyarországon fordul elő. Megőrzése ezért nem csupán hazai, hanem globális felelősség is: ha ezek az állományok eltűnnek, a teljes világállomány veszne el végleg.

Az ilyen fajok története világosan megmutatja, miért kulcsfontosságú az élőhelyek megőrzése. A természetes és természetközeli erdők például egyszerre

biztosítanak élőhelyet számos faj számára, szennyezésként tárolnak, mérséklék a szélsőséges időjárás hatásait, és fontos szerepet játszanak a klímaváltozáshoz való alkalmazkodásban. Megőrzésük ezért nem csupán természetvédelmi, hanem társadalmi érdek is.

„Az elmúlt hónapokban a fakitermelési moratórium is ráirányította a figyelmet arra, hogy az állami erdők kezelése során milyen fontos szempont a természetvédelmi és klímaalkalmazkodási funkciók megőrzése. A korlátozás szeptember végén lejárt, ezért a WWF



Magyarország szerint most különösen fontos, hogy az erdők jövőbeli kezelése során megfelelő súlyt kapjon az élőhelyek megőrzése és az ökoszisztémák ellenálló képességének fenntartása” – mondta dr. Fehér Zoltán, a WWF Magyarország természetvédelmi vezetője.

A romlás visszafordítható, de meg kell teremteni hozzá a feltételeket

A jelentés szerint a természet pusztulásának fő hajtóerőit jelentő rendszerekben már láthatók a pozitív változás jelei. Az energiatermelésben a napenergia a legtöbb országban már a legolcsóbb villamosenergia-termelési mód, miközben az élelmiszerrendszerben is terjednek a természetre kedvezőbb termelési és fogyasztási gyakorlatok. A pénzügyi rendszer átalakulása ugyanakkor még korai szakaszban van: világszerte évente 942 milliárd dollárnyi finanszírozási hiány mutatkozik a biodiverzitás megőrzésében.

A WWF szerint a következő hónapokban lehetőség nyílik arra, hogy az országok felgyorsítsák a vállalt természetvédelmi és éghajlatvédelmi célok megvalósítását. A biodiverzitási COP17 október 19-én kezdődik az örményországi Jerevánban. A természet pusztulásának megállítása és visszafordítása nem csupán természetvédelmi feladat: a gazdaságok és társadalmak működésének alapjait érinti.

A 2026-os Élő Bolygó Jelentés üzenete egyszerre riasztó és reménykeltő: a természet már sokat veszített, de ahol megfelelő feltételeket teremtünk számára, ott képes talpra állni. Kritikus kérdés viszont, hogy ezt milyen gyorsan és milyen léptékben tesszük lehetővé.

© Fotó: Ola Jennersten / WWF-Sweden

A sokszínű természet folyékony esszenciába sűrítve

Ismét beköszöntött az ősz és elérkezett az ideje annak, hogy felkészüljünk a hidegebb hónapokra, és gondoskodjunk a megfelelő tápanyagbevitelről. Az immunrendszerünk támogatásában az őszi-téli időszakban fontos szerepet kap a szezonális, változatos táplálkozás, a bélflóra egészségének megőrzése, valamint a megfelelő vitamin és ásványianyag bevitel. Az őszi természet számos értékes alapanyagot kínál számunkra, mint például a sütőtök, sárgarépa, alma, körte, cékla és brokkoli, melyek változatosan illeszthetők be a mindennapi étrendünkbe.

De vajon hogyan támogathatjuk természetes módon szervezetünk védekezőképességét, és mire érdemes odafigyelnünk a megelőzés érdekében?

Az immunrendszerünk megfelelő működésének támogatása különösen fontos ebben az időszakban, amikor a vírusos megbetegedések gyakrabban előfordulhatnak. A mindennapi odafigyelés, megfelelő pihenés, tudatos táplálkozás és egészséges életmód mellett az is fontos, hogy körültekintően válasszuk meg, mivel egészítjük ki étrendünket. Ebben nyújthatnak segítséget a megfelelő összetételű, megbízható minőségű étrend kiegészítők, amelyek bizonyos tápanyagok bevitelét segíthetik.

A **Floradix® ESSZENCIA** egy új étrend kiegészítő, amely vitaminokkal és ásványi anyagokkal támogathatja testünk természetes védelmi rendszerét. Az esszencia egy különleges válogatás gazdag komponenseinek köszönhetően, több mint 67 különböző összetevőt tartalmaz, köztük gyógynövénykivonatokat, valamint gyümölcs- és zöldséglé-koncentrátumot, melyek kellemes ízt adnak a terméknek.

Emellett létfontosságú vitaminokkal és ásványi anyagokkal járul hozzá a szervezet megfelelő tápanyagellátásához:

- A C- és D-vitamin, valamint a cink hozzájárulhat az immunrendszer normál működéséhez.
- A B1- és B2-vitamin támogathatja az idegrendszert normál működésében.
- A B12-vitamin és a vas hozzájárulhat a fáradtság és a kimerültség csökkentéséhez.
- A niacin (B₃-vitamin) és a biotin (B₇ vitamin) támogathatja a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokat.
- Az E-vitamin és a cink hozzájárulhat a sejtek oxidatív stresszel szembeni ellenállásához.
- Az esszencia további értékes összetevői közé tartozik a szelén, a mangán, valamint a B- vitaminok széles köre, amelyek tovább gazdagítják a termék összetételét.

A **Floradix® ESSZENCIA** a természet sokszínűségét ötvözi a mindennapi tápanyagpótlással, folyékony formában, amely a gyártói szakvélemények szerint elősegítheti a hatékonyabb felszívódást. Praktikus adagolásának köszönhetően pedig könnyen beilleszthető a napi rutinba. Felnőttek számára naponta 1x10 ml, lehetőleg étkezés közben vagy után javasolt. Gazdaságos kiszerezésének köszönhetően egy üveg 25 napra elegendő mennyiséget tartalmaz, napi 10 ml-es adagolás mellett.

Az ősz a változás időszaka. Fontos, hogy fordítsunk ilyenkor is figyelmet önmagunkra, és támogassuk szervezetünket a tudatos kiegyensúlyozott táplálkozás révén. Az egészségünkről való gondoskodás pedig a mindennapok apró döntéseivel kezdődik. Figyeljünk a megfelelő immunvédelemre az őszi hónapokban is.



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

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



 FEHÉR ARANY
AZ ÉLET HARMONIAI BASTYÁJA
Lassú víz partot mos.

Bálint
ERIKA

Egészség, Biztonság és
Újrakezdés Mentor

0620-4458540
balinte33@gmail.com
<https://www.facebook.com/balinterikaem>



A szülők kétharmada több választási lehetőséget szeretne a menzán



A magyar szülők 64 százaléka szeretné, ha gyermeke a menzán több étel közül választhatna, derül ki egy reprezentatív kutatásból. A válaszadók szerint a változatosabb kínálat és a választás lehetősége is fontos szempont, ami felveti, hogyan tehető vonzóbbá a menzai étkezés, és akár azt is, hogy miként csökkenthető az élelmiszer-pazarlás.

A választás igénye nem csak a főételre vonatkozik. A szülők fele fontosnak tartaná, ha a gyerekek saláták és friss zöldségek közül is választhatnának, 47 százalékuk a gyümölcs, ugyanekkora arányuk a többféle köret vagy kiegészítő szabad választását tartaná fontosnak. Az önkiszolgáló vagy részben önkiszolgáló rendszert 42 százalék, az adagméret megválasztását pedig 36 százalék tartaná fontosnak.

Az Eatrend Magyarország 2009 óta foglalkozik közétkeztetéssel, és mára az ország több mint 60 településén, több mint 500 intézményben biztosít étkezést. A vállalat naponta 57 ezer fogyasztót lát el, egészen a bölcsődés korosztálytól a középiskolás korosztályig. Az Eatrend a hagyományos közétkeztetés mellett olyan új megoldásokat is alkalmaz, mint az önkiszolgáló Eatrend Bistro, ahol a gyerekek maguk választhatnak az ételek és köretek közül, valamint az adagok méretéről is dönthetnek.

A most bemutatott reprezentatív kutatásuk célja, hogy a szülők menzával kapcsolatos elvárásait a lehető legjobban megismerjék. A jelenlegi menzai étkezés fejlesztési területei közül a legtöbben a változatosabb választékot (32%), a többféle választási lehetőséget (31%), valamint a több friss zöldséget és gyümölcsöt (29%) említették. Mindössze 9 százalék szerint nincs szükség jelentős változtatásra a gyermekük menzáján.

A szülők kedvező hatásokat várnak attól, ha a gyerekek többféle étel közül dönthetnek. 51 százalékuk szerint egy ilyen modellben kevesebb étel kerülne a hulladékba, 49 százalékuk pozitívabban ebédélményre számít, 47 százalékuk szerint pedig a gyermek több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztana. A válaszadók 38 százaléka úgy véli, hogy a gyerekek nyitottabbá válnának az új ételek és ízek kipróbálására is.

A választási lehetőség ugyanakkor csak megfelelő szakmai keretek között lehet működőképes. A kutatásban részt vevő szülők 48 százaléka a táplálkozási szempontból kiegyensúlyozott kínálatot, 43 százalékuk a higiénikus működést emelte ki a szabadszedés szükséges feltételeként. 38 százalékuk szerint az is fontos, hogy a változás ne jelentsen jelentős többletköltséget a családok számára.

„A választás nem azt jelenti, hogy a teljes felelősséget a gyerekekre bízunk. A dietetikailag megtervezett kínálat biztonságos keretet ad, amelyben a gyerek az életkorának megfelelően dönthet. A menza mindennapos tanulási helyzet is lehet: a gyermek új ízekkel, textúrákkal és alapanyagokkal találkozhat, az első elutasítás pedig nem feltétlenül jelenti azt, hogy később sem fogadja el az ételt. A Bistro modellben ezért a választás

lehetősége és a dietetikai szemlélet nem egymással ellentétes, hanem egymást erősítő elemek: mi biztosítjuk a megfelelő kereteket, a gyermek pedig ezeken be-

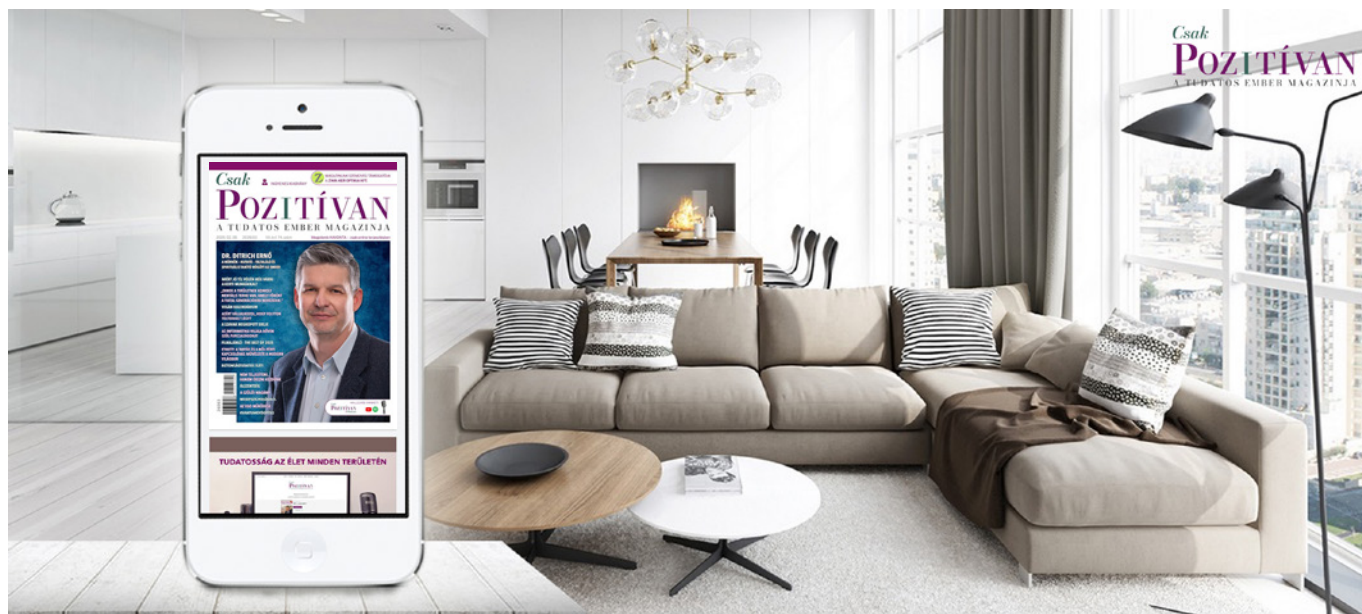
résének alkalmát is lehet. Lehetőséget ad arra, hogy megtanulják felmérni saját igényeiket, tisztelni az ételt, felelősen dönteni, figyelembe venni másokat a sorban. Az



lül megtanul választani” – mondta Szilágyi-Katona Orsolya, az Eatrend dietetikai szakmai vezetője.

Az Eatrend szabadszedéses modellje először 2024-ben indult Kiskőrösön. 2026 tavaszán országosan több helyen is tesztelték a továbbfejlesztett rendszert, mielőtt élesben elindult volna az Eatrend Bistro. „A Bistroban a gyerekek egy előre megtervezett, változatos és biztonságos kínálatból választhatnak. Így az ebéd a napi étkezés mellett az önálló döntés és az új ételek megismer-

eddi tapasztalataink pozitívak: a gyerekek hamar kiismerik magukat az új rendszerben, és rövid idő alatt megszeretik, hogy maguk választhatnak az ebéd kínálatából. A társaik példája is bátorítja őket: ha látják, hogy mások megkóstolnak egy új ételt, ők is nyitottabban próbálkoznak, és gyakran olyan fogásokkal is megbarátkoznak, amelyeket korábban elutasítottak. Azt szeretnénk, hogy a közétkeztetés egyre több helyen segítse az egészséges étkezési kultúra kialakulását” – fogalmazott Heller Kitty, az Eatrend szolgáltatási vezetője.



Amit a nők az egészségükről tudnak, az ma már kevés lehet

- új koncepció a méhnyakrák megelőzésében



A korszerű laborvizsgálatokat, az orvosi konzultációt és a női életút változó egészségügyi kérdéseit kapcsolja össze Európa és Magyarország legnagyobb labordiagnosztikai szolgáltatója. A SYNLAB Női egészség 360° koncepciót a vállalat laborlátogatással egybekötött sajtóeseményén mutatta be. Az októberi daganatmegelőzési figyelemhez kapcsolódva a szakértők a méhnyakrákszűrés átalakulását emelték ki: a korszerű HPV-vizsgálatok már akkor kimutathatják a magas kockázatú vírus jelenlétét, amikor még nincs kimutatható sejtszintű elváltozás, ezért a hagyományos citológiánál érzékenyebben azonosíthatják a magas fokú rákmegelőző elváltozások és a méhnyakrák szempontjából veszélyeztetett nőket. A pozitív HPV-eredmény ugyanakkor önmagában nem jelent daganatos betegséget: a citológia és más kiegészítő vizsgálatok segíthetnek elkülöníteni az alacsonyabb és magasabb kockázatú eseteket.

A női prevenció jelentőségét nemzetközi adatok is alátámasztják. Az OECD és az Európai Bizottság 2026-os elemzése szerint 2000 és 2022 között átlagosan **16 százalékkal emelkedett a daganatos betegségek életkor szerinti előfordulása a 15-49 éves nők körében** a vizsgált uniós országokban. A korai kockázatfelismerés ezért már a fiatalabb életszakaszokban is fontos, miközben a vizsgálatválasztásnak az életkorhoz, a panaszokhoz és az egyéni előzményekhez kell igazodnia.

„A női egészségre teljes életútként tekintünk: minden életszakaszban más kérdésekre kell választ adni, de a cél ugyanaz, hogy a páciens a lehető leggyorsabban jusson megbízható információhoz, diagnózishoz és megfelelő ellátáshoz. Társadalmi felelősségünknek tekintjük, hogy a korszerű diagnosztikai lehetőségek mellett az eligazodást segítő tudást is elérhetővé tegyük. A vizsgálat akkor teremt valódi értéket, ha érthető eredmény és világos következő lépés kapcsolódik hozzá” – mondta Póda Tamás, a SYNLAB kereskedelmi és marketingigazgatója.

Megelőzhető lenne, mégis évente több száz magyar nő életét követeli

A méhnyakrák különösen fontos prevenciós terület, mert HPV elleni védőoltással, megfelelő szűréssel, valamint a rákmegelőző elváltozások időben történő felismerésével és kezelésével az esetek jelentős része megelőzhető. A Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség (IARC) 2024-es becslése Magyarországon **979 új méhnyakrákos esetet és 471 halálesetet jelez. Utóbbi naponta átlagosan több mint egy elveszített életet jelent.** Az OECD és az Európai Bizottság 2025-ös magyar egészségügyi országprofilja szerint a méhnyakszűrési arány a 20–69 éves nők körében 2024-ben 36 százalék volt, és továbbra is elmaradt az uniós átlagtól.

A méhnyakrákos esetek szinte mindegyike magas kockázatú humán papillomavírus-, azaz HPV-fertő-



zéshez köthető. A daganat kialakulásának kockázata elsősorban akkor növekszik meg, ha a magas kockázatú HPV-fertőzés tartósan fennmarad. Egy 2022-es hazai kutatás, amely a SYNLAB szakembereinek közreműködésével 4000, 25–65 éves nő mintáját vizsgálta, megközelítőleg minden tizedik résztvevőnél mutatott ki magas kockázatú HPV-fertőzést. A HPV-pozitivitás önmagában nem jelent daganatos betegséget: a fertőzések többsége egy-két éven belül spontán megszűnik. A WHO ajánlásai és a 2025-ös európai irányelv is a HPV-alapú méhnyakszűrést támogatják; pozitív ered-

mény esetén további vizsgálatok segítik a kockázat pontosítását és a megfelelő betegút meghatározását.

„A HPV-pozitív eredmény után azt kell tisztáznunk, hogy az adott fertőzés mekkora kockázatot jelent. Ebben a HPV-genotípus meghatározása, a citológia és az olyan újabb molekuláris biomarkerek, mint a DNS-metiláció, egymást kiegészítő információt adhatnak. Így pontosabban azonosíthatjuk azokat a nőket, akiknek további kivizsgálásra vagy szorosabb követésre van szükségük, miközben az alacsonyabb kockázatú esetekben elkerülhetők a szükségtelen beavatkozások” – emelte ki Dr. Benczik Márta, MD, PhD, a SYNLAB Hungary szakmai igazgatója és laboratóriumvezető főorvosa, aki a vállalat szerológiai és molekuláris diagnosztikai laboratóriumait vezeti.

A korszerű laboratóriumi vizsgálatok a HPV jelenléte mellett további információt adhatnak a fertőzéshez társuló biológiai változásokról és az egyéni kockázatról is. A SYNLAB-ban megfelelően levett folyadék-alapú citológiai mintából többféle vizsgálat végezhető: kimutatható a magas kockázatú HPV jelenléte és meghatározható a genotípusa, citológiai vizsgálattal értékelhetők a sejtek elváltozásai, egyes molekuláris biomarkerek, például a DNS-metiláció vizsgálata pedig további információt adhat a kockázat pontosításához.

Önmintavétel: könnyebb hozzáférés a szexuális egészséget támogató vizsgálatokhoz

A megelőzés eredményességéhez a korszerű tesztek mellett az is szükséges, hogy a nők eljussanak a vizsgálatig. Az otthoni, diszkrét önmintavétel könnyebbé teheti bizonyos HPV- és STI-vizsgálatokhoz való hozzáférést, csökkentve az időhiányból, az utazásból vagy a mintavétellel kapcsolatos kellemetlenségből fakadó akadályokat. A levett minták vizsgálata ebben az esetben is laboratóriumban történik.

A SYNLAB önmintavételes kínálatában önálló HPV-tesztek, valamint többféle szexuális úton terjedő fertőzés (STI) kimutatására alkalmas vizsgálati csomagok is elérhetők. A **„Maxi biztonság – nőknek”** csomag az önmintavétellel levett hüvelyi mintából végzett HPV- és STI-vizsgálatokat vérmintából végzett fertőzésszűréssel egészíti ki. Így a szexuális egészség több területéről adhat információt, beleértve olyan fertőzéseket is, amelyek tünetmentesen lehetnek jelen.

Változó élethelyzetek, összefüggő egészségügyi kérdések

A Női egészség 360° koncepció a serdülőkortól a reprodukív éveken, a várandósságon és a menopauzán át az egészséges idősödésig követi a női szervezet változásait, figyelembe véve az egyes életszakaszok sajátos egészségügyi kérdéseit, köztük a szexuális egészség és a családtervezés szempontjait. Serdülőkorban

például az erős menstruációhoz kapcsolódó vashiány, a reprodukív években a cikluszavarok és a hormonális, anyagcsere- vagy fertőzőes eltérések, menopauza



után pedig a csontanyagcsere, a szív-érrendszeri és a daganatos kockázatok kerülhetnek előtérbe.

„Ahogy változik a női szervezet, változnak azok a kérdések is, amelyeket az egészségünkről fel kell tennünk. A korszerű diagnosztika abban segít, hogy egy kezelhető eltérést vagy befolyásolható kockázatot időben felismerjünk, és tudjuk, mi legyen a következő lépés. A női egészséget összefüggő történetként érdemes követni, amelyben a korábbi életszakaszok eseményei később is számítanak: például a terhességi cukorbetegség vagy toxémia a későbbi anyagcsere- és szív-érrendszeri kockázatokra is felhívhatja a figyelmet. A labor akkor igazán hasznos, ha konkrét kérdésre válaszol, az eredményt pedig a panaszokkal, az előzményekkel és szükség esetén más vizsgálatokkal együtt értékeljük” – hangsúlyozta Dr. Csernák Zsolt, a SYNLAB orvosszakmai igazgatója.

A SYNLAB a vizsgálat előtti orvosi konzultációval segít kiválasztani az egyéni panaszokhoz és kockázatokhoz igazodó laborvizsgálatokat, a vizsgálat után pedig támogatja a lelet orvosi értelmezését. Így elkerülhetők a felesleges vizsgálatok és az ezekkel járó kiadások, a páciensek pedig hamarabb juthatnak el a diagnózishoz és szükség esetén a megfelelő kezeléshez.

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

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

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

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

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



Aquafitt órák a Dagály fürdőben!



Aktívan és fitten 40 felett!

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

Csatlakozz, ha:

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

Aquafitt órák

kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig

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



Pető Csilla

diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

www.aquafitt40felett.hu

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával

Több egészségben eltöltött év: az egészségértés is kulcsszerepet játszhat

A magyarok többsége tudatosnak tartja magát, ha az egészségéről van szó, a mindennapi szokások azonban más képet mutatnak. Bár tízből heten figyelnek arra, hogy naponta fogyasszanak zöldséget vagy gyümölcsöt, az élelmiszerek összetevőit már csak minden második vásárló ellenőrzi. Miközben tízből kilencen úgy érzik, van kihez fordulniuk, ha segítségre van szükségük, mindössze 19 százalék kér ténylegesen segítséget, ha problémája akad – derül ki az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (AIPM) megbízásából készült reprezentatív kutatásból. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy az egészséggel kapcsolatos információk megértése és tudatos alkalmazása kulcsfontosságú lehet.

A testmozgás, táplálkozás mellett a mentális jólét is elengedhetetlen az egészségben eltöltött évek növeléséhez. Emellett pedig az is fontos, hogy az emberek megbízható forrásokból tájékozódjanak és megértsék a különböző egészségügyi információkat – hívja fel a figyelmet az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (AIPM).

Nehezen osztják meg a problémáikat

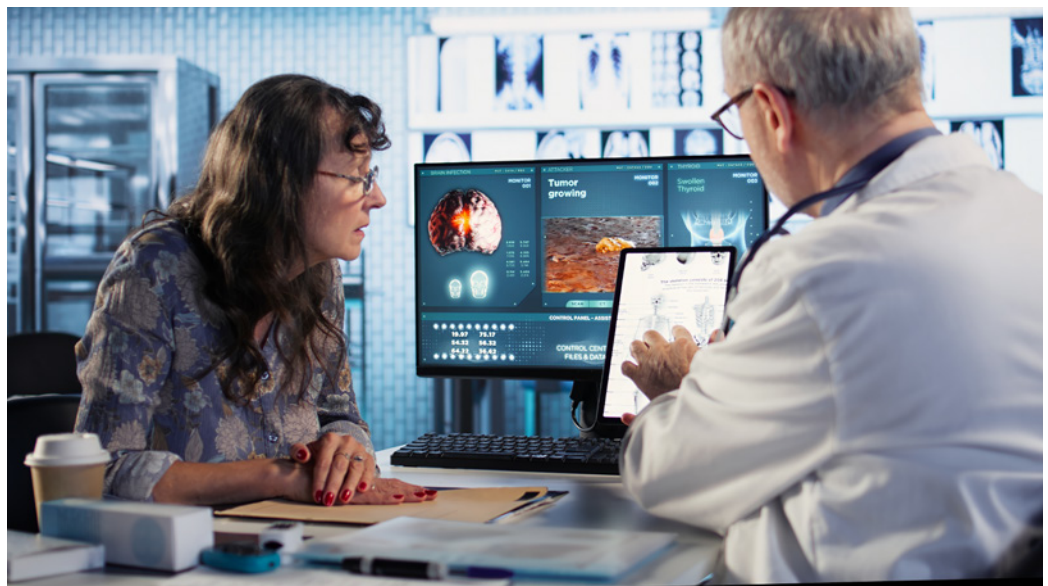
Az AIPM megbízásából készített reprezentatív kutatásból kiderült, hogy a felnőtt magyarok körülbelül egyharmada elégedett a testsúlyával, és mindössze 5 százalék, aki egyértelműen elégedetlen. Ez érdekes annak fényében, hogy a magasságból és testsúlyból számított BMI kategóriák szerint 33 százalék a testsúlya normális, és 30 százalék a számított elhízottnak. A kutatásból az is kiderült, hogy egy 10-es skálán 6,4 pontot adtak átlagosan a magyarok arra, hogy mennyire étkeznek egészségesen. 70 százalék a megkérdezetteknek azt mondta, figyel arra, hogy naponta egyen valamilyen zöldséget vagy gyümölcsöt, de a boltokban kapható élelmiszerek összetevőit már kevesebben nézik meg: mindössze a magyarok fele teszi ezt meg.

Az egészséghez a mentális jóllét is hozzá tartozik, ebben a kérdésben 10-ből 6-an érzik úgy, hogy a hétköznapi életben elegendő idő jut magukra és ugyanennyien vannak, akik éjszakánként legtöbb-

ször ki tudják pihenni magukat. A támogató környezet kulcsfontosságú az egészség megőrzéséhez, ezért pozitív eredmény, hogy 10-ből 9-en úgy gondolják, ha segítségre van szükségük, mindig van kire támaszkodniuk. Ugyanakkor 19 százalék kér segítséget másoktól, ha problémája akad.

Fontos az edukáció

A kutatás eredményei azt is megmutatták, hogy a magyarok 69 százaléka több forrásból próbál informálódni egészségügyi kérdésekben. Azt azonban mindössze 47 százalék állítja, hogy rendszeresen



meg szokta kérdezni egészségügyi szakembertől, hogy az általa talált egészségügyi információk megbízhatóak-e. Az egészségértés pedig kulcsfontosságú szerepet játszik abban, hogy a társadalom tudatosabban viszonyuljon a saját egészségéhez. Minél szélesebb körben elérhetőek és érthetőek az egészségügyi információk, annál hatékonyabban lehet tenni a megelőzésért és a kezelések sikerességéért.

Vállalj felelősséget az egészségedért!

- interjú Dr. Balsai Tamás holisztikus szemléletű fogorvos, implantológus és health coach-al

Dr. Balsai Tamás több mint 30 év tapasztalattal rendelkező holisztikus szemléletű fogorvos, implantológus és health coach, aki a budapesti Perfect Smile Fogászati klinika alapítója és orvosigazgatója. Nem csupán lokális szájüregi problémaként kezeli a panaszokat, hanem az egész test összefüggéseit vizsgálja.

Mottója: „Az egészség döntés kérdése, és ami rajtam múlik, az rajtam nem múlhat”.

Szájmegmentő Programja: Egy olyan preventív kezdeményezés, amely a megelőzésre és a páciensek életmódváltásával az egészségtudatosságára épít.

Szabadidejében aktív sportoló, naponta 3-4 órát rendszeresen kerékpározik, évente több versenyen vesz részt külföldön és itthon is, 2 éve teljesítette például a kihívásokkal teli 666 km-es RocDuMaroc hegyikerékpáros (MTB) versenyt is Marokkóban, tavaly Melbourne-i világbajnokságra is kvalifikálta magát, jövőre a 60. születésnapján pedig Dél-Afrikában áll rajthoz.

Az általa ÉLHETŐ EGÉSZSÉG-nek elnevezett táplálkozás-életmód szemléletével aktív tartalomgyártó is, ennek eredménye, hogy az 5 éve sikeresen működő Gyógyítom Magam Akadémia YouTube-csatornáján mára 66ezer feliratkozója van, az alig 1,5 éve indult Facebook oldalát 89ezer felhasználó követi, tartalmait havonta 1,5-2 millióan kísérik rendszeresen figyelemmel, amik a Spotify-on Dr. Balsai Podcast csatornáján is hallgathatók. Műsoraiban tabuk nélkül beszél a szájüreg egészségéről, az életmódról, a böjtölés fontosságáról, az egészséges táplálkozásról és számos egészségügyi panasz, tünet eredetéről.

“

Feküdtem egy hotel szobájában, és oldalra fordulva mellém lógott a hasam, és akkor azt mondtam, na jó, akkor ez a vége.

”



Az ön életében, hogyan kezdődött el ez a történet?

Megszülettek a lányaim, akik most már 21 és 19 évesek, és akkor fogalmazódott meg bennem, hogy nekem őket fel kell nevelnem. Amikor megszülettek a lányaim, akkor 38 majd 40 éves voltam és nem voltam jó állapotban. 118 kg volt a súlyom. Innen indultam.

Feküdtem egy hotel szobájában, és oldalra fordulva mellém lógott a hasam, és akkor azt mondtam, na jó, akkor ez a vége. Ez egy hosszú folyamat eredménye volt. Az egész kutatásomnak ez volt az indító faktora.

Nagyon sok könyvet el kellett olvasnom, nagyon sokat kerestem, tanultam, fejlődtem, változtam, mire összeállt az a kép, ami szerintem egy jó kép.

Mindeközben sajnos a halálba is kísértem egy-két értékes embert, közeli hozzátartozóimat, akiket nem szerettem volna. Ez azért rátett egy lapáttal a motivációmra. A mai tudásommal már meg tudnám menteni őket.

Már egy ideje előadásokat tartottam, amikor a kezembe került egy olyan európai diagram, ahol a rákos megbetegedések számát nézték meghatározott zónánként, tehát nem is országonként, hanem országon belül is zónánként. Abban az első ötből négy magyar volt.

Ez volt az a pillanat, amikor leültem és elkezdtem gondolkodni. Tulajdonképpen arról szólt a történet, hogy úgy vagyunk szocializálva, hogy azt gondoljuk, majd mindent megoldanak helyettünk, mert társadalmilag sokáig ezt sulykolták belénk. Ebből indult, hogy próbáljam meg ezt elfogadni, hogy mindenki marad áldozat, vagy próbáljam meg azt elérni és megmutatni az embereknek, hogy vállaljanak saját magukért felelősséget.

Akkor döntöttem el, hogy edukálom őket, mert úgy nem tud felelősséget vállalni saját magáért, hogy nem tudja, hogy mit kell tennie. Valljuk be őszintén, hogy a környezet sem segít azon, hogy mi jól döntsünk. De a döntés a miénk, senki másé.

Mi volt az ok, ami miatt nem a már meglévő diétákat, fogyókúrás programokat kezdte el kipróbálni, hanem saját tanulmányait vette elő újra, és rakta össze azt a rendszert, amit továbbít az embereknek. Aminek tulajdonképpen az a lényege, hogy ha jól tápláljuk magunkat, akkor annak az lesz a következménye, hogy egészségesek vagyunk.

Én ugye a szájúregből, a fogászati esetekből indultam, és először még csak ott tartottam, hogy eszméletlen mennyiségű vitamin hiányzik az emberekből. Ez most is így van, tehát egyszerűen ezekből az ételekből nem fogunk vitaminhoz jutni, meg a napozásból sem,

és ezt még sorolhatnám tovább. Amikor eljutottam oda, hogy nem tudom kihagyni az étkezési részt, akkor már nagyon sok mindent elolvastam. Ebből a szempontból az egyik legzseniálisabb könyv számomra, az a Gary Taubes, A keto védelmében című könyve volt. Elárulom, hogy semmi köze nincs a ketózishoz ennek a könyvnek.

Ez az ember húsz éven keresztül semmi mással nem foglalkozott, kutatta a különböző diétákat. Volt ugyan más munkája, de az élete engedte, hogy ezzel foglalkozzon. Folyamatosan interjúkat készített a különböző diétáknak a kitalálói, alkalmazói között. Amikor ezt a könyvet elolvastam, végre összeállt nekem az egész.

Kellett hozzá még pár könyv, Steven R. Gundry Nővényparadoxona, és a Hosszú élet paradoxona is.

Mi az, ami végül a „Balsaidoki” ajánlása?

Nem bonyolult ez, ha nevet kell adni neki, akkor egy módosított paleó, amiben annyi a módosítás, hogy nem eszem olyan élelmiszereket, amik lektin hordozók, amik szaponinnal is tele vannak, vagyis pl.: a paradicsom, a paprika. Nem eszem például kesudiót és földi mogorót sem, és kerülök mindent, ami irritálja a belet.

Nem azért, mert most kitalálta valaki a paleót, hanem azért, amit az előadáson is hallhatott, hogy genetikailag, hormonálisan, enzimatikusan és minden



szempontból vadászó, gyűjtögető emberek vagyunk, akik 300 ezer éve vagy 250 ezer éve, teljesen mind-egy, az evolúciónk során ezt raktuk össze magunknak.

Ebben a böjt is benne van, és nem böjtnek hívják, hanem ez egy fiziológiai állapot, egy folyamat azáltal, hogy nem mindig eszünk.

Ebben minden benne van. De az, hogy az agyunk és az idegrendszerünk ki tudott így alakulni, az már bizonyítottan zsírfüggő, és főként omega-3 függő volt. Véletlenül sem a gabonától lettünk ilyenek, amilyenek vagyunk.

Tízezer évvel ezelőtt, amikor Mezopotámiában elkezdtek a gabonát mőkolni, és elkezdtek enni, aminek sokkal valószínűbb, hogy társadalmi okai voltak, nem



pedig egészségügyi okok, ez biztos - és tegyük hozzá azt is, hogy az a gabona nem az a gabona volt, ami most van. Semmilyen szempontból. - akkor mi már az evolúciónknak a 99%-át, tehát az ember eddigi evolúciójának a 99%-át végigéltük. Ennyi.

*Amikor valaki meghallgatja az előadásokat, és meg-
érti az egésznek a lényegét, ami arról szól, hogy végre
úgy étkezek, hogy kitakarítom a szervezetemből a sze-
metet és ezt követően már csak tisztán étkezem. Nem
viszek be olyan anyagokat, amivel mérgezem magam.*

Mi a tapasztalat és visszajelzés? Megértik és csinál-
ják? Váltakoznak? Vagy van, aki alkudozik, hogy ezt még
azért megenném! Mi van azokkal, akik mégsem változ-
tatnak, azok mehetnek tovább a saját útjukon?

Igen. Én azt gondolom, hogy menjen ő tovább a
saját útján. Amit ehhez pluszban még esetleg hozzá-
tudok tenni, amit én nem terveztem, vagy számítottam
rá, az az, hogy amit Andrással összeraktunk podcaste-
ket, azt szívesen hallgatják az emberek. Szívesen hall-
gatják többször. És abban reménykedem (és azt hal-
lom vissza), hogy az, aki elsőre még nem, később az

*„Én ugye a szájüregből, a fogászati ese-
tekből indultam, és először még csak ott
tartottam, hogy eszméletlen mennyi-
ségű vitamin hiányzik az emberekből.
Ez most is így van, tehát egyszerűen
ezekből az ételekből nem fogunk vita-
minhoz jutni, meg a napozásból sem,
és ezt még sorolhatnám tovább.”*

is visszamegy valamiért utána, mert valamit elülteték
benne, és akkor utána újra hallgatja, így előbb-utóbb
el fog oda jutni, hogy megérti azt, hogy senki nem fog-
ja őt megmenteni, csak ő saját magát.

Minél tisztábban étkezik valaki, minél kevésbé vagy
inkább egyáltalán nem eszik ultrafeldolgozott ételle-
ket, annál biztosabb az egészségre vezető út.

*Ha egy szóban kellene megfogalmazni, tulajdon-
képpen mi ez az egész, mi lenne az a szó?*

Életforma, egy olyan új életforma, amiben visz-
szaveszem az irányítást az egészségem felett, és úgy
táplálom magam, hogy az egészség az következmény
lesz. Gyógyítom magam, saját magamat. Nem másról
várom a megoldást.

Négy évvel ezelőtt egy napon elindultam bicikliz-
ni, akkor már bőven benne voltam ebben a gondo-
latmenetben, és mikor visszajöttem a szokásos 3 órás
körömből, egyből szóltam a marketingesnek, hogy
foglalja le a nevet. Ez tényleg így volt. Azt sem tudtam,
hogy mire fogom használni.

