

Öko-esték a tatabányai József Attila Könyvtárban 2023. február-június

Az öko-esték rendezvénysorozatunk a nemzetközi Zöld Könyvtári díjjal elismert tatabányai József Attila Könyvtár komplex környezettudatosító-környezetnevelési programjának szerves részét képezi, amely intézményünk egyik prioritása, társadalmi felelősségvállalása, ökológiai elkötelezettsége a sajátos, hagyományos és nem hagyományos eszközeivel. könyvtári eszközeivel.

A 2023. év első félévében teljesítendő pályázatunk megvalósulásáról, öt előadásról, rendezvényről készült összefoglalónk tartalmazza a 2010 óta tartó öko-esték sorozatunk sorszámát, a projekt elemeinek rövidített leírását, valamint az egyes rendezvények ismertetőjét. Ez utóbbiak egyébként a szakmai folyóiratunk a KEMLIB írásaként megtalálhatók, vagy megjelenés előtt vannak.

Beszámolók a rendezvényeinkről

109. előadás

2023. február 7.

Peru képekben: öko-esték: Faggyas Márta gyógynövénybolt vezető előadás

Öko-Peru - Itt minden vulkánt, hegyet, vizet szentnek tartanak

Bátran mondhatjuk azt, hogy hatalmas érdeklődés övezte az ez évi februári, első öko-esték bemutatóját központi könyvtárunkban a József Attila Megyei és Városi Könyvtárban, február 7-én. A színültig megtelt nagyelőadásban, Faggyas Márta egy tatabányai gyógynövénybolt boltvezetője volt az előadó, aki a háromhetes szakrális utazásának élményeiből, több száz képből tematikusan válogatott ízelítőt tartott számunkra egy távoli, de ősi gyökerekkel rendelkező, hagyományait őrző kultúra értékeiből. Maga az ország is háromféle ökológiai tájegységgel rendelkezik, az Andoktól nyugatra eső Csendes-óceáni partszakasszal, a hegységglánc völgyeivel, csúcsaival és a keleti szubtrópusi térséggel.

A főváros Lima látnivalóitól, a sokféle, inkább spanyol hatású épület mellet a latinos nyüzsgést követően az óceán partján a Paracasi Nemzeti Park területére érkezve, pingvinek, fókák sütkéreztek és a hatalmas hullámokból pajkos delfinek táncát is megörökíthette az

előadó. Majd a mindenki számára jól ismert Nasca vonalak lenyűgöző látványát láthattuk fentről, kisrepülőgépek ablakain keresztül. Arequipa a második legnagyobb várost három még működő vulkán övezi, és az itteniek elmondása szerint, minden hegyet Apu-nak neveznek és szentnek tartanak. Igen, az itteniek, nem indiánnak tartják magukat, hanem őslakosoknak, akiknek elei ki tudja mikor melyik időben, kultúrában érkeztek ide, és aztán jött a térítő ember, de lelkükben, viseletükben, szokásukban nem változtak meg, inkább (jó szóval!) alkalmazkodtak. Az Inka kultúra az utolsó jegyzett szociális kultúrájuk volt, ahol csak azt nevezték szegény embernek, akinek nincs ismerőse, barátja. Mindenki alapvető ellátásban részesült: étel, lakhatás, orvosi ellátás, de 1-2 napot a közjára kellett dolgozni. Az úgynevezett Inka-ösvény(ek) eddig feltárt szakaszai, körülbelül harmincezer kilométer, a hírvivők, az információk útja volt, ahol váltófutásban vitték a közölnivalókat a szent városokba, főleg Cusco-ba, ahol a Nap fia az Inka székhelye volt. A teraszos mezőgazdasági művelés alapját az agrárkísérleteik szerinti tapasztalatok adták, így egy hatalmas teraszon akár több tucat féle növényt is tudtak termesztetni. A csillagvizsgálójukban víztükörrel derítették fel az égboltot, amely alapján a tudományuk szerinti megfelelő időben tevékenykedtek, de voltak szent idők is, amikor szertartásokat tartottak. És hogyan és kik építették Cuscot, honnan hozták a köveket és milyen pontos, a mai tudással még érthetetlen illesztés technikát használtak az máig is rejtély. A Machu Pichura is az ösvényen keresztül, de csak kiképzett kísérőkkel lehet felérni. Mindenkit megnyugtatnak, hogy vigyáznak rájuk a szakadékokkal tarkított évszázados kitaposott úton. Az ösvény mentén a kísérők coca leveleket rágattak a résztvevőkkel, hogy a légzésüket segítsék. Az egyik ilyen tábla jelezte pont több mint négyezer méter magasan volt. Még elrévedhettünk az Amazonas indító forrásán, és a gyorsfolyású folyócskák menti településen, az ott lakók népviseletén.

