

Öko-esték a József Attila Könyvtárban
2024. szeptember – 2025. június (128-136. számú)
öko-estéinek beszámolója



IFLA GREEN LIBRARY AWARD



— "Nyitottak vagyunk" —

JÓZSEF ATTILA KÖNYVTÁR
TATABÁNYA

A pályázó intézmény: József Attila Könyvtár, Tatabánya Fő tér 2.

A pályázat megnevezése: Öko-esték a József Attila Könyvtárban

A pályázat ideje: 2024. szeptember-2025. június

Célközönség: középiskolásoktól-nyugdíjas korosztályig téma függően

A pályázat megvalósításáért felelős munkatársak:

Nász János témafelelős ökológiai és művészeti szaktájékoztató könyvtáros

Forisek Tímea ökológiai szaktájékoztató könyvtáros

Formája: Kilenc előadás, három könyvbemutatóval

Előadók foglalkozása: Ökológiai közgazdász, természettudós-csillagász, geológus, zenekutató, vitamin- és táplálékkiegészítő cég, helytörténész-kutató, népi gyógyász, látványtervező, táplálkozástudományi szakértő

A beszámolót készítette: Nász János

Öko-esték előadássorozatunkról

A 2010 óta a komplex ökológiai tevékenységünk egyik részét az öko-esték rendezvénysorozatunk képezi. Témái: környezettudatosítás, természet- és környezetvédelem, hulladékhasznosítás, háztartászöldítés, újrahasznosítás, megújuló energiák, planetáris és

kozmosz tudatosság témaköreinek holisztikus szemléletű előadásokkal való érzékenyítéssel. Eddig közel száz szakma, egyesület, társaság, civil szervezet tagjainak képviselőinek gondolatait és véleményeit közvetítettük rendezvényeink során a környezettudatosítás, környezeti neveléssel kapcsolatban. Küldetésnyilatkozatunkban megfogalmazott szerint az egyik kiemelt célunk, könyvtári filozófiánk: *Az ökológiai gondolkodás, a környezettudatosítás terjesztése, erre való szemléletformáló nevelés, programok szervezése, a környezeti információk kiemelt gyűjtése és ezekből való szolgáltatás.* Alapvetően ez határozta és tovább is határozza meg, a könyvtári ökológiai programunk tervezetének megvalósítását, a már megkezdettekre alapozva, de nyitottan az új kihívásokra adható könyvtári-szakmai válaszok lehetőségeire. Az intézményünkben folyó könyvtári környezettudatosítással kapcsolatos munkánk, melyet 2010-ben kezdtünk el, mára már nemzetközi, országos és helyi és ellátóköri elismertséggel rendelkezik. Köszönhetően, hazánkat képviselve az 2018-as IFLA (Nemzetközi Könyvtári Egyesülés) pályázatunknak, melynek során oklevéllel ismerték el ezt, valamint a szakfeladat felelőse ugyanabban az évben Zöld-ág díj elismerésben részesült a városunk önkormányzatától. Zöld Könyvtári programunk megvalósulását jelentős részben támogatta a Nemzeti Kulturális Alap, különböző, kiírt pályázatainak odaítélésével.

Szinte minden előadásról a szakmai folyóiratunkban ismertető, cikkek találhatóak és a nagykatalógusunk illetve az öko-katalógusunk tartalmazza azokat folyamatosan.

Előzményei:

Nász János: Öko-esték a József Attila Megyei és Városi Könyvtárban. 2010-2013. = A József Attila Megyei és Városi Könyvtár évkönyve, 2014. p.46-61. (Az 1-36. előadások kivonata)

Nász János: Fenntarthatóság és ökológiai szemlélet. Öko-esték a József Attila Megyei és Városi Könyvtárban. 2014-2017.= A József Attila Megyei és Városi Könyvtár évkönyve, 2018. p.11-38. (Az 37-78. előadások kivonata)

Nász János: Fenntarthatóság és ökológiai szemlélet. Öko-esték a József Attila Megyei és Városi Könyvtárban. 2018-2020.= A József Attila Megyei és Városi Könyvtár évkönyve, 2020. p.29-56. (Az 79-94. előadások kivonata)

A további előadások dokumentálva az éves intézményi beszámolóinkban és archívumainkban!