Gyógyítommagam.hu és a gyógyitsdmagad.hu az
enyém. Négy éve. Szerintem zseniális az üzenete. Hal-
lottad az előadást. Nem erről szól? Erről kéne szólnia
az életünkben is. Ezt kéne a gyerekekbe is sulykolni,
semmi más. Ezt kéne elhitetni a gyerekekkel, és az is-
kolákban ezt kéne tanítani.

A fiatalokhoz is eljut az üzenete?

Nagyon sokhoz. Coacholom őket is, és csodálatos
az, hogy rájönnek, ugyanúgy lehet a bébiétel megvá-
sárlása helyett a húst meg a répát pürésíteni, és a gye-
rek szívesen megeszi, mert az nagyon egészséges neki,
nem pedig, hogy most megveszek valami kevésbé jót.

Igen. A tápszereknél is megbeszéltük, hogy az sem mindegy, hogy milyen. A legjobb az anyatej, régen is meg tudták ezt oldani, most is van erre lehetőség.

Van-e arról statisztika, hogy kik azok, akik könnyebben beleállnak a történetbe, a nők vagy férfiak?

Ez nagyon érdekes történet. Ugye van egy tízezer fő feletti aktív csoport, mellette van a most 89ezer fős követő csoport. Az aktív csoportban az a tapasztalat, hogy isten igazából nincs nagy különbség a nő és a férfi hallgatóságból, csupán az, hogy a férfiak halkán, észrevétlenül beleállnak és csak csinálják. Amikor kész vannak, akkor szoktak bejelentkezni.

Milliószor volt az, hogy eljött valaki az előadásra, előtte soha nem láttam. Odajött, kezét fogott, és any-



nyit mondott, csak azért jött el, mert kezét akart velem fogni. Húsz kilók, nem cifrázza, húsz kilók tűntek el. Még annyit mond, hogy köszönöm.

A nők százszor inkább, és szerintem nemükből is ered, amit most Haris Évi az előadáson elmondott, ők százszor inkább a feloldozást akarják mindig. Igen. A nők másképp gondolkodnak, sokkal összetettebben, sokkal több érzelem van bennük és ezért sokszor túlbonyolítják a dolgokat.

Megint csak a döntés. Amikor ilyen kérdésekkel jönnek, hogy mivel lehet bűnözni? Erre mit mondjak? Erre nincs válasz. Amíg ez a kérdés felmerül, addig hiányzik egy apró darab a megértésből.

Mi a tapasztalata arról például, hogy nagyon sok embernek az étkezés örömforrás. Sokan az étellel jutalmazták magukat! Mi a véleménye erről?

Jó, de ez pszichológiai kérdés. Szóval, hogyha valakinek ilyen indoka van, akkor én azt mondom, ha változtatni szeretne, akkor pszichológushoz kell vele menni. Oké, amíg a bélflórát nem cserélik ki, addig nincs esélyük. Amíg nincs rendben a bélflóra, addig kívánni fogja azokat az ételeket, amivel függőségben van.

Ilyenkor első lépésben érdemes csinálni egy jó kis böjtöt. Utána okosan elkezdni étkezni. És akkor le lehet szedni magunkat arról, ami függőséget okoz. Amíg az addikcióról nem jövünk le, az gát alapvetően.

Én nagyon régóta így étkezem, de semmilyen gasztronómiai hiányérzetem nincs. Nagyon változatosan étkezem. Kell hozzá a döntés és a tudatosság. Lehet, hogy be kell hozzá vezetni új szokásokat is, de akinek meg van a döntése, annak ez könnyedén fog menni és nem a hiányzókra fókuszál.

A legfontosabb, hogy minél több emberhez eljuthasson az információ, és aki szeretne, az az információ birtokában tudjon döntést hozni, és ha szükséges, tudjon változtatni.

Mi az az étel, amit semmiképpen nem javasol, hogy megegyenek az emberek?

Egy? Egyet nem tudok mondani. Ugye gabonát nem eszünk. Pont. Semmit. Egyetlen kenyérfélét sem. Nem is pótlom. Nem akarok pótolni. Miért kell pótolni? Mihez kell? Semmihez nem kell. Tehát a csülökpörköltet káposztával olyan gyönyörűen meg lehet enni, hogy miért kell ahhoz kenyér vagy egyéb gabona? Semmi nem kell.

Miért nem eszünk gabonát?

Biológiailag nincs egyetlen oka sem, hogy megegyük, de a 4,5 órás előadásomon részletesen beszélek róla, hogy hány oka van, amiért ne együk.

Miket nem eszünk még, amik a legfontosabbak?

A másik az, hogy engedjük el a fruktózt. Tehát nem fürödtünk régen sem gyümölcsben az év 365 napján. Semmi vitamin nincs már benne, amennyire minőségben és mennyiségben szükségünk lenne. A fruktóz látványosan mérgező. A másik ilyen: minden, amiben lektin van, az szintén mérgező, és minden növényben van lektin.

Miért nem eszünk lektint?

Az a kérdés, hogy mivel nyitom a belem? Mert a lektin nyitja a belet.

Az a kérdés, hogy az a bélhám felszín mennyire nyákos. Tehát ha jó nyák van rajta, akkor a nem kinyitott bélnél a lektin kisebb valószínűséggel okoz prob-

lémát. Minél magasabb valaminek a lektin tartalma, annál kevésbé biztonságos.

Annál biztosabb, hogy gyulladást fog okozni a testünkben, és ha bemegy, akkor az érszűkületet, ízületi gyulladást, Hashimoto-t és még sorolhatnám mit okoz. Az összes hely, ahova be tud kötni a lektin, a testben gyulladást provokál, és azt az orvos autoimmunnak fogja nevezni. Ez pedig nem autoimmun, csak annyit jelent, hogy rosszul eszem.

Az étkezés mellett a mozgás is nagyon fontos! Miért fontos a mozgás?

Az ember mozgásra teremtődött. Nem kérdés miért mozgunk. Azért, mert az ember mozgó ember.

Akkor inkább úgy mondom, hogy minden a mozgásról szól. A nyirokeringésünkről, a vénás keringésünkről, az idegrendszeri fejlődésünkről, az ízületünk kordában tartásán keresztül minden a mozgáson múlik.

Akkor oszlassuk el azt a tévhitet az emberekben, hogy a mozgás ahhoz kell, hogy lefogyjunk!

A mozgás nem a fogyáshoz kell. Pusztán mozgással nem lehet lefogyni. Ahogy elmondtam most is az előadáson.

Addig, amíg az inzulin nem engedi, nem fog kijönni a zsír a sejtekből. Teljesen mindegy, hogy innen futunk Győrig vagy onnan vissza, lényegtelen. Az étkezéssel tudjuk befolyásolni azt, hogy milyen az inzulinszintünk, és ha az megfelelő, akkor segítjük a testünket abban, hogy a felesleges kilóinktól megszabaduljunk.

Az az edző, az a dietetikus, és az a fitness szakember, aki azzal jön, hogy egyél kevesebbet és mozogj többet, attól nagyon messzire kell futni, mert fogalma sincs az egészségről.

Elmondana egy-két olyan esetet, tapasztalatot, aki váltott, és valami komolyabb problémából ki tudott jönni?

Most volt egy ilyen, pont két hete jött hozzám valaki, de csak azért, hogy kezet fogjon velem. Februárban hívott föl, és akkor már három hónapja feküdt kórházban, és előtte már fél éve járókerettel mászkált, olyan szinten voltak kórházi rohamai az orvosok által előírt diétától, hogy a telefonon nem tudta húzogatni az ujját, és tényleg az öngyilkosságon gondolkodott. Ezt nem akkor mondta, ezt most mondta.

Kértem, hogy írja le, és leírta. És azt mondta, hogy tényleg az öngyilkosságon gondolkodott, mert nem akarta, hogy a családja őt ápolja. Akkor elkezdte csinálni azt, amiről beszélek az előadásaimon, bár szkeptikus volt egy-két hétig, mindig visszahívott, és a harmadik héttől beleállt, és augusztusban küldött egy képet, amikor a tíz éves gyerekével a Görög-tengerben fürdik.

Zárásként egy utolsó kérdés, miért van az ön szerint, hogy az emberek akkor kezdenek el foglalkozni magukkal, vagy akkor mennek orvoshoz, amikor már baj van? Miért nem jut eszükbe előbb, hogy nekem van egy egészségem, és azt jobb lenne megőrizni, mint akkor futni valahova, amikor már ég a ház? Hogy lehetne erre felhívni az emberek figyelmét?

Sehogy. Gyerekkorban kell az ilyen jellegű felelősséget kialakítani bennük, és akkor nagyon könnyen



menne. Akkor ezzel kellene már kezdeni. Társadalmi szinten. Én ezt gondolom. Nem akarok politikába menni, és nem is akarok politizálni.

Igazán ez lenne a politika értelme. De ez nem fog menni, mert ahhoz több érdek fűződik, hogy az emberek betegek legyenek. Nem összeesküvés elmélet, csak én orvosként is ezt látom.

Azt szoktam mondani, mert mindig azt kérdezik tőlem, hogy de doktor úr, mivel kezdjem el? Nos kezdjük azzal, hogy elkezdjük.

Amit én adok az előadásaimmal és a podcastjaimmal, az az, hogy lehetőséget adok a döntésre. De onnantól kezdve a döntés az enyém.

Senki másé. És akkor már nincs felmentés. Onnantól nincs. Miért ön szerint van?

„Az egészség döntés kérdése, és ami rajtam múlik, az rajtam nem múlhat.”

Hol tudjuk elérni az ön podcastjait, csoportjait?

[Gyógyítommagam.hu](https://gyogyitommagam.hu) [Facebook oldal](#), Instagram, Site, [Youtube](#), Youtube, [Spotify](#) és személyes előadások.

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!**

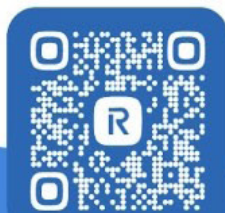
Alex egy ritka és kegyetlen izomsor-
vadással járó genetikai betegségben
szenved - Duchenne-féle izomdiszt-
rófiát (DMD) diagnosztizáltak

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

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



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

Tisztelt Hölgyem/Uram!

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

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

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

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

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

De Önnek talán már nem kell ennyit várnia:

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

kérje orvosától a beutalót a legközelebbi intézménybe!

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

Arany-Kovács Rozália (A KÉK RÓZSA)

Ritka Genetikai Betegségek Tapasztalati Szakértő
NŐK LAPJA PÉLDAKÉP DÍJAS EGÉSZSÉGÜGYI AKTIVISTA

WWW.AKEKROZSA.HU





A tudatos táplálkozás titokzatossága és egyszerűsége

- beszélgetés Haris Éva hormon-terapeutával

Napjainkban nagyon sok étkezéssel kapcsolatos tanács kering az éterben. Megtalálni azt a hiteles szakembert, aki biztosan nem visz bennünket tévútra, nagy kihívás. Haris Évát egy előadáson hallgattam, amiben a női bőjtről beszélt. Éva személyisége, és az előadáson hallottak meggyőztek arról, hogy érdemes vele egy kicsit beszélgetnünk arról, hogy lehet kijutni az étkezéssel kapcsolatos tévutak labirintusából és feltárjuk azt is, hogy miért kell nőként másképp étkezzünk, mint a férfiak.

Milyen szakmai úton jutottál el az élsportig?

Hivatalosan egészségügyi szaktanár a végzettségem. Ez az MSC-m.

Az alapvégzettségem az diplomás ápoló. Kórházban dolgoztam több mint 10 évet, aztán 12 évet ta-

hormon-terapeuta vonalon tevékenykedtem, ezt követően jött a sportolói vonal, ami számomra nagyon testhezálló volt, hiszen gyerekkorom óta sportolok. Sosem voltam élsportoló, de mindig az életem része a sport. A Riói Olimpia óta foglalkozom élsportolókkal, és amatőrökkel is.

Te a hagyományos medicinából jössz, hogyan látod a rendszert?

Látom a medicina hiányosságait. A legalapvetőbb hiányossága az, hogy szervenként vagy szervrendszerenként látja az embert. Az ember nem szervrendszerenként működik, hanem egy nagyon szép, dinamikus homeosztázisba.

Főleg a keleti gyógyászatban látom ennek a múltját. A keleti gyógyászat által használt eljárások nincsenek kutatva, nincs rá dupla vak placebo-s vizsgálat kontrollcsoporttal, ezért sose kerül be az evidence base-be.

„...Az étkezés biológia szükséglet, és örömforrásnak használjuk ...a magyar ember mindig eszik. Ha bánatos, ha örül, kirándul- eszik...”

nítottam egy középiskolába, és jelenleg a Debreceni Egyetem Sportspecifikus táplálkozási szakember szakán tanulok és táplálkozás tanácsadással foglalkozom. Hétköznapi emberekkel és sportolókkal is. Több évig

Nem hiszek a protokollokban, mert az emberek - ahogy a személyiségük is más - másképp tanulnak, másképp viselkednek, és másképp is működnek. Az élet is ezt bizonyítja.

Tanultam egy kis hagyományos kínai medicinát, egy kis Ájurvédát is, de azért én mindig azt gondolom,



hogy nekem az oszlop az az élettan és az anatómiai ismeretek.

Ezek ötvözetéből lett a HarisMódszer. Én nem tartam fel semmit, csak megpróbáltam egy rendszerbe gyűrti ezeket a kutatásokat, és tanokat.

A buddhizmus több ezer éve tudja azt, hogy van ilyen, hogy tudatalatti, és kb. öt éve van erre tudományág, ami a tudatalattit vizsgálja.

Akkor ez nekem egy elég jó támpont arra, hogy elhiggyem azt, amit évszázadokon keresztül emberek megfigyelték, hogy ez akkor is működik, ha erre éppen nincsen egy kutatás. Ilyen például a böjt!

Egy előadáson hallgattalak téged, amikor a női böjtről beszéltél! Felfigyeltem erre, mert ritkán esik szó arról, hogy vegyük figyelembe azt, hogy mi nők másképp működünk, mint a férfiak. Érdekes erről beszélni mindenképpen! Mit nevezünk böjtnek? Milyen böjtök vannak?

A hagyományos böjt az, amikor a vízen kívül semmit sem iszunk.

Száraz böjt az, amikor vizet sem iszol. Tehát semiféle táplálékot, nem is csak táplálékot, semmit nem veszel a szádba. Nem jut a bélcsatornádba semmi. A száraz böjt csak szigorú orvosi felügyelet mellett javasolt. Vannak olyan állapotok, amire jó gyógymód a száraz böjt, de több a kontraindikáció mint a vizes böjtöknél, kötöttebb, hogy meddig lehet csinálni, ezért kell a kontroll.

Én azt a böjtöt javaslom, amikor folyadékot vehetünk magunkhoz. A legjobbnak és a legkönnyebben kivitelezhetőnek azt a fajta böjtöt tartom, amikor elektrolitokat is magunkhoz veszünk: nátrium, kálium, klór, magnézium is mehet a vízbe, hogy ne ürüljön ki teljesen a szervezetünk.

Az időszakos böjt különböző hosszúságú lehet, tizenkét óra, tizenhét óra, még itt sem gondolom, hogyha a tizenhét órában nem iszok csak tiszta vizet, és az étkezési időben megiszom a megfelelő mennyiségű elektrolitot, ásványi anyagot, akkor az sem baj.

Inkább az ásványi anyag mennyiség a vizes böjtnél, a kettő-háromnapos formájánál vagy a hosszabb böjtöknél lesz fontos. A böjt az abszolút benne van mindenféle hitvilágban.

**SELLINGNÉ
SZEPESI NIKOLETT**

**GYÓGYTORNÁSZ
SZEMÉLYI EDZŐ**

+06-30-526-66-42
SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM

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

Tudatos táplálás csecsemőkortól.

Tudásból magabiztosság.

- Képzések és workshopok táplálkozási témákban
- Szakmai mentorálás és esetmegbeszélés
- Szakdolgozat-készítés támogatása

Tibay Rózsa
dietetikus · egészségfejlesztő tanár
CCFC-oktató – hozzátáplálási tanácsadók képzése
Érdeklődés: dietatanoda@gmail.com

A böjt mindig azt jelenti, hogy megfosztom magam valamitől.

A ramadán alatt nem esznek semmit, nem isznak, amíg fent van a nap.

A keresztény 40 napos böjt, ott húst nem esznek. Vagy minden pénteken épp - én egy katolikus családban nőttem fel -, nekem a nagyszüleim péntekenként nem ettek húst.

Minden böjtnek megvan a létjogosultsága, mindegyik böjt jó, és mindegyik másképp használható?



Igen. Abszolút, mindegyik böjtnek megvan a létjogosultsága. A vallási böjtök is úgy jöttek létre, például ez a 40 napos keresztény böjt, utána megjön a húsvét, akkor jön a sonka, a tojás, tehát egy picit megfosztom magamat valamitől.

Élettani szempontból szerintem mindenkinek jó lenne, ha egy évben 40 napot nem enne húst. Egy kicsit pihenne a fehérje emésztése, a gyomorsavnak nagyon fontos szerepe van ebben, amúgy is sok bajunk van a gyomorsavval.

Az egy napon belüli intermitter, tehát az időszakos böjtök is kellenek. Az 1, 2, 3, 4, de akár az 5 napos böjtök is jók, tehát mindegyik jó lehet. A napi böjt is. Sok kutatás azt mutatja, hogy ha nem eszünk többet, mint amennyire a szervezetünknek szüksége van, akkor nagyjából a napi eloszlás az mindegy.

Nem kellenek nagyon hosszú szünetek, van egy állásfoglalás ezen a területen is. Én azért azt tapasztalom, hogy jók az időszakos böjtök. 10 órányi időben nem kéne enni senkinek.

Mi a tapasztalatod a mai világban? Az emberek túleszik magukat?

Csak esznek. Szerintem a dietetikai ajánlások sem jók, már látom a réseket a pajzson, azért most már sok ajánlásból kivesszük ezt az ötszöri étkezést. Szerintem ez nagyon nemzetfüggő is, mi nem tudunk keveset enni.

Nehéz ételeik vannak a magyaroknak. Az is probléma, hogy a kis étkezéseknek hatalmas, egyszerű szénhidrát tartalma van, ami ugye egészséges embernél a jelenben lehet, hogy nem okoz panaszt, de a bűneinkért hosszú távon fizetünk. Amit most elkövetünk és élvezzük, tök jó, finom a krémes, finom a tejszínhabos cukros kávé, most ezt érezzük, hogy finom. Később, amikor lesz három-négy krónikus betegség, vagy csak egy, senki sem fog arra gondolni, hogy ez az öt évig megivott cukros tejszínhabos kávé miatt van, mert nem is ez az egy dolog vezetett ide, hanem sok-sok dolog összetevődik. Minél több dolgot kihagyunk az életünknek jelen szakaszából, annál kevesebb problémánk lesz hosszú távon. Amit beviszünk, az nagyon sokban befolyásolja az egészségi állapotunkat hosszú távon.

Nagyon pocskék minőségű ételeink vannak, mert az élelmiszeripar nem válogat, profitorientált. Őket nem érdekli az összetevők minősége. Olyan ízfokozók vannak benne, ami miatt újra és újra megveszed majd az ételt.

Megváltozik az ízpreferenciánk. Tehát nem fogjuk édesnek érezni azt, ami természetesen édes. És akkor onnantól egy gyereknek hiába adunk sárgarépát, amikor már evett cukrot, akkor azt fogja mondani, hogy a sárgarépa nem édes. Ha még soha nem találkozott cukorral, addig a sárgarépa lesz neki a legédesebb.

Ha egy kisgyerek, aki gumicukrot rágcsál, meg ultrafeldolgozott édességeket kap a szüleitől, akkor azonnal, ha természetes ízeket érez, egy málna, egy eper, az már nem lesz számára édes.

Az anyatej is édes, nagyon be vagyunk csapva ezzel, hogy a nyelved elején érzed, ahogy az anyatej édes, nagyon erősen kötődünk az édes ízhez. Az nem baj, ha a természetes édes ízekhez kötődnénk, de nem a természeteshez kötődünk.

Vissza kellene térnünk ahhoz, ami még nagyanyánk és anyáink idejében volt, és saját magunk kellene, hogy főzzünk?

Utánpótláskorú gyerekekkel dolgozom együtt, fiatalokkal, nagyon sokszor hallom a szülőktől, hogy ő

nem főz. Értem, nincs rá idő, mindent érték, csak van egy olyan dolog, hogy családtervezés, nem?

Akkor beletervezem, hogy nem három gyerekem van, csak egy, nem három munkahelyem van, csak egy, de hogy hosszú távon a szülő meg kell, hogy alapozza a gyerekének a hosszantartó egészségét.

És nem jó az, amikor majd 20-25 évesen a gyerek vissza fog mutogatni, mert mondjuk ő már felvilágosult lesz, hogy ez ezért van, mert hogy te teleraktad a szekrényt csipsszel, és én gyerekkorban nem tudtam, hogy az a csipsz nem jó, de neked tudnod kellett volna.

Ha a gyerekkorodban megtanultad, hogy nem eszel egész nap, akkor felnőttként nem kell róla leszoknod.

Az étkezés biológia szükséglet, és örömforrásnak használjuk.

Bagdi Emőkének hallottam egyszer egy előadását, ami arról szólt, hogy a magyar ember mindig eszik. Ha bánatos eszik, ha örül, ha kirándul, ha színházba megy, ha tv-t néz - eszik, csak eszik.

A nagymamák még főztek, de ahogy egyre kevesebben vannak, akik főznek, így nincs, aki átadja a tudást.

Az étkezésben is, mint az élet minden más területén figyelembe kell venni azt, hogy nők, férfiak különbözőek vagyunk. Mi az a különbség, amit az étkezések során mindenképpen figyelembe kell venni?

A hormonális működés.

A hormonok a nőknél a cikluson belül - azaz az ösztrogénes időszak: a menstruáció után az ovulációig, a tüszőrepedésig, tehát a félidőig - az ösztrogénnek nem nagyon kell szénhidrát. Szereti az alacsony vércukrot, amúgy is ösztrogénünk van bőven, tehát abban az időszakban teljesen jól böjtölhet egy nő. A menstruációs fájdalmakat hivatalosan is jól csökkenti a böjt. Az ösztrogénes szakaszban a nőknek jók a hosszabb napi szünetek.

Ilyenkor mi is 6-8 órában nyugodtan ehetünk, és a többiben csak vizet igyunk. Azt, hogy ez a 6 óra nap elején van, vagy a nap végén, mindegy, hivatalosan jobb a nap elején. Tehát amíg a nap magasán van, akkor van jó tűz a szervezetünkben.

Ovuláció után, azoknál, akik még aktív korúak és menstruálnak, miután megvolt a tüszőrepedés, onnantól kell a női szervezetnek szénhidrát, mert progeszteronra van szükség.

Progeszteron csak akkor van - ez egy nagyon barátságos női hormon -, ha van peteérése, van tüszőrepedés, és ez nem tud raktározódni, nagyon gyorsan elfogy, és szinte minden nő progeszteron hiányos. Az ösztrogén és a progeszteron aránya fogja meghatározni a női jóllétet.



A progeszteronnak kell a szénhidrát, de a jó szénhidrátok. Mi a jó szénhidrát?

Az összetett szénhidrátok, magasabb rosttartalmú szénhidrátok, szeretem a gyökérzöldségeket, nem vagyok nagy gluténmentes párti, de azt mondom, hogy jó minőségű ételeket együnk.

Én nem vagyok édesburgonya, burgonya ellenes. Azt gondolom, hogy jöhet akár egy héten egyszer tészta is, köles vagy hajdina tészta. Ki lehet alakítani azt, hogy változatos legyen az étkezés.

A hónap első felében, a menstruáció időszakának első felében, ehetünk zsíros ételeket, tepertőt, jó minőségű kolbászt, a kolbász ultra feldolgozott, de lehetőleg ne legyen benne adalékanyag.

A második szakaszban meg ehetünk gyümölcsöt, akár egyszer-egyszer tésztát, és akkor eléggé változatosan tudunk étkezni. Ha egy kicsit tovább kuszáljuk, akkor még egészen jól lehet évszakokhoz is igazítani.

A klimaxban lévő nőknél nincsen ciklus. Két-három napot magasabb zsíron esznek, rövid időintervallumban, aztán a következő négyet meg jó szénhidrátokkal, kicsit gyümölcsösebben, idény gyümölcsökkel, hosszú étkezési időszakokban.

A nőknél nagyon látom, hogy mi sokkal emocionálisabbak vagyunk. Tehát a mi limbikus rendszerünk, ami felfogja a környezetünket, sokkal összetettebben működik. Ezért kombinálunk ennyit.

A lényeg, hogy mi mindent sokkal mélyebben élünk meg.

Az étkezést sem lehet ennyire keretek közé szorítani, mert az nekünk egy stresszfaktor.

Nem vagyok híve a kalóriaszámolgatásnak. Főleg a menopauza után azért megváltozik az emésztés, a hormonrendszer, tehát másképp kell étkezni, mint előtte, és a mozgás sem mindegy, hogy mennyit és mit. Fontos a mozgás. Most erről nagyon sok irodalom van, hogy menopauzába izmot kell építeni. Nem. A menopauzáig kell izmot építeni. Meg kell tartani azt, ami van. Mert az sokkal könnyebb, mint felépíteni. Tehát az, hogy valaki 20 éves korától 40 éves korig rendszeresen edz, nagy, intenzív, terheléses mozgásformákkal, az helyénvaló. Ám a nem a súlyokat emelgettem az edzőteremben, hanem kispadrágban nézegetem a fiúkat, ez se rossz, csak ez egy másik területet erősít.

A klimaxban is fontos a súlyzós edzés, de az embereknek a legnagyobb problémája, amit én látok, hogy napközben nem mozognak semmit. Elkényelmesedünk. Napközben ülünk a számítógép előtt, este fáradtak vagyunk, így egyre kevesebbet mozgunk. Sokan azt gondolják, hogy a mozgástól fáradtabbak lesznek, pedig a mozgás energiát ad.

Az a legnagyobb baj, hogy sokat eszünk, sokszor eszünk, és nagyon keveset mozgunk napi rendszeres-

séggel, elmegyünk háromszor aerobikra, és azt gondoljuk, hogy ezzel az egészségünk letudva.

Felnőtt emberként meg kell értenünk a testi folyamatainkat, tudatosan tervezni az étkezéseinket is, és felelősséget kell vállalni önmagunkért, tudni azt, hogy mindennek következménye van. Neked mi a véleményed erről?

Igen, maximálisan egyetértek.

Mondjuk szerintem az is nagy hiányosság, hogy amikor tanítanak biológiát, olyan fölösleges dolgokat is megtanítanak, amire nincs szükség, viszont az emberi test működését, vagy hogy jobban értsd a saját folyamataidat, arról kevesebb szó esik. Van, aki megérti mit, miért, hogy kéne csinálni. Mi az, ami miatt ez elveszik? Vagy mondjuk oda-megy hozzád 40 kiló plusszal, elmondod neki, hogy mit kell változtatni, mit csináljon, hogyan étkezzen. Jó rendben, értem - mondja. Mégsem változtat.



A legnehezebb az életmódváltásban a szokásainkat megváltoztatni. Én ezzel nagyon sok időt foglalkoztam, és nagyon sok, szerintem kiváló anyagot rakunk össze a szokásváltoztatásokról, de nem érzik az emberek, hogy csak ezen múlik.

Új szokásokat csak tudatosan lehet bevezetni, és fokozatosan, nem egyszerre 12 új szokást, hanem lépésről-lépésre, csak egyet-egyét.

Ha röviden pár mondatban kellene összefoglalni azt, amiről beszélgettünk, mi lenne a legfontosabb üzenet?

Légy tisztában önmagaddal. Lásd, hogy mik azok a dolgok az életedben, amivel ártasz magadnak. Vállalj felelősséget a tetteidért! Tudd, hogy a testedben lévő változások és tünetek egy hosszabb folyamat eredményei.

Mindig, minden pillanatban van lehetőség változtatni, változni! A döntés a te kezében van!

Az étkezéssel kapcsolatos dilemmákról, útvesszőkről szóló gondolatainkat a decemberi magazinban folytatjuk.

Steven Low és Jarlo Ilano: Tartásjavítás tetőtől talpig

Gondtál már arra, mennyi mindent elárulhat rólad a testtartásod? Azt, hogyan ülsz a számítógép előtt, miként jársz, hogyan használsz az izmaidat, vagy mennyi időt töltesz mozgás nélkül? A testünk folyamatosan alkalmazkodik az életmódunkhoz, a szokásainkhoz és a mindennapi terheléshez. Mégis gyakran csak akkor kezdünk odafigyelni rá, amikor fájdalommal, merevséggel vagy mozgáskorlátozottsággal jelez. **Steven Low és Jarlo Ilano Tartásjavítás tetőtől talpig** című könyve abban segít, hogy tudatosabban viszonyuljunk testünkhöz, és megértsük, mit tehetünk a mozgásunk fejlesztéséért.

A könyv egyik legérdekesebb gondolata, hogy nem létezik minden helyzetben érvényes, tökéletes testtartás. Testünknek nem egyetlen ideális pozícióhoz kell alkalmazkodnia, hanem különféle élethelyzetekhez. Más tartást kíván az ülőmunka, a séta, a sportolás vagy a nehéz tárgyak emelése. A lényeg nem az, hogy egész nap mereven kihúzzuk magunkat, hanem hogy képesek legyünk változatosan mozogni, megfelelően terhelni a testünket, és felismerni annak jelzéseit.

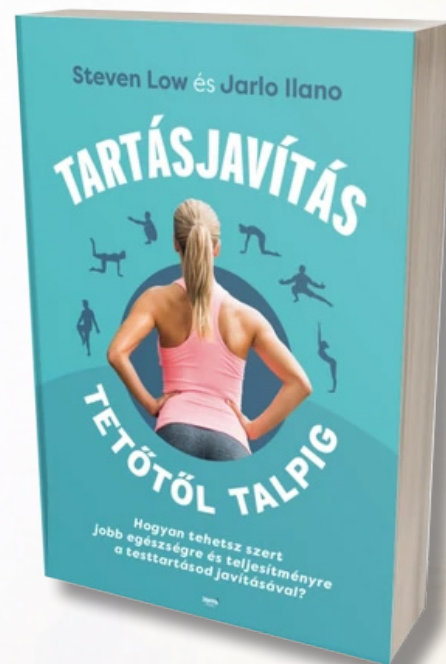
A modern életmód sajnos sokszor éppen ennek ellenkezőjére ösztönöz. Hosszú órákat töltünk ülve, képernyőket nézünk, kevés időt szánunk a mozgásra, és gyakran észre sem vesszük, mennyire beszűkülnek a mindennapi mozdulataink. A nyak, a váll, a hát vagy a derék kellemetlenségei könnyen megszokottá válhatnak, pedig érdemes megvizsgálni, milyen szokások járulhatnak hozzájuk.

A szerzők rendszerszemléletű megközelítést kínálnak: nem csupán egy-egy izom erősítésére összpontosítanak, hanem a test működésének egészét helyezik előtérbe. A könyv bemutatja a tartást befolyásoló tényezőket és a gyakori tartásbeli problémákat, emellett olyan gyakorlatokat ismertet, amelyek segíthetnek a mobilitás, az erő és az állóképesség fejlesztésében. A feladatokhoz nincs feltétlenül szükség különleges eszközökre vagy edzőteremre, így a mozgás a hétköznapiakba is könnyebben beilleszthető.

A kötet fontos üzenete, hogy a változás nem feltétlenül látványos, nagy erőfeszítésekkel kezdődik. Sokszor az apró, következetesen végzett gyakorlatok, a mozgás tudatosabb megfigyelése és a régi szokások átalakítása jelentheti az első lépést. Néhány percnyi mozgásszünet a munka során, egy kis mobilizálás vagy a rendszeres testmozgás beépítése a napirendbe már elindíthat bennünket egy tudatosabb életmód felé.

A **Tartásjavítás tetőtől talpig** azoknak lehet különösen hasznos olvasmány, akik szeretnék jobban meg-

érteni testük működését, javítani a mozgásuk minőségét, vagy egyszerűen többet szeretnének tenni a mindennapi jó közérzetükért. Nem gyors csodát ígér, hanem ismereteket és gyakorlati lehetőségeket kínál ahhoz, hogy aktívabban vegyünk részt saját testi jóllétünk alakításában.



A Csak Pozitívan Magazin szemléletéhez is közel áll az a gondolat, hogy a tudatosság a hétköznapi döntéseinkben kezdődik. Nem kell megvárunk, amíg testünk hangosabban figyelmeztet bennünket: már ma tehetünk azért, hogy jobban figyeljünk rá.

Mert a testünk nem arra született, hogy egész nap mozdulatlanul tartson bennünket, hanem arra, hogy segítségével megéljük a világot. A megfelelő mozgás, a testünk jelzéseinek megértése és a rendszeres odafigyelés pedig fontos lépés lehet egy aktívabb, kiegyensúlyozottabb élet felé.

/PR/



Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikasalon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

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

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

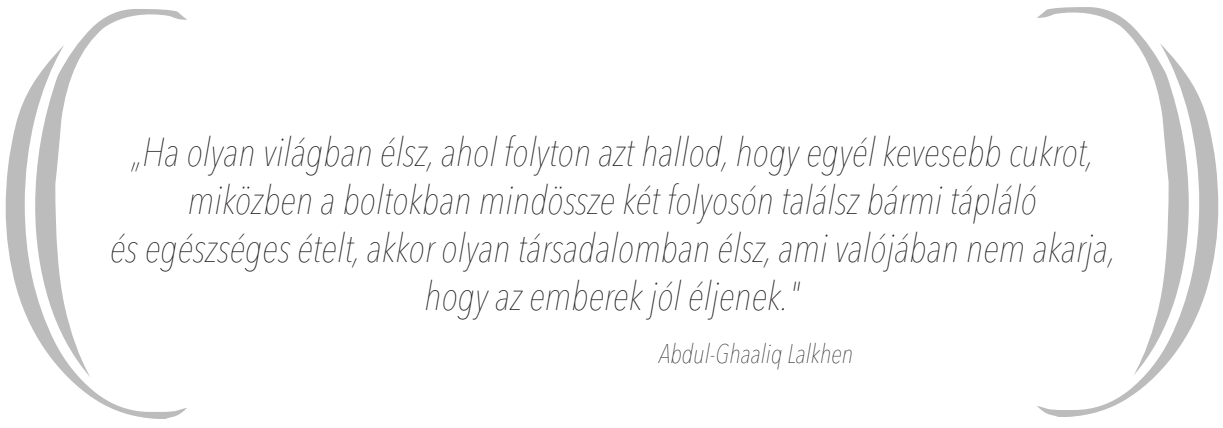
ÜZLETÜNKBEN FONTOS A VÁSÁRLÓK ELÉGEDETTSÉGE,
EZÉRT A VISSZAJELZÉSEK ALAPJÁN FEJLESZTJÜK A
VIZSGÁLATOKAT ÉS A KÍNÁLATOKAT.

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

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.





*„Ha olyan világban élsz, ahol folyton azt hallod, hogy egyél kevesebb cukrot,
miközben a boltokban mindössze két folyosón találsz bármi tápláló
és egészséges ételt, akkor olyan társadalomban élsz, ami valójában nem akarja,
hogy az emberek jól éljenek.”*

Abdul-Ghaaliq Lalkhen

LONGEVITY: ÚJ DIVATHÓBORT, ÚJ TREND VAGY ÉLETFORMA?



Ma szinte mindenhol találkozunk a longevity kifejezéssel, amely hosszú, aktív és lehetőleg egészségben eltöltött életet jelent. Számomra azonban ennél többről szól: a megelőzésről, az egészség megőrzéséről és lehetőség szerinti visszaszerzéséről.

Ez a mai stresszes, fékevesztetten rohanó világunkban, hiányos egészségkultúránk mellett nem kis kihívás. Ahogyan az lenni szokott, erre a hullámra is sokan felszállnak, akár pusztán a jólét megszerzésének reményében. A hitelességükről azonban majd az idő dönt. Nos, most szeretnék bemutatni egy igazán hiteles embert, aki számára mindez nem divat, hanem rendszer: *élhető életforma, amelyet maga is követ, és amelyet fáradhatatlanul tanít a környezetének.* Nyílt tekintet, őszinte mosoly, pozitív, támogató kisugárzás, mindez a korát bőven meghazudtoló külsővel párosul. Ő Nyisztor Vili - hivatalosan Nyisztor Vilmos -, barátunk és társunk, segítők és biztos pontunk a közösségben. Sok éve ismerem. Sokáig csak munkakapcsolat volt közöttünk, közelebbi barátság nem. Azt viszont láttam, hogy a munkatársai és barátai számára ő egyszerűen „a Vili”. Nem tudsz valamit? Kérdezd meg tőle! Elakadtál? Hívd fel, segít! Ez a mai világban egyre ritkább és ez az önzetlen segítőkész hozzáállás kíváncsivá tett. Ráadásul van egy közös barátunk, Kövesdi István, akihez engem is régóta kölcsönös bizalom fűz. Így nem volt nehéz közelebb kerülni Vilihez és a történetéhez.