A Titicacán például a világ legmagasabban fekvő taván egy sajátos népcsoport él, egyfajta ottani nádból (tutura) font úszó szigeteken. A völgyekben sóleparlással foglalkozó családok szorgoskodtak, nagyon sok fajta burgonyát, kukoricát termesztettek, amikből a nemzeti ételük és italuk legtöbbje is származik. Ilyen az Inka Kola is amely fogyasztásában lenyomta a nagynevű amerikai multi cég italát, aki gyorsan meg is vette a recepturát és inkább(!) ezt forgalmazzák.

A kigyó, aki csak a földi dolgainkat jelképezi, a puma, aki már fára is tud mászni, a Kondor az ég küldöttje a három szent szimbólumuk mindenütt megtalálható, még a leghihetlenebb helyeken is. Ég és Föld között él még egy nagyszerű kultúra leszármazottainak közössége és őrzi a természetben és lelkükben elrejtett ősi kincseit, azt, hogy nem elviselni, hanem megélni kell a mindennapok adta ajándékát az életnek.

A közel két órán tartó élménybeszámolón maradtunk volna még, annyira lenyűgöző ismereteket kaptunk, hogy még a látogatóink távozásukban is megbeszélték egymással azt, hogy az elhangzottakból kit, hogyan és mi érintette meg.

Köszönjük Márti!

Nász János

Cikk: Nász János: Öko-Peru - Itt minden vulkánt, hegyet, vizet szentnek tartanak.
=Kemlib, 2023. 3.sz. p: 8

http://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2023/03/KemLib_2023_03.pdf

<http://www.jamvk.hu/event/oko-estek-peru-uti-elmanyek-kepekben/>



110. előadás

2023. március 7.

Horváth József molekuláris biológus, rákkutató előadása

A párhuzamok találkozása: a Cannabis, a rák és az Onkológiai egy hullámhosszon

„Egy fecske is csinálhat nyarat!”

A 110. öko-esténket rendhagyó módon, délután rendeztük meg 2023. március 7-én, melyen Horváth József molekuláris biológus, genetikus rákkutató volt a vendégünk. A témája is rendhagyó volt és ezt alátámasztotta a könyvtárunkat félkereső nagyszámú érdeklődő is, valamint az élő közvetítéssel párhuzamban nagyon sokan követhették az előadását. Korunk betegségei közül a daganatos, rákos betegségek az országos lista második helyen állnak. A jelenlegi felgyorsult, és környezeti terheléseknek kitett, stresszes életmód, lelki eredetű

problémák, genetikai hibák, biológiai-fizikai behatások alapján a hazai lakosság mintegy egynegyede valamilyen módon veszélyeztetett ezzel kapcsolatban. Régebben még az 50-60 éves korosztály volt ennek kitéve leginkább, de ma már elmosódtak az időhatárok. A konzervatív kezelések mellett viszont az utóbbi időben megjelentek az alternatív, kiegészítő gyógymódok is, mint a cannabis terápiák is a nyolcvanas évektől kezdve, de főleg az ezredfordulót követően gyorsultak fel.