2024. Október 3. 128. öko-est

Antal Miklós ökológiai közgazdász: Mire nincs energiánk?! Honnan van és mire használjuk az energiát az éghajlati válság idején? című előadása

Négy elem- Antal Miklós ökológiai közgazdász előadása az öko-esték keretében

Antal Miklós legújabb előadása az ökológia és a négy elem – Föld, víz, levegő és tűz – összefonódására összpontosított. A rendezvény célja, hogy a résztvevők tudatosítsák a természeti elemek közötti kapcsolatokat.

Antal Miklós kiemelte, hogy a Földünk fenntarthatósága érdekében sürgető szükség van a fosszilis tüzelőanyagok használatának csökkentésére. A fosszilis energiahordozók égetése nemcsak a levegő minőségét rontja, hanem hozzájárul a globális felmelegedéshez is. A széndioxid tartózkodási ideje nagyon magas, lassan bomlik le. Az ipari forradalom óta eltelt időszakban a természet védelme másodlagossá vált, és most itt az ideje, hogy felelősséget vállaljunk cselekedeteinkért.

A víz és levegő védelme kulcsfontosságú a természeti egyensúly fenntartásához. Az előadás során Antal Miklós részletesen bemutatta a víz körforgását, a vízkészletek védelmét és a levegőtisztaság megőrzésének fontosságát. Az aszályok és áradások mind a szélsőséges időjárásnak tudható be. Mérőszámokkal bizonyították, hogy a környezeti katasztrófákat az üvegházhatás és a globális felmelegedés okozza. Levegő szennyezésével az óceánok vizei elsavasodnak és az Észak-áramlat összeomolhat.

A tűz, mint az energia szimbóluma, szintén szerepet játszik az ökológiai egyensúlyban. A szélsőséges időjárás miatt kialakuló aszályok és erdőtüzek megsokszorozódtak. Nemcsak a számuk magas, hanem az érintett területek is egyre nagyobb kiterjedésűek. Mindezek hatással vannak a mezőgazdaságra és erdőgazdálkodásra is. Antal Miklós arra figyelmeztetett, hogy a megújuló energiaforrások alkalmazása elengedhetetlen a jövő fenntarthatósága érdekében.

Az ökológiai tudatosság növelése és a négy elem harmóniája elengedhetetlen a bolygónk megővéséhez.

(2024. Október 3. József Attila Könyvtár, Tatabánya: Antal Miklós Mire nincs energiánk? Honnan van, és mire használjuk az energiát az éghajlati válság idején című előadása)

Forisek Tímea

Cikk: Forisek Tímea: Négy elem- Antal Miklós ökológiai közgazdász előadása az öko-esték keretében. = Kemlib, 2024. 10. sz. p.5-6.

<https://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2024/11/Kemlib-2024-10.pdf>

2024. Október 11. 129. öko-est

Dr. Both Előd: Három évtizede a könyvek világában című előadása

Book-show a Tudományok Éjszakáján

Közel, egy kisebb könyvtári állományt kitevő könyvbemutatót élvezhettünk a szép számmal megjelentekkel együtt könyvtárunkban az első ízben megszervezett Tudományok éjszakája egyik kiemelt rendezvényén. Sokak, természettudományi érdeklődését, kívánságát teljesítettük, amikor meghívtuk Dr. Both Előd fizikus, csillagász, úrkutatót, tudományos író, fordítót, szerkesztőt hozzánk, aki az addigi életművét könyveken keresztül mutatta be egy igazán jó hangulatú beszélgetős együttlétünkön. Közel három évtized alkotói termését inkább kronológikus és tematikus megjelenéseiken át egyfajta időutazáson élvezhettük. Kezdetekben még írógéppel, indigós másolatokkal kellett a kiadókhöz eljuttatni az elkészült írásokat,

fordítások példányait. Az első tíz éves korszakát többnyire a csillagászatral való vizsgálódása jellemezte, majd később az úgynevezett élő természettudományok más területeire is elkalandozott. Ma már neves, klasszikus szerzők: Carl Sagan, Stephen Hawking, Martin Rees, Steven Weinberg, Paul Davies számos munkáját lefordította, sőt néhányukkal személyes kapcsolatba is került. Két volt űrhajós: Chris Hadfield és Jeffrey Hoffman emlékezéseit is immár olvashatjuk magyarul neki köszönhetően. De neve és munkája szorosan összefügg a Park Szentanú, a Tudomány és Vallás, Talentum Tudományos Könyvtár sorozatokkal. Az SH sorozat Űrtan kötetének egyik szerkesztője is volt egyben.