KI NYISZTOR VILMOS, AZ EMBER, „MINDANNYIUNK VILIJE”? Mesélj, kérlek, magadról! Hány éves vagy, hol élsz, van-e családot, és milyen egy napod? Hogyan érkeztél arra az útra, amelyen ma jársz?

Szeretettel köszöntelek Judit, és üdvözlöm az olvasókat!

Januárban töltöttem be a 60. életévemet. Csongrádon élek a párommal, Edóval. Két gyermekünk van, Niki és Dani, akik öt gyönyörű unokával ajándékoztak meg bennünket.

Gyermekkoromban nagyon beteges srác voltam, rengeteget hiányoztam az iskolából. Egy idő után elegendem lett ebből, és már egészen fiatalon azon gon-

dolkodtam, hogyan lehetne egészségesebben élni. Sok orvosnál és kórházban megfordultam, és sokáig kerestem a csodaszert. Aztán rájöttem: nincs egyetlen csodaszert.

A csoda maga az emberi szervezet, amelynek működésére érdemes nap mint nap tudatosan odafigyelni.

Átalakítottam a minden napjaimat, és egy jól követhető rendszert építettem fel. A mozgás, a tudatos táplálkozás, a szervezet tehermentesítése és a regenerálódás egyaránt fontos szerepet kapott benne. A saját életemben jelentős



változásokat tapasztaltam, a korábbi panaszaim megszűntek, és ezt az ismerőseim is észrevették. Annyira lelkes lettem, hogy elkezdtem megmutatni a hozzám fordulóknak, én hogyan alakítottam ki ezt a napi rutint.

Mi már találkoztunk egyszer évekkel ezelőtt az Egészség útja programmal, Balázs Attila víziójával. Emlékszem, engem is magával ragadott az elkötelezettsége és a lelkesedése, már akkor is. A jelmondata az volt, hogy:

„Egészséges emberekkel építsünk egy egészséges társadalmat”

És úgy tűnik ez most közös összefogással idén szeptemberben megvalósult. Ennek szellemében jött létre az Összefogás Egy Új Világért Egyesület, amelynek egyik alapító tagja vagy. És ehhez egy különleges ember is csatlakozott, de erről később kérdezlek.

Most arról, hogy miért vállaltad fel? Miben látod a mai világ közös problémáját, és merre keresed a kiveztető utat?

Arra jutottam, hogy nem az az igazán gazdag ember, akinek sok pénze van, hanem az, akinek egészsége, családja és barátai vannak.

Idén februárban keresett meg Balázs Attila, az Összefogás Egy Új Világért Egyesület alapítója és elnöke. Egy egész délelőttöt átbeszélgettünk, majd megkér-



Nyisztor Vili és Balázs Attila

dezte, lenne-e kedvem a közösségében a testsúlykontrollról tanítani. Annyira hasonló volt a jövőképünk, hogy örömmel vállaltam.

Úgy látom, sokan keresnek gyors megoldásokat. Rengeteg programmal, készítménnyel, tanfolyammal találkozhatunk, de egy hosszú távon fenntartható életmód kialakítása továbbra is nehéz feladat. Hiszem, hogy ha összefogunk, és a saját példánkon keresztül mutatjuk meg a tudatosabb életmód útját, valódi segítséget adhatunk másoknak.

Számomra ez az Egészség Útja: egy egyszerű, jól követhető rendszer, amelyet közösségben könnyebb megvalósítani.

Korábban említettem, hogy egy különleges ember is csatlakozott az Egyesülethez. Ki Eddie Stone, és mit jelent számodra?

Érdekes kérdés! Nem tudom, hiszték-e a véletlenekben, de éppen abban az időszakban jelent meg az életünkben Eddie Stone, a Touchstone Essentials tulajdonosa és vezetője, amikor Attilával olyan szuperélelmiszereket és szemléletet képviselő embereket kerestünk, amelyek illeszkednek a közös elképzeléseinkhez. Eddie jövőképe is nagyon közel állt a miénkhez.

Amerikából repült át hozzánk, és hamar mély barátság alakult ki közöttünk. Ez a kapcsolat nemcsak ró-



Nyisztor Vili és Eddie Stone

lunk szólt, hanem azokról a lelkes emberekről is, akik hittek a közös jövőképünkben. Számomra Eddie az azonos értékek és az emberi kapcsolatok fontosságát is jelenti.

Eddie Stonnal én is találkoztam, rendkívül pozitív kisugárzása van. Nyílt, kedves, közvetlen és lelkes, amolyan „szív ember”, akit rendszerint elsőre megkedvelünk. A cége családi vállalkozásként indult és nagyon fontos számukra a fenntarthatóság és az átláthatóság, a tiszta organikus növényi alapanyagok, amik mentesek minden adaléktól és a műanyagtól, ráadásul rendszert alkotnak a méregtelenítéstől a sejttápláláson keresztül az energianövelésig. Így nem is csoda, hogy csatlakozott hozzájuk Dr. Bill Andrew, molekuláris biológus, genetikus és biogerontológus, a telomeráz enzim felfedezője, aki nemzetközileg elismert kutató az öregedésgátlás területén és aki a szakértői gárdájuk tagja. Vele még csak online találkoztam, de biztonságot adó volt számomra, hogy a munkámmal kapcsolatban, személyes szakmai kérdésekre is választ kaptam tőle.

De térjünk vissza a hazai vizekre.

Van egy közös barátunk Kövesdi István, én neki köszönhetem az ismeretségünket is, no meg azt is, hogy munkatársak lettünk. Ő is szív ember, akire min-

dig lehet számítani. Neked milyen szerepet tölt be az életedben és a munkádban, azon kívül, - bár ezt nem árultad el, - de a sport és a munkák is a szenvedélyetek?

Kövesdi István barátommal már tíz éve ismerjük egymást. Egy daganatos betegséggel élő embereket segítő szervezetben dolgoztunk együtt.



Nyisztor Vili és Balázs Attila

Már akkor is azt kerestük, hogyan tudnánk a lehető legtöbbet nyújtani az embereknek. Közös szenvedélyünké vált a jól követhető, egészségtudatos rendszerek kialakítása. Ez a közös gondolkodás és a barátságunk a mai munkánkban is fontos összekötő kapocs.

Az egyesület tág köre mellett ott van a családiasabb hangulatú Longevity Vilmosal közösség. Hogyan jött létre?

A Longevity Vilmosal gondolata akkor született meg, amikor egyre többen gyűltek körém. Látták, milyen változásokat tapasztaltam az életmódomban, és szerették volna tudni, hogyan lehet mindezt a saját hétköznapijaikba átültetni.

A longevity kifejezés akkor ragadott meg igazán, amikor olyan amerikai oldalakat találtam, ahol hetven-, nyolcvan-, sőt kilencvenéves emberek aktív életéről olvastam. Kíváncsi lettem, milyen szokásokat követnek. Egyre inkább úgy éreztem, hogy ezeket a gondolatokat a magyar emberek számára is közérthetően, lépésről lépésre érdemes megmutatni.

Így formálódott a Longevity Vilmosal közösség, majd megszületett a Longevity Magyarul szemlélet és a weboldalunk is.

Szeretném, ha az emberek nem egyszerűen információt kapnának, hanem egy érthető, követhető életmódhoz és támogató közösséghez is kapcsolódhatnának.

A Longevity közösség magja minden reggel 9 kor online találkozik. Megosztjuk a tapasztalatainkat és egyben tanulóközösség is vagyunk, napi kapcsolatban. Videókat készítesz ezekről a reggelekről, amiket fel is töltesz, hogy visszanezézhetők legyenek, ha valaki számára ez fontos. Inspirálsz, biztatsz és segítesz átlépni másoknak a korlátaikat és teret adsz mindenki-

nek a kibontakozásra. Teszed ezt áldozatos módon a közösségért, tiszteletre méltó módon. És mindenki a közösségben hozzáteszi ehhez a legtöbbet a tudása szerint.

Fentiekre példa egy bőven 70 feletti társunk, aki a lépcsőn nem tudott felmenni, ma 20 km-t biciklizik naponta és 10 km-es sétákat tesz. Ez is inspiráló, követhető példa és ez csak egy történet a sok közül, amiket a társaink mondanak el a videóidban.

Nagyon köszönöm a beszélgetést. Mit üzennél az olvasóinknak?

Azt, hogy ne egyetlen csodaszert keressünk, hanem egy olyan életformát, amelyet hosszú távon is örömmel tudunk követni. Szerintem a tudatos táplálkozás, a testmozgás, a regenerálódás és az emberi kapcsolatok együtt alkotnak igazán élhető rendszert.

Szeretettel hívok mindenkit, hogy látogasson el a weboldalunkra, és ismerkedjen meg a jövőképünkkel, a valódi történeteinkkel és a közösségünkkel.

<https://longevityvilmosal.hu/>

Ez pedig egy hosszabb videó Vilivel a testsúlykontrollról:

https://youtu.be/D_5jc8quVv8

Kedves Olvasóim!

Mostanra gondolom már kiderült, hogy én is a Longevity elszánt és elkötelezett követőjévé váltam, ami csak pozitív változásokat hozott az elmúlt fél évben az életembe.

Ha szeretnétek az egészséges, aktív és hosszú élet jegyében élni, és kedvet éreztek ahhoz, hogy a közösségünkhöz tartozzatok, az ajtónk sarkig nyitva áll előttetek. Szeretettel várunk!

És ha szeretnétek a közösségi, állandóan frissülő weboldalamra is ránézni ez a linkje:

<https://longevityvilmosal.hu/buza-judit/>

A podcast fül alatt sok személyes beszélgetéssel találkozhattok a 14 - 80 éves korosztály képviselőitől.



Jó egészséget kívánok!

„Nem az a Mester, aki megtanít valamine, hanem aki megihletti 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 önfelkészítő 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

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

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

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

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

@csakpozitivanmagazin

Így szaunáznak északon 1. rész

- izzadjunk velük!



Az őszi hűvös idő beköszöntével nemcsak a bekucorodás időszaka jött el, hanem a szaunázásé is. A Magazinban már többször előfordult a gyógyvíz és gyógyfürdő témája, ezért bátorkodtam merészebb vizekre is evezni, annak ellenére, hogy tapasztalataim szerint a szauna nálunk nem a legnépszerűbb kikapcsolódási forma. Meleg, izzadás, nudizás - miért fizessenek egy fél vagyont azért, amit egész nyáron ingyen is átélek? Na és azért, hogy egy csomó meztelen testet lássak? Pedig a tőlünk északabbra fekvő országokban a szaunázás nem a magas hőmérsékletről és a zsúfolt kabinokról szól, hanem egy olyan, tudatosan felépített kikapcsolódási formáról, ami a testnek és léleknek egyaránt jót tesz. Tudom, hogy elég költséges hobbi, mégis szeretnék meggyőzni arról, hogy miért érdemes alkalomadtán szó szerint kiereszteni a gőzt a testünkből, és bemutatni is szeretném, hogyan teszik ezt tőlünk északabbra.

Szerintem én előző életemben egy hüllő voltam: 30 fok alatt jéghidegek a végtagjaim, mindig fájom, és nagyon-nagyon nehezen kezdek el izzadni. Talán ezért is szeretem már fiatalkorom óta a szaunát, mert ott végre megtapasztalhatom a testem határait, és utána legalább egy fél óráig nem hűlök vissza. A meleget meg világéletemben jobban bírtam, mint a hideget.

Nemcsak a testem határait tapasztaltam meg a Németországba való költözésemmel, hanem egy kulturális határt is átléptem. Itt nemcsak az sokkolt le, hogy „textilfrei”, vagyis meztelenül szaunáznak az emberek. Az addigi tapasztalataim szerint a szauna egy kicsi, félhomályos, legfeljebb tíz ember befogadására alkalmas kabinkát jelentett. Már az különlegességnek számított, hogy a kályhából aroma jön ki, hogy kellemes háttérzene szól, vagy hogy fényeffektek kísérik a kikapcsolódást. Helyszűke miatt szeánszról nemhogy nem álmodtam, de nem is hallottam. Az itteni wellnessközpontok ezzel szemben high-tech kütyükkel felszerelt, tematikus és hatalmas terekkel rendelkező szaunákat kínálnak, ahova még szívesen is beül az ember izzadni.

De izzadni is tudni kell – nem nekem, neked. A szaunázásnak is megvannak a maga szabályai. Mondom is a tippjeimet.

Amiért az emberek önként tűrik a forróságot

Akinek lelkesen mesélek a szaunaélményeimről, előbb-utóbb felteszi a kérdést: miért jó 80-90 fokban izzadni? Őszintén? Nem jó. De mégis van benne vala-



mi olyan megtisztulásélmény, amit csak a szauna tud adni. És ez már rég nem csak az izzadásról szól.

De akkor kezdjük ezzel a témával. Szakszóval élve, a szaunában „szárazon” izzadunk. A hőkamrákban ugyan a hőmérséklet magas (típustól függően 45-100 fok között bármi elképzelhető), de a páratartalom alacsony, ezért forrónak nyilván igen, de legalább fülledtnek nem érezzük a levegőt. A test másképpen, egyenletesen izzad a mesterséges hő hatására, olyan helyeken is, ahol egyébként nem szoktunk, pl. a combunkon vagy a fülcimpánkon. Mivel a hőterhelés eloszlik a testünkön, és a nagy része elpárolog, ezért a levegő sem telik meg feltétlenül izzadságszaggal. Tehát ha attól tartasz, hogy 10-15 percig egy háromnapos sporttáska belsejében kell ülnöd, tévedsz: a levegőt inkább kellemes illóolaj illata járja át. Aki meg mégis hajlamosabb lenne az erőteljesebb testszagokra, az úgyis lezuhanozik szaunázás után, mint mindenki más.

Ezen kívül a hőterhelés kitágítja az ereket, fokozza a vérkeringést, és ellazítja az izmokat – hátfájósok előnyben! A hideg-meleg váltás pedig alaposan meg-

dolgoztatja a szervezetet, bár az immunrendszerre gyakorolt egyértelmű hatása még vitatott. És még más tévhitek is keringenek a szauna élettanilag előnyös hatásairól: egy-két szaunakör nem helyettesíti a testmozgást, és az izzadással távozó anyagok mennyisége sem indokolja, hogy méregtelenítésről beszéljünk. A kilóinkat sem olvasztja le: ha közvetlenül szauna után ráállunk a mérlegre, a kisebb szám nem a zsírveszteséget mutatja, inkább a vizét.

Miért ajánlom mégis? Rugaszkodjunk el egy kicsit a fizikai valóságtól, és képzeljük el, ahogy egy hideg, esős, nyálas novemberi napon, teljesen átfagyva belépünk egy kellemesnek mondható 60-70 fokosra melegített, fával burkolt szobába. Csend honol, nyugalom és félhomály. Csak a kályha megnyugtató pattogását lehet hallani, esetleg a víz sercegését, ahogy valaki ráönti azt a forró kövekre. A külvilág, a stressz, a nyomasztó gondolatok és a digitális méreg kinn maradnak az esőben. És még ha egy részük bennünk is ragadt, percekkel belül a saját szemünkkel látjuk, ahogy szabályos, gyöngy alakú izzadságcseppek formájában távoznak belőlünk.

Léteznek különféle pszichológiai gyakorlatok, ahogyan letehetjük a terheinket, vagy legalábbis holnapra halaszthatjuk. Például zárjuk be őket egy képzeletbeli körbe, és száműzzük aznapra, vagy képzeljük el egy lufit, ahogyan a gondjainkkal megpakolva felengedjük a levegőbe. A nagyapám mindig azt mondta, hogy fogjak egy képzeletbeli radírt, és húzzam azt végig a homlokomon.

Nekem ezek sosem mentek. Képtelen vagyok meditálni és magamba mélyedni, az agyam más frekvencián pörög, állandóan tele van gondolatokkal. Nos, a szauna az egyetlen olyan módszer, ami kiirtja, kiizzasztja belőlem az összeset. Amikor a 90 fokban az életemért küzdök, a legutolsó gondolatom a tegnapi munkahelyi feszültség. És mikor megkönnyebbülve újra kapok levegőt a hűvösben, akkor inkább örülök, hogy élek, és a gondjaim annyira eltörpülnek, hogy már nem is emlékszem rájuk. Számomra ez egy látható és érzékelhető módszer, ahogyan a lelki mérgek távoznak belőlem. Úgy hat a pszichémre, hogy egy teljesen megújult és megtisztult embernek érzem magam, mire újra visszatérek az esős novemberbe.

Én ezért járok szaunába.

Egy kis szaunaetikett

A finn házak eleve úgy épülnek, hogy alaprajzba van tervezve a szaunának szánt hely. Az ún. háztartási szaunák általában pár fős kis kamrácskák, ahova bármikor be lehet ülni 10-15 percre: sport után, egy nehéz nap után, de valaki ezzel kezdi a napot. A legtöbb ember azonban nem rendelkezik ezzel a luxussal, és nekik nagyobb összegeket kell kiadniuk, ha szaunázni akad kedvük, mert a hőkamrák többnyire a wellnessközpontokban érhetők el.



Ám a szolgáltatók megdolgoznak a pénzünkért, mert az ilyen helyeken nem kizárólag tematikus szaunák találhatók, hanem különféle összetevőjű gyógyvizes medencék is, wellness-programok, masszázs és gasztronómiai egységek. Ott az ember simán eltölt egy napot, és akkor aztán kipihenheti magát a pénzért. A legtöbb hely manapság már egy 3 órás belépőjegyet is felajánl, ami 1-2 szaunafelöntésre és egy kis gyógyvízben való ázásra éppen elég.

A nagy hő akkor fejthetné ki legjobban a hatását, ha rendszeresen, heti 2-3 alkalommal járnánk szaunába, de be kell látnunk, hogy erre nagyon kevés embernek van lehetősége. Ezért maradjunk annál az opciónál, hogy kifizetted az egész napos vagy a 3 órás belépőjegyet, és megfelelően akarod kihasználni a rendelkezésre álló szaunákat. Nézzünk egy kis szauna-etikettet, illetve azt, mire érdemes előtte, közben és utána figyelni.

Először tisztázzuk le az ajánlott egészségügyi intézkedéseket. Figyelem, ezek általánosító és az itteni szaunamesterek által ajánlott tanácsok, amiket orvosi szakvélemény nem helyettesít! Az itteniek elsősorban a 16 éven aluliaknak, pacemakerrel, keringési zavarokkal küzdőnek és szívműtött embereknek nem ajánlják ezt a fajta izzadást. Gyógyulni se járunk szaunába: sem frissen műtött sebnek, sem megfázásnak nem tesz jót – a szauna inkább megelőzésre való. Erre van a finneknek egy olyan mondásuk, hogy ha tudsz két lábon járni, akkor szabad szaunába menned.

Ne menj be tele hassal, és inkább közvetlenül utána se egyél. A folyadékpótlásra viszont mindig figyelj, és két szaunalátogatás között annyi időt hagyj magadnak, amíg újra normalizálódik a keringésed. Itt a bevett szokás kb. egy óra, de szerinted én betartom?

A szauna elsősorban a lenyugvás, a befelé fordulás helyszíne. Ezért uralkodik ott félhomály, ingermentes-

ség és csend. Nem illik beszélgetni és hangoskodni. Egyszer rám szóltak, amikor odasúgtam valamit a férjemnek! Továbbá úgy kell elfoglalni a fapadokat, hogy semmilyen szabad testfelületünkkel nem érhetünk azokhoz, még a talpunk alá is törülközőt kell tenni. Ha meg inkább fekvéssel élveznénk a 80-90 fok adta lehetőségeket, akkor a fejünk és a talpunk alá is törülközőt kell tenni. Kaphatók ember nagyságú, vékony, kifejezetten szaunázáshoz készült, könnyű anyagú törülközők, amelyekről tényleg semmink sem lóg le.

Mást nem is kell bevinnünk a szaunába, még fürdőruhát sem, ugyebár – erről később. Ami még megengedett, az a jég. Az ivóutak mellett található jégadagolók, ahol gusztusos kis halmocskába vannak rendezve a jéglabdák. Fejenként be szabad vinni egyet, és azzal gazdálkodni a szűk negyedóra alatt. Nem olvad ám olyan gyorsan, mint gondolnánk, ennyi idő alatt bőven jut belőle a homlokunkra, a nyakunkra és az arcunkra is. Mértékkel használjuk, és a szív körüli területeket inkább kíméljük.

Miután jól kiizzadtad magad, rögtön menj ki a friss levegőre. Abban a percben nem is vágysz másra. Fontos lenyugtatnunk a szervezetünket, stabilizálni a keringésünket, és lehűtenünk magunkat – a legtöbb wellness-központ rendelkezik kinti területekkel. Ha egy téli napon megyünk ki a 80 fokos szaunából a -10 fokos télbe, akkor az még jól is esik. Sőt, ilyenkor néhányan fejest ugranak a hóba, vagy belefekszenek és hóangyalt csinálnak, az óvatosabbak mezítláb járkálnak, én meg mosolyogva nézem azt a vicces látványt, ahogy az a rengeteg ember gőzölög.

Az igazi sokkterápia azonban a merülőmedence. Ez egy alternatív és nem kötelező, ám elég intenzív lehűlési módszer. Egy legfeljebb kétszemélyes, tíz fokos és mély medencét képzelj el, amiben néhány vállalkozó szellemű ember megmerítkezik, de néhány helyen fel-

ajánlják a dézsás megoldást is. Ott a zuhanyfülkék te-
tején egy jeges vízzel megtöltött fahordó helyezkedik
el, amit egy kötél segítségével magunkra boríthatunk.

Ordítani ér. Én szoktam.

Ha bevállaltad a sokkot, ha nem, a merülés nem
helyettesíti a zuhanyzást. Miután normalizálódott a ke-
ringésünk, le kell zuhanyoznunk magunkról az izzad-
ságot. Valaki a sokkterápiát ekkor pótolja be a hideg
vízzel, de a langyos vagy a fürdővíz-hőmérséklet is tel-
jesen legitim. Ebben a fázisban már nem a lehűlés a
cél, hanem a tisztálkodás.

Ennek is van egy bevett menete. A németek sor-
rendje az, hogy előbb a bal lábunkat, majd a bal ol-
dalunkat hűtjük le, majd a hűvös vízzel a szívünk felé



haladunk, végül a jobb karunkon és oldalunkon átha-
ladva a jobb lábunknál fejezzük be a folyamatot. A ke-
ringés szempontjából ez egy kellemes megoldás, de
ezt lassan, fokozatosan és odafigyelve kell csinálni, jó
sok percet szánva rá. Ha nem élsz vele, nem fogsz ösz-
szeesni, nekem sincs türelmem hozzá. A jéghideg sokk
után annak örülök, ha eltalálok a zuhanyfülkéig.

Mi tartozik a szaunába, és mi nem?

A megfelelő nedvszívó képességű és nagy kiter-
jedésű szaunatorülközött már említettem. Néhányan
még szaunasapkába is beruháznak, ami védi a fejet a
túlzott hőterheléstől. Véleményem szerint se nem árt,
se nem használ. Inkább arról ejtek néhány szót, mit
mellőzzünk a szaunázások alkalmával.

Az ékszernek semmi értelme. A testpiercingek ke-
vésbé veszélyesek, mert azok hamar felveszik a tes-
tünk hőmérsékletét, de pl. a nyaklánc szétégeti a nya-
kunkat, a gyűrűt meg nem bírjuk lehúzni az ujjunkról.

A sminkről is mondjunk le. Most biztosan moso-
lyogsz, mert ennek egyértelműnek kéne lennie, de
láttam már többször olyan hölgyeket, akik öt percen
belül pandamacivá izzadták magukat. Ilyenkor az arc-
bőrnek is szellőznie kéne, ne fedjük be sminkkel a pó-
rusainkat.

Tanulság: a szauna nem éppen első randis helyszín.
Bár, ha csekkolni akarod a kiszemelted paramétereit,
arra pont megfelelő választás.

A hosszú hajúak mindenképp fogják össze a hajukat,
lehetőleg műanyag csattal vagy szövethajgumival. Ha
nem teszed, az egyre nedvesebbé váló tincseid annyira
ráolvadnak a hátadra és a nyakadra, hogy a tested nem
tud megfelelően szellőzni, és legszívesebben kopaszra
borotválnál magad. A hosszú haj ilyenkor kifejezetten
zavaró. Az én szaunafrizurám az ún. „boxos” verzió, vagy-
is a franciáfonás segítségével összefonott haj, így sem iz-
zadáskor, sem zuhanyzáskor nincs gond a tincseimmel.

Amit viszont nemcsak a kabinba, hanem az egész
wellnessközpont területére nem szabad bevinni, az a
telefon. Offline könyv ér, magazin ér, de egy tablet,
e-book vagy telefon meglátta, megkér minket a
személyzet, hogy legyünk szívesek eltenni azokat.

Jól is teszik, nyomós okokkal. Az egyik a szemé-
lyes terünk védelme, hiszen ki akarná, hogy meztelen
képek kerüljenek ki rólunk az internetre? A másik ok
meg az, hogy ilyen helyekre ellazulni, kikapcsolódni
jár az ember, és ebbe a digitális jelenlét nem tarto-



zik bele. És őszintén szólva, ha az ember aktívan részt
vesz a programokban (felöntés, aquafitness, sópako-
lás a gőzkabinban), utána meg kipihen a fáradalma-
kat, nem is jut eszébe a telefon. Mégis mikor vennénk
elő? A szaunában két izzadságletörlés között? A gőz-
kabinban, a gyógyvízben? A nyugágyban, ahol előbb
alsunk el, minthogy elhelyezkednénk rajta?

Ha meg unatkozol, akkor valamit nem jól csinálsz.

Ezért, ha szaunanapot tartok, mindig szólok a közeli
ismerőseimnek, hogy aznap nem vagyok elérhető. Az
öltözőkabinban hagyom a telefonomat, és néha-néha
ránézek, de ha semmi sürgős üzenetet nem kapok, ak-
kor a telefont vissza is zárom a szekrénybe.

Ki a szaunakirály?

A másik népszerű kérdés hozzám: hogyan lehet elviselni ekkora hőséget? Ez az emberek másik nagy aggodalma. Azt már említettem, kinek nem szabad szaunázni, de a legjobban mi tudjuk magunkról, hol vannak a határaink, mennyit bírunk, mikor érezzük jól vagy rosszul magunkat, és milyen széles spektrumú a hőérzetünk. Egy bizonyos mértékű mazochizmus sem árt, mert lássuk be, nem mindenki menne be önként



egy izzasztókamrába. Nekik üzenem, hogy annál nagyobb megkönnyebbülés kijönni utána. Meg az érzés, hogy túléltek, végigcsináltuk.

Egy szaunamenet ajánlott ideje 10-15 perc, a szauna hőfokától függően. Mivel ugyebár sem karórát, sem okosórát, sem extra körülményekhez szokott, ütésálló és hiperszuper munkásórát nem viselsz, ezért máshogy kell mérnünk az időt. Általában 1-2 méterenként rendelkezésre áll egy falra szerelt homokóra, amit bárki használhat.

Nagyon ritkán fordul elő az, hogy mind-egyik homokóra használatban van. Ilyenkor addig maradjunk, ameddig jólesik. Ha nem érezzük jól magunkat, nem kell hősködnünk. Csendben, diszkréten és lehetőleg másokat nem zavarva bármikor kimehetünk – ilyenkor még kíváncsi is az angolos távozás –, és arra mindig ügyeljünk, hogy az ajtót magunk után kattanásig csukjuk be, hogy ne menjen ki a forró levegő. Egyébként meg mindegyik fülkében el van helyezve egy pánikgomb, és a wellness-központ köteles szakszerű egészségügyi segítséget nyújtani.

Erre megnyugtató, nem elrettentési célból tértem ki.

Ha elég sok hely áll rendelkezésedre, és a kísérletező kedvű vagy, próbálj meg végigcsinálni fekve egy szaunamenetet. Én ilyenkor kevésbé érzem, hogy izzadok, és a hőérzetem is kellemesebb. Ekkora hőterhelésnél még jól is esik, hogy stabil felületen nyugszik a fejem. A felkelésnél kell figyelni inkább: óvatosan, fokozatosan egyenesedj fel, és ha előfordul enyhe szé-

dülés, ne ijedj meg, és ne pánikolj. Ül vissza, várd meg a szédülés végét, és csak utána hagyd el a szaunát.

Azt ugyebár megtanultuk fizikaórán, hogy a forró levegő felfelé áramlik. Ezért, ha kezdő vagy túltuntú óvatos vagy, azt ajánlom, hogy a kabinok legalsó szintjén kezd el felfedezni a szaunát. Egy két- vagy hárompados szaunában talán még nem is érzékelhető olyan nagy hőmérsékletkülönbség, de a nagy wellnessközpontokban száz m²-es és száz férőhelyes kabinok is előfordulnak, ahol nagyon meg kell válogatni, hol foglalunk helyet – a szaunatípusokról és a felöntésekről még bővebben is fogok írni.

Egy hasonlóan terebélyes szaunában emlékezetes élmény ért. A kabin a Kelta-Szauna fantáziánévre hallgatott, és az elrendezése is egy ősi rítus helyszínére hasonlított. A padok arénaszerű körben néztek egy irányba, és egy tornác is ki volt alakítva a padok felett, további ülőhelyekkel. A tornác közepén, majdhogynem a kályha felett helyezkedett el egy fatrón. Eleinte senki nem merte elfoglalni azt a helyet, végül egy középkorú férfi bevállalta, és mi előre megtapsoltuk őt a bátorságáért. Végigcsinálta, végigizzadta, végigszenvetde a felöntést, és a szaunamester a szeánsz végén jelképesen megkoronázta őt. Az összes résztvevő ujjongott. A férfi pihegve úgy írta le az élményt, hogy most már tudja, mire számíthat, ha a pokolba kerül.

Ne érts félre, nem azt akarom érzékeltetni, hogy a németek meg az egykori vikingek kemények, a magya-



rok meg puhányok. Éghajlati okai is vannak, amiért Magyarországon nem olyan szaunakultúra alakult ki, mint a hűvösebb országokban. Ott nem jellemzők a hosszú, füledt nyarak, és mindig meglepődök azon, hogy a finneknek és a németeknek van szavuk a kánikulára. Az északi emberek számára a szauna az életük része, nekik gyakrabban esik jól a meleg. És mivel ők jobban elmélyültek ebben a témában, hamar felfedezték, hogy a szaunában a textil mennyire zavaró tényező. A meztelenkedés egy nagyon izgalmas téma, ezért nem akarom elsietni. Bőven kifejtem a következő cikkben.



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

Sándor Anikó:

Thaiföldi feleség

Vannak könyvek, amelyek messzi tájakra kalauzolni bennünket, mások pedig egy idegen világon keresztül segítenek jobban megérteni önmagunkat. Sándor Anikó **Thaiföldi feleség** című regénye mindkét lehetőséget magában hordozza: egy különleges élethelyzetet keresztül gondolkozhatunk el a szerelemtől, a boldogságról, a kulturális különbségekről és az újrakezdés lehetőségéről.

Thaiföld sokak képzeletében a trópusi tengerpartok, az aranyló buddhista templomok és a mosolygó emberek országa. Egészen más azonban turistaként megcsodálni egy távoli kultúrát, mint ott otthon teremteni, kapcsolatokat építeni és egy másik világ szabályai szerint élni. A kulturális különbségek ugyanis nemcsak a szokásokban, hanem a gondolkodásmódban, az értékrendben és az emberi kapcsolatokban is megmutatkoznak.

A történet főszereplője, Ignác, szeretne kiszakadni megszokott magyarországi környezetéből. Egy nemzetközi társskereső oldalon megismerkedik egy thai nővel, a kapcsolat pedig idővel komolyabbá válik. A férfi úgy dönt, Thaiföldre utazik, hogy új életet kezdjen. Ami akár egy romantikus történet kezdete is lehetne, hamarosan összetettebb kérdéseket vet fel a szerelemtől, a döntésekről és az emberi vágyakról.

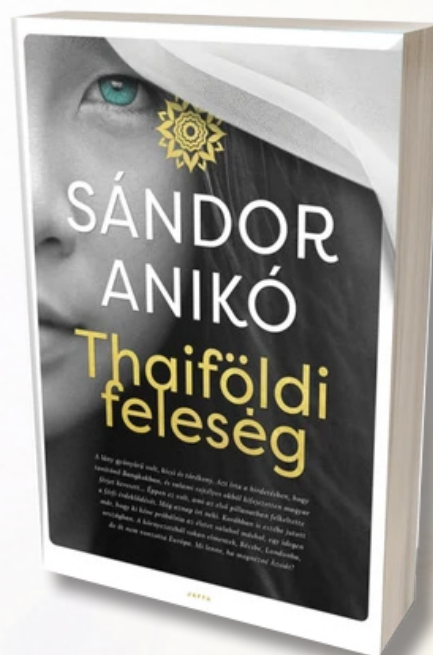
Vajon valóban a világ másik végén találhatjuk meg azt a boldogságot, amelyet otthon hiába keresünk? Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy egy új ország, egy új társ vagy egy gyökeresen megváltozott élethelyzet megszabadít bennünket a régi problémáinktól. Csakhogy önmagunkat is magunkkal visszük. A korábbi tapasztalataink, félelmeink és elvárásaink az új környezetben is velünk maradnak.

A regény címében megjelenő házasság gondolata ezért túlmutat két ember kapcsolatán. Mit jelent alkalmazkodni egy idegen kultúrához? Hol húzódik a határ a kompromisszum és önmagunk feladása között? Elég-e a szerelem ahhoz, hogy két, eltérő háttérből érkező ember közös jövőt építsen?

Ezek a kérdések mindannyiunk számára ismerősek lehetnek. Egy kapcsolatban nemcsak két ember, hanem két külön történet, két családi örökség és két

világkép találkozik. A szeretet fontos alap, de a tartós együttéléshez türelemre, őszinteségre, önismeretre és kölcsönös tiszteletre is szükség van.

A **Thaiföldi feleség** a Csak Pozitívan Magazin olvasói számára azért is lehet érdekes, mert az újrakezdés lehetősége mellett saját döntéseink átgondolására ösztönözhet. Egy másik kultúra megismerése nem csupán földrajzi kaland, hanem belső utazás is. Segíthet felismerni előítéleteinket, megkérdőjelezni magától értetődőnek hitt elképzeléseinket, és nyitottabbá válni mások nézőpontjára.



Sándor Anikó regényét azoknak ajánljuk, akik szeretik a különleges élethelyzeteket bemutató emberi történeteket, érdeklődnek a kulturális különbségek iránt, és szívesen gondolkodnak el azon, mitől működik egy párkapcsolat.

Mert néha a legnagyobb utazás nem az, amelyik egy távoli országba vezet, hanem az, amelynek során közelebb kerülünk önmagunkhoz.

/PR/

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



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

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



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

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

A könyv, mely már megjelenése előtt emberek életét változtatta meg.

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

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

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





A Ford magyarországi márkakereskedői ismét összefogtak:

62 tonna élelmiszeradománnyal támogatják a rászorulókat



A Ford Motor Company 2026 szeptemberében, a Globális Gondoskodás Hónapjában idén is megrendezte globális élelmiszer-adománygyűjtését a „Ford Building Together” kezdeményezés keretében. A jótékonyági akcióhoz öt kontinens több ezer Ford-márkakereskedése csatlakozott, hogy tartós élelmiszereket gyűjtsenek, és adományaikkal világszerte hozzájáruljanak a rászorulóknak megbízható élelmiszerellátásához.

Tavaly a Ford 31 országban, 1600 márkakereskedés bevonásával szervezte meg az autóipar legnagyobb márkakereskedői élelmiszergyűjtő akcióját. 2025-ben az összefogás világszerte több mint 907 tonna tartós élelmiszeradománnyal támogatta az élelmiszerbankokat és -elosztó központokat. Míg a hagyományteremtő jótékonyági kezdeményezés 2026-os globális eredményeit a Ford központjában jelenleg világszerte összesítik, addig a magyarországi importőr márkakereskedői hálózatának karitatív hozzájárulása már ismert.

A globális összefogáshoz idén is csatlakozott a Ford Magyarország teljes márkakereskedői hálózata és önkéntes munkatársai. Tavaly megvalósult összesen három tonna hazai élelmiszeradomány felajánlásukat, idén – minden előzetes várakozást meghaladva – sikerült mintegy húszszorosára növelni a volumen tekintetében.

A 2026. szeptember 7. és 30. között zajló adománygyűjtési akcióban mind a 16 hazai Ford-márkakereskedés részt vett – köztük kiemelten a Ford CarNet Auto-Fort, a Ford Hovány és a Ford Petrányi szalonok – és kollektív összefogásban összesen 62 tonna tartós élelmiszert adományozott, a Magyar Élel-

miszerbank Egyesület együttműködésével, mely a logisztikai feladatok és lebonyolítás koordinációjában működött közre, gondoskodva ar-



ról, hogy a felajánlott adományok eljussanak azokhoz a családokhoz és intézményekhez, ahol a legnagyobb szükség van rájuk.

A hazai Ford márkakereskedői hálózat 62 tonna tartós élelmiszeradománya összesen 98 családsegítő és gyermekvédelmi alapítványt,

szociális központot, egyesületet és karitatív szervezetet támogatott Budapesten, Pest megyében és országosan további 16 megyében, mely magyarországi intézmények jelenleg összesen 31 621 fő számára nyújtanak ellátást, többek közülük



hazai rászoruló gyermekek és krízishelyzetbe került családok számára biztosítanak otthont.