Az előadó, kutató már 16 éves korában, tudományos diákköri éveiben egy később nyertes pályamunkával kezdett el foglalkozni e témával, majd a debreceni egyetemen tanulmányozta a rákkutatás és a növényi alapú alternatív terápiák összefüggéseit. Erre az utóbbira feljogosította az évszázados, hagyományosnak nevezhető természetgyógyászati alkalmazása ennek a növénynek. Ahogy érzékeltette, a kenderszármazékok mai megítélése a jelenlegi tudományos vélekedésben sem egyértelmű, mivel pszichoaktív, tudatmódosító tulajdonságokkal is rendelkeznek. Az előadásában tisztázta a rák fogalmát, majd a diagnosztika fontosságára hívta fel a figyelmet, hiszen a korai felismerés, például a szűrővizsgálatok alapján felállított állapotfelmérés szerint a kezelések sokkal gyorsabban és hatékonyabban tudnak segíteni. Majd az alternatív terápiás lehetőségek sorát ismerhettük meg: gyógygombák, különböző méregtelenítő- és tisztítókurák, lúgosító növények, magas dózisú C-vitamin bevitel különböző fajtáit. És rátértünk a kendernövények hatóanyagainak sajátosságaira. A kenderfélétet gyógyászati és ipari célra lehet alkalmazni. Két fő típusa az indiai és a vadkender mellett mára már mintegy nyolcszáz alfaja, változata ismert főleg a nemesítésének köszönhetően. Százharminc aktív molekulát tartalmaznak, de ebből öt hatóanyagáról van behatóbb ismeret, tapasztalat: a CBG, CBD, CBC, CBCA nem is, de a THC egyedül tartalmaz tudatmódosítást előidéző hatást. A daganatos kezelésekre kiegészítő terápiaként ezek többféle kivonatát hatékonyan lehet alkalmazni, főleg ha orvosokkal, egészségügyi intézményekkel karöltve történne. A jelenlegi hazai szabályzás egyelőre sokkal szigorúbb, mint a környező országokéi. Kísérletek bizonyítják, hogy a kivonatok konkrét ellenhatást, károsodást nem tudnak okozni, viszont más gyógyszerekkel, főleg a vérhígítókkal nem kívánt hatásokat lehet elérni. Szóval ez a terület még a nagyvilágban is kutatás alatt van. Horváth József a fentiek miatt is Ausztriában alapított céget cannabis alapú termékek előállítására, egyéni konzultációs lehetőséggel, de alkalomszerűen besegítve szakmai tanácsadással a hazai onkológusoknak is. Még akkor is, amikor az itteni jogszabályzás bizonyos mértékben engedélyezi az ilyenfajta eljárásokat, termékgyártásokat, nálunk mindez idáig gyermekcipőben jár a cannabis-terápia sokrétű alkalmazása. A kutató elkötelezettséggel

és szenvedéllyel végzi tovább tanácsadó és kutatómunkáját. Ahogy hitében tartja: „Egy fecske is csinálhat nyarat.”

Ahogy már említettük korábban a rendezvényünket egyébként élő közvetítés alapján is követhették sokan. Sőt ami fontos azt megemlíteni még, hogy az elhangzott előadás a honlapunkon keresztül is megtekinthető.

Nász János

(Horváth József molekuláris biológus, genetikus rákkutató előadása: A párhuzamok találkozása: „a Cannabis, a rák és az Onkológiai egy hullámhosszon”. Öko-délután a József Attila Könyvtárban, Tatabánya 2023. március 7.)

Cikk: Nász János: „Egy fecske is csinálhat nyarat!”.= Kemlib, 2023..4.sz. p.6

http://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2023/05/kemlib_2023_04.pdf



111. előadás

2023. április 4.