Közel 1300 cikke, publikációja jelent meg szakfolyóiratokban, többek között a Természet Világában. A kísérleti jelleggel megjelentetett Iskolai úratlasza bár szinte minden iskola ajándékkul megkapta, mégsem jutott egyelőre azt megillető érdeklődésre. Érdekes történeteket hallhattunk a lektorálás, fordítás, szerkesztés oly sokszor kihívásokkal teli munkájáról. Például az a magyar szövegek az angolhoz képest 10-20 százalékkal bővebbnek mutatkoznak

egy fordítás során és az adott kiadói megkövetelt formátumba nem férnek bele teljesen, és ez sajnos némely esetben szövegvesztéssel jár. „Csupán” hat saját megírt és kilencvenhárom fordított könyv eddigi megjelentetése, újabbak létrehozására készíti, ahogy a találkozónk végén szerényen megemlítette mindent elkövet azért, hogy a századik is meglegyen, na és azon túl ?

Nász János

(129. Ökoest, József Attila Könyvtár, Tatabánya. 2024. Október 11. Dr. Both Előd: Három évtizede a könyvek világában című előadása)

Cikk: Nász János: Book-show a Tudományok Éjszakáján. = Kemlib, 2024. 10. sz. o. 14.

<https://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2024/11/Kemlib-2024-10.pdf>