Az adománygyűjtés jelképes átadóeseményét 2026. szeptember 24-én tartották a Magyar Élelmiszerbank Egyesület központi telephelyén és raktárában. Az eseményen részt vettek a Ford Magyarország és a Magyar Élelmiszerbank Egyesület vezetői, a Ford márkakereskedőinek képviselői, a Ford stratégiai partnerének, a Thália Színház társulatának színművészei, valamint a hazai autóipari média és sajtó képviselői.

Kővágó-Laky Andrea, a Ford Magyarország Ügyvezető Igazgatója, valamint [mellette balra] Szabó Szilvia, a Magyar Élelmiszerbank Egyesület Ügyvezető Igazgatója közösen



nyújtja át a magyarországi Ford márkakereskedői hálózat által felajánlott adományokat.)

A program részeként 30 résztvevő közös jótékonyági főzésen 200 adag meleg ételt készített. Ezt az ételadományt további 673 kilogramm tartós élelmiszer kíséretében szállították ki egy budapesti gyermekotthonba és egy átmeneti családi otthonba. Az élelmiszeradományból 282 kilogrammot a Ford magyarországi munkatársai gyűjtöttek, a fennmaradó 391 ki-

logramm pedig a márkakereskedői felajánlásokból származott.

A Ford munkatársai az adományok ezen részét személyesen juttatták el a rászorulókhhoz. A szállításban két új Ford Ranger plug-in hibrid pick-up, egy Tourneo Custom plug-in hibrid kisbusz és egy elektromos E-Tourneo Courier vett részt, a Ford sokoldalú modellpalettájának rátermettségét is bemutatva.

Az élelmiszeradományozási akció bizonyítja, milyen jelentős ereje van annak, amikor a Ford márka és márkakereskedői partnerei összefognak a helyi közösségekért, pozitív változások előmozdítása iránt. A kezdeményezés azt is megmutatta, hogy a meghatározó hazai



nonprofit szervezetekkel kialakított partnerség megsokszorozhatja a programok hatását, és segíthet abban, hogy a támogatás célzottan jusson el azok számára, ahol a legnagyobb szükség van rá.

A jótékonyági kezdeményezés jól példázza a Ford közösségek iránti elkötelezettségét és társadalmi szerepvállalását, tovább erősítve azon tradicionális értékeket, amelyek alapján a globális Fordot a TIME magazin és a Statista – helyi, amerikai lakosság körében végzett reprezentatív felmérésében – 2026-ban Amerika legikonikusabb vállalatának választották. A rangsor olyan vezető amerikai cégeket emel ki, amelyek üzleti sikereik mellett a kultúrára és a társadalomra is meghatározó hatást gyakorolnak.

Megérkeztek a legfrissebb adatok a magyar gyerekek mentális egészségéről



A reprezentatív felmérés eredményei alapján minden harmadik 14 és 19 év közötti gyerek szorongva kezdi a napot. Az október 10-i Mentális Egészség Világnapja idén is jó alkalom arra, hogy átgondoljuk, hogy vannak valójában a magyar gyerekek és fiatalok. A 14–19 éves korosztály jelentős részét érintik a lelki nehézségek – derül ki az IDEA Intézet, az UNICEF Magyarország és az NN Biztosító megbízásából készített országosan reprezentatív kutatásából.

A fiatalok 37 százaléka gyakran vagy szinte minden reggel szorongva, feszülten kezdi a napját. Sokan attól tartanak, hogy ha segítséget kérnek, nem veszik őket komolyan. A reprezentatív felmérésben a fiatalok megfogalmazták, mire van szükségük: elérhető, a mentális nehézségeket felismerő és azokra reagálni tudó felnőttekre, könnyebben hozzáférhető szakmai segítségre és támogatásra a stressz kezelésében. E feltételek biztosítása közös felelősség és kiemelt állami feladat.

Tízből négy magyar fiatal lelki állapota a hivatalos mérőskála két legalsó szintjén áll

A válaszadók 41 százaléka ért el alacsony mentális jóllétet jelző pontszámot a WHO-5 jólléti kérdőívben. A

kutatás módszertana öt szintet különít el (kiemelkedő, jó, átlagos/kielégítő, csökkent, valamint jelentősen csökkent jóllét) – az alacsony mentális jóllét az utóbbi két, leginkább érintett kategória összesített eredménye.

Maga a mérőeszköz a válaszadást megelőző két hét közérzetét vizsgálja. Többek között azt méri, hogy a fiatalok mennyire érezték magukat vidámnak, nyugodtnak, aktívnak és kipihentnek. Ezt az alacsony jólléti csoportot a tanulmány szakmailag „fenyegetett mentális állapotként” határozza meg. Ez a besorolás nem jelent pszichiátriai diagnózist, de egyértelműen arra utal, hogy az érintettek lelkiállapota fokozott figyelmet és támogatást igényelhet.

Életkor és nemek szerinti különbségek

Különösen szembetűnő, hogy az életkor előrehaladtával egyre drasztikusabbak a számok: a 14-15 évesek 12 százaléka, a 16-17 évesek csaknem fele (49 százalék), a 18-19 éveseknek pedig már 62 százaléka került az alacsony jólléti kategóriába. A lányok körében szintén aggasztóbb a helyzet: náluk 47 százalékos ez az arány, míg a fiúk körében 34 százalékot mértek.

Mindennapi szorongás és jövőkép

A fiatalok beszámolóí alapján a lelki nehézségek a mindennapi közérzetükre is rányomják a bélyeget. A válaszadók 37 százaléka gyakran vagy szinte minden reggel szorongva, feszülten kezdi a napját. 39 százalékukra jellemző, hogy a stressz testi tünetekkel – például gyomorfájással, heves szívdobogással vagy izzadással – jár együtt. A jövővel kapcsolatos bizonytalanság ugyancsak komoly teher: 43 százalékuk fél attól, hogy nem fogja tudni eldönteni, mihez kezdjen az életével.

Miért nem kérnek segítséget?

A kutatás arra is rákérdezett, hogy a fiatalok szerint mi akadályozza a kortársaikat a segítségkérésben.* A legtöbb fiatal szerint a szégyenérzet a legnagyobb



visszatartó erő, valamint a félelem, hogy nem veszik majd komolyan a problémáikat. A válaszadók fele pedig úgy gondolja, hogy a legtöbben attól félnek, hogy kitudódnak a személyes gondjaik. A fiatalok 42 százaléka szerint pedig a legtöbben egyszerűen nem tudják, hová fordulhatnak lelki problémáikkal.

A válaszadók a megoldásokra is javaslatokat tettek

A támogatási lehetőségek közül a legtöbben a felnőttek jobb felkészítését tartanák a leghasznosabb-

nak: a szülőknek és a tanároknak több segítségre lenne szükségük a lelki problémák korai felismeréséhez és a megfelelő reagáláshoz.

Emellett a válaszadók 48 százaléka könnyebben elérhető, ingyenes vagy megfizethető pszichológiai ellátást szeretne, 46 százalékuk pedig több iskolai beszélgetést, stresszkezelő vagy önismereti foglalkozást tartana hasznosnak. A kortárssegítő programokat – ahol a hasonló nehézségekkel küzdő fiatalok egymást támogathatják – 42 százalékuk jelölte meg jó megoldásként.

„A kutatás fontos adatokat ad arról, hogyan látják saját helyzetüket a fiatalok és mire lenne szükségük ahhoz, hogy könnyebben megküzdjenek a nehézsé-



gekkel. De az adatok önmagukban nem változtatják meg a mindennapjaikat. Nem elég arra biztatnunk őket, hogy beszéljenek a problémákról, hanem a bizalmat is ki kell építenünk. A Mentális Egészség Világnapja nekünk is kiváló alkalom arra, hogy átgondoljuk, hogyan tudunk figyelmesebb felnőttek lenni és olyan környezetet teremteni, amelyben a fiatalok tudják, kihez fordulhatnak, és bíznak abban, hogy meghallgatják és komolyan veszik őket” – mondta Mészáros An-tonia, az UNICEF Magyarország ügyvezető igazgatója.

A kutatási adatok rávilágítanak a gyerekek állapotára, a párbeszéd pedig segíthet a valódi megoldások megtalálásában.

Az UNICEF Magyarország 2021 óta kiemelt figyelmet fordít a gyerekek és fiatalok mentális egészségügyi helyzetének vizsgálatára és támogatására. Az elmúlt években több országos kutatást végzett, tudásanyagokat és képzéseket fejlesztett, iskolai programokat indított, javaslatokat tett állami döntéshozóknak a rendszerszintű változtatásokra, valamint szakembereknek és pedagógusoknak biztosított képzési és szupervíziós lehetőségeket.

November 18-án az NN Biztosító főtámogatásával és a Bethesda Gyermekkórház kiemelt szakmai együttműködésével a szervezet egy teljes napot rendez a

gyerekek és fiatalok lelki egészségéért. A tavalyi konferencia iránt akkora volt az érdeklődés, hogy a rendezvény két nap alatt megtelt, így most egy nagyobb helyszínen, az Akvárium Klubban találkozhatnak majd a szülők és a szakemberek. A Mentális Egészség Konferencia a Gyermekekért éppen arra teremt lehetőséget, hogy a fiatalok mentális egészségéről a kuta-



tási eredményekből kiindulva szélesebb szakmai és társadalmi párbeszéd induljon a fiatalok, a szülők, a pedagógusok, az egészségügyi és szociális szakemberek, a civil szervezetek, a kutatók és a döntéshozók együttműködésével. November 18-án a résztvevők közösen gondolkoznak majd a fiatalok lelki fejlődését befolyásoló körülményekről, többek között a kortárs bántalmazásról, a teljesítménynyomásról, a digitális tér és a mesterséges intelligencia hatásairól, valamint arról, hogyan tudja a család jobban támogatni a gyerekeket. A program előadásokkal, kerekasztal-beszélgetésekkel és gyakorlati workshopokkal ad lehetőséget a tapasztalatok és tudás megosztására. A jegyek 80 százaléka már elkel, de még a délelőtti és a délutáni szekcióban is vannak helyek és a kislétszámú workshopok többségére is lehet még jelentkezni.

A teljes program és jegyek elérhetők itt: unicef.hu/mentalis-egeszseg-konferencia-2026

„A novemberi konferenciával szeretnénk felhívni a figyelmet a gyerekek és fiatalok mentális egészségét érintő problémákra, és gyakorlati segítséget adni a résztvevőknek: szülőknek, pedagógusoknak és szakembereknek. Egyúttal a döntéshozók felé is szeretnénk egyértelművé tenni, hogy a mentális egészség alapvető jog, nem kiváltság és az államnak felelőssége van a megelőzésben és a megfelelő segítséghez való hozzáférés biztosításában. Biztató, hogy több szakpolitikai szereplő is nyitott a közös gondolkodásra, és részt vesz a konferencián. Velük együtt szeretnénk megvitatni, milyen konkrét lépésekre van szükség ahhoz, hogy a gyerekek és a családok időben megkapják a szükséges támogatást” – mondta Szlankó Viola, az UNICEF Magyarország gyermekvédelmi igazgatója.

„Fontosnak tartjuk, hogy a fiatalok jövőjéről a mentális jóllétük szempontjából is beszéljünk. Az UNICEF Magyarországgal közös kutatásunkkal ehhez szeretnénk megbízható alapot adni. Novemberi közös konferenciánkon arra keressük a választ, hogyan segíthetjük a fiatalokat körülvevő felnőtteket abban, hogy a nehézségek felismerését időben elérhető, megfelelő segítség kövesse” – mondta Holló Bence, az NN Biztosító elnök-vezérigazgatója.

A konferenciáról és a programról további információ az UNICEF Magyarország honlapján érhető el.

A kutatás háttere

A kérdőíves felmérés 803 magyarországi, 14-19 éves fiatal bevonásával készült 2026. június 11. és július 13. között. A minta életkor, nem, településtípus és régió szerint reprezentatív. Az eredmények értelmezésekor érdemes figyelembe venni, hogy az adatfelvétel időszaka éppen a tanév végére és a nyári szünet kezdetére esett.

*Fontos kiemelni, hogy ez a környezetükről alkotott véleményüket tükrözi, nem a saját akadályait.

fotó: © UNICEF Magyarország

**SELLINGNÉ
SZEPESI NIKOLETT**

**GYÓGYTORNÁSZ
SZEMÉLYI EDZŐ**

+06-30-526-66-42

SZEPESINIKOLETT.90@GMAIL.COM

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



A befejezetlenség fáraszt, nem a feladat

A mentális lezárások fontossága

Előfordult már veled, hogy estére teljesen elfáradtál, mégsem értetted igazán, mitől? Nem volt különösebben megterhelő a napod, nem történt semmi rendkívüli, mégis úgy érezted, mintha egész nap megállás nélkül dolgoztál volna. Ilyenkor hajlamosak vagyunk arra gondolni, hogy egyszerűen túl sok dolgunk van. Pedig nem mindig a feladatok száma fáraszt el bennünket. Sokszor sokkal inkább azok a dolgok merítenek ki, amelyeket még nem fejeztünk be.

Egy megválaszolatlan üzenet. Egy telefonhívás, amelyet napok óta el kellene intézni. Egy döntés, amelyet folyamatosan halogatunk. Egy munka, amelynek már régen neki kellett volna állni. Egy beszélgetés, amely félbemaradt. Egy ígéret, amelyről tudjuk, hogy még teljesítenünk kell. Ezek külön-külön talán nem is tűnnek jelentősnek, mégis újra és újra visszatérnek a gondolatainkba.



Reggel bevillan, hogy „ma tényleg fel kellene hívnom”. Délben eszünkbe jut, hogy még mindig nem válaszoltunk arra az e-mailre. Este pedig megállapítjuk: „na, ezt ma sem csináltam meg”. Maga a feladat talán öt percet venne igénybe, de már napok óta foglalkozunk vele gondolatban. És pontosan ebben rejlik a befejezetlenség egyik legnagyobb terhe.

Az agyunk ugyanis szereti a lezárt történeteket. Ha valaminek eleje és vége van, el tudjuk tenni. Ha azonban egy ügy bizonytalan marad, újra és újra figyelmet kér. Mintha valaki időnként finoman megkopogtatná a vállunkat: „Ne felejs el engem!”

Képzeljünk el egy számítógépet, amelyen egyszerre rengeteg ablakot nyitottunk meg. Az egyikben egy dokumentum van, amelyet még be kell fejezni, a másikon egy oldal, amit később szeretnénk elolvasni, a harmadikban egy megválaszolatlan levél. Egyiket sem használjuk éppen, mégsem zárjuk be őket. Egy idő után már azt sem tudjuk pontosan, miért vannak nyitva, de ott maradnak előttünk.

A hétköznapiakban ugyanezt tesszük, csak a megnyitott ablakok egy része láthatatlan.

„Majd elintézem.”

„Majd felhívom.”

„Majd megbeszéljük.”

„Majd eldöntöm.”

A „majd” azonban ritkán jelent valódi lezárást. Sokkal inkább egy váróterem, ahová betesszük azokat a dolgokat, amelyekkel pillanatnyilag nem szeretnénk vagy nem tudunk foglalkozni. A probléma akkor kezdődik, amikor ez a váróterem megtelik.

Nemcsak konkrét feladatokat tartunk itt. Vannak olyan befejezetlen ügyeink is, amelyeket egyetlen teendőlistára sem lehet felírni. Egy ki nem mondott mondat. Egy konfliktus, amelyben nem született megoldás. Egy kapcsolat, amelynek bizonytalan lett a helye az életünkben. Egy döntés, amelyről hónapok óta gondolkodunk. Egy helyzet, amelyre nem kaptunk választ.

Ezek sokszor még több energiát visznek el, mint az elintézendő feladataink. Fejben újra lejátsszuk a beszélgetést. Elképzeljük, mit mondhattunk volna másképp. Várjuk, hogy a másik ember jelentkezzen. Próbáljuk kitalálni, vajon mit gondolhat. Visszatérünk ugyanahhoz a kérdéshez, hátha ezúttal megtaláljuk a tökéletes választ.

Csak hogy nem minden történet végére kerül olyan pont, amelyet szeretnénk.

A mentális lezárás ezért nem feltétlenül azt jelenti, hogy minden problémát megoldunk. Sokszor inkább azt, hogy eldöntjük, mit kezdünk vele.

Ez hatalmas különbség.

Egy feladatot például nemcsak úgy lehet lezárni, hogy elvégezzük. Lezárás az is, ha konkrét időpontot adunk neki. Lezárás lehet az is, ha átadjuk valakinek. És bizony az is lezárás, ha kimondjuk: ezt mégsem fogom megcsinálni.

Utóbbi különösen nehéz.

Rengeteg olyan dolgot cipelünk magunkkal, amely valamikor fontosnak tűnt, ma azonban már nem az. Egy tervet, amelyet hónapokkal ezelőtt találtunk ki. Egy könyvet, amelyet „illene” befejezni. Egy tanfolyamot, amely már nem érdekel. Egy ötletet, amelyhez valójában nincs kedvünk. Mégsem engedjük el őket, mert úgy érezzük, amit elkezdtünk, azt kötelességünk befejezni.

Pedig nem minden félbehagyott dolog kudarc.

Néha éppen az a jó döntés, hogy valamit nem fejezünk be.

A lezárás ilyenkor nem egy pipa a feladat mellett, hanem egy tudatos mondat: **erre már nem szeretnék időt és energiát fordítani.**

A döntések halogatása ugyanilyen láthatatlan energiafaló lehet. Sokszor azt gondoljuk, azért nem döntöttünk még, mert további információkra van szük-

ségünk. Ez egy ideig valóban így lehet. Egy pont után azonban már nem új információkat gyűjtünk, hanem ugyanazokat az érveket forgatjuk újra és újra.

Mi lenne, ha igent mondanék? Mi lenne, ha nemet? Mi történik, ha rosszul döntök?

A teljes bizonyosságot várjuk, miközben a legtöbb fontos döntésnél ilyen egyszerűen nincs.



Ilyenkor sokat segíthet, ha határt szabunk a gondolkodásnak. Nem azért, hogy elhamarkodott döntést hozzunk, hanem azért, hogy ne töltsünk heteket vagy hónapokat ugyanabban a bizonytalanságban. Például kimondhatjuk: péntekig átgondolom, amit tudok, utána döntök.

A döntés nem mindig hoz azonnali megnyugvást. De megszünteti azt az állapotot, amelyben folyamatosan két vagy több lehetőség között lebegünk.

Érdeemes időnként egy egészen egyszerű mentális nagytakarítást is tartani. Fogjunk egy papírt, és írjunk le mindent, ami mostanában rendszeresen eszünkbe jut. Nemcsak a nagy dolgokat. Jöhet az időpontkérés, az elintézendő ügy, a visszahívandó ember, a rendrakás, egy régóta halogatott beszélgetés vagy akár egy apró vásárlás is.



*„Testünket durva anyagi táplálékkal kell fenntartani, ám amikor túl sokat
eszünk, akkor maga az egészség fenntartásához szükséges anyag lesz
a betegség és fájdalom forrása.”*

Tendzin Gjaco

A lista célja nem az, hogy azonnal nekiálljunk mindeknek. Éppen ellenkezőleg.

Minden tétel mellett egyetlen döntést kell meghoznunk: **megcsinálom, időpontot adok neki, átadom másnak vagy törölöm.**

Már ettől is rendezettebbé válhat az, ami addig egyetlen nagy, megfoghatatlan „rengeteg dolgom van” érzésként nehezedett ránk.

És van még valami, amit ritkán engedünk meg magunknak: lezárni egy napot akkor is, amikor nincs minden kész.

Mert soha nincs minden kész.

Mindig lesz mosnivaló. Mindig érkezhet újabb üzenet. Mindig lehetne még dolgozni egy kicsit. Mindig találunk valamit, amit gyorsan el lehetne intézni lefekvés előtt.

Ha arra várunk, hogy minden feladat elfogyjon, mielőtt pihenni kezdünk, akkor valószínűleg soha nem fogunk igazán pihenni.

A nap végén ezért érdemes néhány percet arra szánni, hogy megnézzük, mi készült el, és mi maradt

holnapra. Ami fontos, kerüljön be a következő napba. Ami várhat, annak adjunk későbbi időpontot. Ami pedig már nem számít, azt engedjük el.

Aztán zárjuk le a napot.

Nem azért, mert minden kész.

Hanem azért, mert **mára elég.**

Talán nem mindig több pihenésre, jobb időbeosztásra vagy még nagyobb fegyelemre van szükségünk ahhoz, hogy kevésbé érezzük magunkat túlterheltnek. Néha egyszerűen túl sok nyitva hagyott ügyet cipelünk.

Érdemes ezért időnként megkérdezni magunktól: mi az, ami hetek óta újra és újra visszatér a gondolataimba? Mit tudnék végre elintézni? Miről kellene döntenem? És mi az, amit ideje lenne egyszerűen elengednem?

Mert nem csak az tud elfárasztani, amit egész nap csinálunk.

Néha sokkal jobban kimerít mindaz, amit még mindig nem zártunk le.



A **Kávészünet az elmének**

című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmeneK.webnode.hu/>

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmeneK

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

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Csend, elengedés, lezárás - miért nehéz megállni év végén?



Ahogy közeledik az év vége, egyre többször halljuk, hogy ideje lelassítani, számot vetni az elmúlt hónapokkal, és felkészülni az új kezdetre. Mégis sokan éppen ebben az időszakban érezzük a legnagyobb nyomást. Miközben körülöttünk minden a meghittségről és a nyugalomról szól, mi tovább rohanunk, teljesítünk, szervezünk, és próbálunk mindent befejezni. De vajon miért olyan nehéz megállni? És mit jelent valójában lezárni egy évet?

December különös hónap. Egyszerre hordozza magában a várakozás örömét, az ünnepek meghittségét és az egész éves fáradtság súlyát. A naptárunk megtelik programokkal, a feladatlistánk egyre hosszabb, és miközben mindenhol azt olvassuk, hogy az ünnepek a békéről és a szeretetről szólnak, sokszor éppen ezekre jut a legkevesebb időnk. Szeretnénk mindent elrendezni, minden elmaradásunkat bepótolni, minden ígéretünket teljesíteni, mintha december 31-e valamiféle végső határidő lenne, amely után már nem maradhat semmi befejezetlen.

Pedig az élet nem a naptárunk szerint működik. A problémáink nem oldódnak meg automatikusan az év utolsó napján, az érzéseink nem igazodnak az ünnepi időszakhoz, és a lelkünk sem képes egyik pillanatról a másikra átváltani a mindennapi rohanásból a teljes nyugalomba.

Mégis elvárjuk magunktól.

Édesanyaként, feleségként, dolgozó nőként vagy vállalkozóként gyakran annyi szerepben kell helytállnunk, hogy észre sem vesszük, mikor szorulunk mi magunk a saját életünk háttérébe. Gondoskodunk másokról, megoldjuk a felmerülő problémákat, alkalmazkodunk a körülményekhez, és közben megtanuljuk természetesnek tekinteni az állandó készenlétet. Ha pedig végre akadna néhány szabad percünk, sokszor akkor sem tudunk igazán pihenni. Gondolatban már a következő feladatnál járunk, vagy éppen büntudatot érzünk azért, mert nem csinálunk semmit.

Az állandó tevékenység idővel nemcsak szokássá, hanem az önmagunkról alkotott képünk részévé is válhat. Azt érezzük, hogy akkor vagyunk hasznosak, ha teljesítünk, akkor vagyunk jó szülők, ha mindenre odafigyelünk, és akkor vagyunk sikeresek, ha folyama-

tosan haladunk előre. Ebben a gondolkodásban azonban a megállás könnyen a gyengeség vagy a lemaradás érzését keltheti.

Pedig a pihenés nem jutalom, amelyet csak akkor érdemlünk meg, ha már mindennel végeztünk. Alapvető szükséglet, amely nélkül hosszú távon sem önmagunknak, sem másoknak nem tudunk megfelelő figyelmet adni.

Az év végi csend ugyanakkor nemcsak a fizikai pihenésről szól. Amikor végre elhalkul körülöttünk a mindennapok zaja, gyakran olyan gondolatokkal és érzésekkel találkozunk, amelyekre korábban nem jutott időnk. Eszünkbe jutnak a meg nem valósult terveink, a kimondatlan mondataink, az elszalasztott lehetőségeink. Felidézük azokat a helyzeteket, amelyekben másként szerettünk volna döntené, és azokat az embereket is, akik valamilyen módon hiányoznak az életünkből.



Talán éppen ezért félünk néha a csendtől. Mert amíg folyamatosan elfoglaljuk magunkat, addig nem feltétlenül kell szembenéznünk mindazzal, ami belül foglalkoztat bennünket. A megállás viszont lehetőséget teremt arra, hogy végre meghalljuk saját gondolatainkat.

Ez nem mindig kellemes, de fontos része lehet az önismeretnek.

Az év végi számvetés során hajlamosak vagyunk elsősorban az eredményeinkre koncentrálni. Mit sikerült megvalósítanunk az év elején kitűzött célokból? Mennyit fejlődtünk? Milyen sikereket értünk el? Ezek természetesen fontos kérdések, de önmagukban nem adnak teljes képet az elmúlt tizenkét hónapról.

Hiszen nem minden év a látványos eredményekről szól. Vannak időszakok, amikor az élet váratlan nehézségek elé állít bennünket. Amikor a terveinket felülírják a körülmények, amikor veszteségekkel kell megküzdőnünk, vagy amikor egyszerűen annyi feladat és felelősség nehezedik ránk, hogy már az is komoly erőfeszítést igényel, hogy helytálljunk a mindennapokban.

Egy ilyen év végén könnyű azt érezni, hogy nem jutottunk elég messzire. Pedig lehet, hogy éppen akkor tanultunk a legtöbbet önmagunkról. Megismertük a határainkat, megtapasztaltuk a kitartásunkat, vagy rájöttünk arra, hogy bizonyos dolgok már nem szolgálnak a fejlődésünket.

A fejlődés ugyanis nem mindig abban mutatkozik meg, hogy mennyi mindent szereztünk meg vagy értünk el. Néha abban, hogy miről volt bátorságunk lemondani.

Az elengedés talán az egyik legnehezebb emberi feladat. Különösen akkor, ha sok időt, energiát és érzelmet fektettünk valamibe. Nehezen engedünk el egy tervet, amelyről korábban azt hittük, hogy meghatározza majd a jövőnket. Ragaszkodunk kapcsolatokhoz, megszokásokhoz, elvárásokhoz, mert félünk attól, hogy az elengedéssel mindaz értelmét veszti, amit korábban tettünk érte.

Pedig az, hogy valami egykor fontos volt számunkra, nem jelenti azt, hogy örökké ragaszkodnunk kell hozzá.

Az életünk során folyamatosan változunk. Más tapasztalatokat szerzünk, új értékeket fedezünk fel, és időnként ártértékeljük a korábbi döntéseinket. Ami néhány évvel ezelőtt még megfelelő iránynak tűnt, lehet, hogy ma már nem illeszkedik ahhoz az emberhez, akivé váltunk.

Ennek felismerése nem kudarc, hanem az önmagunkkal szembeni őszinteség egyik formája.

A lezárás azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindent végleg magunk mögött hagyunk. Sokkal inkább azt, hogy megtanulunk másként viszonyulni a múltunkhoz. Elfogadjuk, hogy voltak jó és rossz döntéseink, sikeres és nehéz időszakaink, és mindezek együtt formálták azt az embert, akik ma vagyunk.

Nem kell minden történetnek tökéletes befejezést adnunk. Nem kell minden konfliktust az év utolsó napjáig megoldanunk, és nem kell minden veszteségünkben azonnal megtalálnunk a tanulságot. Vannak

érzések, amelyek feldolgozásához több időre van szükségünk. Vannak kérdések, amelyekre talán csak hónapokkal később érkezik válasz.

A valódi lezárás nem azonos a felejtéssel. Inkább annak elfogadása, hogy a múltunk része az életünknek, de nem kell minden korábbi tapasztalatunknak meghatároznia a jövőnket.

Érdekes az év végén azt is megvizsgálunk, mennyi elvárást hordozunk magunkban. Mennyi mindent teszünk azért, mert valóban fontos számunkra, és mennyit azért, mert úgy gondoljuk, mások ezt várják tőlünk? Hányszor mondtunk igent valamire, miközben legbelül nemet szerettünk volna? Hányszor tettük mások szükségleteit a sajátjaink elé úgy, hogy közben teljesen megfeledkeztünk önmagunkról?



Ezek a kérdések nem az önzésről szólnak, hanem az egészséges határok felismeréséről. Arról, hogy megtanuljuk: a szeretet, a gondoskodás és a felelősségvállalás nem jelentheti azt, hogy közben folyamatosan háttérbe szorítjuk saját szükségleteinket.

Az új év közeledtével rendszerint új célokat fogalmazunk meg. Szeretnénk hatékonyabbak, sikeresebbek, egészségesebbek vagy tudatosabbak lenni. Új terveket készítünk, új szokásokat szeretnénk kialakítani, és gyakran már január első napjaira olyan elvárásokat állítunk magunk elé, amelyek teljesítése önmagában is komoly nyomást jelent.

Talán érdemes lenne idén másként közelíteni az újrakezdéshez.

Mielőtt újabb feladatokkal tölténénk meg a következő évünket, gondoljuk végig, minek szeretnénk kevesebb helyet adni az életünkben. Milyen szokásoktól, félelmektől vagy elvárásoktól szeretnénk megszabadulni? Mi az, ami folyamatosan elveszi az energiánkat, mégsem ad valódi értéket a mindennapjainkhoz?

Lehet, hogy nem több teljesítményre, hanem több nyugalomra van szükségünk. Nem újabb kötelezettségekre, hanem több minőségi időre azokkal, akiket szeretünk. Nem újabb bizonyítási lehetőségekre, hanem

annak felismerésére, hogy az értékünk nem kizárólag az eredményeinktől függ.

Az év végi lelassulásnak nem kell különleges eseménynek lennie. Nem szükséges hozzá tökéletes környezet, hosszú szabadság vagy gondosan megtervezett program. Néha elegendő egy csendes séta, néhány telefon nélkül eltöltött perc, vagy egy este, amikor nem akarunk mindenáron hasznosan tevékenykedni.

Ezekben a pillanatokban lehetőségünk nyílik arra, hogy ne csak azt vizsgáljuk meg, mit tettünk az elmúlt évben, hanem azt is, hogyan éreztük magunkat közben.

Mert végső soron nem csupán az számít, hogy hová jutottunk, hanem az is, milyen áron értünk oda. Mennyi örömet éltünk meg az úton? Mennyire voltunk jelen a saját életünkben? Észrevettük-e az apró, hétköznapi pillanatokot, vagy annyira a következő célra figyeltünk, hogy közben elszaladt mellettünk az idő?

Az év utolsó napjai lehetőséget adhatnak arra, hogy mindezt újragondoljuk. Nem azért, hogy újabb hibákat keressünk önmagunkban, hanem azért, hogy tudatosabban dönthessünk arról, mit szeretnénk továbbvinni.

Nem kell tökéletesen lezárunk az évet. Nem kell minden kérdésünkre választ találnunk, és nem kell január elsején egy teljesen új emberként ébrednünk.



Elég, ha megengedjük magunknak, hogy egy kicsit megálljunk. Elismerjük mindazt, amit végigcsináltunk, elfogadjuk azt, amin már nem tudunk változtatni, és figyelmet fordítunk arra, ami valóban fontos számunkra.

Mert az újrakezdés nem mindig egy újabb cél kitűzésével kezdődik. Néha azzal, hogy végre van bátorságunk csendben maradni, elengedni a felesleges terheket, és nemcsak azt megkérdezni önmagunktól, mit szeretnénk elérni a következő évben, hanem azt is, hogyan szeretnénk megélni a mindennapjainkat.

Talán ez lehet az év végi lezárás legfontosabb üzenete: nem kell mindent magunkkal vinnünk ahhoz, hogy tovább tudjunk lépni.

Magyari Hajnalka:

A szépség szolgálatában

Mitől válik egy szakma hivatássá, és hogyan formálja a szépség iránti vágy a társadalmat, a női szerepeket és az önállóság lehetőségeit? Magyari Hajnalka **A szépség szolgálatában - A magyarországi kozmetikusok története a kezdetektől a rendszerváltásig** című könyve izgalmas időutazásra invitálja az olvasót. A Jaffa Kiadó gondozásában megjelent kötet a szépségápolás kevésbé ismert világába kalauzol, és megmutatja, hogy a kozmetika története jóval többről szól, mint krémekről, arckezelésekről és a külső megjelenés tökéletesítéséről.

A szépségápolás ma természetes része a mindennapjainknak. Kozmetikushoz járni, bőrápolási termékeket választani, törődni a megjelenésünkkel sokak számára az önmagunkról való gondoskodás egyik formája. Ritkábban gondolunk azonban arra, milyen hosszú út vezetett odáig, hogy a kozmetikus önálló szakmaként, meghatározott képzettséggel és szakmai követelményekkel végezhesse munkáját. Magyari Hajnalka könyve éppen ezt a folyamatot tárja fel, a kezdetektől egészen a rendszerváltás időszakáig.

A szerző szépségtörténészként és nőtörténet-kutatóként olyan összefüggésekre irányítja a figyelmet, amelyek a szépségipart a társadalom történetének fontos részévé teszik. A kötet bemutatja az orvosok és kozmetikusok közötti szakmai határvitákat, a fodrászokkal és más szépségipari szereplőkkel kialakult érdekellentéteket, valamint azokat az intézményeket, képzési formákat és érdekképviselőket, amelyek hozzájárultak a szakma fejlődéséhez. Mindeközben a történelem nagy fordulata is nyomot hagynak a történetben: a háborúk, a diktatúra, az államosítás és a szövetkezetesítés egyaránt befolyásolták a kozmetikusok munkáját és megélhetését.

A könyv egyik legérdekesebb rétege, hogy a szakmatörténet mögött emberi sorsokat és társadalmi változásokat láthatunk meg. A kozmetika sok nő számára nem egyszerűen kenyérkereseti lehetőséget jelentett, hanem az önállósodás, az anyagi függetlenség és az önmegvalósítás útját is. Egy olyan világban, amelyben a nők lehetőségeit gyakran társadalmi elvárások és történelmi körülmények határozták meg, egy saját tudásra épülő hivatás különös jelentőséget kaphatott.

A szépség ugyanis soha nem csupán esztétikai kérdés volt. Koronként változott, mit tartottak kíváncsnak, milyen külső jegyeket kapcsoltak a nőiességhez,

és milyen elvárásokat támasztottak a nőkkel szemben. A kozmetikusok munkája ezért óhatatlanul összekapcsolódott az aktuális szépségideálokkal, a társadalmi normákkal és az egyéni önkifejezés lehetőségeivel. A könyv segítségével azt is jobban megérthetjük, hogyan alakult át a szépségápolás jelentése, és miként vált a személyes gondoskodásból egyre összetettebb szakmai terület.

A szépség szolgálatában különösen ajánlható azoknak, akiket érdekel a magyar társadalomtörténet, a nők helyzetének változása, a szépségideálok



alakulása vagy a mindennapi élet kevésbé ismert történelme. Kozmetikusok és szépségipari szakemberek számára szakmájuk múltjának megismerését kínálja, más olvasóknak pedig új nézőpontot adhat egy olyan területhez, amelyet hajlamosak vagyunk magától értődőnek tekinteni.

Magyari Hajnalka kötete arra emlékeztet, hogy a hétköznapi hivatások mögött is komoly küzdelmek, alkalmazkodások és újrakezdések húzódnak. Ha megértjük, honnan érkezett egy szakma, talán azt is jobban látjuk, milyen értékeket képvisel ma. A szépség szolgálata így nemcsak a külső megjelenésről szól, hanem tudásról, kitartásról, női sorsokról és az önálló élet megteremtésének lehetőségéről is. /PR/

A kedvesség ott kezdődik, hogyan észrevevessük egymást

Van az a mosoly, amit egy idegentől kapunk a buszon, egy kedves szó, amely éppen akkor talál meg bennünket, amikor már kezdünk igazán elfáradni, vagy egy váratlan üzenet valakitől, akivel rég beszéltünk. Egy apró figyelmesség, amelyből érezzük, hogy valaki gondolt ránk, és fontosak vagyunk neki. Ezek az egyszerű, mégis szívmengető pillanatok képesek egy fárasztó napot is szebbé tenni, és emlékeztetnek bennünket arra, hogy néha egészen kevés is elég ahhoz, hogy egy kicsit könnyebbnek érezzük a világot. November 13-án a Kedvesség világnapját ünnepeljük. Ez a nap arra emlékeztet bennünket, hogy nem kell nagy dolgokat véghez vinnünk ahhoz, hogy örömet szerezzünk másoknak. Nincs szükség különleges alkalomra vagy rengeteg szabadidőre. Sokszor elég egy pillanat, néhány őszinte szó, egy segítő kéz vagy az, hogy a rohanó hétköznapiakban egy picit megállunk és valóban észrevevessük a másik embert.