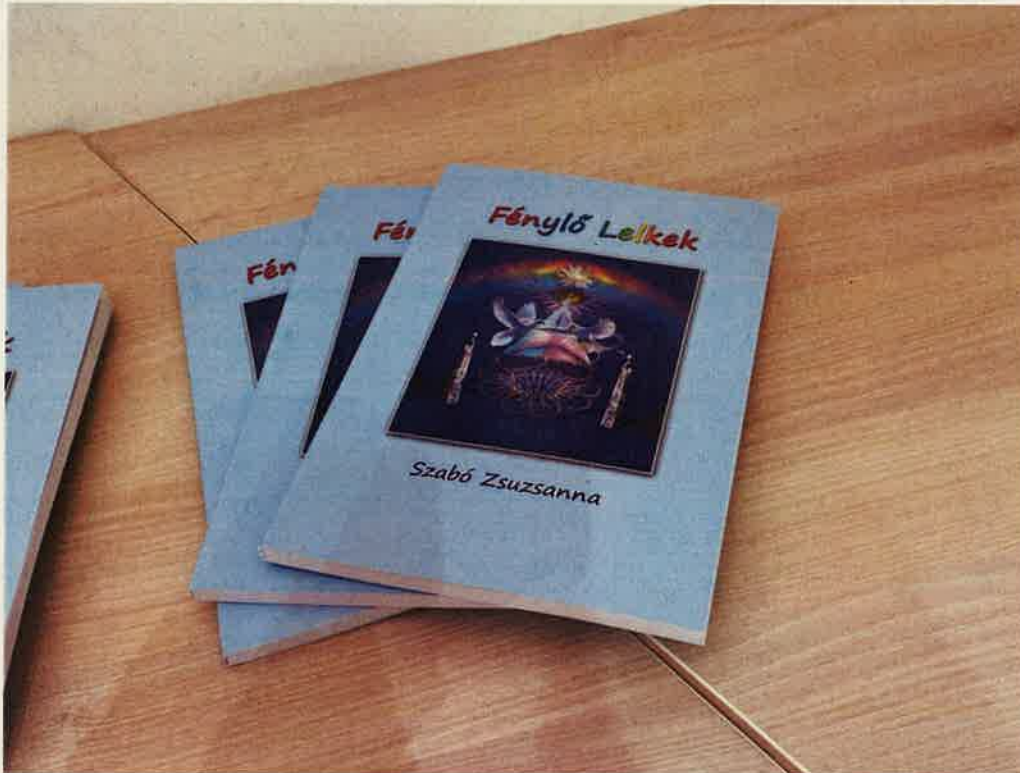
Szabó Zsuzsanna középiskolai tanár, természetes élet- és gyógymódotoktató

A természetgyógyászat végnapjai, avagy felemelkedése?