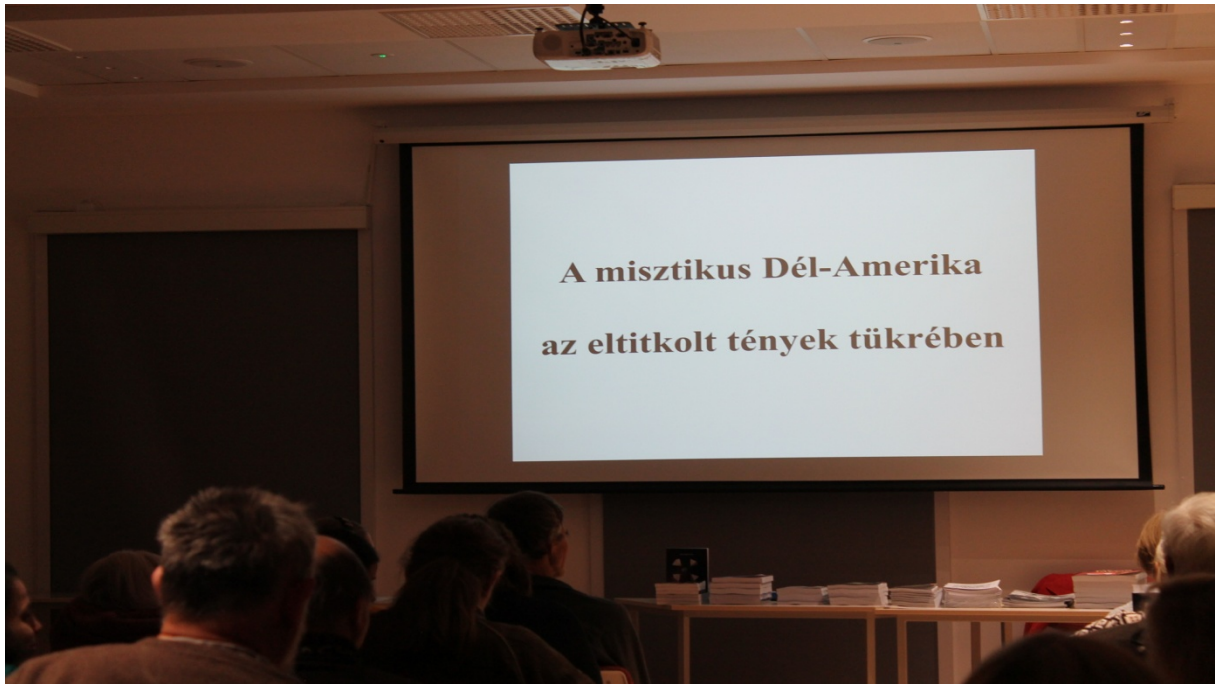
2024. November 28. 130. öko-est

Varga Zoltán geológus: Misztikus Dél-Amerika a tiltott bizonyítékok tükrében.

Varga Zoltán geológus kutatásai és élményei a dél-amerikai Tayos barlangról

Varga Zoltán geológus kutatásai a dél-amerikai Tayos barlang körülbelül fél évszázada keltették fel a tudományos és a laikus közönség érdeklődését. Móricz János kutató neve talán már a feledés homályába veszne, de vannak olyan emberek és tudósok, akik fittyet hánynak a mai tudományos tézisekre és más megközelítésből szemléltetik a valót. A Tayos barlang (magyar nevén Táltosok Barlangja) Ecuadorban található, és számos jelenséget rejt magában. Varga a helyszínen végzett geológiai és régészeti kutatásai során olyan nyomokra bukkant, amelyek arra utalnak, hogy a barlang területén egy ősi, földalatti város lehetett.

A Tayos barlangot összefüggésbe hozták több titokzatos kultúrával, többek között az Olmék kultúrával, amely a Közép-Amerikában élt. Az olmék híresek voltak az összetett vallási és szimbolikus rendszereikről, és sok kutató feltételezi, hogy ezen a területen lehettek hatással a későbbi civilizációk fejlődésére. A barlangban található titokzatos feliratok és szimbólumok, többek között a *Shang* feliratok, valamint a Nazca vonalak és a megnyúlt koponyák gyakran említést nyernek a kutatók körében. Ezek a rejtélyes jelek, valamint a barlang körüli földalatti városok nyomai azt sugallják, hogy a régió már évezredekkel ezelőtt központi szerepet játszhatott a népvándorlásban. A kutatók szerint lehetséges, hogy a szimbolikus nyelvek és az építészeti maradványok olyan népektől származnak, akik több ezer évvel ezelőtt vándoroltak el Ázsiából, és a Távols-Keletről érkeztek Dél-Amerikába. Mindez olyan kérdéseket vet fel, mint a civilizációk közötti kapcsolat és az időrend, ami még ma is viták tárgyát képezi. Szerinte a Tayos barlang a földalatti világok és az ősi civilizációk kapcsolatának kulcsfontosságú nyomait tartalmazza.



A további kutatások során, Móricz, az ecuadori ősréngetegben, az ottani indiánok segítségével felfedezett egy hatalmas barlangrendszert. A barlangok egyikében valóságos múzeumra bukkant. Aranylemezekre vésett, rovásos könyvtárat, szobrokat, kulturális emlékeket talált itt. Ezt a barlangot, Táltosok Barlangjának nevezte el. Az argentin elnök és az ecuadori vezérkar meg akarta őt bízni egy kutató expedíció vezetésével, anyagi, technikai eszközöket ajánlva neki. Ez azonban csak terv maradt. A kutatások továbbra is folyamatban vannak, de a barlang és környéke minden bizonnyal még sok titkot tartogat az érdeklődő tudósok számára.

Varga Zoltán elkötelezett a kutatás folytatására és minden lehetséges módon folytatni szeretné a titokzatos barlangrendszer feltárását.

Forisek Tímea

Cikk: Forisek Tímea: Varga Zoltán geológus kutatásai és élményei a dél-amerikai Tayos barlangról. = Kemlib, 2024. 11. sz. p. 3-4.