Egy apró gesztus sokkal többet jelenthet valakinek, mint gondolnánk

Mindannyian kerülünk olyan helyzetbe, amikor kívülről talán semmi sem látszik rajtunk, belül mégis nehéz terhet cipelünk. Ha végigsétálunk az utcán, talán feltűnik, hogy sokan komoran, fáradtan, magukba fordulva mennek el mellettünk. Ilyenkor könnyen gondolhatjuk, hogy milyen lehangoltak az emberek, miért olyan mogorva mindenki, miért nem tudunk egy kicsit vidámabban egymásra nézni. Csakhogy a komoly arckifejezés mögött **sokféle történet** húzódhat meg.

Nem tudhatjuk, miért szomorú a mellettünk elhaladó ember, és azt sem, mennyi erőfeszítésbe kerül, hogy egyáltalán végigcsinálja a napját. Amit viszont megtehetünk, hogy egy kicsit több megértéssel fordulunk felé. Egy apró mosoly, egy kedves pillantás vagy egy türelmes gesztus talán egészen váratlanul éri, mégis a napja fénypontja lehet.



A helyzet hozza, hogy épp abban a pillanatban mit és mennyire tudunk adni, és hogy a másik félnek mire lehet szüksége. Egy mosoly talán nem oldja meg a problémát, és nem változtatja meg egyik pillanatról a másikra az életét, de valami nagyon fontosat adhat: figyelmet és annak az érzését, hogy a nehézségek ellenére is vannak apró, kedves pillanatok, pozitív érzelmek.

A Kedvesség világnapjának története az 1990-es évek végéig nyúlik vissza

A kezdeményezés a World Kindness Movement, vagyis a Kedvesség Világmozgalom nevéhez kapcsolódik, amely 1998-ban hívta életre ezt a nemzetközi világnapot. A célja egyszerű, mégis nagyon fontos: felhívni a figyelmet a kedvesség jelentőségére, és arra ösztönözni az embereket, hogy a mindennapokban is tegyenek egymásért.

Hiszen milyen világban szeretnénk élni? Olyanban, ahol mindenki a saját dolgával törődik? Vagy inkább olyanban, ahol természetes, hogy odafigyelünk egymásra is, segítünk, amikor tudunk, és nem sajnálunk néhány jó szót attól sem, akit alig ismerünk? Nem kell tökéletesnek lennünk. Nem elvárás, hogy mindenkinek a rendelkezésére álljunk. A kedvesség világnapja inkább egy szelíd emlékeztető.



A kedvesség ragadós

Van egy különleges tulajdonsága: **továbbadható**. Egyetlen apró figyelmességből újabb születhet és néha olyan emberekhez is eljuthat, akikkel eredetileg semmilyen kapcsolatban nem álltunk.

Képzeljünk el egy egyszerű helyzetet! Valaki fáradtan érkezik a munkahelyére, de a kollégája megkérdezi, kér-e egy kávé, amíg ő is készít magának. A gesztus nem nagy dolog, mégis jólesik. Később ez az ember segít egy másik kollégájának befejezni egy feladatot, délután pedig türelmesebben reagál egy apró kellemetlenségre. Lehet, hogy egyikük sem gondol különösebben a történetekre, mégis egy kicsit jobb lett a napjuk.

A bachata táncórán egy beszélgetés is elég lehet a kezdéshez

Legutóbb a táncórán figyeltem egy kedves arcú, kissé fáradtnak tűnő nőre, aki először érkezett a csoportba. Amikor úgy éreztem, nyitott lehet rá, oda mentem hozzá, és beszélgetni kezdtünk. Elmesélte, hogy éppen válik, és a barátnője biztatására jött el táncolni. Még szokatlan volt számára a helyzet, különösen az, hogy idegen férfiakkal táncoljon.

Meséltem neki arról, hogy engem is egy hasonló, nehezebb életszakasz motivált arra, hogy elkezdjek táncolni, és mennyi erőt adott nekem. Jó volt látni, ahogy lassan feloldódik, és megkönnyebbülten kapcsolódik be a programba. Már az is nagy lépés volt tőle, hogy eljött, és végigcsinálta az első négyórás alkalmat.

Ez a találkozás ismét emlékeztetett arra, hogy néha nem kell különleges dolgot tennünk a másikért.

Elég, ha észrevevesszük, megszólítjuk, és megosztunk vele néhány bátorító gondolatot. Nem tudhatjuk, mennyit jelenthet neki éppen akkor egy ilyen apró figyelmesség, kapcsolódás.

Nemcsak mások felé fontos

Az is számít, **hogyan bánunk saját magunkkal**. Vajon hogyan beszélsz magaddal, amikor valamit elrontasz? Megértően, vagy szigorúan? Van, hogy mások hibáival türelmesebbek vagyunk, a sajátjainkat viszont nehezen bocsátjuk meg magunknak. Miért várunk el magunktól túl sokat?

Önmagunkkal kedvesnek lenni nem azt jelenti, hogy minden felelősség alól felmentjük magunkat, vagy lemondunk a céljainkról. Sokkal inkább azt, hogy elfogadjuk: emberek vagyunk, akik elfáradnak, hibáznak, elbizonytalanodnak, és nem tudnak minden nap teljesíteni. Néha úgy döntünk, hogy nem vállalunk még egy feladatot. Máskor úgy, hogy merünk segítséget kérni, nemet mondani, vagy egyszerűen pihenni egy kicsit anélkül, hogy közben büntudatot éreznénk. Az is ide tartozik, hogy nem várjuk el magunktól a folyamatos jókedvet.



A kedvesség fogalmát a legkisebbek is értik

Hirtelen jött az ötlet, hogy megkérdezzem a családkunk négy legfiatalabb tagjától, mit jelent számukra a kedvesség, és hogyan jelenik meg a mindennapjaikban.

Olívia lányom, 11 éves. Ő így fogalmazott: „Akkor érzem, hogy valaki kedves velem, ha mosolyog rám, beszélget velem, megdicsér engem. Tavaly, amikor órán feleltem, akkor 4-es lett volna a feleletem, de 5-öst kaptam, mert kedves volt a tanárnéni.”

Máté fiam szerint: „A kedvesség szeretet, jótevés, segíteni egymásnak rosszban, jóban, felvidítani másokat, gondozni egymást, ajándékot adni egymásnak. Szeretjük nagyon a másikat.”

A húgom kisfia még csak ötévesek, de az ő válaszaikból is szépen kirajzolódik, mennyi szeretet és figyelem rejlik a gyermeki gondolatokban.

Ádámnak ezek a gondolatok jutottak eszébe: „Ha valaki valakitől elvett egy játékot, utána visszaadja, és

utána megpusztilják és megölelik egymást. Van egy pólónk, és azt én akartam felvenni, mert apán is piros póló volt, és Bence ideadta nekem.”

Bence pedig a saját kis világából hozott példákat: „Az oviban kedves Rozika néni (dajka néni), mert ad enni. Maja cica kedves mikor nyalogat és amikor dorombol. Hogyha megöleljük egymást és megpusztiljuk egymást, akkor kedvesek vagyunk.”



A válaszaikból jól látszik, hogy a gyerekek számára a kedvesség elsősorban a gondoskodást, a figyelmet és a szeretetteljes odafordulást jelenti. Nekik még nem feltétlenül nagy szavak vagy különleges gesztusok jutnak eszükbe, hanem egy ölelés, egy közösen megélt pillanat, egy odaadott póló vagy az, hogy valaki gondoskodik róluk.

Amikor a kedvesség nem kap viszonzást

Könnyebb akkor, amikor mosolyt, hálát vagy elismerést kapunk cserébe. De mi történik akkor, ha a másik észre sem veszi a figyelmességünket, nem köszöni meg, vagy éppen elutasítóan reagál?

Ilyenkor könnyen érezhetjük úgy, hogy nem volt értelme annak, amit tettünk. Pedig egy kedves gesztus értékét nem feltétlenül az határozza meg, hogyan fogadja a másik. Nem tudhatjuk, mi zajlik benne, milyen napja van, vagy egyáltalán képes-e abban a pillanatban befogadni a közeledésünket.

Ez persze nem azt jelenti, hogy minden helyzetben újra és újra próbálkoznunk kell, vagy el kell véselnünk a tiszteletlenséget. Inkább arról szól, hogy **ne kizárólag a viszonzásért legyünk kedvesek**. Néha már az is elég, ha mi magunk tudjuk, hogy jó szándékkal fordultunk valaki felé.

Miért nem mindig könnyű kedvesnek lenni?

Amikor mi magunk is padlón vagyunk, fáradtan, csalódottan vagy tele aggodalommal, akkor nehezen adunk másoknak abból, amiből nekünk is hiányunk van. Ilyenkor inkább mi vágyunk egy kis biztatásra, megértésre és feltöltődésre. A mindennapi stressz, a munkahelyi elvárások, a családi teendők és a folya-

matos rohanás szintén megnehezíthetik a dolgunkat. Néha már annak is örülünk, ha valahogy végigérünk a napon, és este végre megpihenhetünk. Ilyenkor egy apróság is könnyebben kibillenthet bennünket, és talán azokkal is türelmetlenebbek leszünk, akikkel máskor sokkal kedvesebben bántánk.

Az is előfordulhat, hogy korábbi csalódásaink miatt óvatosabbá válunk, és **nehezebben nyitunk mások felé**. Ha úgy érezzük, hogy visszaéltünk a jóindulatunkkal, talán legközelebb már kevésbé merünk közeledni. Éppen ezért fontos emlékeznünk arra, hogy a kedvesség nem jelent állandó jókedvet, és nem kell mindig mindenkinek megfelelnünk. Vannak napok, amikor nekünk van szükségünk egy kis figyelemre. Ilyenkor már az is sokat jelenthet, ha türelme-
sebbek vagyunk önmagunkkal.

Mi lenne, ha november 13. után is velünk maradna a kedvesség?

A világnapok egyik szépsége, hogy egy pillanatra megállítanak bennünket, és olyan értékekre irányítják a figyelmünket, amelyek a hétköznapi rohanásban talán háttérbe szorulnak. November 13. is ilyen alkalom: egy kis emlékeztető arra, hogy mennyit számít, hogyan fordulunk egymás felé. A kedvességhez odafigyelés, bátorság és néha türelem is kell.



Egy kis számvetés a nap végén

Érdekes lehet néha este, lefekvés előtt gondolatban újra végigpörgetni a napunkat, és összeszámolni, hány apró kedvesség fért bele. Kire mosolyogtunk rá, kinek segítettünk, kit hallgattunk meg türelmesen, vagy kinek tettük egy kicsit könnyebbé a napját? Aztán érdemes arra is gondolni, mi magunk kitől kaptunk valami jót. Ki volt az, aki előzékeny volt velünk, kedvesen szólt hozzánk, vagy egy apró gesztussal mosolyt csalt az arcunkra? Meglepő lehet, mennyi ilyen pillanat bújik meg egy teljesen átlagos napban, csak a nagy rohanásban észre sem vesszük őket. Ez a kis esti számvetés abban is segíthet, hogy **kialakuljon bennünk egy új fókusz**.



Az
ÖRÖKLÉT
fénylő kapujában
szíved megszűnik dobogni...,
ám lelked ragyogása beborítja
a Mindenség csillagos eget.

ÖRÖKKÉ OTT TÜNDÖKÖLSZ

...és mi a szívünkbe zárunk
amíg élünk...

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

VAN SEGÍTSÉG!

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

06 80 225 225

Milyen segítséget kaphat?*

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

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

FŐVÁROSI ÉS MEGYEI
KORMÁNYHIVATALOKBAN MŰKÖDŐ
TERÜLETI ÁLDOZATSEGÍTŐ SZOLGÁLATOK:



ÁLDOZATSEGÍTŐ
KÖZPONTOK:



WWW.VANSEGITSEG.HU



IGAZSÁGÜGYI MINISZTERIUM



ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT



KORMÁNYHIVATALOK



Félelem helyett belső erő

– létezik magabiztos szülés?

A várandósság és a szülés élménye életünk egyik legmélyebb, legtermészetesebb átalakulása. Mégis, a várandósság hónapjai alatt a kismamák gyakran szembesülnek bizonytalansággal, félelmekkel vagy az orvosi környezet ridegségével. De vajon hogyan válhat a szülés egy kiszolgáltatott helyzet helyett magabiztos, megerősítő élménnyé?

ZenAnyu, - kismama jóga oktató és szülésfelkészítő, aki közel hét éve hivatásszerűen támogatja a nőket és párokat az anyává, illetve családdá válás útján, - hisz a félelemmentes szülésben. Átfogó online és páros felkészítő tanfolyamaival nem kevesebbre vállalkozik, mint hogy eloszlassa a szülést övező tabukat és félelmeket. Beszélgetésünkben bepillantást enged abba a sokszínű eszköztárba, amellyel a kismamákat vértézi fel. Szó esik ősi indonéz és mexikói technikákról, a mozgás és a csípőnyitás felszabadító hatásáról, a légzés megtartó erejéről, a mesterséges intelligenciával támogatott vizualizációról, és arról a megingathatatlan belső tartásról, amely minden nőben ott rejtőzik csupán segíteni kell felszínre hozni.





A magazin korábbi cikkeiben részletesen körbejártuk, hogy a szülés kimenetele nemcsak a klinikai környezettől és a beavatkozásoktól függ, hanem a méltó bánásmódtól is. A 6,5 éves szakmai tapasztalatod szerint mi teremti meg valójában egy vajúdos nő számára a valódi biztonságérzetet – mit jelent a „biztonság” a belső folyamatok, a lélek és a hormonális egyensúly szintjén?

Egy kismamának számtalan dolog nyújthat valódi biztonságérzetet. A legfontosabbnak azt tartom, hogy alaposan ismerje meg azt a helyszínt és környezetet, ahol életet ad majd a gyermekének. Lehetőség szerint érdemes már előre – például egy szülésetlátogatás alkalmával – kapcsolatot teremteni azokkal a szakemberekkel, akik a vajúdos és a szülés során mellette állnak majd. Ha erre nincs mód, fotók és videók segítségével is célszerű feltérképezni a közeget: nekünk, nőknek ugyanis rendkívül fontos, hogy már előre magunk előtt lássuk, hol érkezik majd a világra a kisbabánk.

A következő lényeges kérdés: kik vesznek majd körül bennünket? A szülészeti felkészítő alkalmakon nemcsak a szakemberekkel ismerkedhetünk meg, hanem az adott intézmény protokolljával, mindennapi munkamenetével is. Mindezekon felül kulcsfontosságú a belső ráhangolódás – ez nem merül ki a baba ruhák beszerzésében, valódi lelki felkészülést kíván a vajúdos és a szülés folyamatának megismerése. Bár nincs kőbe vésett szabály, és a szülés ritkán alakul pontosan úgy, ahogyan elterveztük, a testi jelzések felismerésével mindig nyomon követhető, épp a szülés mely fázisában járunk.

Hogy egy személyes példát említsek, amikor beindult a vajúdosom, pontosan tudtam, mi a teendőm. Bármivel foglalkoztam is éppen, félretettem, és belevágtam az előre kialakított rituálémba. Ennek része volt a légzésgyakorlás, a kisbabámmal való kapcsolódás, az elcsendesedés, szükség esetén fájdalomcsillapítás és a meghitt félhomály megteremtése. Otthon épp olyan fontos előkészíteni a terepet, mint a szüléseten. Nekem az is sokat segített, hogy az egyik légzőgyakorlattal behívtam egy adott szint – ezt a kisbabánk is küldheti, de mi magunk is kiválaszthatjuk. A színhez való kapcsolódás, a magammal vitt, azonos árnyalatú törölköző, pohár és egyéb eszközök szintén mély biztonságérzetet adtak. Mindemellett kiemelten fontos a belső kontroll megteremtése. Pontosán tudtam, hogy ha egy adott testi érzetet tapasztalok, arra mit kell tennem. Így végig azt érezhettem, hogy kézben tartom a folyamatokat.

Vallod, hogy egy szülő nőnek nem elszenvedőnek, hanem aktív résztvevőnek kell lennie. És ezt az előbbi válaszaiddból is érzem, mennyire így gondolkod. Milyen konkrét belső kapaszkodókat, technikákat és szemléletmódot adsz a kismamáknak már a várandósság he-

teiben, amelyekkel elérhetik, hogy a vajúdos alatt kontrollvesztettség helyett kompetensnek és felkészültnek érezzék magukat?

A kismamáknak konkrét, szülést könnyítő technikákat adok át, indonéz és mexikói módszerekkel dolgozom, emellett pedig számtalan olyan hatékony gyakorlatot alkalmazok, amelyek segítenek megkönnyíteni a világrahozatalt. Bevallom, a „fájdalommentes szülés” kifejezéssel személy szerint sosem tudtam azonosulni. Abban viszont mélyen hiszek, hogy képesek vagyunk



megteremteni a félelemmentes szülést. A légzésgyakorlatok például kiválóan alkalmasak a megnyugvásra. Tizenegyféle technikát tanítok meg, ez elsősorban soknak tűnhet, ám épp a sokfélesége ad biztonságérzetet. Bármilyen történik a szülés során, bőven lesz mihez nyúlni. Olyan ez, mint egy gazdag eszköztár, amelyből mindig azt vesszük elő, amire éppen szükségünk van. Mindemellett a mentális egyensúly elérése segít oldani a szorongást, ezért kiemelten fontosnak tartom, hogy ne csak elméletben, ne csak gyakorlatban, hanem a lelkünkkel is készüljünk kisbabánk világra hozatalára.

Különösen örülök, hogy a kérdésedben rávilágítottál a szemléletmódra, hiszen a kismamáim is gyakran kiemelik, hogy a mentális megközelítésben is igyekszem új irányt mutatni. Hogy egy mindennapi példát mondjak: a „kórház” helyett minden esetben a szülésház szót használjuk. Nem betegségben, nem „kórban” szenvedünk ugyanis, hanem életet adunk a gyermekünknek. A szülésházon egészen más az atmoszféra, mások az illatok, halljuk a babahangokat, gyakran a falon babafotók láthatók és színek vesznek körül bennünket. Ezért mindenkinek azt javaslom, hogy a várandósság alatt tudatosan így fogalmazzon: a szülésházra megyünk, nem a kórházba.

A helyes szemlélet mellett a mozgásnak is kulcsszerepe van. Már a 12. héttől érdemes lazítani a csípőt kismamajógával; az izmok nyújtása és oldása a szülés óráiban is felbecsülhetetlen segítséget jelent majd. És ami a legfontosabb, ha valami fáj, azt nem kell némán eltűrni! Érdemes kimozogni a feszültséget, pozíciót váltani vagy segítséget kérni – előfordulhat, hogy a baba csupán megnyomott egy ideget, amin egy mozdulat azonnal enyhíteni tud.

Használjuk bátran a gravitációt a vajúdás és a kitolás szakaszában egyaránt! A tanfolyamomon nagyon szeretem felidézni az ősi, természeti népek hagyományait. Az észak-amerikai indiánoknál, az ókori egyiptomi vagy római ábrázolásokon a nők mind állva, guggolva,

ülve vagy négykézláb hozták világra gyermekeiket – sosem háton fekve. A szabad testhelyzetválasztáson túl pedig a gátlazítás az, ami kiemelkedő szerepet játszik a folyamatban.

Két saját szülésházon keresztül személyesen is megtapasztaltad ennek a belső megélésnek az erejét. Mennyiben alakította át a saját anyai tapasztalatod azt, ahogyan ma szakemberként a hozzád forduló családokat kíséred, és mi volt az a személyes felismerés, ami a ZenAnyu módszertanának alapkövévé vált?

A saját élményeim rengeteget tettek hozzá a szemléletemhez és a hivatásomhoz. Kifejezetten hálás vagyok azért, hogy két merőben eltérő szülésházi élményben lehetett részem. Az első gyermekem vízben született, a második pedig szülőházon. Ez a kettősség olyan sokrétű tapasztalattal ajándékozott meg, amelyből merítve még hitelesebben tudom támogatni a hozzád forduló édesanyákat.

A kisfiam érkezése lágy, ráérős, szinte idilli folyamat volt. A kislányom ezzel szemben azonnal az újratervezésre és a rugalmas alkalmazkodásra tanított – az ő születése leginkább egy száguldó gyorsvonathoz hasonlított. Noha őt is kádban szerettem volna világra hozni, olyan gyorsan érkezett, hogy még a vizet sem volt időnk feltölteni. Ezt is rendkívül értékes volt megélni, hiszen rávilágított, hogy élhet a fejünkben



bármilyen elképzelés, a kisbabánk bármikor felülírhatja a terveket.

A holtpontra megélése szintén más-más arcát mutatja a két szülés során. Önmagában már az is mély biztonságérzetet ad, ha előre tisztában vagyunk azzal, hogy ez a fázis el fog jönni. Ha felkészülten ér minket, a helyén tudjuk kezelni, így riadalom és ijedtség helyett a folyamat természetes velejárójaként tekinthetünk rá.

Éppen ezért minden egyes szülésre érdemes tudatosan készülni, nem csak az első babánál. Minden várandósság és minden szülés teljesen egyedi. Ismerem egy nyolcgyermekes édesanyját, aki vallja, hogy mind a nyolc babavárása, szülése, szoptatása és hozzátáplálása merőben más volt, hiszen maguk a gyermekek is mind különböznek. Ezért elengedhetetlen, hogy minden alkalommal újra és újra rászánjuk az időt a lelki és testi ráhangolódásra.

Gyakran tapasztalni, hogy a kísérők vagy az apák bizonytalanul, szorongva lépnek be a szülőszobára, pedig jelenlétük kulcsfontosságú lehet a háborítatlanság megteremtésében. Hogyan vonod be a partnereket a felkészülésbe, hogy ők maguk is valódi, magabiztos támaszt és védelmet nyújtsanak a várakozó nő számára?

A magabiztosságra a kísérőknek is éppen akkora szükségük van, mint az édesanyáknak. Az édesapák



sokszor kívülről állónak érzik magukat, hiszen nem a testükben zajlik ez a hatalmas változás, és nem ők élnek meg nap mint nap a fizikai kapcsolódást a babával. Emiatt különösen lényeges, hogy őket is bevonjuk a folyamatba. Akadnak, akik zárkózottabbak, mások tartanak a szüléstől vagy a szülészeti környezettől, vagy egyszerűen attól félnek, hogy tehetetlenül kell nézniük a párjuk küzdelmére. Ezek a gondolatok könnyen bizonytalanságot szülnek: vajon miként tudják igazán jól támogatni a szerelmüket? Kulcsfontosságú, hogy pontosan tudják, mikor mi a feladatuk az adott helyzetben.

A felkészülés során az édesapák egy tanfolyami alkalmon vesznek részt. Az apás szülésfelkészítőm különlegessége, hogy a Férjemmel együtt mutatjuk be

a gyakorlatokat és tapasztalt Apaként elmeséli, hogy férfiként milyen együtt átélni ezt az életeseményt. Itt megtanítjuk nekik a leghatékonyabb masszázstechnikákat, a természetes fájdalomcsillapító lehetőségeket, és minden olyan gyakorlati fogást, amellyel valódi támaszt nyújthatnak a várakozó óráiban. Arra is kitérünk, hogyan alakíthatnak ki biztonságos, védett közegget a párjuk és önmaguk számára – egy olyan teret, amelyben ők is magabiztosan mozognak.

Emellett mindig javaslok egy közös esti rituálé bevezetését, ahol a pár együtt kapcsolódik a pocaklakóval, beszélgetéssel, simogatással, jelenléttel. Ahogy telnek a hetek, az apa hangja is egyre fontosabbá válik a kicsinek, hiszen tisztán hallja őt a méhben. Ennek köszönhetően a megszületés után a baba és az édesapa közötti kötődés is sokkal gyorsabban és természetesebben alakul ki.

Egy merőben újszerű projekten dolgozol. Mesterséges intelligenciára épülő, vizuális élményoktatással készíted fel a nőket a szülésre. Hogyan tud a legmodernebb technológia a legösszefogottabb életfolyamat szolgáltatásba állni, és mit ad hozzá az a vizualizáció a kismamák magabiztosságához, amit eddig csupán elképzelni próbáltak?

A közel hétéves pályafutásom alatt gyakran tapasztaltam, ha egy kismama korábban még nem találkozott a jogával, nem vizualizált, vagy az életének nem volt része a meditáció, könnyen elveszettnek érezheti magát. Pedig nőként a belső képek ereje, a vizualizáció óriási segítségünkre van. Az olimpiákon is ezzel a technikával igyekeznek elérni az céljukat.

Az elmúlt években megtanultam a mesterséges intelligencia használatát, és hirtelen jött a felismerés, hogy miért ne hívhatnám segítségül a képi világ megteremtéséhez? Azzal, hogy konkrét vizuális élmény adok az édesanyáknak arról, mit érdemes elképzelniük egy-egy meditáció során, a kép rögzül az emlékezetükben. Később, amikor már a felvételt kép nélkül, pusztán hanganyagként hallgatják, ez a vizuális kapaszkodó azonnal felidéződik, így sokkal könnyebben tudnak ellazulni és elengedni a feszültséget. Ez a módszer elsősorban azoknak nyújt óriási támaszt, akik korábban úgy érezték, egy-egy elcsendesedés, befelé figyelés vagy meditáció alkalmával képtelenek belső képeket alkotni vagy bármit is megtapasztalni.

Hogy látod, vissza lehet-e adni a szülést a nőknek? Ha a rendszer átalakulása lassú is, szerinted hogyan formálhatja át a szülészeti kultúrát az, ha egyre több nő lép be a szülőszobára mély testbizalommal, tiszta kérdésekkel és a saját határai ismeretével?

Sokan tartanak attól, hogy a szülészeten ügyeleti személyzet fogadja majd őket, így nem lesz idő az

előzetes ismerkedésre, a terep és a szakemberek felmérésére. Ilyenkor a felvétel perceiben az ügyeletben lévő orvosnak és szülésznőnek is csupán pillanatai vannak feltérképezni az édesanya állapotát – és az a csodálatos, hogy azonnal meglátszik, ha valaki tudatosan készült a várandóssága alatt. Ez óriási segítség a kismamának és a szakmai csapatnak egyaránt.

Amikor látják a tájékozottságot és a belső stabilitást, a szakemberek hozzáállása is megváltozik. Éppen ezért minden szempontból döntő jelentőségű, hogy egy nő mennyire testtudatos, ismeri-e a határait, rendelkezik-e elképzeléssel, és valóban felkészült-e. Képesek vagyunk megkapni azt az osztatlan, méltó figyelmet, amelyet minden vajúdó nő megérdemel, de ehhez elengedhetetlen, hogy bízzunk önmagunkban, ismerjük a testünk jelzéseit, és már jóval a szülés előtt megtapasztaljuk a saját erőnket. Nem véletlen, hogy a tanfolyamon olyan gyakorlatokat is végzünk, amelyekkel fizikailag is átélhetővé válik ez a belső tartás. Nem pusztán sejtjük, hanem valóban megéljük a saját képességeinket, így mire elérkezik a nagy nap, testileg és lelkileg egyaránt készen állunk arra, hogy találkozzunk gyermekünkkel.

A szülés nem egy kiszolgáltatott pillanat, hanem életünk egyik legmeghatározóbb, legtermészetesebb beavatása. Amikor egy édesanya félelmek helyett tudatossággal, szorongás helyett belső biztonsággal lép át a szülészeti ajtaján – akár oldalán egy magabiztos társsal –, a világrahozatal élménye valódi ünneppé nemesül. A testünk pontosan tudja, mit kell tennie; a



mi feladatunk csupán az, hogy megadjuk neki a bizalmat, a teret és az értő figyelmet.



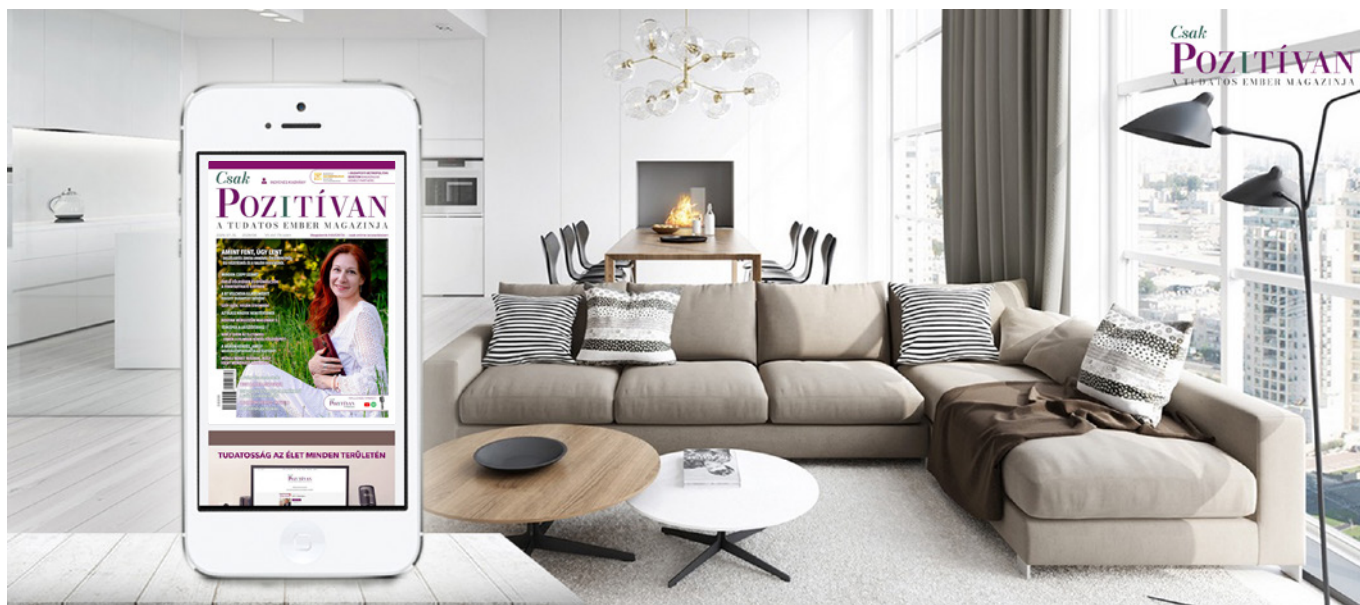
“Játssz a gondolatokkal, arra való. Ne azok játszanak veled.”

Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!

A kávészünet az elmének

című könyv megvásárolható:

<https://www.ekonyv.hu/kaveszuenet-az-elmenek>



„Anyá, ma is elmész dolgozni?”

- Hogyan készítsd fel a gyerekedet a munkába való visszatérésre?

Amikor egy kisgyerekes anyuka újra munkába áll, ezer kérdés cikázik a fejében: hogyan bírjuk majd a reggeli rohanást, mi lesz, ha megbetegszik a kicsi, és vajon hogyan éli meg, hogy már nem vagyunk együtt egész nap? Miközben a saját kétségeinkkel küzdünk, könnyen elsiklunk afelett, hogy a gyerekünknek is idő kell, mire belerázódik az új helyzetbe.

Beszéljünk a változásokról előre! Ne az első munkanapon derüljön ki, hogy mostantól másképp telnek a hétköznapiak: meséljük el a gyereknek, mikor indulunk el, ki viszi óvodába, és ki megy érte délután. Ha lehetőségünk van rá, próbáljuk ki előre az új napirendet, mert egy korábbi ébredés vagy egy másik családtaggal töltött délután így kevésbé lesz szokatlan. Előfordulhat, hogy a gyermekünk reggel sír, nehezen enged el bennünket, vagy többször megkérdezi, mikor érünk haza. Ilyenkor könnyű elbizonytalanodni, pedig a szomorúsága önmagában nem jelenti azt, hogy rosszul döntöttünk. Hallgassuk meg, mondjuk el neki, mikor találkozunk újra, és alakítsunk ki egy rövid, megszokott búcsúzási szokást, amely biztonságot adhat neki.

A visszatérés egyik legnehezebb része sokszor a bűntudat, különösen akkor, amikor a gyermekünk még maradna velünk, nekünk pedig el kell indulnunk dolgozni. Érdemes ilyenkor arra is gondolnunk, miért szeretnénk újra dolgozni: lehet, hogy anyagi biztonságra vágyunk, hiányzik a közösség, vagy szeretnénk ismét szakmai feladatokban kiteljesedni. Ezeknek az igényeknek ugyanúgy helyük van az életünkben, mint a gyermekünkkel töltött időnek, ezért nem kell minden döntésünket a pillanatnyi nehézségek alapján megítélnünk.

A családi hétköznapiak átszervezése közös feladat, ezért beszéljük át a párunkkal, hogyan osztjuk meg a teendőket, és kihez fordulhatunk, ha a gyermek megbetegszik, vagy váratlan helyzet adódik. Közben ne várjuk el magunktól, hogy minden délután különleges programot szervezzünk: egy esti mese, a vacsora közbeni beszélgetés vagy néhány nyugodt perc együtt is sokat jelenthet. Az első hetek biztosan fognak némi döccenővel járni, és lesznek napok, amikor borul a terv, de lassan és biztosan kialakul majd egy olyan ritmus, ami mindenkinek kényelmes.

Munkába állás előtt gondold át!

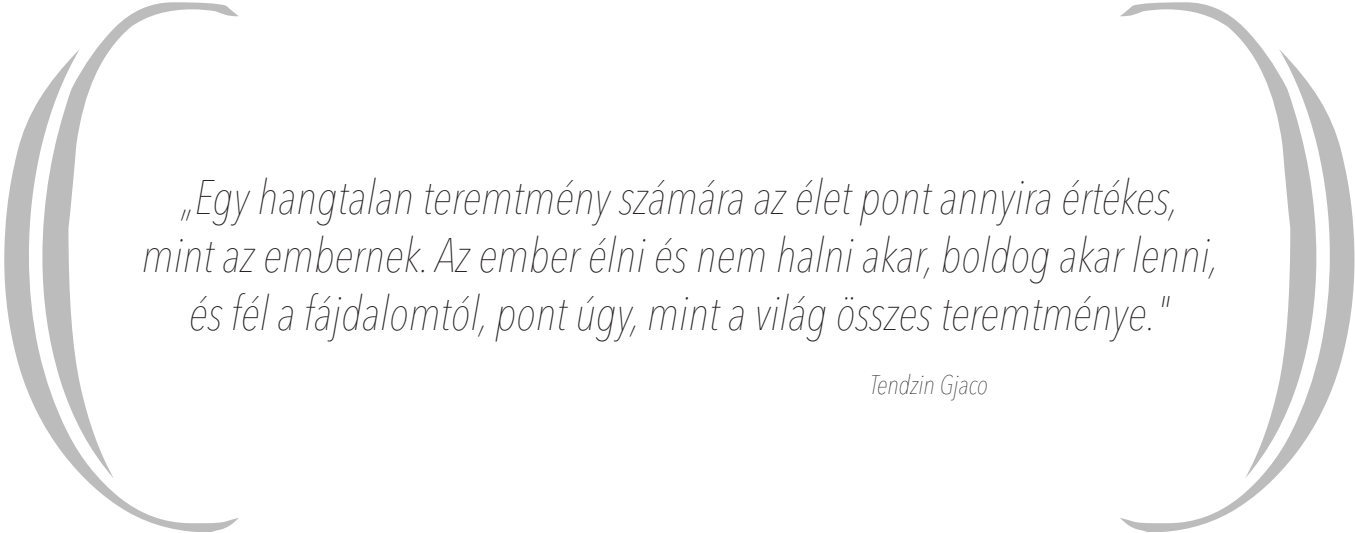
- Beszéltem a gyermekemmel arról, hogyan változnak meg a hétköznapijaink?
- Megbeszéltük a családi feladatokat, és van tervünk a váratlan helyzetekre?



- Kialakítottunk néhány új, kiszámítható rutint, amelyhez a gyermekem is alkalmazkodhat?
- Hagyok magamnak időt arra, hogy megtaláljam az egyensúlyt a munka és a családi élet között?

A gyermekünknek nem arra van szüksége, hogy mindig mellette legyünk, hanem arra, hogy a változások közepette is biztonságban érezze magát. Ehhez szeretetteljes kapcsolat, kiszámítható hétköznapiak és türelem kell – magunkkal szemben is.

Mommy Works – támogatás a munkába való visszatéréshez.



*„Egy hangtalan teremtmény számára az élet pont annyira értékes,
mint az embernek. Az ember élni és nem halni akar, boldog akar lenni,
és fél a fájdalomtól, pont úgy, mint a világ összes teremtménye.”*

Tenzin Gjaco



Az exponenciális reggel: a mesterséges intelligencia már itt van. Mi a B-terved?



Jó reggelt!

Van egy régi történet egy királyról, aki meg akarta jutalmazni a sakk feltalálóját. A feltaláló csak rizst kért: egy szemet a sakktábla első mezőjére, kettőt a másodikra, négyet a harmadikra, és így tovább, mindig megduplázva. A király nevetett a szerény kérésen. A tábla közepére érve kiürültek a magtárai. Az utolsó mezőhöz már a világ összes rizse sem lett volna elég.

Ilyen az exponenciális változás természete. Sokáig kicsinek, szinte ártalmatlannak tűnik. Aztán hirtelen mindenhol ott van.

A mesterséges intelligenciával most léptünk be a sakktábla második felébe.

Néhány évvel ezelőtt az MI még a kutatók érdekes játékszere volt. Ma szöveget ír, fordít, tervez, programoz, szerződéseket elemez, videókat készít, ügyfeleknek válaszol, és emberi hangon beszél. Az eszközök néhány havonta egyre hatékonyabbak, olcsóbbak és könnyebben használhatók. A változás már nem a jövő. Itt ül mellettünk minden reggel, a telefonunkon és a laptopunkon.