A csoda bennünk van

Szabó Zsuzsanna középiskolai tanár, természetgyógyász és természetes élet- és gyógymód szakértő előadását az április öko-estünkön azzal kezdte, hogy ő inkább a természetes gyógymódokról szeretne beszélni, mintsem magáról a természetgyógyászatról. A természet a kinti részünk, a gyógymód meg az ősidőktől kezdve szükségszerűen kialakult és rengeteg ága van. Ő maga 35 éve kezdte el a tanulmányait számos elismert mestertől tanult, míg mára ő is oktató lett és eddig többszáz tanítványa is volt. Az előadásának címében is volt már egyfajta keserűség, mármint a végnapokat említve, mert meglátása szerint, a mai nyitott világ önti ki magából a frissen és gyorsan képzett úgynevezett természetgyógyászokat, de ennek nem sok hasznát látja maga a gyógyítás. Az élethosszig tartó tanulást kevesen választják, és a másik árnyoldala az, hogy a mértéken felüli szolgáltatás árak tekintetében lehetünk szomorúak. De mégis van egy reneszánsza a természetgyógyászat hasznosulásának. A megszorítások és járványok éveinek következménye az volt hogy az akadémikus orvoslás a rengeteg beteget nem tudta gyorsan és alaposan ellátni hiszen az ilyen eseményekre a orvostudomány egyszerűen képtelen felkészülni. Így sokan a hagyományos gyógymódok felé fordultak. A gyógynövényboltokat, bioboltokat, masszázs szalonokat és más helyszíneket azóta is rengetegen keresik fel az előbb említett események miatt. A közösségi hálót használva tengernyi tanácsot is kaphatnak ezekben a témákban az oldalakat célirányosan felkeresők. Jó azt is tudni, hogy a természetgyógyászati módszerek nem helyettesítik az orvoslást, hanem kiegészítik azt. Először is meg kell ismerni, hogy a betegnek mi a baja. A diagnózis ismeretében háromszinten, testi, lelki, szellemi szinten kellene megkezdeni az ajánlott terápiákat. Már évszázadokkal ezelőtt ismert volt az, hogy a betegségek eredete lelki eredetű és azok íródnak le a fizikai szintre, mert minden ebből fakad. Például, ha nem akarunk látni, hallani, nem tudunk megemészteni valami velünk kapcsolatos történetet, azok az annak megfelelő testrészen okozhatnak problémát. Itt vannak a már nagyon régóta ismert ellenszerek. Az illóolajok, gyógyteák, meridiánkezelések, gyógytornafajták. Apropos az étkezés helyes megválasztása a mozgás és a nevetés alapvető az egészségünk megőrzése tekintetében. A jelenlegi kaotikus világunkban az érzelmeinket ki kell tudni mutatni, hinni kell abban, hogy a testünk öngyógyulásra képes. Így lettünk összerakva, úgy hogy a csodánk bennünk kezdődnek, bennünk vannak.

Cikk: Nász János: A csoda bennünk van = Kemlib, 2023. 5. sz. p. 14.
http://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2023/06/KemLib_2023_05.pdf



112. előadás

2023. április 25.

A Nyitott rezervátum újból a könyvtárban...

hiszen Nyitottak vagyunk mi magunk is. (Öko és UFOest)

2023. április 25-én – szokás szerint – a könyvtár adott helyet az Új Forrás ez évi április számának bemutatójára.

Jász Attila (Csendes Toll) erre az alkalomra Ambrus Lajost hívta vendégül.

Mielőtt a jó ízű beszélgetés elkezdődött volna, szó esett a folyóiratról is. Attila az április számból kiemelte Ludmán Katalin tanulmányát a Hajnóczy-hagyaték digitális feldolgozásáról. Mi és hogyan is történt a Hajnóczy-hagyatékkal. A hányatott sorsú író hagyatéka és öröksége feldolgozása a mai napig nehézségekbe ütközik, mivel elég szétszórt,

töredékek kerülnek elő a legkülönbözőbb helyekről. A hagyaték ugyan olyan hányatott sorsú, mint szerzője. Sem halálának helyszíne, sem időpontja nem egyértelmű.

A folyóiratból a másik figyelemre méltó írást Jász Attila jegyzi, aki Sulyok Gabi útirajzsorozatáról elmélkedik. Az apropóját pedig az adja, hogy ezt a számot Sulyok Gabi rajzai teszik teljesebbé.

De térjünk rá meghívott vendégünk, Ambrus Lajossal való beszélgetésre és főbb témáira.

Mint általában, ha egy helyben kevésbé ismert író, költő jön, akkor az első kérdés és beszélgetési téma, hogy honnan indult élete és pályafutása.

Ambrus Lajos Gyuláról indult, dél-alföldi paraszti közegeből. Egy olyan időszakban, amikor Gyula elvesztette megyei hatáskörét és ebből adódóan fakadó átalakulás, „lecsúszás” jellemezte a város. Adódott, hogy tanulmányait a Szegedi Tudományegyetemen folytatta, ahol Ilia Mihállyal került közelebbi kapcsolatba. Ezen a ponton részletesen mesélt Ambrus Lajos az egyetemen történő beszervezésekről, besúgásokról.