<https://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2025/01/KemLib-2024-11.pdf>

2025. Január 14. 131. öko-est:

Gusztafik Tibor: Volt egyszer egy lemezlovas című könyvének bemutatója

Gusztafik Tibor könyvbemutatója a januári Öko-esten

2025. január 14-én a könyvtár előadóterméből kitóduló dallamok jelezték Gusztafik Tibor könyvbemutatójának kezdetét. A szerző beszélgetőtársa Veér Károly volt, akivel kollégák

voltak a tatabányai Radír Rádiónál. A közönség soraiban pályatársak, zenészek és az egykori rádió hallgatói gyűltek össze.

Gusztafik Tibor már azelőtt dj-ként dolgozott, mielőtt dj-nek lenni menő volt. A beszélgetés felvezetéseképp saját felvételekkel és a kor ikonikus alakjairól készült fotókkal tűzdelt diavetítés elevenítette fel a pezsgő évtizedeket. Tibor amellett, hogy szenvedélyesen szerette a zenét, másokkal is meg akarta osztani azokat a zenei élményeket, amikkel találkozott. A hetvenes évek végén kezdte pályáját, és az évek során a megye számos szórakozóhelyén játszott: változatosan, minél több helyen szeretett fellépni, hogy sose érezze „munkahelyének” a klubokat. A beszélgetés során felelevenedtek ikonikus helyek, mint az oroszlányi *Beton*, a kisléber *Pokol* söröző és a tatabányai *Arizona* klub.



A zene mellett a másik nagy szerelme a foci: nagy Fradi szurkolónak vallja magát, élete során utánpótlás edzőként is dolgozott, és játszott a Radír rádió csapatában kispályás mérkőzéseken.

Gusztafik Tibor említette, hogy bármikor szívesen visszatérne az éterbe és a dj pult mögé. A *Volt egyszer egy lemezlovas* című könyve egyéves munka gyümölcse. A mű érdekessége, hogy a szerző minden hozzáfűznivalójához ajánl egy kapcsolódó zenét. Tibor jelenleg a diszkó történetén dolgozik. A „*Diszkós Biblia*” munkacímen futó összeállításban Amerikától kezdve Európán át követné a lemezlovasok útját.

Cikk: Zantleitner Laura, Gusztafik Tibor könyvbemutatója a januári Öko-esten. = Kemlib, 2025. 2. sz. p. 7.

https://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2025/03/KemLib_2025_02.pdf

2025. Február 27. 132. öko-est:

Nagy Zsolt a Vitaking szakmai igazgatójának előadása

Mítoszok és valóság a vitaminokról a József Attila Könyvtárban

A rendezvény célja, segítsen a közönségnek eligazodni a vitaminokkal kapcsolatos tévhiték és igazságok között.

A Vitaking Kft. a közelmúltban rendhagyó előadást tartott a József Attila Könyvtárban, melynek témájában a „Mítoszok és valóság a vitaminokról” volt. Az eseményt Nagy Zsolt, a cég szakmai vezetője tartotta, aki több tapasztalatával és széleskörű tudományos háttérrel osztotta meg az érdeklődőkkel, a vitaminokkal kapcsolatos legfrissebb kutatást.

Az előadás során Nagy Zsolt részletesen bemutatta, hogyan alakultak ki a vitaminokkal kapcsolatos hiedelmek és hogyan jelennek meg ezek a közbeszédben, gyakran félrevezető módon. Az előadás alapját számos tudományos kutatás és klinikai tanulmány képezi, szakmai fejlesztések a Vitaking termékek fejlesztésében és tökéletesítésében. A Vitaking csapata saját tapasztalataikra is támaszkodik a vitaminok megalkotásakor, hiszen az egészséges életmód és a táplálékkiegészítők hatékonysága az öngyógyulási és ellenálló képesség fontosságát is hangsúlyozzák.



Az előadás előtt a látogatók különleges ajánlatokat kaptak, hogy a Vitaking termékeivel megismerkedjenek egy ingyenes termékkóstoló keretében. Az érdeklődők kipróbálhatták a különféle vitaminkészítményeket.

Forisek Tímea

(Öko-est: Nagy Zsolt a Vitaking Kft. szakmai vezetője: „Mítoszok és valóság a vitaminokról” József Attila Könyvtár, Tatabánya, 2025. 02.20.)