A számok nem hazudnak

Ez nem érzés. A világ legalismertebb intézményei mérik.

- **A Nemzetközi Valutaalap (IMF)** becslése szerint az MI a **világ munkahelyeinek közel 40%-át** érinti, a fejlett gazdaságokban pedig nagyjából **60%-át**, ott, ahol Európában a legtöbbet élünk és dolgozunk.

- **A Világgazdasági Fórum (WEF)** 2025-ös „Future of Jobs” jelentése szerint ebben az évtizedben **170 millió új munkahely** jön létre, és **92 millió** szűnik meg. Ez 78 milliós nettó növekedés, de óriási átrendeződést jelent abban, hogy ki mit csinál. 2030-ig a ma szükséges **kulcskézségek 39%-a** változik meg.

- **A Stanford Egyetem AI Index 2025** jelentése szerint a **szervezetek 78%-a** használt MI-t 2024-ben,

szemben az egy évvel korábbi 55%-kal. Eközben egy GPT-3.5 szintű modell használatának költsége körülbelül két év alatt **több mint 280-szorosára** csökkent.

- **Az Eurostat** szerint 2025-ben az **uniós vállalkozások 20%-a** használt MI-t, szemben az előző évi 13,5%-kal: ez tizenkét hónap alatt közel 50%-os ugrás.

Olvassuk el újra lassan ezeket a szakmákat. A technológia egyszerre válik erősebbé és olcsóbbá. Amikor ez történik, a történelem egy dolgot tanít: mindenhová eljut, minden ágazatba és minden munkakörbe.



Luigino Bottega

A „félek” és a „az én munkám biztonságban van” nem terv

Amikor erről barátokkal, ügyfelekkel és vállalkozókkal beszélgetek, újra és újra két választ hallok.

Az első: „Félek.” És itt véget is ér a beszélgetés, mintha a szemünk becsukásával megállíthatnánk a hullámot.

A második: „Az én munkám biztonságban van.” Lehet. De, akik ugyanezt mondták a nyomdai szedésről,



az utazási irodákról, a fotólaborokról és a telefonközpontokról, ugyanilyen magabiztosak voltak.

Egyik válasz sem stratégia. A félelem megbénít. A tagadás késleltet. Mindkettő felkészületlenül hagy minket egy olyan jövővel szemben, amely így is, úgy is megérkezik.

Átéltém már ilyen változást, nem is egyszer. 1984-ben kezdtem a kommunikációs szakmában Olaszországban, amikor egy kampány még írógéppel, ollóval, ragasztóval és sötétkamrában előhívott fotófilmmel készült. Aztán jött a fax, a személyi számítógép, az internet, a mobiltelefon és a közösségi média. Minden hullám megszüntetett néhány munkát, és sokkal többet teremtett, de csak azoknak, akik úgy döntöttek, hogy elmozdulnak.

2000-ben költöztem Budapestre, és megtanultam, mit jelent újrakezdeni egy új országban, új nyelvvel és új piaccal. Felépítettem az Eventonetworköt, egy európai rendezvényhálózatot, és a Budapest Business Partyt, ahol több száz vállalkozóval találkoztam, akik újra feltalálták önmagukat. Ma az ITL Group Chief AI & Innovation Officereként minden nap azon dolgozom, hogy az MI valódi vállalkozásokba, valódi folyamatokba és valódi döntésekbe kerüljön.

És őszintén mondhatom: egyik korábbi hullám sem volt ilyen gyors, ilyen széles és ilyen mély, mint ez.

A sakktábla másik oldala

És itt jön az a rész, amelyről az ijesztő főcímek megfeledkeznek.

Ugyanaz az exponenciális erő, amely munkahe-lyeket veszélyeztet, olyasmit is adott a kezünkbe, ami



egyetlen korábbi generációnak sem adatott meg. Ma egyetlen ember egy lappal és a megfelelő MI-eszközökkel stratégát, kutatót, szövegíró, tervezőt, videóst, webfejlesztőt és asszisztent tudhat maga mellett, éjjel-nappal.

Amihez egykor cég, tőke és alkalmazottak kellettek, ahhoz ma három dolog kell: **tehetség, szenvedély és bátorság az induláshoz.**

Ez a **szólóvállalkozók** (solopreneurök) kora: olyan embereké, akik egyszemélyes csapatként, a saját feltételeik szerint építik fel a vállalkozásukat, és az MI a csapatuk. Nem arról szól, hogy holnap felmondasz. Arról szól, hogy ne függj egyetlen ajtótól. Arról szól, hogy legyen egy **B-terved**.

Ezért ma reggel arra hívlak, szánj rá öt percet, egy csésze kávé és három őszinte kérdést:

1. **Mit csinálok annyira jól, hogy már most is segítséget kérnek tőlem?** Ez a tehetséged.
2. **Mit csinálnék akkor is, ha senki sem fizetne érte?** Ez a szenvedélyed.
3. **Kinek lenne jobb, ha felajánlanám neki?** Ez a piacod.

Ahol ez a három válasz találkozik, ott vár rád a B-terved. Az MI nem fogja megtalálni helyetted. De ha egyszer megtaláltad, minden eddiginél gyorsabban segít felépíteni.

A jövő nem kér tőlünk engedélyt. Egyetlen valódi döntésünk van: hagyjuk, hogy *megtörténjen velünk, vagy mi magunk alakítjuk a javunkra.*

Építsük fel együtt

Az elmúlt hónapokban sokan ugyanazzal a kérdéssel kerestetek meg: „Hol kezdjem?”



Ezért terveztem egy gyakorlati szemináriumot azoknak, akik nemcsak olvasni szeretnének erről a témáról, hanem tanulni, kipróbálni és együtt dolgozni rajta.

Your Plan B: Realize Yourself in the AI Era. Turn your talents and passion into your own business. (A B-terved: valósítsd meg önmagad az MI korában. Fordítsd a tehetségedet és a szenvedélyedet saját vállalkozássá.)

Egy nap alatt a te ötleteden dolgozunk: meghatározzuk a terméked vagy szolgáltatásod, megvizsgáljuk

a piacot és a versenytársakat, stratégiát építünk, népszerűsítjük, beállítjuk a fizetést, majd mérjük és javítjuk az eredményeket. Az MI egész nap a csapatunk lesz: Claude, ChatGPT, Gemini, ElevenLabs, HeyGen, WordPress az Elementorral, Stripe és MailerLite.

- **Mikor:** 2026. november 28., szombat, 9:30–16:30
- **Hol:** ITL Group, 1068 Budapest, Dózsa György út 84., B épület
- **Nyelv:** angol
- **Helyek:** csak 15, hogy mindenki személyes figyelmet kapjon

Jelentkezés itt:

<https://cooltix.hu/event/6ad61e453fc4f3d5d-578cad0>



A sakktabla második fele elkezdődött. Ne a partvonalról nézzük.

Szép reggelt kívánok,
Luigino

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

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

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

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTEGYEZTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

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



Az ember teremtette. Intelligensként emlegette. Mi lett vele?

Ma, amikor még csak kezd szárba szökkeni az AI használata, elképzelni sem tudjuk, hogy mondjuk úgy 30 éves távlatban hova fog kifutni a története. Jóslatokba nem bocsátkoznék, de az AI jelenével kapcsolatban néhány gondolatot megosztanék. Szerintem nagyon fontos adalék az utóbbi néhány évben látottakhoz, hogy ez többek között annak köszönhető, hogy az átlagembereknek nincsenek a mindennapi tevékenységükön kívülre mutató ismereteik az informatika világában. Szentül hiszem, hogy ha lenne, egészen más ívet írt volna le a médiában a mesterséges intelligencia témája.

Ahogy a ChatGPT megjelent a publikum számára, nem telt bele sok idő, terjedni kezdtek azok a hangok, hogy vége a világnak, mindenki munkanélküli lesz. Egyfelől, nagyon, de nagyon nem eszik azt annyira forrón, másrészt az automatizáció, ami nem néhány évtizede, hanem évszázadok óta tart, nos, az sem tette munkanélkülivé az emberiséget, sőt. Ebből is kiviláglik, hogy sokaknak érdeke a riadalom keltése. Hogy mi okból, erre nincs válaszom, de tisztán látszik, hogy nem egyszerűen az ismeretlentől való félelem munkálkodik, hanem tudatos narratívagyártás folyik.

Ahogy a gépesítés más minőséget adott az addigi munkavégzésnek, illetve életvitelnek, éppen úgy

tette ezt az informatika maga, és most rajta keresztül az AI korszaka. Semmi újdonság nincsen abban, ami történik, az azonban igaz, hogy ez fogja a legnagyobb változtatni a társadalmi berendezkedésekben. Már ha... és itt van egy nagyon nagy ha. Jelenleg ugyanis senki nem tudja, hogy hova fog ez az egész kifutni. Vannak már az AI-nak hívott rendszereknek izgalmas eredményei, de senki nem látja most még, hogy mennyire lesznek képesek a ma elérhető megoldások beépülni.

Nekem egyelőre az a meggyőződés, és ez több évtizedes tapasztalaton alapul, hogy egyelőre nagyobb ennek az egésznek a füstje, mint a lángja. Az

Az informatika mára a hétköznapiakban is megkerülhetetlen,
a vele kapcsolatos gyakorlati tudás fejlesztése mostanra elengedhetetlen.
Gyaráítsd tudásod 1 éven át 10% kedvezménytel.
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.

emberiség ugyanis már jó ideje bármit is teremt, azt kevéssé a társadalmi gyarapodás, fejlődés, sokkal inkább az esztelen pénztermelés érdekében hasznosítja. Most az AI kapcsán is ez történik, éppen ezért vagyok szkeptikus, és mindig mondom, ha az AI szóba kerül, hogy nem kell rohanni, semmiről sem fogunk lemaradni.

Évek óta azt látni, hogy bár komoly a fejlődés, ezzel együtt nagyon látványos a mellébeszélés, többek között az előbbieknél. Most van itt egy nagy lehetőség, amiben a pénzben gondolkodó szereplő a nagyon nagy haszon reményét véli felfedezni, ezért mindent ennek rendel alá. És ez veszélyes, kifejezetten veszélyes.

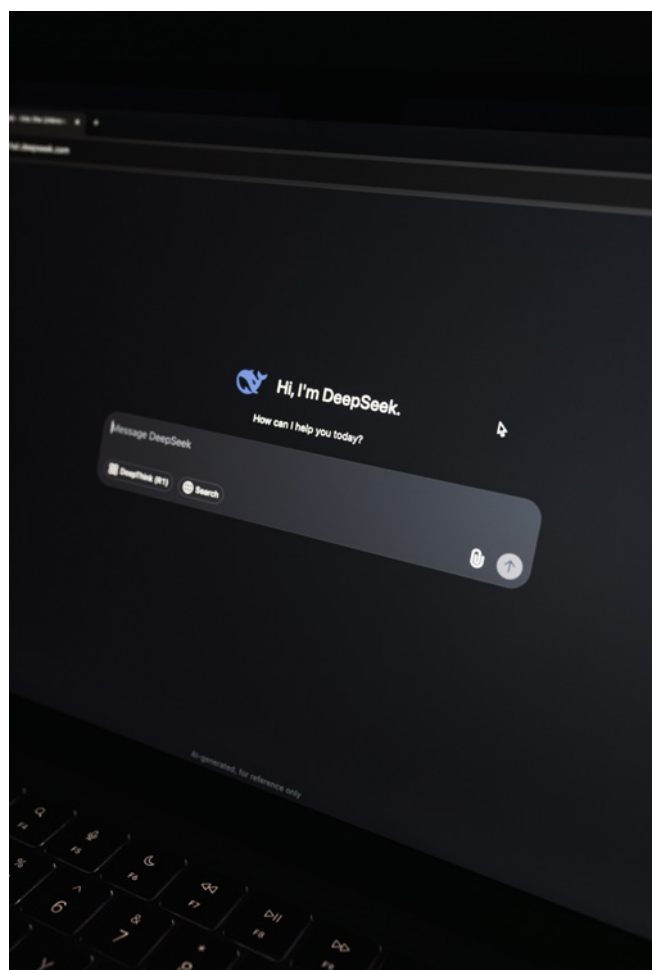
Látni kell, hogy a mesterséges intelligencia egy olyan technológiai közegen alapszik, ami tele van hibákkal. A számítógépek processzoraitól kezdve, az operációs rendszereken át, az azokon futó szoftverekig minden hibától hemzseg. Nem győzőm hangsúlyozni, az egész iparágat leginkább a pénzhétség hajtja. Nem jut tehát elég idő a tervezésre, a tesztelésre, a hibajavításra, így aztán az egyes szinteken meglévő hibák előbb vagy utóbb összeadódnak, amikből jobb esetben egy lokális kellemetlenség lesz, rosszabb esetben anomáliák sora hoz létre kicsit sem vicces helyzeteket.

Van abban valami finom ironia, hogy több évezred társadalmi fejlődése után sem tanult semmit az emberiség a hibáiból. A ma AI-nak hívott, valójában emberi értelemben nem intelligens megoldások egy belépő pont lehetnének egy új, high-tech világba. Van egy sanda gyanúm a korábbi tapasztalatokból kiindulva, hogy ez egyelőre csak utópia, és megint termel magának az ember egy újabb platformot arra, hogy a korábban már megélt szerepeket egy másik színpadra költöztesse.

Ha kicsit távolabbról tekintünk erre a lehetőségre, mondhatjuk azt, hogy még mindig tanulunk, és majd idővel beérnek a dolgok. A nagy probléma most az, hogy nem biztos, hogy lesz időnk. A mesterséges intelligenciaként hivatkozott technológiai megoldások ugyanis nagyon sokat fogyasztanak mindenből. Ter-

mészeti és teremtett erőforrások sokaságát szívják el a piac más szereplői elől, és ismét hangsúlyozni kell, hogy ezt nem egy közös jó, egy szebb, jobb jövő érdekében történő fejlesztés okán, hanem az érdekvezérelt működésből fakadóan teszik.

Noha a gyakorlatban már most sokat köszönhetünk az elérhető AI rendszereknek, kicsit úgy érzem ma-



gam, mint amikor valakinek a kezébe kerül egy adott dolog, és mindenre akarja használni, olyanra is, amire nem való.

Igen, szerintem az utóbbi néhány év egyik legnagyobb társadalmi adóssága a tiszta beszéd, hogy mire való és mire nem való az, amit akár ingyen, akár pénzért cserébe használni tudunk. Éppen így nem voltak

érdemi egyeztetések a piaci szereplők, a jogalkotók, az egyes iparágak, illetve a végfelhasználók között, hogy mi is ez az egész, és mit kezdjünk vele.

Vannak önjelölt szakértők, hangos tőlük a közösségi média. Vannak valódi kutatók, akikről egyre kevésbé eldönthető, hogy mikor beszélnek nekünk, és mikor lobbiznak valaki más érdekében. Vannak a felhasználók, akik el akarják hinni, hogy itt van a filmekből ismert mesterséges intelligencia, ami mindent megváltoztatna, egészen újszerű életet fogunk élni általa. Vannak könyvek a témában, podcast-ek sokasága jelenik meg, tartják egymás után a konferenciákat. Minden van, csak valódi, őszinte, tiszta kommunikáció nincsen. Az emberiség néhány évtized alatt a bő duplájára növesztette a népességét, és legalább ilyen ütemben elvesztette a józan ítélőképességét.

tudasomgyarapitom.hu

Én nem a gépek lázadásától tartok az AI kapcsán, hanem attól, hogy a homo sapiens most sem tanul önmön hibáiból, és a közös fejlődés, egy valódi, soha nem látott ugrás helyett csak az önös érdek képviselője lesz újabb és újabb technológizált köntösbe öltöztetve.

Szeretném, hogy ne legyen igazam, de ehhez én kevés vagyok. Kell hozzá mindenki. Beszélgetni kell, majd dönteni, és valódi értéket teremteni. Vissza kell ereszkedni a valóság talajára, és nem bedőlni a piaci szereplők szép szavának. Sokan mondják, hogy a kapitalizmusnál jobb berendezkedést még nem találunk ki. Nos, elég a 2000 utáni időszakot megnézni,

hogy lássuk, ideje lenne újragondolni a dolgokat. Ha önszántunkból nem tesszük meg, akkor majd az élet



tartja a tükröt. Mert lehet, hogy Donald Trump szerint kamu az egész, a klímaváltozás igen is égető probléma, sokszor a szó legszorosabb értelmében...

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 in front of a grey background.

Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Őszinte *lét!*



Théoden király története veled is megtörténhet

– amikor vezetőként elveszíted a tisztánlátásodat

A vezető ott ül a székében. Meghozza a döntéseket, meghallgatja a beszámolókat, irányítja a szervezetet. Látszólag minden a megszokott rendben működik. Közben azonban egyre kevesebbet érzékel abból, ami valójában körülötte történik.

Emlékszel Théodenre, Rohan királyára *A Gyűrűk Urából*? A filmben Szarumán befolyása alatt megtört, elgyengült uralkodóként látjuk, aki mellett ott áll tanácsadója, Gríma, és tovább szűkíti a külvilággal való kapcsolatát. Gandalf érkezése töri meg a varázslatot: Théoden visszanyeri erejét, és ismét képes cselekedni.

Ez a jelenet erős metaforája egy olyan vezetői helyzetnek, amelyhez a hétköznapiakban nincs szükség varázslatra. Elég hozzá néhány fel nem ismert érzelmi szükséglet, egy megszokott kapcsolati minta és valaki, aki pontosan azokat a gombokat nyomja meg bennünk, amelyekre érzékenyek vagyunk.

A vezetői szék ugyanis nem tesz védetté a saját vakfoltjainkkal szemben.

Emberek vagyunk. Kötődünk, vágyunk az elismerésre, biztonságot keresünk az ismerősben. Jólesik, ha megértene, egyetértene velünk, megerősítik az elképzeléseinket. Máskor attól érezzük magunkat fontosnak, hogy valakinek szüksége van ránk, és újra meg újra megmenthetjük.



Ezek az érzések a vezetői működésünkben is jelen vannak. A kérdés az, felismerjük-e, amikor már a döntéseinket irányítják.

Egy munkatárs közel kerül hozzánk, mert mindig azt mondja, amit hallani szeretnénk. Egy másik azért kap újabb és újabb lehetőséget, mert nehéz helyzetben van, és felelősnek érezzük

magunkat érte. Valakivel közös a múltunk, hasonlóan gondolkodunk, ugyanazokon a dolgokon nevetünk. Lassan különleges helyet kap mellettünk.

Ettől önmagában még nincs baj. A veszély akkor jelenik meg, amikor a kötődés felülírja a mérlegelést.

Ugyanazt a hibát másnál elfogadhatatlannak tartjuk, nála viszont megmagyarázzuk. A teljesítmény helyett a szándékot értékeljük. A kritikát személyes támadásként éljük meg. Bizonyos információknak azonnal hitelt adunk, másokat már azelőtt elutasítunk, hogy megvizsgálánánk őket.

És közben őszintén úgy gondoljuk, hogy következetesen, a szervezet érdekeit szem előtt tartva döntünk.

A környezetünk gyakran hamarabb észleli a változást. A munkatársak látják a kivételezést, érzékelik a következetlenséget, tapasztalják, hogy egyes vélemények könnyebben eljutnak hozzánk, mint mások. Először talán jeleznek. Aztán, ha újra meg újra elutasításba ütköznek, elhallgatnak.

A vezető pedig ezt akár egyetértésnek is értelmezheti.

Így alakulhat ki az a helyzet, amelyben egyre nagyobb a bizonyosságunk, miközben egyre szűkebb képet kapunk a valóságról.

Ehhez ráadásul nem feltétlenül kell rosszindulatú ember a közelünkben. Két ember kölcsönösen is megerősítheti egymás torzításait. A vezető megerősítést kap, a munkatárs bizalmat és védelmet. Mindketten nyernek valamit a kapcsolatból, miközben a csapat fizeti meg az árát.

Théoden történetének vezetői tanulsága ezért túlmutat azon, hogy vigyázzunk a belső köddel.

Az önismereti munka ezen a ponton válik vezetői felelősséggé.

Minél jobban ismerjük a saját érzékeny pontjainkat, annál nagyobb eséllyel vesszük észre, amikor az elismerés iránti vágyunk, a konfliktuskerülésünk vagy a megmentőszerepünk beleszól egy döntésbe. Ettől még lesznek vakfoltjaink. Viszont megtanulhatunk számolni velük, és tudatosan teret adni annak is, ami megkérdőjelezi a saját értelmezésünket.



Szlavitsék Szilvia

Ebben segíthet egy felkészült külső szakember: coach, mentor vagy pszichológus, a helyzettől és a feldolgozandó kérdésektől függően. Valaki, akivel biztonságos keretek között megvizsgálhatjuk a döntéseink mögötti feltételezéseket, érzéseket és visszatérő mintákat.

A valóságban a köd ritkán oszlik el egyetlen látványos pillanatban. Kérdések, tükrözések, visszajelzések és olykor kényelmetlen felismerések során válhat tisztábbá a kép.

A segítségkéréshez nem kell megvárni a válságot. Elég lehet egy visszatérő feszültség, több egymástól független visszajelzés vagy az a nehezen megfogható érzés: „Valamit nem látok jól, de még nem tudom, mit.”

Néha egy bizalmas munkatárs jelzi először, hogy valami megváltozott. Vezetőként különösen sokat számít, mit kezdünk ezzel a jelzéssel. Meghallgatjuk? Kíváncsiak leszünk rá? Képesek vagyunk megvizsgálni akkor is, ha elsőre igazságtalannak érezzük?

Théoden története arra emlékeztet, hogy a tisztánlátás elvesztése mások sorsára is hatással van. Vezetőként a döntéseink munkatársak biztonságát, lehetőségeit és mindennapjait alakítják.

Ezért az önmagunkkal végzett munka a csapatunk iránti felelősségünk része is.

Mert ahhoz, hogy felelősen vezessünk másokat, időről időre azt is meg kell vizsgálnunk, mi vezet bennünket.

Szlavitsék 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/>

Soma Mamagésa: *A derű mágiája*

Vajon a derű csupán velünk született adottság, a szerencsés emberek kiváltsága, vagy olyan belső minőség, amelyet tudatosan is fejleszthetünk magunkban? Soma Mamagésa *A derű mágiája* című könyve arra hív bennünket, hogy újragondoljuk a boldogsághoz, az élet nehézségeihez és saját belső világunkhoz fűződő viszonyunkat. Arra emlékeztet, hogy a derű nem feltétlenül a problémamentes élet következménye, hanem egy olyan szemléletmód is lehet, amely segít másként megélni a mindennapokat.

Soma Mamagésa írásainak egyik jellegzetessége, hogy az önismeret, a spiritualitás és a személyes tapasztalatok világát közvetlen, szókimondó hangon közelíti meg. Nem egy elérhetetlen, tökéletes élet ígéretével szól az olvasóhoz, hanem arra ösztönöz, hogy merjünk őszintén szembenézni önmagunkkal. Hiszen miközben gyakran a külvilágtól várjuk a változást, hajlamosak vagyunk megfélemleni arról, hogy a gondolkodásunk, a hozzáállásunk és a belső döntéseink milyen nagy szerepet játszanak abban, ahogyan megéljük a valóságot.

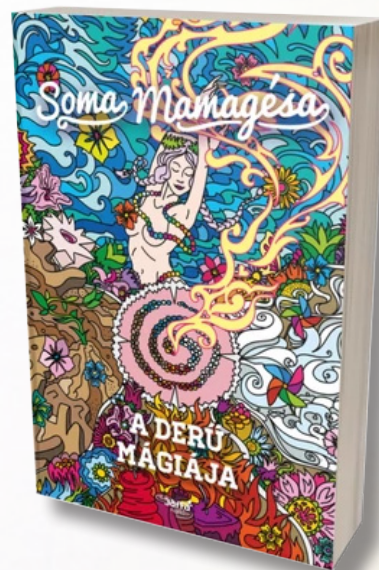
A derű nem azt jelenti, hogy mindig mosolyognunk kell, el kell nyomnunk a fájdalmainkat, vagy úgy kell tennünk, mintha minden rendben volna. Éppen ellenkezőleg: az igazi belső könnyedséghez hozzátartozik az is, hogy elfogadjuk a nehéz érzéseinket, felismerjük a korlátainkat, és megtanulunk együttérzéssel fordulni önmagunk felé. Nem kell minden helyzetben erősnek mutatkoznunk, és nem szükséges minden problémára azonnal megoldást találnunk. Néha már az is előrelépés, ha képesek vagyunk egy pillanatra megállni, levegőt venni, és más nézőpontból tekinteni arra, ami történik velünk.

A könyv gondolatvilága arra is ráirányíthatja a figyelmünket, mennyi energiát fordítunk a múlttal való rágódásra, a jövőtől való félelemre vagy mások véleményének figyelésére. Miközben a figyelmünk gyakran olyan dolgok körül forog, amelyeket nem tudunk irányítani, észrevétlenül elszalaszthatjuk a jelen apró örömeit. Egy őszinte beszélgetés, egy séta a természetben, egy felszabadult nevetés vagy a csend néhány perce önmagában is érték lehet – feltéve, hogy valóban jelen vagyunk benne.

A derű „mágiája” ebben az értelemben nem valamiféle varázslat, amely egy csapásra eltünteti a gond-

jainkat. Sokkal inkább annak felismerése, hogy a belső hozzáállásunk alakíthatja a lehetőségeinket, a kapcsolatainkat és a döntéseinket. Ha kevésbé a hiányokra, és inkább arra figyelünk, ami már most is érték az életünkben, az nem old meg automatikusan minden nehézséget, de segíthet abban, hogy több erőforrást találjunk a megküzdéshez.

A derű mágiája azoknak lehet különösen inspiráló olvasmány, akik szeretnének tudatosabban élni, közelebb kerülni önmagukhoz, és a hétköznapi helyzetekben is megtalálni a könnyedség lehetőségét. Nem



kell hozzá tökéletes életet teremtenünk, és nem kell minden pillanatban pozitívan gondolkodnunk. Elég lehet, ha időről időre felteszünk magunknak egy fontos kérdést: vajon hogyan tudnék most egy kicsit több elfogadással, nyitottsággal és derűvel jelen lenni a saját életemben?

Mert talán éppen ez a belső szabadság egyik legfontosabb titka: nem mindig választhatjuk meg, mi történik velünk, de sokszor tanulhatunk abból, hogyan viszonyulunk hozzá. A derű pedig nem feltétlenül a nagy felismerésekben születik meg, hanem azokban az apró pillanatokban, amikor újra felfedezzük az élet szerethető oldalát.

/PR/

LOUPE Színházi Társulás

Írta: Vinnai András | Rendezte: Horváth János Antal

TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: 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



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



MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNICA | LENGYEL TAMÁS

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS BEMUTATJA

BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



LOUPE Színházi Társulás

Dennis Kelly:

LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS

Fordította és rendezte:
Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



Lovas
Rozsi

LOUPE Színházi Társulás

Lovas Rozsi
Lengyel Tamás
Molnár Áron

ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: WWW.LOUPE.HU



LOUPE Színházi Társulás

James
Fritz

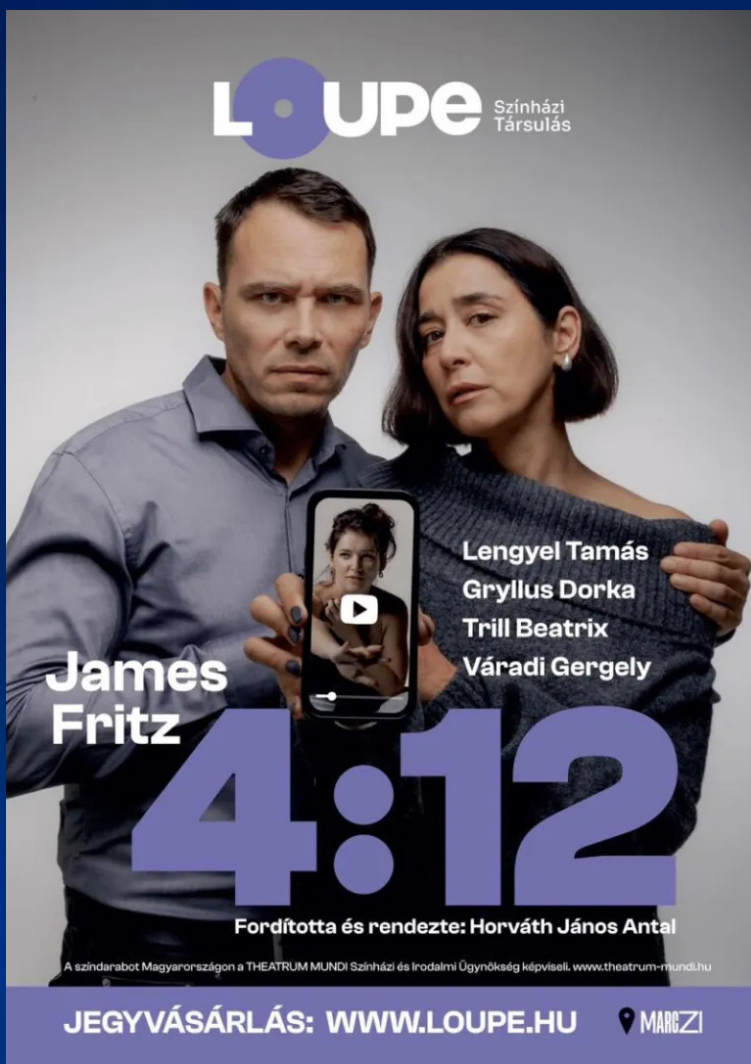
4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MARCI



LÉLEKSZAKADVA



Vannak dalok, amelyek nemcsak a fülünkhöz, hanem a lelkünkhöz is utat találnak. Erdőhegyi Brigitta legújabb dala, a Lélekszakadva ilyen mély gondolatokat megmozgató alkotás, amelynek üzenetét a hozzá készült klip képi világa is tovább erősíti. A Csak Pozitívan Magazin interjújában a dal születéséről, az általa közvetített érzésekről és a klip mögött rejlő gondolatokról beszélgettünk az énekesnővel, aki egyben a dal szövegét is írta. A dal zeneszerzője Harmath Szabolcs.

Korábbi beszélgetéseinknél is szó volt róla, hogy sokat foglalkozol az álmokkal, inspirálnak álmok. A sajtóanyagban említet, hogy most is egy korábbi álom inspirálta ezt az új dalt. Ez egy személyes álom volt, amiből tudatosan azt mondtad, hogy legyen egy dal, mert adhat másoknak is vagy már az álomban kaptál utalást arra, hogy dolgozd fel, mert hatással lehet a társadalomra?

Nagyon örülök, hogy erről kérdezel. Amikor a lélekszakadva – mint projekt – promóciós kommunikációján gondolkodtam, akkor azért volt nagyon nehéz dolgom, mert pontosan az, amit te most kérdezel, abból indult ez az egész, egy álomból. De ezt lehetetlen lekommunikálni egy pár mondatos sajtóanyagban. Valóban az a mondat, hogy ezt az egészet egy álom indította el, amit én egy belső utazásként fogok fel, az

a gyökere ennek a dalnak és klipnek, és a téma komplexitása miatt, ha valahol ezt le lehet kommunikálni, az talán pont a te sajtóorgánusod.

Úgy képzeld el, hogy ez az álom nem is most történt, hanem legalább tíz vagy húsz éve. Az olvasók nem biztos, hogy tudják, de minket – ha mondhatom azt –, egy baráti kapcsolat is összefűz, így te tudod, hogy mélyen foglalkoztat engem a belső világunk, vagy azok a dolgok, amelyek nem láthatók. Mindig is azt éreztem, hogy az álom, mint jelenség, mint fogalom, számunkra egy lehetőség kapcsolódni egy magasabb szférával, ami egy tágabb szféra. Ha igazi változást akarunk, akkor érzésem szerint azt ott kell elkezdeni, a látható mögött, a láthatatlan dolgokban kell kutakodnunk ahhoz, hogy ami aztán kívül is megjelenik a szemünk előtt, az egy magasabb minőség lehes-

ERDŐHEGYI BRIGITTA

LÉLEKSZAKADVA



sen. Tehát a munka nem ott kezdődik, amit már látunk, hanem a láthatatlanban. Nekem az álom mindig egy ilyen ablak, és ezért olykor tudatosan úgy fekszem le aludni, hogy kérem a teremtet, hogy segítsen nekem álmok formájában. A LÉLEKSZAKAVA című dalom születése előtt sokszor eszembe jutott ez a régi álmom, ami nagyon élénken bennem maradt. Érdekelt, hogy most miért jön ez fel nekem? Azt már éreztem, hogy szeretnék kijönni egy dallal és a hozzá tartozó klippel, célom volt, hogy ne csak saját személyes dolgokat fogalmazzak meg benne, hanem valami olyan lényegit, ami társadalmi szinten is fontos lehet, ám elkerülhetetlen, hogy a saját személyes szűrőmon keresztül...

Hát hiszen belőled fakad. Belőled fakad az, ami megvalósul.

Igen, viszont fontos nekem, hogy a téma ne kifejezetten csak rám fókuszáljon, hanem olyan univerzális, lényegi dologra, ami más ember számára is beépíthető, valamit adhat, vagy megnyithat az ő életében is. Észrevettem, hogy ez az álom sokszor eszembe jut, ami bár korábban is érdekes volt, de akkoriban nem akartam megfejteni. Viszont most az alkotófázis előtt igen, ezért elkezdtem kibontani. Mit jelenthet és miért emlékszem még mindig rá? Kerestem a válaszokat az ezzel kapcsolatban felbukkanó kérdésekre.

Annyira élő volt, mintha megtörtént volna velem. E miatt szinte nem is álmoként tekintettem rá, hanem mint egy valós élményre. Valóságos élményként éltem azt meg, hogy futok egy kastélyparkban és mögöttem lángokban áll egy kastély, pontosan akkor is, még ma is érzem azt, amit akkor ott érzek, gondolok.

Az álombeli érzéseimben magam mögött hagyok valamit, ami számomra a mindent jelenti, az akkori élményrendszeremben abszolút csúcserő, katarzisz pont, tehát a mindennek mindene, amihez szervesen kötődöm. A dalszövegben ez úgy jelenik meg, hogy: **„Mögöttem, a lángokban Ropogva ég el mindenem: minden apró rész, mely ott él behuzalozva lelkemben.”**

Az a célom, hogy új dolgokat hozzunk be, újabb, eddig kevésbé használt de kifejező szavakat is akár, pl.: behuzalozva. Ezt ebben a tekintetben erős szónak találtam arra, amit ott az álomba éreztem. Úgy éreztem, ha el is ég mögöttem az a kastély, vagy amit az jelent, az egy olyan dolog, ami már a részemmé vált. Úgy érzetem: Tudom, hogy az életem, a lelkem része, mindenem, ami ott éppen most elég, de mégis mindezeket magam mögött kell hagyni. Teljes bizonyosság volt bennem e felől, tudtam, hogy előre felé kell mennem és tekintenem.

A tökéletes jelenlét állapotát éltem meg, ott és akkor, ahol nem azon volt a hangsúly, hogy én ott mit és hogyan tudok visszacsinálni, vagy eloltsam a tüzet. Nem a veszteséget néztem és a fájdalmat mérlegettem. A JELEN pillanatot éltem meg tökéletes univerzális minőségében, kiemelkedve a múlt elvághatatlanak tűnő, erős kötelékéből, de nem átadva magam a feltételezett vagy kifürkészhetetlen jövőnek! Jelentős és Szent pillanat! Az ÁTMENETBEN voltam teljes jelenlétemmel. A tökéletes fókusz azon volt, ami éppen zajlik, annak tökéletes tudatában, hogy Tisztán és Szabadon (ezért ez a dal alcíme is) tudok döntést hozni a legdrámaibb pillanatban is minden félelem, fájdalom ellenére, mint szellemi lény, ennek a lehetőségnek

teljes birtokában cselekszem. Bátran, tisztán és szabadon! Nem menekülésből és kényszerből, hanem jelenlétből, éber figyelemből. Egyfajta mikro-makró kozmosz perspektívájában. És itt jön be a kulcsszó, amit olvashattál már a kommunikációs anyagban, az önazonosság. Úgy éreztem, ha önazonos akarok maradni, kibontakoztatni azt az utat, ami a fejlődést jelentheti, akkor ez az a tudatállapot és attitűd, ami ezt a minőséget megteremti. Ebben a mély bizonyosságban úgy éreztem, az egész kozmosz ereje velem van, ha éber, bátor és elkötelezett vagyok egy magasabb minőség irányában. Ezek az érzések voltak leginkább, amiket gondolatokká formáltam magamba, hogy megfejtsem, mit jelentethetett ez az álom, ami egyébként tele volt szimbolikával. Egy valami volt a kezemen, amit legnagyobb kincs-ként szorítottam. Érzésem szerint szimbólumként, amit magammal vittem, az az önazonosság.

Hogy mire világíthat rá ez a mindennapokban érzésem szerint?

Szükségszerű pillanatokban az embernek maga mögött kell tudni hagyni dolgokat, akkor is, ha szorosan hozzá tartozóként érzi, ha ezer szállal kötődik, akár még azonosítja is magát vele, de mégis fejlődésre van ítélve az ember, ennek következtében minden másodpercben szembe kell nézni a változással, átalakulással, elmúlással, a veszteséggel, a fájdalommal azért, hogy tovább tudjunk menni és fejlődni tudjunk. Ezzel tulajdonképpen meghaladva korábbi ÖNMAGUNKAT is, ezekben a bizonyos „szent” és jelentős átmeneti időkben, pillanatokban, amit az álom olyan erősen megmutatni kívánt.