Egyetemi tanulmányait követően feleség révén Szombathelyre került, ahol elsősorban az Vas megyei folyóirathoz, az Életünkhöz került. Itt kapott először kézhez Hamvas Béla kéziratokat, melyek később életét és kutatási területét is meghatározta. (Erről a program végén beszélt részletesebben.)

Ambrus Lajos azonban soha nem tagadta meg azt a múltat, amikor még gyerekként a szüleivel a földet művelték, szőlőt, gyümölcsöt termesztettek. Bár életében voltak időszakok, amikor se szőlőbirtokot, se gyümölcsfákat nem akart látni sem. Ennek ellenére irodalmi munkásságának egy része az almáskertekről, a szőlőről, a borokról szól.

A találkozó végén pár gondolat erejéig ismét szóba került Hamvas Béla és munkásságának azon része, mellyel Ambrus Lajos is foglalkozott.

A jó hangulatú és sok témát érintő kedélyes beszélgetést még a hivatalos program zárását követően is folytatták a résztvevők és vendégünk

ifj. Gyüsi László, JAMK

113. előadás

2023. május 9.

Dr. Horváth Géza könyvtáros, helytörténész

Természeti környezet-társadalmi emlékezet. Történelmi séták Tatabánya parkjaiban

Közvetlen környezetünk zöld árnyalatai*

„Mutasd meg a környezetet és megmondom ki vagy!”

Ez évi május eleji öko-estünk előadója kollégánk Dr. Horváth Géza helytörténész-könyvtáros volt, aki városunk a nemrég 75. születésnapját ünneplő Tatabánya zöld környezetének történelmi sétájára invitált bennünk a 2010 óta tartó országos elismertségű rendezvénysorozatunkban. Tény az már, hogy egy friss felmérés eredményeként büszkélkedhetünk azzal, hogy vármegyeközpontunkat az egyik legzöldebb várossként tartják számon a hazai közvélekedésben. De hogy sikerült ezt elérni, a korábbi elődtelepülésekből összefont a bányászvárosból mára már stabil gazdasági értékekkel bíró ipari várossá fejlődés során, az nagyon sok embernek és szemléletnek köszönhető. A városrészek kialakításával a szükséges lakótelep létesítések is megjelentek és valamennyire megtartották a korábbi zöldítő koncepciót, amely fókuszában a nehéz fizikai munkákat végzők rekreációs és szabadidős tevékenységét és közösségi terek kialakítását hivatott előmozdítani és ezekkel egyetemben ugyanakkor a csodálatos természeti környezettel körülvett városba akár a lakótelepek, családi övezetek közvetlen környezetébe inplantálták a zöldítő lehetőségeket. Intézményünk társadalmi felelősségvállalásába, a küldetésnyilatkozatunkban megfogalmazottak szerint is ugyancsak belefoglaltatik a természettel és szervezeti kultúránkkal kapcsolatos környezettudatosító tevékenységek sora sajátos eszközeinkkel. Éppen ezért született ez a felkérés, amely egy alapos, akár egy komoly tanulmányt megalapozó prezentációt, előadást eredményezett, sőt az esemény krónikáját maga az előadó-szerző is papírra vetette. Ennél hitelesebb nem is lehetne!

Nász János

Természeti környezet, társadalmi emlékezet -Történelmi séták Tatabánya parkjaiban

Az épített – és a természeti környezet kölcsönhatásban van. Előbbi visszahat az utóbbira, együtt-, a parkokban található emlékművek révén a társadalmi emlékezet részét képezik. E kölcsönhatások-, a „természeti környezet humanizálása” során kívánatos, hogy azok eredményeként valami kevés az eredeti természeti értékekből is megmaradjon.