Cikk: Forisek Tímea: Mítoszok és valóság a vitaminokról a József Attila Könyvtárban. = Kemlib, 2025. 3. sz. p. 9.

<https://www.jamk.hu/sites/default/files/kemlib/2025/kemlib-202503.pdf>

2025. Március 27. 133. öko-est

Görög közösség a Gerecse lábánál 1949-1963

Az előadás az öko-estek rendezvénysorozat keretében valósult meg. Az eseményen jelen voltak, illetve fel is szólaltak **Agárdi Bendegúz Szpirosz Bendegúz** és **Vincze Xénia** a Görög Intézettől, jelen voltak még **Georgiosz Gabranisz** Budapest XVI. Kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat elnöke, valamint a tatabányai görög közösség tagjai is. Előadásomban az 1949-től Tatabányára érkező görög emigránsok első másfél évtizedes történetét kívántam bemutatni, hangsúlyt fektetve a beilleszkedésre, hétköznapi életükre, valamint magukkal hozott hagyományaikra, természethez való viszonyukra.

A második világháború időszakában, 1941-től Görögország német-olasz-bolgár hármass megszállás alá került. Az ellenállást a kommunista EAM és annak katonai szárnya az ELASZ vezette. A német csapatok 1944 őszén távoztak a balkáni országból, amelynek eredményeként az érkező angol csapatok és a baloldali fegyveres erők azonnal összecsapásokba kezdtek. Átmenti fegyverszünet után 1946-tól újra fellángoltak a harcok és kezdetét vette a görög polgárháború (1946-1949). A Görög Kommunista Párt és a vezetése alatt harcoló Görög Demokratikus Hadsereg azonban 1949 augusztusában végső vereséget szenvedett a nyugati hatalmak által támogatott királysági erőktől.

A testvérháború után mintegy 120 000 görög emigráns távozott a szovjet tömbhöz tartozó kelet-közép-európai államokba. A politikai üldözötteket az egykori arisztokrácia nagybirtokain, valamint elűzött népcsoportok korábbi lakóhelyén telepítették le. Így például Csehszlovákiában és Lengyelországban a németek által korábban lakott településekre költöztették a görög menekülteket.

Magyarországra először 1948 tavaszán érkeztek görög gyermekmenekültek, majd 1949-től felnőttek is követték őket. 1950-ben kijelöltek számukra egy tömegszállást a kőbányai dohánygyár területén. Ezt követően 1951-ben Fejér megyében megépült Görögfalva, mely a következő évben Beloiannisz kommunista mártír nevét vette fel. Ezzel párhuzamosan megkezdtek az aktív korú görög menekültek elhelyezést olyan vidéki iparvárosokba, mint Ózd, Miskolc, Dunaújváros (1961-ig Sztálinváros), Tatabánya. 1953-ban mintegy 7000 görög menekült élt hazánkban.



A Komárom-Esztergom megyei bányászvárosba 1949 májusában érkezett mintegy 46 görög menekült gyermek. Az eddigi ismereteink szerint az első felnőttek az 1952. év végén érkeztek a frissen megyeszékhellyé váló iparvárosba. Tatabányán az 1949-ben meghirdetett első ötéves terv erőltetett ipari beruházásai miatt égetően nagy szükség volt munkaerőre. A tatabányai görögök közül a családostok az 1950-tól felépülő Újvárosban, az egyedülállóak az ótelepi munkásszállón leltek új otthonra. 1954-ben nagyjából 70 fő élhetett Tatabányán, ezzel az ország legkisebb görög közösségét alkották.

Mivel a balkáni állam 20. század eleji története meglehetősen viharos volt, ezért sokan közülük a mai Görögország határain kívül születtek: volt aki Bulgáriában vagy Törökországban látta meg a napvilágot, de akadt olyan személy is, akinek családja még az 1920-as évek elején hagyta el Szovjet-Oroszországot.

A felnőttek életkora rendkívül fiatal volt, négyötödük 1917 és 1927 között született, tehát huszas, harmincas éveikben jártak érkezésükkor. Az aktív felnőttek részint a bányákban, részint a bányákat kiszolgáló karbantartó- és javító üzemekben helyezkedtek el.