Hogy miért maradt velem ennyi időn keresztül ez az álom, azt nem tudom, de arra mindenesetre erősen rávilágított, hogy amit jelképez, az tökéletesen lefedi az ars poeticám és azt a szellemi berendezkedést, ahogyan próbálok élni mindennapjaim. Tudatosan próbálok haladni, úgy, hogy közben nyilvánvalóan nem tudom pontosan, hogy mi lesz a következő lépés... Akár a jazz-ben az improvizáció... Ily módon már nem is az álombeli történet, hanem a pillanat a fontos, a tudatnak ez a szabad és tiszta állapota egy minőség, ami az én ars poeticám, önazonosságom jelenti számomra.

Ezen az úton, amit az emberi lény vállal azzal, hogy ebben a szférában formálisan megjelenve élményeket gyűjt és teremt, folyamatosan ebben a megengedés-elengedés állapotába kényszerülve létezik, azért is sok esetben fájdalmas, mert ragaszkodik az általa szeretett dolgokhoz. Ez nyilván egy álomban a szimbolikák világában lehet egy kastély, otthon, de ez az életben lehet párkapcsolat, bármi, ami a lelkébe be van huzalozva és szoros kötelékként éli meg. Van, mikor az élet kényszeríti, van, mikor ő hozza meg



a döntést, de tulajdonképpen egy olyan pályán mozog, ahol fejlődésre van ítélve, szükségszerűen tele bizonytalansággal, kétellyel, válsággal. Mindinkább felismeri ezt, és minél inkább tudatosul benne, talán annál konstruktívabb a saját sorsa kovácsolásában. Az ezzel kapcsolatos érzéseim, sejtéseim, régóta roppant mélyek és személyesek. Ezt szerettem volna valahogy a dal szövegében megjeleníteni, és reméltem, hogy egy olyan dal születik, ami hangulatában, atmoszférájában alkalmas ezt megjeleníteni. Ezért hálás vagyok alkotótársamnak Harmath Szabolcsnak.

Mondtad, hogy ez egy több, mint tíz évvel ezelőtti álom volt. Tulajdonképpen, ha túltekintünk egy kicsit a kis háromdimenziós világunkon, akkor kiderül, mennyire nem számít az idő, mint tényező. Mert akkor megjelenhettek dolgok, amik most válnak aktuálissá, vagy most tisztázódnak le, akkor lehettek olyan jósló, vagy az ember életébe, későbbi életébe is bepillantást engedő momentumok, amik egyébként lehet, hogy 10-20 év múlva válnak fontossá, vagy addigra tisztulnak le, és igazából itt az idő, mint olyan, a háromdimenzió túl, az nem egy befolyásoló tényező. Csak itt érezzük ennek a linearitásnak a fontosságát. Mégis mennyi idő eltelt, és az aktualitása nem változott, a mondanivaló nem változott, az igazsága az egésznek ugyanaz.

Örülök, hogy ezt mondod, mert valószínűleg a következő mondatom pont ez lett volna, hogy egészen lenyűgöző az idő, mint létező és nem létező faktor az egész történetben. Igazából a klipben éreztem nagyobb lehetőségét annak, hogy ezt képileg lehozzuk. Roppant hálás vagyok Hell Péternek, akivel a videóklippen dolgoztunk. A klipben ott vannak azok a

momentumok, amikor a nő belenéz a tükörbe, kinyit egy szobát stb.

Érzékeltetni, megmutatni azt a változást, átalakulást, amit az ember magáért és minden létező miatt tesz, amire el van rendelve, és amire leszerződött, hogy beleáll a fejlődési folyamatba, feladta a leckét. Sokat gondolkodtam, hogy három és fél percben, hogy lehet átadni. Ezen a ponton jött be a tűz elem, ahogyan az álmomban is, mint főenergia, ami jelképezi a tisztulást, hogy teremtsünk, transzformáljunk. Reméltem, hogy ez megmutathatja, hogy miről is szólnak ezek az alapelemek, amik bennünk is élnek, működnek nagyon szép és csodálatos módon. Bennünk is megjelennek ezek az energiák és kívülről-belülről kapcsolatban vagyunk velük.

Összességében a dalt és annak szövegét: Mind-ezeket klipben megjeleníteni és képekké formálni izgalmas és kreatív kihívás volt. Akárcsak egy absztrakt festmény, minden vizuális történet mindenki számára más személyes élményt hív elő. Többek között ezért is igyekeztem olyan ősi alapszimbolikát behozni, mint a tűz elem, ami sokunk számára jelenti egyfajta beavatás-folyamatát, ami képes mélyen formálni bennünket.

Nem egy utalás történt az álomban a tűzre, hanem ténylegesen ott volt a tűzelem, tulajdonképpen erőteljesen...

Ha szellemi szinten ebbe belegondolunk, hogy mi az, amitől az emberi lény folyamatosan képes arra, hogy változzon és létrehozzon, annak szerves része az ihlet, inspiráció, szenvedély, tehát maga a tűz, mint tisztító, mint teremtő erő.

Kétségtelen, hogy erre az alkotói folyamatra azóta is saját belső utazásomként tekintek. Nyilvánvalóan a hallgató és néző számára természetesen a szabad asszociáció nyitva marad, hiszen a hangok, a dallamok, a szavak és a képek mindenki számára más egyéni érzést hoznak felszínre.

Benne vagy kreatív producerként, producerként a megvalósításban, olyan csapattal dolgozol, akik ismernek, tehát nem kell mindent az alapoktól fölépíteni egy ilyen projektnél. De azért én azt gondolom, hogy az mégsem olyan könnyű és egyszerű, hogy ami benned megfogalmazódik, meg amit te látsz belül, hogy hogyan kellene megjelenni ennek a klipnek, azt nehéz átadni a kollégáknak, a csapatnak, hogy azt megvalósítsák, vagy erre nagyon könnyen rá tudnak rezegni? Az, hogy ez hogy nézzen ki, milyen legyen a képi világ, a színek, a tónusok, a ruha, hogy ez mind passzoljon ahhoz, amit te akarsz mondani.

Úgy hiszem sorsszerű, hogy egy előadó, egy alkotó miért abba a közegbe születik, amibe. Tehát, hogy ha én ide születtem, akkor itt kell elvégezni a feladataimat. Bíznom kell abban és ez a tapasztalatom is, hogy

sorszerű és elrendelt dolog, hogy kikkel és hogyan tud együttműködni az ember. A kedvenc alkotófázisaim azok, amikor osztozunk az alkotás örömeiben, amelyhez valóban bizalom kell és olykor teljes összehangolódás. Néha egy igazi vajúdási folyamat annak minden nehézségével, de szépségével is. Megfelelő partnerekkel ez igazi áldás, csodálatos utazás, de valóban rengeteg energia, koncentráció, és fejlődést kínáló helyzetek. A legnagyobb adomány, ha megfelelő alkotótársra talál az ember, kreatív, inspiráló, felejtetlenség, felemelő élmény.

Kell ezekhez szenvedély, elhivatottság, szorgalom.

Úgy kell alkotnunk, hogy az érvényes legyen egy olyan szituációban, ahol minden elérhető az emberek számára. Nem számít, hogy esetleg milyen „hendikeppel” indul a project, egy dal, egy klip. A „fogyasztó” fogja és rákattint tizedmásodperc múlva egy olyan produkcióra, ahol adott esetben lehet, hogy más léptékből gazdálkodtak a készítők.



Ezt most azért közelítettem egy picit erről az oldalról is, mert az alkotóban benne van, hogy akármilyen lehetőségei vannak, olyat szeretne teremteni, ami mégiscsak eljut az emberekhez. És ezért nagyon fontos, hogy megtalálja azokat a társakat, akikkel képes ezen a viszontagságos úton együtt haladni, együttműködni és közösen alkotni. Muszáj bízni abban, hogy a sors így vagy úgy, de oda rendeli azokat az embereket, akikkel képes egy hullámhosszon érezni, gondolkozni.

Aztán felemelő érzés megélni a közös alkotás élményét és megosztani, hogyha az ember talál olyan társakat, akik ugyanazt érzik! Roppant hálás vagyok, Hell Péternek, Harmath Szabolcsnak és minden alkotó társamnak.

Három fogalom jutott eszembe, hogy milyen utat látsz a dal előtt. És ezek: hogy mit szeretnél, mit tervezel, és mit látsz, hogy milyen út áll a dal előtt.

Nem lehet más vágy vagy szándék vagy késztetés, csak, hogy valamit hozzáadjak egy adott embernek az adott pillanatához az életében, hogyha ő erre fogékony.

...amikor megnézi a klipet, amikor hallgatja a dalt, átjöjjön egy olyan energia, érzés, ami az ő életében valamifajta forrás, inspiráció tudjon lenni.

Mi az, amit teszek?

Az, amit én meg tudok tenni, eddigi tapasztalataim, helyzetem, lehetőségeim alapján az, hogy most veled beszélgetek erről. Például ez az egyik, amit meg tudok tenni, hogy segítsen a dal és a klip útját.

Önmagában kihívás ekkora zajban bármit eljuttatni az emberekhez.

Plusz házi feladat, hogy hogyan tudja ebben a viharos sebességgel gyorsuló világban megtartani az ember a lelki egyensúlyát és a szellemi épségét.

Az alapenergetika, ami most körülvesz minket, érzésem szerint nem könnyíti a befogadást... Hiszen ahhoz is energia kell, hogy befogadjon az ember.

Merre haladhat a dal reálisan? Ezt nem lehet kima-
tekolni.

Az elvárásokkal, meg a vágyakkal nagyon óvatos az ember. Azt gondolom, hogy az én fókuszom inkább azon kell, hogy legyen, hogy mi az, amit el szeretnék mondani, és azt hogyan tudom minél inkább megtenni, és hogy tudom a legjobban segíteni. De azt utána kitalálni, elvárni, hogy az mennyire érkezik meg, nem tudom, hogy lehet-e.

Jó sorsot szánsz neki, de hogy mi lesz, az egy csomó körülménytől függ.

Azt szeretné az ember, hogy jószívvel forduljanak felé és örömet okozzon... már ez is egy óriási dolog. És utána szerintem nagyon nehéz, és nagyon óvatosan kell levonni ebből bármilyen konzekvenciát. Pró-kontra.

A siker különös furcsasága az életnek. Talán egy délibáb, mint sok más, és tulajdonképpen mi a különbség a siker és a kudarc között? Hol mérhető ez a dolog? Érdekes égi jelenségek, amit nem árt a helyükön kezelni.

Talán nem árt az óvatosság ebben a témában. Mert ha túlságosan sokat foglalkozunk ezzel, hogy ezt megítéljük, vagy felcímkezzük, vagy beazonosítsuk, akkor lehet, hogy pont a lényegre nem figyelünk. Sikerek? Kudarcok? - megállíthatják az embert. Ezek lehetnek fontos pillanatok az életben, de igazából a fókusz mégiscsak az utazáson van. Szóval én ezzel nagyon óvatos vagyok és távolságtartó.

Persze, nyilvánvalóan jó érzés, ha azt hallom, hogy a hallgatónak, nézőnek, örömet okozott. Ez maga boldogság!

*Miért lett **Lélekszakadva** a címe?*

A címe, hogy **Lélekszakadva**, mikor a lelkünk teljes mértékig komfortzónán kívül kerül... úgy érzi olyasmit kell elhordozni, ami elhordozhatatlan... messze túl a

határain. Szétszakad! Viszont (amit már korábban is próbáltam hangsúlyozni) az az alcíme a dalnak, hogy **Tisztán és szabadon**. Számomra ezen van a hangsúly. Tehát ezekben a pillanatokban, amikor úgy érezzük, hogy a sors olyan erőpróbákat mért ránk, amikre addig nem éreztük magunkat képesnek, akkor is tudunk-e mi, emberi lényként, tisztán és szabadon jelen



lenni? Van egy mondás. Ahol én véget érek, Ott kezdődik az Isten. Találónak érzem. Megtartani életünk mély kríziseiben tiszta szándékkal az éberségünket, ez szép, nemes és számomra inspiráló cél! Hiszem, hogy ebben univerzálisan is támogatva vagyunk, ha valóban készen állunk rá.

Azt gondolom, hogy utunk során mindannyian, szükségszerűen, sorsszerűen elérkezünk ezekhez a pillanatokhoz. Ami több annál, mint amiről hisszük, hogy képesek vagyunk rá.

Ezek az „úgynevezett” lélekszakadva pillanatok.

A **tisztán és szabadon**: Hiszem, hogy ez két nagyon fontos szó ahhoz, hogy mégiscsak tovább tudjunk menni és tudjunk tiszták maradni, a lényegi dolgokra figyelni, szabadnak maradni, önmagunk minőségében! A vélt vagy valós fájdalmaink, félelmeink dacára, méltóságunkban, tartásunkat megőrizve! Ez a dal számomra ezt jelenti, hogy jelen lenni a nagyon nagy próbatételek idején is ebben a minőségben.

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





MIT JELENT TISZTÁNAK LENNI?

AVAGY, HOGYAN FÜGG ÖSSZE A TISZTASÁG, A TISZTESSÉGGEL ÉS A TISZTELETTEL?

Ebben a cikkben a mérgeknek vagy szennyezéseknek az ellenkezőjéről, vagyis a tisztaságról írok.

A mérgekről, és most nemcsak a mérgező anyagokra gondolok (gyógyszerek, vegyszerek, tartósítószer, elektroszmog stb.), hanem a lelki és mentális mérgekről is már korábban írtam egy 4 részes cikksorozatot, amit a Csak Pozitívan Magazin júniustól szeptemberig terjedő számaiban találhat meg a Kedves Olvasó.

Ahhoz azonban, hogy az alcímben kérdésként feltett összefüggésre rálássunk, érdemes jobban elmerülni a „TISZTA” szó mélyebb rétegeiben. Ugyanis csodás magyar nyelvünk egyik nagyon erős, több jelentésrétegen is átívelő, különösen gazdag jelentéstartalmú minőségjelzőjével van dolgunk.

A „TISZTA” szavunk nem egyszerűen a „szennyezett” vagy „mérgezett” ellentéte, hanem a szövegkörnyezettől függően a fizikai (anyagi) tisztaságtól az erkölcsi, érzelmi, gondolati és szellemi tisztaságig terjedő jelentésmezőt alkot.

Ezért azt javaslom, „ássunk le” a különböző rétegekbe, hogy beelássunk ennek a szónak a rejtett jelentéstartalmaiba.

1. FIZIKAI TISZTASÁG

Valami mentes attól, aminek nem kellene benne vagy rajta lennie. Pl.: tiszta víz, tiszta levegő, tiszta ruha.



Itt a tisztaság a szennyeződés vagy ma már a mérgezés hiányát jelenti.

2. ANYAGI VAGY ÖSSZETÉTELBELI TISZTASÁG

Valami kevésbé vagy egyáltalán nem kevert más anyaggal. Pl.: tiszta arany, tiszta alkohol, tiszta fa. Ennél a jelentéstartalomnál a tisztaságot még fokozni vagy helyettesíteni is szoktuk a „SZÍN” szavunkkal. Pl.: szín-tiszta ezüst, vagy színarany. Ennél a rétegnél a „tisztá” szavunk leginkább a hamisítatlan, eredeti vagy összetételében egységes fogalmához áll a legközelebb.

3. ÉRZÉKELÉSI TISZTASÁG

Olyan érzékelés, ami valamiféle akadály, zavar vagy torzulás nélkül jelenik meg az embernél. Pl.: *tiszta kép* – egyértelmű, *tiszta hang* – csengő, *tiszta látás* – nem homályos, *tiszta hallás* – abszolút hallás. De ide tartozik a *tiszta fény* – világos és a *tiszta idő* – derült is. Ezoterikus, illetve spirituális vonatkozásban beszélnek tisztán látásról, tisztán hallásról és tisztán érzékelésről. Itt a „tisztá” főként a zavarmentességet és a torzítás hiányát jelenti.

4. GONDOLATI TISZTASÁG

Ilyenkor a gondolatok rendezettek, követhetőek, érthetőek. Pl.: *tiszta gondolatok*, *tiszta érvelés*, *tiszta beszéd*, *tiszta felismerés*. Ebben a rétegben a „tisztaság” a zavartalan, ellentmondás- vagy torzulásmentes gondolkodást jelenti.

5. ÉRZELMI TISZTASÁG

Ekkor érzéseink őszinték és nem keverjük manipulatív vagy számító érzésekkel. Ilyenkor beszélünk *tiszta érzésekről*, *tiszta szeretetről*, *tiszta háláról*, *tiszta szívről* vagy *tiszta örömről*. De ide tartozik még a *tiszta félelem*, a *tiszta szégyen* is (hogy a negatív érzelmeket se hagyjuk ki). Sőt a *tiszta szándék* is, hiszen szándékaink is érzelmi alapúak. Itt a „tisztá” szó azt jelenti, hogy érzéseink önazonosak, még akkor is, ha először talán nem akarjuk őket felismerni vagy el akarjuk őket nyomni, vagy titkolni.

6. ERKÖLCSI TISZTASÁG

Cselekedeteink, szavaink és életvitelünk megfelelnek bizonyos erkölcsi normáknak. Ekkor beszélünk *tiszta lelkiismeretről*, *tiszta kézről*, *tiszta ügyről* és itt is megjelenik a *tiszta szándék*. Vagyis, erkölcsi értelemben tiszta az életünk. Itt a „tisztá” tisztességeset jelent. És milyen érdekes, hogy itt a két szó eleje már teljesen egyforma, vagyis mindkettőnek a gyökszava a „TISZT”. De erről még később szót ejtek.

7. SZAVAK TISZTASÁGA

Ez azt jelenti, hogy szavaink őszinték és igazak, vagyis nem megtévesztőek és félrevezetőek. Ilyenek a *tiszta kommunikáció*, a *tiszta beszéd* és a *tiszta szó*. Ebben a rétegben a „tisztá” az igazságot, az őszinteséget és az egyenességet jelképezi.

8. TISZTA SZÁNDÉK

Ezt külön is ki kell emelni, mert ez a cselekedeteink mögötti mozgató rugó, ami fontosabb, mint maga a cselekedet. Amikor nem önös érdekekből, nem a megtévesztés szándékával és nem manipulálva a másikat cselekszünk. Így a „tisztá” itt nem magát a cselekedetet, hanem a belső motivációt minősíti.

9. KAPCSOLATOK TISZTASÁGA

A kapcsolatban nincs rejtett vagy tudatos játszma, nem csak kihasználja az egyik fél a másikat és nincs benne mögöttes szándék sem. Ekkor beszélhetünk *tiszta kapcsolatról* és *tiszta viszonyról*. A „tisztá” itt tulajdonképpen a nyíltságot, a nyitottságot, az őszinteséget és a másik elfogadását jelenti.

10. TISZTA ANYJA VAGY TISZTA APJA

Amikor ezt mondják egy gyermekre, akkor ez a kifejezés önmagában több rétegű, hiszen vonatkozhat a külsejére vagy annak egy részére (pl. a szemére), a



mozgására, a beszédére, a viselkedésére, a hangjára és a képességeire egyaránt. Így itt a „tisztá” szó hasonlóságot vagy akár azonosságot jelöl.

11. TISZTA FORRÁS

A „tisztá” gyakran azt is jelenti, hogy eredeti, hamisítatlan, természetes, nem művi. Vagyis TISZTA FORRÁSBÓL SZÁRMAZIK. Ez már túlmutat a korábbi

jelentéseken, mert ez a hitelességet, az eredetiséget fogalmazza meg.

12. SZELLEMI - VALLÁSI - SPIRITUÁLIS TISZTASÁG

Ebben a rétegben a „TISZTA” szó még magasabb szintre kerül. A vallási - szellemi - spirituális nyelvezetben a „tisztá szív, a tisztá lélek, a tisztá energia, a tisztá jelenlét, a tisztá tudat és a tisztá szeretet” egyfajta belső békét, megnyugvást és megérkezetség érzését mutatja. És egy kötődésektől, félelmektől, önzéstől és torzulásoktól mentes életet jelképez. Ez már sokkal inkább egy belső állapotot mutat, mint valamiféle tulajdonságot.



És ha visszatekintünk erre a felsorolásra, akkor láthatjuk, hogy a „TISZTA” szavunknak számtalan jelentéstartalma lehet, attól függően, hogy milyen környezetben, élethelyzetben és összefüggésben használjuk.

A „TISZTA” szavunk azonban a „TISZT” gyöksszavunkra épül. Nézzük hát meg ennek a szónak a jelentéstartalmát is, mert ez fog minket igazán elvezetni annak az összefüggésnek a megértéséhez, amit az alcímben kérdésként tettem fel.

Ehhez a Czuczor-Fogarasi féle „A Magyar Nyelv Szótára (1862)” kiadványt hívom segítségül, mert ebben sokkal hűebben írták még le szavaink jelentéstartalmát.

„TISZT - 1) Hivatali állapot és rang, mely az illető személynek a társadalomban vagy bizonyos testületekben mások fölött némi fényt, díszet, erkölcsi becsét és hatást kölcsönöz.”

„TISZT - 2) Az említett hivattal, ranggal járó teendők, köteleességek és jogok.”

A „TISZT” szavunk ma is fellelhető az olyan kifejezésekben, mint a „Nem az én tisztetem megcsinálni”, a „tisztas öregkort élt meg”, a „tisztviselő” vagy a „tisztújítás”.

Mai szóhasználattal leginkább tisztségnek nevezhetnénk. Azonban úgy gondolom, hogy valójában mindenki a maga munkájában valamilyen „TISZT”-et illetve tisztséget tölt be. Csak hogy terapeutaként azt látom, hogy ma a legtöbb ember nem a neki megfelelő munkát végzi, vagyis nem azt a „TISZT”-et látja el, ami hozzá illő vagy neki való lenne. Ugyanis sokszor nem a képességeinknek megfelelően választunk tevékenységet, hanem munkát vállalunk azért, hogy megéljünk. Ennek következtében a munkához és a vele járó tisztséghez tartozó feladatokat és kötelezettségeket nem

tudjuk vagy nem akarjuk ellátni, mert nem szeretjük, sőt sok esetben kifejezetten utáljuk azt, amit csinálunk és sértve érezzük magunkat. Ezért a legtöbben szoronganak és frusztráltak a munkahelyükön. Így a feladattal járó felelősségről és a közösségi szolgálatról már nem is lehet beszélni.

És ha ilyen körülmények között dolgozunk, akkor egyszerűen nemcsak arról van szó, hogy nem látjuk el a „TISZT”-ünket, hanem

1. Legtöbbször sértettségünk és frusztráltságunk okán „TISZT”-eletlenek vagyunk másokkal
2. Emiatt minket sem fognak „TISZT”-elni
3. Munkahelyi viszonyaink „TISZT”-áztatlanok lesznek
4. Kommunikációnk sem lesz „TISZT”-a, mert sokszor ferdítünk, hogy jobbnak mutassuk magunkat
5. A velünk való bánásmódot pedig „TISZT”-ességtelennek fogjuk tartani
6. Vagy mi viselkedünk „TISZT”-ességtelenül másokkal szemben

Ezekből is látszik, hogy a „TISZT” szavunkhoz is milyen sok jelentéstartalom kapcsolódik. Nézzük hát meg most ezeket is:

- **TISZT - tisztá** - tisztaság, szennyeződés mentesség
- **TISZT - tisztázni, letisztult** - világosság, érthetőség
- **TISZT - tisztá szív, tisztá érzés, tisztá lélek, tisztá tudat, tisztá szándék, tisztá lelkiismeret** - belső tisztaság
- **TISZT - tisztá ügy, tisztá helyzet, tisztá kommunikáció** - igazság, őszinteség
- **TISZT - tisztesség(es), tisztességtelen, tisztességtudó** - erkölcsi tisztaság
- **TISZT - tisztelet, tiszteletlen, megtisztel, megtiszteltetés** - méltóság, becsület
- **TISZT - tiszt, tisztség, tisztviselő, köztisztviselő** - rang, társadalmi szerep, szolgálat, felelősség
- **TISZT - köztisztelet, tiszteletre méltó** - társadalmi megbecsülés
- **TISZT - tisztít, tisztul, megtisztít, megtisztul, letisztul** - átalakulás
- **TISZT - tisztá forrás, tisztá energia, tisztá természet** - hamisítatlan, eredeti
- **TISZT - tisztában van önmagával, tiszták a szándékai, tisztá a lelkiismerete, tisztán lát, tisztán gondolkodik** - önzonosság

A „TISZT” szavunk tehát nemcsak a munkánkkal kapcsolatos, hanem végig kíséri és áthatja egész életünket és egy jól körvonalazható rendszert alkot az életünkben:

ANYAG > TEST > ÉRZÉKELÉS > GONDOLAT > ÉRZELEM > SZÁNDÉK > ERKÖLCS > KAPCSOLATOK > EMBER > KÖZÖSSÉG > BELSŐ ÁLLAPOT

Most, hogy áttekintettük a „TISZT” szavunkhoz tartozó jelentéstartalmakat is, rátérhetünk arra a kérdésre – amit a cikk címében is megfogalmaztam:

„MIT JELENT TISZTÁNAK LENNI?”

A fizikai mérge- és szennyezőanyagok, valamint a különböző érzelmi és mentális mérgek és szennyezősek – amikkel nap, mint nap találkozunk – hatásai nemcsak azonnali hatással vannak szervezetünkre, hanem el is raktározódnak a testünkben. Így tompítják érzékeinket, csökkentik a tisztánlátásunkat és gondolkodási képességünket. Ily módon befolyásolják életünket, valamint megakadályozzák lelki és szellemi fejlődésünket.

Ezért azt javaslom, hogy egyrészt figyeljünk oda arra, hogy mit eszünk-iszunk, milyen környezetben élünk. Másrészt kikkel kapcsolódunk és milyen információkat engedünk be az életünkbe. (Erre itt most nem térek ki részletesebben Kedves Olvasó, mert az erről szóló információkat megtalálja a cikk elején említett 4 részes cikksorozatban.)

Tudom, hogy a mai világban ezeket nem egyszerű véghez vinni, viszont tapasztalatból tudom, hogy megoldható. És addig is, amíg maradéktalanul nem tudjuk ezt véghez vinni, érdemes rendszeresen méregteleníteni magunkat minden szinten. Testi, lelki és mentális szinten egyaránt. Sőt a közvetlen környezetünk (lakásunk) rendszeres energetikai tisztítására is érdemes időt szánni.

A testi méregtelenítés módjaival már elég sokan tisztában vannak, ezért arra itt most nem térek ki. A lelkünket legkönnyebben pedig úgy tudjuk tisztán tartani, ha a természetben vagy természetes nagy vizek mentén, folyóparton töltünk el minél több időt, illetve sok olyan dolgot művelünk, amik szeretettel töltenek el minket. Az elménket meg úgy tudjuk tisztán tartani, ha megtanítjuk csendben maradni, hogy ne akarjon mindenre reagálni. Ne ítélkezzen állandóan, ne minősítsen, ne hasonlítsa össze folyton és ne akarjon mindennel kezdeni valamit.

Tudom, hogy a mai információs dömpingben ezt nehéz megvalósítani. Ezért engedje meg Kedves Olvasó, hogy megosszak Önnel egy mondást, ami nekem nagyon sokat segített és amit akkor tanultam az egyik idős tanítómától Erdélyben, amikor igyekeztem elsajátítani a kenés és inazás „mesterségét”:

„Tanuld meg fiam, hogy a világon 3 dolog van. A Te dolgod, mások dolga és Isten dolga. És ezeket soha ne keverd össze!”

Vagyis csak azzal foglalkozzunk, ami a mi dolgunk és tartsuk magunkat tisztán amennyire csak tudjuk. Ez segít abban, hogy felfigyeljünk arra az értékrendre, melynek az alapja a TISZTASÁG – TISZTESSÉG – TISZTELET hármassága.

TISZTASÁG – Mi van bennem? Mennyire tiszta a testem? Milyen tiszták a gondolataim és ezek milyen érzelmeket gerjesztenek bennem? Mennyire tiszták a szándékaim és erkölcsileg mennyire vagyok feddhetetlen?

TISZTESSÉG – Mennyire tisztán kommunikálok? Miben hazudok másoknak és önmagamnak? Hogyan cselekszem? Elég tudatos vagyok, vagy csak reagálok a traumáim, az érzelmi kitöréseim, a fájdalmaim és a sérelmeim mentén?

TISZTELET – Hogyan viszonyulok másokhoz? Csak elvárom vagy én is megadom másoknak a tiszteletet? Figyelek-e a másik emberre vagy magamat helyezem folyton előtérbe? És az ellenkezője – Tisztelem magam annyira, hogy magamat is figyelembe veszem mások akaratával szemben?

Ennek a triumvirátusnak a tagjait nemcsak a „TISZT” szó köti össze, hanem egy fejlődési ívet is ad az embernek az EMBERRÉ váláshoz.

Sajnos azonban ma azt látni, hogy ezek az emberi értékek – és úgy általában az emberi értékek – egyre inkább kihalófélben vannak. A pénz és a hatalom hajszolása tisztátalanná, tisztességtelenné és tiszteletlené tette az embereknek egy jelentős részét.

Hogy mi vezetett ide, az egy külön, akár több részes cikket is érdemelne. De most nem is az idevezető út az érdekes a számunkra, hanem az, hogy hogyan tudunk kilépni ebből a tisztátalan, tisztességtelen és tiszteletlen életvitelből.

Terapeutaként azt látom, hogy amíg a stressz állapotában, az automatizmusaink mentén élünk, addig minden esetben az a gondolat fog uralkodni és az fog kifejeződésre jutni az életünkben, amely betölti a mindennapjainkat, amely áthatja a lényünket és amelyik uralja az életünket. Ez az uralkodó gondolat pedig a „TÚLÉLÉS” gondolata.

A túlélés gondolata és az ehhez tartozó működési mód azonban egy szabályra épül. Arra, hogy életben maradjunk. Bármilyen áron. És nem arról szól, hogy tisztán éljük az életünket, hogy tisztességesek és tiszteletreméltóak legyünk. És amíg ez a fajta alacsony tudatszint, vagyis az ösztön lét uralja az életünket, addig csak kicsivel vagyunk magasabb tudatszinten, mint az állatok. Ugyanis ugyanazok motiválnak bennünket. A pillanatnyi szükségleteink azonnali és mindenáron



való megvalósítása és kielégítése függetlenül attól, hogy az mennyire tiszta, tisztességes, hogy ezzel kivívom-e a tiszteletet a többi embernél. Vagyis egy cél vezérli a ma emberét, hogy amire nekem szükségem van, azt megszerezem, bármi áron. Ráadásul ez az ösztönlétszerű állapot erősen keveredik egy elképzeltetlenül erős hatalomvágygal és kapzsisággal.

Ezen viszont nem lehet úgy változtatni, hogy passzívak vagyunk és csak várjuk, hogy a társadalom, majd megváltozik. Tudniillik a társadalom mi vagyunk, az egyének összessége. És ahhoz, hogy ezt a gondolatmintát képesek legyünk felülírni társadalmi szinten, mindenkinek egyénileg kell magán dolgoznia annak érdekében, hogy olyan uralkodó gondolatmintázattal éljen, ami nem a túlélésről, hanem az EMBERRÉ válásról szól.

Ugyanis itt a Földön az EMBER az egyetlen lény, akinek megadott a szellemi felemelkedés lehetősége.

Ahhoz azonban, hogy lelki – szellemi – tudati minőségünkben képesek legyünk meghaladni önmagunkat, napi szinten kell magunkon munkálkodni az idevonatkozó gyakorlatokkal. Így képesek lehetünk gyökeresen megváltoztatni a gondolkodásunkat és akár már pár hónap alatt is ki tudunk lépni a stresszállapotból és el tudunk mozdulni az egyensúlyi állapot felé. És ahogy ez válik uralkodóvá az életünkben, akkor a megváltozott tudati szűrőnk minden olyan eseménynek és történésnek kaput nyit, ami ezt szolgálja és mindent kívül rekeszt, ami ezt hátráltatja. Mert így működik a teremtés.

És bár még mindig automatizmusok mentén élünk, de a tudati szűrőnk „áthangolása” révén egy hatalmas minőségi váltást hozunk létre az életünkben. Ugyanis azok az élethelyzetek, amik eddig stresszeltek minket, innentől nem kapnak figyelmet, így nem adunk nekik energiát. És az Univerzum egyik alaptörvénye lép életbe, miszerint, ha valaminek nem adok energiát az éle-



temben, az elsorvad. Ami annak köszönhető, hogy új irányba nyitottam a tudatom.

Ily módon, lépésről-lépésre megtisztíthatjuk az életünket, testi, lelki és szellemi szinten és sokkal tisztességesebb, tiszteletreméltó életet élhetünk.



A káosz a legnagyobb esély az erőforrásaid újraszervezésére.

Tóthné Bak Szilvia
Káoszból Erő
Harmónia mentor

harmonia.mentor@gmail.com



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

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek



Kristálykoponyák használata, alkalmazási területek és tisztításuk



Az előző részben beléptünk a kristálykoponyák lenyűgöző birodalmába; megismertük a sárkányok, az idegen lények (alienek), elfek és a szárnyas koponyák üzeneteit, valamint azt, hogyan csoportosíthatjuk őket a négy őselem - a föld, a víz, a tűz és a levegő - szerint. Láthattuk, hogy a forma és anyag hogyan változtatja meg a hordozott információt. Ám a kapu csak most nyílik meg igazán. Miután megértettük, hogy KI kicsoda és MILYEN energiát hordoz, ideje szintet lépünk. Ebben a cikkben megmutatom, hogyan tudod ezeket az elementális és kozmikus erőket a gyakorlatban is alkalmazni, tisztítani és mi történik, ha ezek a különböző koponyák interakcióba lépnek egymással.

A hívás és a birtoklás: Két út a kristálykoponyák világában

A kristálykoponyákkal való kapcsolatnak létezik egy olyan mély, szinte felfoghatatlan szintje, amely teljesen felülírja a fizikai tér és idő szabályait. Említettem, hogy napokkal, máskor hetekkel előre megkapom a nevet vagy neveket; melyeket megosztok a Kedvesemmel, tehát a folyamat nem a vásárlással kezdődik. A koponyák jóval a fizikai találkozás előtt bejelentkeznek. Megadják a nevüket, olykor megmutatják a színüket, formájukat vagy energetikai lenyomatukat – mindezt úgy, hogy a valóságban több, mint 8000 km választ el minket egymástól a Kedvesemmel, mivel Ő Kanadá-

ban lakik. Ez nem pusztán véletlen, hanem egy tudatos, telepatikus „hívás”. A koponya itt nem egy tárgy, hanem egy szellemi partner, amely már azelőtt kiválasztja az őrzőjét, hogy az anyagi síkon egyáltalán létrejönne a vásárlás. Nálunk ez rendszeresen így működik. Pár héttel ezelőtt is volt, hogy jött 2 név; nem tervezett újakat hozni, de ahonnan gyakran szokott, a Roro’s shop, feltett videót az új jövevényekről. Abból rögtön felismerem melyik az a 2 koponya. Eltette őket. Nem tudtam mikor fog értük bemenni, de jött egy másik név is, láttam, hogy sárgás színű lesz, de nem mondtam meg a színét. Rá pár nappal bement, hogy elhozza a félretett koponyákat, de talált egy dobozt, amiből csak a szem-pár és koponya teteje látszott; azonnal tudta, hogy az

Ő, akinek megkaptam a nevét. Amikor átküldte a fotót, egy sárgás óceán jáspis koponya volt – pontosan az, akit előző nap láttam. Természetesen Ő is szokott neveteket kapni, mindkettőnkhez szólnak, Őrzők vagyunk, így nincs olyan, hogy „enyém vagy tiéd”.

Ezzel éles ellentétben áll az a megközelítés, amikor valaki pusztán **céllal, az anyaga vagy az esztétikája**



miatt vesz meg egy koponyát. Ők azok a gyűjtők vagy vásárlók, akiknél a koponya évekig ott áll a polcon anélkül, hogy bármilyen interakció történne. Nincs név, nincs üzenet, nincs kommunikáció – a tárgy névtelen dekoráció marad. Mivel a valódi, spirituális kapocs nem jön létre, ezek a koponyák gyakran egy idő után háttérbe szorulnak, és a tulajdonosuk egyszerűen továbbadja őket.

A különbség a két megközelítés között a nyitottságban és a koponyák valódi természetének elismerésében rejlik. Míg az egyik oldalon a koponya egy élő, kommunikáló entitásként működik, amely áthidalja az óceánokat is, a másik oldalon megmarad egy szép, de néma ásvány.

Miután a koponyák ilyen misztikus úton megérkeznek hozzánk, azonnal bekapcsolódnak a mindennapi spirituális munkánkba. Ha te is végzel **reiki kezeléseket vagy más energetikai terápiákat**, a kristálykoponyák teljesen új dimenziókat nyithatnak meg számodra.