Ezt már városunk történetének kezdeti szakaszában, a bányanyitásokat követően felismerték. Az igény már korán jelentkezett. Már elődeink is felismerték, hogy a korszerű utak, parkosított területek egy település, egy város életéhez nemcsak városszerkezeti, hanem esztétikai és egészségügyi szempontból is szükségesek.

A város szerkezetének, formájának alakulása mindig a korok szellemét tükrözte. Nem volt egységes szerkezet, nem volt egységes parkosítási terv sem. Tatabánya létrejötté és első 100

éve a szénbányászatra épült. A településrészek egymástól független fejlődése nem tett lehetővé városi szintű zöldfelület tervezést. Az 1950-es évek elején történt kísérlet az egységes arculat kialakítására, de nem járt sikerrel. Az 1960-as években felépült lakónegyedek parkosításakor mind Óvárosban, mind Újvárosban egyfajta hasonlóság figyelhető meg. Ezekre a parkokra több esetben is készültek kertépítészeti tervek, melyek elsősorban az ott élők igényeit szolgálták, szolgálják.

A rendszerváltást követően a bányászat felszámolásával a település elvesztette addigi jelentőségét. A területileg tagolt, máig nem egységes hajdani bányászváros azonban olyan ipar- és kultúrtörténeti emlékeket őrzött meg, amelyek hozzátartoznak országunk múltjához, és amelyek között megőrzésre méltó emlékek is megtalálhatóak. Így Óváros számos-, a XX. század első felében elkészült épülete és a kertépítészeti szempontból jelentős **Liget**, a teljes felújítás- átépítés után új funkciót is kapott **Május 1. park**. Idetartoznak a szocializmus időszakára jellemző létesítmények, mint Újváros szocreál stílusban felépült lakónegyede, panelházai.

A parkokban található épített környezet, a különböző emlékművek, szobrok a társadalmi emlékezés, és emlékeztetés helyei is egyben. Különböző korszakok fontosnak tartott és megőrzésre méltónak-, és feltétlenül a szabad térre valónak gondolt és ott megvalósított objektumai hozzátartoznak a parkok funkcióinak bővüléséhez, a város történelmének megőrzéséhez. Tatabánya parkjai ugyanakkor tükrözik a társadalmi-, történelmi változásokat is. A társadalmilag fontos események, történelmi tények, személyek múltunk emlékezetét reprezentálják. Egy természet közelebbi közegben őrzik természet és társadalom változásait e vidéken.

Az ember számára fontos szabadtéri értékek itteni megismerése és megértése megőrzésüket is szolgálja fogja.

Ilyenek vagyunk, ilyen a múltunk, a természet és társadalom változásai és az ember számára fontos értékek így jelennek meg helytörténetünkben, parkjainkban.

Dr. Horváth Géza

***(Dr. Horváth Géza: Természeti környezet, társadalmi emlékezet -Történeti séták Tatabánya parkjaiban. 2023. május 9. József Attila Könyvtár Tatabánya, 112. ököestjének előadásáról).**

Cikk: Nász János: Közvetlen környezetünk zöld árnyalatai* „Mutasd meg a környezetet és megmondom ki vagy!” (megjelenés előtt)

Cikk: Dr. Horváth Géza: Természeti környezet, társadalmi emlékezet -Történeti séták Tatabánya parkjaiban. (megjelenés előtt)



114. előadás

2023. június 6.

**Soponyai János Ájurvéda terapeuta, táplálkozástudományi szakember MSC, PTE-EDI
Doktorandus**

**Az önismeret és öngondoskodás maximalizálása az Ajurvéda alapelveinek mentén – A
hat íz szerepe és fontossága az egészség megtartásában és helyreállításában**

Ha szemetet eszünk, akkor abból szemét lesz

Féléves záró öko-esték rendezvényünkre, Soponyai János ajurvéda terapeutát, táplálkozási szakértőt hívtuk meg azzal a nem titkolt céllal, hogy a sokak számára nem annyira ismert, az ázsiai kontinensen, főleg India és vonzáskörzetében a mai napig a gyakorlatban is használt hagyományos egészségmegőrző egyben filozófiai rendszerről tartson mindenki számára érthető kiselőadást.