Közösségi életüket leginkább a hétvégi találkozók, valamint a Gerecse hegységben tett kirándulások képezték. Az 1960-as évek elején minden hétfőn összejültek a Megyei Tanács épületében, ahol beszélgettek, görög zenét hallgattak és táncoltak. A házigazda teendőit az intézmény görög portása, Muratidisz Fotisz látta el.

Számtalan görögországi hagyományt hoztak magukkal az új életet kezdő görög emigránsok. Egy VII-es telepen élő görög család például kecskéket és bárányt tartott, valamint kecskesajtot és egyéb, Balkánra jellemző mezőgazdasági termelvényeket állított elő. Volt, hogy az ő kecskéjüket sütötték meg a Gerecse hegységben rendezett görög húsvét alkalmával, valamint a Megyei Tanácsban megtartott közösségi rendezvényen is ez a család szolgáltatta a töltött kolbászt és egyéb gasztronómiai különlegességeket. Több görög család készített a görög konyhára jellemző avgolemonot, ami a rizses-citromos húslevesnek felel meg, valamint

görög töltött káposztát. Volt példa a kávézacsból történő jóslásra, ami szintén egy görög népi hagyomány.

A tatabányai görög közösséget az 1960-as évek végén érte el az első asszimilációs hullám. AZ előadást követően Agárdi Szpirosz Bendegúz és Vincze Xénia lehetséges további kutatási irányokról, valamint a két intézmény közötti együttműködés kialakításáról beszélt. **Kukundzsisz Natasa**, a Tatabányai Görög Nemzetiségi Önkormányzat elnöke a könyvtárban tartandó görög témájú rendezvények lehetőségét vetette fel.

(Görög közösség Komárom-Esztergom vármegyében, öko-est, TMJV József Attila Könyvtár, 2025. március 27.)

Macher Péter

Cikk: Macher Péter: Görög közösség a Gerecse lábánál 1949-1963. = Kemlib, 2025. 4. sz. p. 14-15.

https://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2025/05/KemLib_2025_04.pdf

2025. Április 29. 134. öko-est

ORBÁN ISTVÁN, Népi gyógyász, masszőr, triggerpont terapeuta előadása

MEGELŐZÉS PREVENCIÓK MÁSKÉPP. Ősi magyar és távolkeleti gyógymódok alapján

Gyorsdiagnózis egészségi állapotunkról

Arról, hogy mik az emberiség, a civilizációk előtti legfontosabb kihívások, benne az egészségi állapotunk, órákat, napokat tudnánk beszélni. De nincs aki, aki ne érezné a saját életével kapcsolatosan, és tapasztalja folyamatosan azt hogy egyre jobban elszakadva a természetes környezetünktől, egyre több ártalmasnak mondott, tartott és átélt negatív dologgal kell szembesülnünk, így főleg fizikai állapotunkkal is. Az április végi öko-esténken Orbán István helyi népi gyógyász volt a vendégünk, aki számos európai és hazai orvos mellett hospitált és tanult. Az ottani ismereteit felhasználva a hagyományos népi módszerekkel és eljárásokkal kiegészítve már életfeladatnak vállalta ezek használatát és ismertetését. Most az előadásának fókuszában a prevenció, a betegségmegelőzés és annak tudatosítása állt. A prevenció ebben az értelemben nem mást jelent, mint felelősséget vállalni saját egészségi állapotunkért. Néhány megállapítás az felhangzottakból.