A saját praxisomban azt tapasztaltam, hogy a koponyák jelenléte brutálisan felerősíti az átáramló energiát. Amikor behangolom őket a kezelés céljára, vagy elhelyezem őket a térben (esetleg a páciens aurájában), egyfajta kozmikus átjátszóállomásként kezdenek működni. Előfordul, hogy a masszázs kezelés végén az energetikai tisztításnál egy adott pontra helyezem azt, amelyiket érzem. Ekkor valaki azonnal elaludt. Az energia nemcsak tisztábbá és fókuszáltabbá válik ál-

taluk, hanem a kezelések mélyebb szintű blokkoldást hoznak – mintha a koponyák közvetítenék a mögöttük álló szellemi vezetők és az elementális erők támogatását is.

Erőtéljes katalizátorok a mélyterápiákban és belső utazásokon.

Valódi energetikai erősítőként működnek. A mély, transzállapottal dolgozó terápiáknál – mint amilyen a **tibeti lélekutaztatás** – szinte 'turbó fokozatra' kapcsolják a folyamatot: felgyorsítják a térbe lépést, tisztítják az érzékelést, és sokkal intenzívebbé teszik a megéle-



seket. Felerősítik a kliens és a terapeuta közötti áramlást, és megnyitják a blokkolt idősíkokat.

Nálunk ez úgy történt, hogy az akkor 48 db kristálykoponyát egy nagy körbe tettük le a szőnyegen, mindegyikkel szemben a párja (mivel mindnek van vagy lesz párja, kivéve a mesterkoponyák). Ez a kör akkora volt, hogy belefértünk mindketten, én a kezelő és az utazó. Hasonló tapasztalatom előtte sose volt. Egyszerre Egy Térbe 3 életet hozott fel neki és nem kellett az elejétől mindig végig vinni, hanem egymás mellett látta mind a 3-at, időben mindez maximum 1 óra volt és kristálytisztán érzékelt benne. Mindkettőnknek felerősítő élmény volt. Ugyanígy felerősítik a

Sámánutazásokat, belső utazásokat, mivel a koponyák fókuszálják a szándékot, és megtartják a biztonságos, magas rezgésű teret. Segítségükkel könnyebben és mélyebbre utazhatunk a különböző alsó, felső vagy párhuzamos világokba, miközben stabil hidat képeznek a fizikai valóság és a szellemvilág között.

Kristálykoponya-meditációknál pedig közvetlen csatornaként (antennaként) működnek. Ha a meditáció során rájuk hangolódunk, a bennük tárolt ősi kódok és információk közvetlenül a tudatunkba áramolhatnak, ami radikálisan elmélyíti a meditatív élményt. Felgyorsítja az elme lecsendesedését. A kristály rácsszerkezete és a koponyaforma szakrális geometriája felerősíti a saját energetikai mezőnket, így a meditatív felismerések tisztábbá és kézzelfoghatóbbá válnak. *A gyakorlatban*

ez úgy működik, hogy amerre nézel, ugyanarra néz a koponya és két kézzel úgy tartod őt, hogy a hüvelykujjak a koponya tetején vannak. Majd szólítod a nevének; ha nem tudod, akkor csak megkéred, hogy segítsen a meditáció során, mutassa meg neked azt, amit most látnod, tudnod, hallanod kell. Közben éghet gyertya is arra, amerre néztek. A könnyebb és hosszabb meditációhoz érdemes előtte pár mély légzést venni, szájon át kifújni, majd a fejtetőnél elképzelni egy fényt, ami végigjárja a testünket lépésről-lépésre és ellazít mindent, magához vonzza az oda nem való negatív energiákat, blokkokat, majd a talpon keresztül kilép földanyagába egészen le a láva szintig. Megkéred, hogy tisztítsa ki ezeket az energiákat és elképzeled ahogy a tűzben átalakul és új, tiszta energiaként



áramlik vissza a földbe, onnan felfelé a talpaidba és végig a testeden, kilépve a fejtetődön és tovább lépve a Központi Nap felé. Ezt a kört 2-szer is végig lehet csinálni, amíg még mélyebbre kerülünk, a csakrák feltöltődtek és megkérjük a koponya entitását, hogy vezessen minket.

A fizikai utazásoknál is segítenek. Ha magammal viszem őket egy-egy szent helyre, erőközpontba vagy a természetbe, segítenek lehorgonyozni az ottani energiákat, és megvédenek az utazás során. Olyanok, mint a spirituális testőrök és antennák egyben. Van amelyik kimondottan védőpajzsként működik, kis medálként hordom a szentelt lánccal együtt, amit kaptam. Valamelyik szeret velem templomba jönni, hogy töltődjön mindazzal, amit ott kap és még jobban tudjon segíteni a közös munkában.

Hogyan és mire tudjuk még használni őket?

Szerelmet szeretnénk bevonítani, házat vagy bőséget, pénzt, egészséget, utazást; tudnak benne segíteni.

Amikor a kristálykoponyákat különböző szimbólumokkal – legyen szó angyalszimbólumokról, előre kapott szimbólumtáblákról vagy általunk közvetlenül lecsatornázott egyedi kódokról – kombináljuk, egy

rendkívül erőteljes energetikai portált, egy élő mandalát hozunk létre. Ebben a szent geometriai elrendezésben a kristálykoponya mindig a **középpontban foglal helyet**, mint a tér generátora és fókuszpontja. Lehet kapni fából, szelenitből és kartonból is szimbólumokat, melyre könnyedén ráhelyezhetjük a kristályokat.

Hogyan építsük fel ezt a szakrális teret?

- **A szimbólumtábla vagy háló alapozása:** Helyezd el a kiválasztott szimbólumot vagy szimbólumtáblát az oltárodon vagy egy tiszta felületen. Ez a szimbólum határozza meg a munka alapvető frekvenciáját és szándékát (pl. anyagi védelem, bőség, gyógyítás, szerelem).
- **A koponya, mint a horgony (Középpont):** Helyezd a kristálykoponyát pontosan a szimbólum (vagy a tábla) geometriai középpontjába. A koponya ebben a pozícióban úgy működik, mint egy makró-antenna; magába szívja a szimbólum kétdimenziós információját, majd a háromdimenziós kristályszerkezetén keresztül felerősíti, és többdimenziós fényoszloppá alakítva sugározza ki a térbe.



- **Az anyagi és lecsatornázott szimbólumok aktiválása:** Ha anyagi szimbólumokkal dolgozol, kérd az adott anyagi minőség (pl. Mihály, Rafael, Chamuel) jelenlétét vagy lehet ez akár egy szentnek a neve, aki megjelenik neked és engedd, hogy a koponya összekapcsolódjon ezzel a fénylénnyel. Ha saját, lecsatornázott szimbólumot használsz, meditációban fújd be a szimbólum kódját a koponya harmadik szemébe vagy a koronacsakrájába, így a koponya azonnal elkezd futtatni és sugározni azt a programot.

A kristálykoponyák programozása életterületek szerint

A kristálykoponyák a legmagasabb szintű programozható kristályszerkezetek közé tartoznak. Mivel tudatossággal rendelkeznek, a programozásuk nem egyoldalú parancs, hanem egy tudatos társteremtési folyamat. Ha egy konkrét célt szeretnél manifesztálni, a koponya segít megtartani a tiszta szándék rezgését mindaddig, amíg az meg nem valósul a fizikai síkon. A szimbólumon a koponya a középpontban van, de a többi részre tehetünk olyan ásványokat, melyek erősítik a szimbólum és koponya rezgését is.

A programozás alaplépései:

1. **Tisztítás és összehangolódás:** Tisztítsd meg a koponyát füstölővel vagy hangtállal, majd vedd a kezedbe és hangolódj rá a szívtereden keresztül. Füstölőnek a mirha és tömjén a legjobb, amit izzó szénre helyezünk. A sárkánykoponyák kimondottan a rózsás tömjént imádják.
2. **A szándék kinyilvánítása:** Fogalmazd meg a kérésedet jelen időben, kijelentő módon, mintha már megvalósult volna, és mentes lenne a hiányérzet-től.
3. **Az információ átvitele:** Tekints a koponya szemébe, vagy érintsd a harmadik szemedhez, és vizualizációval (képekkel, érzésekkel) vetítsd bele a vágyott valóságot.

Szerelem és harmonikus kapcsolatok bevonása

Amikor a szerelmi életed harmonizálására vagy egy új társ bevonására programozod a kristálykoponyádat, a választott ásvány anyaga adja meg a folyamat alaphangját. Ha a lágy, romantikus és mély érzelmi gyógyulást keresed, válassz *rózsakvarc* vagy *kunzit* koponyát. Ha a kihűlt kapcsolatot szeretnéd újra lángra lobbantani, vagy a személyes vonzerődöt növelni, a *gránát* vagy a *karneol* koponya lesz a legtokéletesebb társ. A hosszú távú hűség és a házastársi béke lehor-gonyzásához pedig a zöld ásványok, mint a *smaragd* vagy az *aventurin* nyújtanak szilárd energetikai alapot.

- **A fókusz:** Új szerelem bevonása, a meglévő kapcsolat elmélyítése vagy az önszeretet erősítése.
- **Hogyan csináld:** Programozáskor ne egy konkrét személy arcára fókuszálj, hanem arra az érzésre, milyen egy tiszta, támogató, szerelmes kapcsolatban élni. Lásd és érezd a harmóniát, a tiszteletet és a boldogságot.
- **Ásványai:** zöld aventurin, rózsakvarc, smaragd, kunzit, rodonit, rubin, gránát, eperkvarc.

Otthon, ház vagy ingatlan manifesztálása

- **A fókusz:** Új otthon találása, adásvétel sikeres lezárása vagy a jelenlegi otthon energetikai védelme.
- **Hogyan csináld:** Képzeld el a házat vagy lakást a lehető legrészletesebben. Sétálj be gondolatban a

szobákba, érezd az otthon melegét, a biztonságot. Lásd magad, ahogy aláírod a szerződést, vagy ahogy a kulcsot a kezedben tartod. Kérd meg a koponyát, hogy mágnesként vonzza be a számodra legtokélete-sebb ingatlant.

- A földeléshez és a fizikai manifesztációhoz ki-váló a *füstkvarc*, *jáspis* vagy *fekete turmalin* koponya.

Hivatás, munka és karrier

- **A fókusz:** Új munkahely, előléptetés, vállalko-zás beindítása vagy a hivatás megtalálása.
- **Hogyan csináld:** Vetítsd bele a koponyába az elismertség, a siker és a bőség érzését. Képzeld el, hogy olyan munkát végzel, ami feltölt, ahol megbecsülnek, és ahol a képességeid kiteljesedhetnek. Ha-tározd meg a vágyott jövedelmi szintet is, de maradj nyitott a lehetőségekre.
- A siker és a mentális fókusz energiájához a *citrin*, *tigrisszem*, *kalcit* vagy *hegyikristály* koponyák a legjobbak.



A beprogramozáshoz nyers csúcsos hegyikristályt használj, amivel összekötöd az ásványokat. Mindig ki-vülről befelé haladj az óramutató járásával megegye-ző irányban és ezt 3-szor csináld meg miközben arra koncentrálsz, amire programozod. Miután beprogra-moztad a koponyát, helyezd el őt a lakás azon pontján, amely az adott életterülethez kapcsolódik (pl. szerelem sarok, dolgozóasztal), vagy hagyd a szimbólum-hálója közepén.

Mit csinálj, ha teljesítette feladatát és törölnéd a programot? Ugyanígy, csak 3-szor az óramutató já-rásával ellentétes irányban és megköszönjük, hogy teljesítette feladatát. Utána bontjuk a formát. Füstölni rendszeresen javasolt, függetlenül attól, hogy szimbó-lumban állnak-e vagy nem, minimum hetente egyszer tömjénnel.

**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





AZ ITT ÉS MOST HATALMA ÉS A SZABAD AKARAT

Ezt a cikket nemcsak egy újabb spirituális kinyilatkoztatásnak szánom és nem a nagy spirituális tanítók által tanítottakat fogom itt egymás mellett felsorolni, hanem egyfajta józan paraszti gondolkodás mentén szeretnék rávilágítani ennek a két fogalomnak a többszintű kapcsolatára és összefüggésére. Nézzük hát meg ezeket a kapcsolatokat és összefüggéseket.

1. Az „ITT ÉS MOST”, vagyis a jelen, a múlt és a jövő között van.

Legalábbis lineáris gondolkodásunkból adódóan elménk múltként, jelenként és jövőként fogja fel a történések sorozatát. Ezek azonban nem önálló, egymástól független mozzanatok, hanem folyamatok, melyekben az események láncolatot alkotnak és kapcsolódnak egymással. Még ha mi ezeket különálló történéseknek is érezzük és nem látjuk vagy nem érzékeljük az ezek közötti összefüggéseket. Ekkor azonban könnyen elveszítjük a választás lehetőségét.

Ugyanis a múlt eseményei hatással vannak arra, hogy milyen módon reagálunk a jelenben. Ekkor valóban nem valódi döntéseket hozunk, hanem egy korábban kialakult mintát ismétlünk. Rendszerint azért, hogy egy múltbeli fájdalmat vagy rossz tapasztalatot elkerüljünk.

Pl.: Már egyszer becsapott vagy megbántott, most miért bízzak benne? Legutóbb is kimutattam a szeretetemet, de csak fájdalmat kaptam. Most miért mutassam ki megint?

Ilyenkor a jelenben az ember és maga a helyzet is a múlt tapasztalatának a fogja. Ebből adódóan a re-

akciónk automatikussá válik, hogy elkerüljük az újabb kudarcot, fájdalmat, megaláztatást vagy megszégyenülést. Így valójában nem érvényesül a szabad akaratunk.

A jövőbeni eseményekkel hasonló a helyzet. Ugyanis rendszerint túlgondoljuk a lehetőségeinket, mert itt is megjelennek egyrészt korábbi tapasztalataink, másrészt a tanult minták, harmadrészt mások véleménye és ezekkel együtt az önbizalomhiány és a különböző félelmek.

Pl.: *Mi lesz, ha rosszul döntök? Biztos meg tudom csinálni? Tényleg jó ötlet volt?*

A figyelmünk azonban ilyenkor már nem a jelen lehetőségein van, hanem egy általunk elképzelt jövőképen, aminek igazából semmi köze a várható történésekhez. Így ilyenkor sem a szabad akarat győz.

2. Az „ITT ÉS MOST” egyfajta választási tér.

Minden jelen pillanatban nyílik egy rés. Egy tér-idő pillanat a minket ért inger (történés) és az arra adott reakciónk között. Ezt a tér-idő pillanatot azonban csak akkor vagyunk képesek észlelni, ha jelen vagyunk. Ha tudjuk, hogy valójában mi miért és hogyan történik velünk. Vagyis tudatosak vagyunk az eseményekre. És ha ez a fajta tudatosság megvan, akkor mielőtt automatikusan (robot módjára) reagálnánk, képesek leszünk észrevenni, hogy többféleképpen is reagálhatunk.

Ez a rövidke tér-idő pillanat az, ahol szabad akaratainkat érvényre tudjuk juttatni és valós módon lehetünk hatással az életünkre. A történéseket nem feltétlenül fogjuk tudni megválasztani, azt viszont igen, hogy mit kezdünk azzal, ami történik velünk.

3. Az „ITT ÉS MOST”, vagyis a jelenlét növeli a tudatosságot. A tudatosság pedig a választási lehetőségeinket.

Nézzük meg ezt két egyszerű folyamatában. Az elsónél: se jelenlét, se tudatosság nincs.

Észlelés > Reakció (Döntés helyett) > Cselekvés

Amikor nincs jelenlét és ezzel együtt a tudatosság is hiányzik, akkor az ember leginkább megszokásból, félelemből, társadalmi elvárásokból és korábbi tapasztalataiból (rendszerint traumáiból) működteti az életét.

A másodiknál: van jelenlét és tudatosság.

Jelenlét > Észlelés > Tudatosság > Választás > Döntés > Cselekvés

A jelenlét és a tudatosság megléte az életünkben azonban nem feltétlenül jelenti, azt, hogy bármikor, bármit megtehetünk. Hanem azt jelenti, hogy felismerjük, hogy van lehetőségünk másképpen választani, mint ahogy eddig automatikusan választottunk. Így sokkal inkább tudunk felelősséget vállalni döntéseinkért és nem hivatkozunk arra, hogy nem volt más lehetőségünk.

Választásunk mindig van. A kérdés csak az, hogy eléggé a jelenben vagyunk-e és eléggé tudatosak va-

gyunk-e ahhoz, hogy képesek legyünk mást választani a megszokottól és a bennünk adott esetben nagyobb ellenállást kiváltó utat választjuk.

4. Az „ITT ÉS MOST” nem azt jelenti, hogy felejtsük el a múltat és a jövőt.

A jelenlét sohasem azt jelenti, hogy tagadjuk a múltat és ne foglalkozunk a jövővel. Ugyanis a múltból mindig tanulhatunk, a jövőt pedig érdemes és kell is tervezni. A probléma alapvetően akkor kezdődik, amikor a múlt és a jövő átveszik a jelen feletti uralmat. Ha ezt nem engedjük, akkor fogalmazhatunk így a múlttal és jövővel kapcsolatban:

„A múltam része annak, aki vagyok, de nem kell, hogy meghatározza a következő döntésemet.”

„A jövőre gondolhatok anélkül, hogy a jövőtől való félelmem befolyásolná a döntéseimet.”

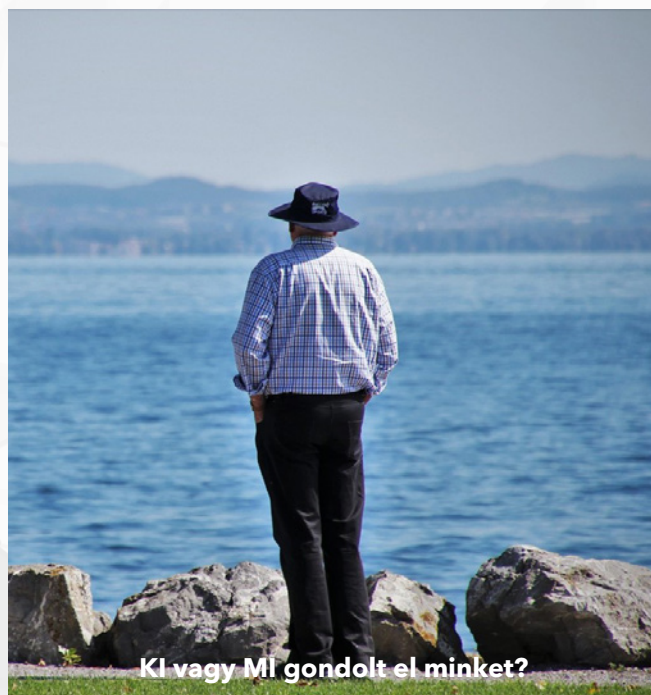
Így az „ITT ÉS MOST” nemcsak egy időbeli fogalom, hanem a tudatos választás állapota.

5. Az „ITT ÉS MOST” tudatossága visszaadja az embernek a saját döntései feletti szabadságot és a hozzá szükséges belső teret.

Ennek a témának a kapcsán végig ott lebeg egy kérdés:

Valójában van-e és mennyi bennünk a szabad akarat?

Hiszen, ha a döntéseinket a génjeink, a tanult mintáink, a kondicionáltassunk, a tapasztalataink, a környezetünk és a saját tudatalattink ilyen mértékben befolyásolják, akkor hol a szabad akarat?



Ki vagy Mi gondolt el minket?

Erre igazából nincs se egzakt tudományos, se egyértelmű filozófiai válasz. Ugyanakkor az „ITT ÉS MOST” tudatossága ad erre egy érdekes választ.

Minél inkább képesek vagyunk felismerni, hogy mi befolyásolja a döntéseinket, annál kevésbé vagyunk vakon kiszolgáltatva a külvilág hatásainak.

Vagyis a szabad akarat gyakorlása nem feltétlenül azt jelenti, hogy nincsenek bennünk minket hátráltató erők, amik akadályoznak bennünket, hanem azt jelenti, hogy ahelyett, hogy ezek az erők uralnának minket, inkább mi uraljuk ezeket az erőket.

Csak hogy ahhoz, hogy ezeket az erőket megtanuljuk uralni, meg kell békélnünk azzal a gondolattal, hogy mi alapvetően szellemi lények vagyunk egy fizikai testben. És ha ezzel együtt képesek vagyunk azt is elfogadni, hogy létezik egy szellemi világ is, akkor rádöbbenünk arra, hogy létezik egy olyan ellentét az emberek között, ami évszázadok (vagy talán évezredek) óta ott feszül ember és ember között.

Ez a valódi vagy alapvető ellentét ember és ember között nem vallási, nem bőrszín szerinti, nem is nemi vagy a párt hovatartozás szerinti ellentét, mert ezeket mesterségesen szítják. Hanem a szellemet kereső és az azt tagadó emberek közötti ellentét az, ami ma megosztja és szétfeszíti az emberiséget. És ami mára olyan mértékű, hogy teljesen szétzilál bennünket.

Ennek leginkább az az oka, hogy a ma embere csak azt nézi, ami van. Azonban nem elég csak azt nézni, ami van. Mert bármi adódik az életben, bármi történik, bármit írnak erről vagy arról, annak az igazságtartalmát nekünk kellene kiderítenünk, nekünk kellene „utána menni”, hogy ne csak a pusztá tényekre hagyatkozzunk. Vagy inkább úgy is mondhatnám, hogy nekünk kell elébe menni a történéseknek és nem csak azzal foglalkozni, amit látunk vagy hallunk, hanem azt kell megvizsgálnunk, hogy honnan jön, mi az eredete és merre tart, mi a célja. Vagyis, meg kell tanulnunk folyamatban gondolkodni. Ugyanis, ami velünk történik, az nemcsak velünk történik, hanem az egész Univerzummal és minden szereplőre hatással van. És ha így gondolkodunk egy eseménnyel kapcsolatban, akkor kitágítjuk a történetet, minden részletébe képesek vagyunk beleásni magunkat és átéljük a történeteket. Vagyis, az eseményt annak gyökeréig hatolva leszünk képesek átlátni. És mi az, ami mindennek a gyökerénél, az eredeténél van? A szellem. Tehát eljutunk a szellemig. Így világossá válik számunkra, hogy mi okozhatta az eseményt, látjuk most hol tartunk és azt is érzékeljük, hogy ebből mi az, amit át lehet vinni a jövőbe.

Itt azonban érdemes megállni egy pillanatra, mert tudom, hogy erre most sokan felkapják a fejüket. De hadd segítsék egy kis józan gondolkodással. Senkitől sem várom el, hogy egyetértsen velem. Mindössze annyit kérek Öntől Kedves Olvasó, hogy gondolkozzon el egy kicsit a következőkön:

Abban ugye megegyezhetünk, hogy minden, amit az ember valaha megalkotott itt a Földön, az először egy gondolatként jelent meg a fejében, hiszen mindent ki-

*gondoltunk, elterveztünk, amit bármikor az életünk során meg akartunk valósítani. Persze az is kérdés, hogy honnan jelennek meg ezek a gondolatok a fejünkben. De, most nem ezt szeretném fejtegetni. Viszont ennek kapcsán merül fel bennem a kérdés: **Vajon minket KI vagy MI gondolt el, hogy ilyenek legyünk és így működjünk, ebben a testben?***

Hiszen mi is itt vagyunk ebben a fizikai valóságban és mi is ugyanúgy anyagból épülünk fel, mint bármi más, amit emberként gondoltunk ki és alkottunk meg itt a Földön. És ugye abban megint csak megegyezhetünk, hogy nem mi gondoltuk ki és terveztük meg saját magunkat. Hiszen a tudomány még arra sem tud választ adni, hogy honnan ered az élet. KI vagy MI az, ami egy kis makkból képes egy 15-20 méteres tölgyfát létrehozni? KINEK vagy MINEK a hatására kezd el

dobogni egy magzatnak a szíve és aztán KITŐL vagy MITŐL fog az ütemesen verni, akár 70-80 évig, vagy még tovább?



Szellemiségünk felismeréséhez a munka

Még egyszer mondom: senkitől sem kérem, sőt nem is kívánom, hogy egyetértsen velem és elfogadja azt, amiről itt írok. Csak annyit kérek, hogy gondolkodjon el a dőlőbetűkkel leírtakon.

És most menjünk tovább a témában. Amikor csak a pusztá tényekre hagyatkozzunk és a pillanatban ragadunk, akkor csak a felszínt érzük el és csak azt látjuk, a szellemi gyökerét a történéseknek nem. Az viszont legtöbbször annyira szörnyű és az azzal való érzelmi azonosulásunk annyira elragad bennünket, hogy utána már képtelenek leszünk az események mélyére tekinteni.

Így nem tudjuk kihasználni az „ITT ÉS MOST” EREJÉT és azt a lehetőséget, hogy a valódi szabad akaratunkat valóban érvényre juttassuk és ne csak azt higgyük, hogy valóban a szabad akaratunk szerint döntöttünk és cselekedtünk.

És pont ebben van a csavar, vagy ha úgy tetszik, így válik paradoxonná a cselekvésünk. Ugyanis amikor figyelmünket a felszínen tartjuk, az anyagi világ történéseire visszük és azonosulunk a mára egyre szörnyűbbé váló események által kiváltott érzelmekkel és az azokat tápláló gondolatokkal, akkor tulajdonképpen elveszítjük a szabad akaratunkat. Mert valójában nem szabad akaratunkból fogjuk meghozni a döntéseinket, hanem a tanult mintáink, a félelmeink és a traumáink által befolyásoltan csak reagálni fogunk a velünk történő ese-

ményekre. Ennek okán nem fogjuk tudni kihasználni az „ITT ÉS MOST” hatalmát, mert nem fogjuk tudni tudatosítani azt a pillanatot, amikor a szabad akarunkat érvényre tudnánk juttatni. Ugyanis automata üzemmódban működünk és csak reagálunk a körülöttünk lévő történésekre és eseményekre és nem látjuk meg annak valódi (szellemi) okait és azt a mélységét, ami rámutat arra, hogy valójában mi miért történik az életünkben.

Ám amikor hagyjuk magunkban a szellemi erőt dolgozni, akkor az általa bennünk megszülető felismerések segítségével képesek vagyunk látni minden anyagi valóságnak az okát, a jelenlegi állapotát és jövőbeni célját szellemi szempontból is. Így érvényre tudjuk juttatni szabad akarunkat.

A szellemiségünk felismeréséhez a munkát mindenkinek magának kell elvégeznie. És legnagyobb öröömre terapeutaként azt látom, hogy mára Magyarországon egyre többen vagyunk, akik komoly lépéseket tettek/tesznek a szellemi fejlődés irányába. Sokan vagyunk már és sokféleképpen végezzük ezt a munkát. Ezeknek az embereknek az a tudat ad ehhez erőt, hogy a szellemet nem lehet kiirtani, lebontani vagy bármilyen más módon megsemmisíteni, mert a szabad szellem áramlását egyetlen erő sem képes megakadályozni.

A körülmények változásához az ember bizonyos szintig folyamatosan képes alkalmazkodni. Azonban a szellemi fejlődés folyamatában eljön egy pont, amikor már ismerjük annyira ezeket a körülményeket, hogy azok már mesélnek nekünk saját magunkról. És ekkor, ahogy a saját lényünket felismerjük a körülményekben, a körülmények elkezdnek megváltozni. Amikor ezt felismerjük és képesek vagyunk megmaradni a tudatosságnak ezen a szintjén, akkor már nem az fog történni velünk, ami egyébként történne, hanem aminek történnie kell. És a teremtett lényből teremtő lénné válunk.

Ugyanis a teremtés - AKI/AMI minket embereket is kigondolt - célja az, hogy a teremtett lény állapotából a teremtő lény állapotába lépjünk át. Mert bár így is rendelkezünk a teremtés képességével, ám ma az emberiség nagy része még csak a saját démonait képes megteremteni és leginkább csak rombolni tud. De ott van bennünk a szellemi teremtés lehetősége is.

Tudom, hogy ehhez a magunkkal való munkálkodáshoz nagyon sok számomra is megmagyarázhatatlan belső motivációra, hitre és kitartásra van szükség. Ezért hadd segítsek a következőkkel.

Minden egyes önfelismerés, amikor felismerem az árnyoldalaimat és a bennem munkáló hátráltató erőket, az egy szellemi győzelem. És ez a győzelem eljuttat ahhoz a felismeréshez, ami megmutatja, hogy ezektől nem fogok megszabadulni, de azt is mutatja, hogy képes lehetek arra, hogy ne ezek az erők uraljanak engem, hanem én uraljam őket.

Az én belső munkámat az alábbi mondat is nagyban segítette, amit Dr. Bistey Zsuzsannától hallottam:

„Két erő küzd: A HATALOM SZELLEME és a SZELLEM HATALMA.”

A két erő közül az egyik erő mindent el akar söpörni és rabszolgasorsba akarja juttatni az embert, amihez ma már nyíltan képes bármilyen eszközt felhasználni. Az egyik ilyen eszköze ennek az erőnek az internet, mára már nagyon sokan csak innen szerzik az információikat. Ami önmagában nem lenne baj, de sajnos vakon hisznek is bennük. Ami ma-napság sok embert juttatott oda, hogy az internettel kelés és fekvés miatt már nincs ítélőképességük, képtelenek megkülönböztetni az igazságot a hazugságtól és automatikusan befogadnak/elfogadnak mindent, amit az internet kínál

nekik. Ráadásul ezen a virtuális felületen nem is kapnak másik alternatív lehetőséget, mert a közösségi felületeket irányító algoritmusok automatikusan azt kínálják fel, ami a hitrendszeréhez és a meggyőződéséhez igazodik. Így folyamatosan megerősítik abban, amit már azelőtt is keresett és kedvelt. Így még véletlenül sem tud találkozni más nézőpontokkal. Vagy ha igen, akkor azt azért teszi, hogy ott trollkodjon és a dühét és a mérgét ráfröcsögje a világnak arra a részére, amit még csak véletlenül sem akar megismerni. Ebben az állapotban azonban képtelen használni azokat a képességeit, melyeket azért kapott, hogy megismerje a világot, fejlődjön és képes legyen teremtett lényből teremtő lénné válni.

A másik erő, a szellemi erő viszont fel szeretné emelni az embert a teremtői minőségbe. És ezt teszi úgy, hogy ha a velünk történő eseményekre a megismert szellemi összefüggések segítségével tekintünk rá, akkor minden esetben kapunk egy jelzést, hogy merre, hogyan és mikor haladjunk tovább.

Tehát a két erő között a legnagyobb különbség az, hogy amíg a minket romlásba dönteni akaró erő a tudást hatalmi eszközként használja, addig a minket felemelni szándékozó erőnél a tudás szolgálat. Vagyis az egyetlen út a szellemi lényiségünk felé az, ha a rendelkezésünkre álló tudással szolgálni akarunk és nem birtokolni és hatalmat gyakorolni.



**VÁLASZTÁSI TÉR,
tér-időpillanat**

Hogyan maradjunk lelkiileg is talpon egy bizonytalan világban?



Egyik nap a háborúról olvasunk, másnap a klímaváltozásról, aztán az inflációról, a mesterséges intelligencia gyors fejlődéséről, az egészségügyi kihívásokról vagy éppen a megélhetés egyre növekvő költségeiről. Sokan közben idős szüleikről gondoskodnak, gyermekeik jövőjéért aggódnak, miközben a munkájukban is helyt kell állniuk. Nem csoda, ha néha úgy érezzük, túl sok lett egyszerre. A kérdés manapság az, hogyan tudjuk mindebben megtartani belső egyensúlyunkat.

Amikor a bizonytalanság állandóvá válik

Az emberi idegrendszer nem arra készült, hogy folyamatos készenléti állapotban működjön. Mégis sokan hónapok, sőt évek óta úgy élnek, hogy mindig van valami újabb ok az aggodalomra. Mire egy helyzethez alkalmazkodnánk, már érkezik is a következő. Ilyenkor könnyen azt hihetjük, hogy velünk van a baj. Pedig többnyire nem.

A tartós bizonytalanság természetes stresszreakciókat indít el bennünk. Van, aki harcolni kezd. Minden hírt elolvas, minden problémára megoldást keres, próbál mindent kézben tartani. Más inkább menekül. Ki kapcsolja a híreket, nem akar róla tudni, mert úgy érzi,

már nem bír el több terhet. Van, aki lefagy. Nehezebbé esik döntéseket hozni, elveszíti a lendületét, úgy érzi, nincs értelme semminek. Mások önmagukat hibáztatják, vagy állandó büntudatot éreznek amiatt, hogy nem tesznek eleget.

Ezek nem gyengeségre utalnak. Sokszor egyszerűen azt jelzik, hogy az idegrendszerünk túl hosszú ideje próbál alkalmazkodni a bizonytalansághoz.

A felelős gondolkodásnak is van árnyoldala

Különösen igaz ez azokra, akik egész életükben felelősséget vállaltak másokért. Minél többet tudunk, annál több olyan problémával találkozunk, amelyért könnyen

elkezdjük magunkat is felelősnek érezni. Aggódunk a családjunkért. Aggódunk a munkánkért. Aggódunk a jövőért. Aggódunk a világotól. Egy idő után azonban minden ugyanabba az irányba húz: úgy érezzük, hogy túl sok minden múlik rajtunk. Pedig a felelősség nem azt jelenti, hogy mindent nekünk kell megoldanunk.

Mi segíthet ilyenkor?

Számomra újra és újra ugyanaz a három kérdés bizonyul a leghasznosabbnak.

Mi az...

amin ma valóban tudok változtatni?

amire van valamennyi hatásom?

amit nem nekem kell megoldanom?

Ez elsőre talán egyszerűnek tűnik, valójában azonban sok belső feszültséget képes oldani. Nem tudom megállítani a háborúkat. Nem tudom egyedül megoldani a klímaváltozást. Nem tudom megszüntetni a gazdasági bizonytalanságot. De dönthetek arról, hogyan bánok a környezetemmel. Hogyan beszélek a szerettemmel. Mit teszek ma az egészségemért. Mikor kérek segítséget. Miben vállalom felelősséget – és miben nem. Amikor ezeket sikerül szétválasztani, gyakran a tehetetlenség érzése is csökken.

A közösség ereje

A nehézségek egyik legveszélyesebb következménye, hogy könnyen elszigetelődünk. Azt hisszük, egyedül kell mindent megoldanunk. Pedig sokszor már az is változást hoz, ha kimondhatjuk, mi zajlik bennünk. Ha másokkal kapcsolódunk, gyakran nemcsak új ötletek születnek, hanem a terhek is könnyebbé válnak. Nem azért, mert a problémák eltűnnek. Sokkal inkább, mert már nem egyedül cipeljük őket.

És ha ugyanaz újra és újra visszatér?

Előfordul, hogy a külső események mindig ugyanazokat az érzéseket hozzák felszínre. Állandó szorongást; folyamatos megfelelési kényszerszorongást; túlzott felelősségérzetet; büntudatot. Azt az érzést, hogy minden rajtunk múlik. Ilyenkor sokszor már nem maga a világhelyzet a legnagyobb teher, hanem azok a régi belső minták, amelyeket újra és újra aktivál.

Éppen ezért az önismeret számomra nem azt jelenti, hogy kivonulunk a valóságból. Sokkal inkább azt, hogy egyre jobban megértjük, mi történik bennünk. Mert amikor felismerjük a saját működésünket, könnyebben tudjuk eldönteni, mi az, ami valóban a jelenről szól – és mi az, amit régebbi tapasztalataink, féltelmeink vagy beidegződéseink erősítenek fel.

Az egyetlen következő lépés

Van egy kérdés, amelyhez én is gyakran visszatérek: **Mi az az egyetlen következő lépés, amit most meg tudok tenni?** Nem jövőre, nem akkor, amikor minden rendeződik. Hanem ma.

Néha ez csak egy telefonhívás, egy őszinte beszélgetés, egy séta, egy pihenőnap, segítségkérés, vagy annak felismerése, hogy nem kell minden terhet tovább egyedül cipelnünk. A világ bizonytalanságát valószínűleg nem tudjuk megszüntetni. De azt megtanulhatjuk, hogyan ne a félelem irányítsa a mindennapjainkat.

Segítő szakemberként hiszem, hogy amikor egy emberben oldódik a belső feszültség, az nemcsak az ő életére, hanem a kapcsolataira, a döntéseire és a környezetére is hatással van.

Ha úgy érzed, most túl sok minden nehezedik rád egyszerre, és szeretnéd nyugodtan végiggondolni, mi zajlik benned, szeretettel várlak egy díjmentes **Iránytű Beszélgetésre**.

Nem azért, hogy együtt megoldjuk a világ problémáit. Viszont megtalálhatjuk azt a következő lépést, amely számodra most valóban lehetséges. Kövess be és kérj időpontot itt: <https://www.facebook.com/husz-kazsuzsa/>



Huska 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.

Érzékenységet és figyelmemet strukturált és lényeglátó gondolkodásom egészíti ki, ami biztonságos közeget teremt, mély és gyakorlatban is hatékony megoldásokhoz juttatja a változtatásra nyitottakat. 33 év közgazdász 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 tőlem telhetőt megteszek, hogy biztonságban, elfogadva és támogatva érezd magad. Legkedvesebb visszajelzéseim összecsengenek: *„a veled való munkának köszönhetem, hogy merek önmagam lenni, ami felszabadító érzés”.*

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



15 km² erdő tűnik el percenként



**Van reményem a jövőben: a fiatalok, akik megértik
a problémákat, és van kellő erejük a világ megváltoztatásához.**

Jane Goodall