Azért is választottuk ezt a témát, mert napjainkban az életmódkutatások eredményeinek tanulsága szerint az emésztőrendszeri problémák és betegségek sajnos egyre nagyobb számban fordulnak elő, sőt generációs problémaként jelentkeznek, főleg a modern társadalmak jelenlegi szokásrendszereibe. A genetikailag módosított, többszörösen feldolgozott nem természetes adalékanyagokat tartalmazó táplálékoknak visszahatása van. Enni muszáj, energiát az ember kívülről táplálékkal tud csak bevinni

az élet fenntartásáért táplálni kell a testet, de nem mindegy mit, hogyan, mikor. Ha nem tudjuk az adott táplálék, étel, folyadék, jellemzőit, tulajdonságait, ha nem ismerjük a különböző testtípusokat, mi való nekik, mivel kell egyensúlyba hozni, milyen fajta étkekkel kell csínján bánni, akkor jön a betegség. Az ajurvéda viszont nem az akadémikus orvoslással ellenben hanem egy tradicionális rendszerként, kiegészítőjeként, nem a tüneteket kezeli, hanem a lelki okokat próbálja feltárni, hiszen nem a testtel azonítja az adott személyt, hanem megtestesült szellemi lényként. Tehát az anyagcserét kell megvizsgálni, amely fenntartja az egészséges állapotot, persze a sok mozgás is segít ebben és nem elhanyagolható a mentális állapotunk az egyensúlyunk megőrzésben. Nagyon fontos tehát a három testalkat úgynevezett láthatatlan energiáinak, felépítésének ismerete. Ezeket a váta, a pitta és kapha elnevezéssel illetik. Az ízek tekintetében hat alapízt ismerete is nélkülözhetetlen, amellet hogy a többi érzékszervünkkel is készíthetjük magunkat az evésre. Számít a táplálék hőmérséklete, kinézete, illata is. A hat alapíznek, így az édesnek, sósak, savanyúnak, csípősnek, fanyarnak, keserűnek megvannak a pozitív élettani hatása az anyagcsere támogatására. Ezeket és az azokat alkotó őselemeket: víz, föld, tűz, levegő, tér és hűtő és vagy hűtő funkcióit egy összesített táblázaton keresztül, példákkal követhetjük. Főleg a tudatos fűszerhasználattal segíthetjük tápanyagaink harmonikus egyensúlyát kialakítani. Egyébként Indában külön minisztériuma van ajurvédának. A szó jelentése az élet és tudomány szavakból tevődik össze. Összefoglalva, az ajurvéda egy stabil filozófiai és komplex gyógyító rendszer. Ellenjavallata nincs. Meg kell adni a lehetőséget szervezetünknek a megfelelő energiák bevitelére, és ha probléma van, azok okát kell megszüntetnünk. A diagnózist követően az egyensúly elérése, megtartása a lényegi tényező. Ki kell pucolni a testet, hogy a tudat is kitisztuljon. Az ajurvéda örök üzenete: Az vagy amit eszel, azaz ha a szemetet választod akkor abból szemét lesz. Szabadon dönthetünk, de felelősségünk is van ebben, nem is kicsi!

Nász János

(Soponyai János: Az önismeret és öngondoskodás maximalizálása az Ajurvéda alapelveinek mentén – A hat íz szerepe és fontossága az egészség megtartásában és helyreállításában című előadás az Öko-esték rendezvénysorozat keretében, 2023. június 6.)

Az előadás megtekinthető könyvtárunk facebook oldalán

<https://www.facebook.com/kemjamk/videos/1058057101841249>

Cikk: Nász János: Ha szemetet eszünk, akkor abból szemét lesz. (megjelenés előtt)