20 és 40 év között megfelelődig a DNS, így még fokozottabban kell figyelniük magunkra és az életmódunkra. Közel fél évszázada sóhiányos az emberiség. A sóval kapcsolatos sok tévhiten alapuló intézkedés történt az egészségügyben is, pedig gyulladáscsökkentő, ízületivédő. Az étolajok kiszárítják az ízületeket, a koleszterin-őrület pedig demenciát okozhat, mivel elégtelen a sejtek oxigén ellátása a nélkülözésével, mivel agyunk egynegyede koleszterint tartalmaz. Sőt egyik fő felelőse a terméketlenségnek. A cukormentesítést, vegyi

anyagokkal pótolják. Egy nagybevásárlással több ezer mérget cipelünk haza az élelmiszerekkel. A húst, gyümölcsöt nem szabadna plusz hét foka alá hűteni mert eltűnnek bennünk a hasznos tápanyagok, vitaminok. A feldolgozottakban lévő, glükóz, fruktóz beég a májba, csökkenti a hatékonyságát. Ötvenes éveink után már csak egyszer kellene táplálkoznunk naponta, mert egyszer emésztünk. A biológiai testre a 4 g és 5 G frekvenciaváltás dühkitöréseket, aggodást, stressztengelyt okoz mert megtámadja a tobozmirigyünket. Az elektromos kütyük dopaminfüggőséget okoznak, amikor nem használjuk őket folyamatosan boldogsághiánnyal küszködhetünk. A rostos üdítők rostja faőrleményből készülnek. Az aszpartam használata rákkeltő hatású számos országban már be is tiltották. A nem hagyományos kenyér lektint tartalmaz, a gabonacsíra meg mérgező. Bár a kovászos kenyér megfelelő, ha olyan technológiával készül, amelynek legalább 12 órás a kelési ideje. A teljes kiőrlésű kenyér egy vice, mert nem kell vele sokat foglalkozni. A bolti tej már alig tartalmaz igazi tejet. Zsír nélkül nincs méregtelenítés. A rovarfehérjével az E betűs listán szinte minden nap találkozhatunk táplálékainkban már. Mintegy négyszáz féle féreggel kell számolnia a mostani modern korunkban. A legtöbbjét a háziállatainkkal való szoros kapcsolatból szerezhetjük be. A ruháink tele vannak műszálakkal, ami irritál, izzaszt. Természetes ellenjavaslat, a gyolcs, a selyem, sőt ez utóbbi gyógyító tulajdonsággal is rendelkezik. Tisztálkodásunknak a legjobb a tiszta (klór és fluor mentes) víz, erőszakmentes szappanokkal. A lakosságunk nagyobb része vitaminhiányos. Nem köztudott, hogy a vitaminok szedésével K2 vitamint és kalciumot, valamint magnéziumot is kellene szedni a beépülésük miatt. Az influenza időszak alatt a vitaminbevitelünket drasztikusan akár tízszeresére is megemelhetjük. A D vitamin maga a csoda, napsütéses időben is bátran szedhetjük, gyulladáscsökkentő, méregtelenítő.



Meglehet, hogy az elhangzottak többé-kevésbé konteosnak hangzanak, de sok-sok éves tudás, tapasztalat és népi gyógymóddal vannak a alátámasztva, nem nélkülözve a hagyományos gyógyászati ismereteket és módszereket, eljárásokat.

(2025. április 29. József Attila Könyvtár, Tatabánya öko-esték: Orbán István: Prevenciók az alternatív népi gyógyászatban című előadása.)

Nász János

Cikk: Nász János: Gyorsdiagnózis egészségi állapotunkról. = Kemlib, 2025. 5. sz. p. 8-9.

<https://kemlib.jamvk.hu/wp-content/uploads/2025/06/kemlib-202505.pdf>

2025. Május 19. IV: Országos ZöldKönyvtári Konferencia

„Zöld füst az ég és lassan elpirul” – Öko est és Zöldközgyűjteményi konferencia a József Attila Könyvtárban

Májusban különleges hangulat lengte be a József Attila Könyvtár termeit, ahol a környezettudatosság és a kultúra találkozott egy inspiráló esemény keretében.

A „Zöld füst az ég és lassan elpirul” mottójú **Öko est**, amely egyben **Zöldközgyűjteményi konferenciaként** is szolgált, a fenntarthatóság és a közgyűjtemények kapcsolatát állította középpontba.

A rendezvényt **Mikolasek Zsófia**, a könyvtár igazgatója nyitotta meg, köszöntve a résztvevőket és kiemelve az esemény jelentőségét a közgyűjtemények zöld jövőjének formálásában. Ezt követően **Szűcsné Posztovics Ilona**, Tatabánya polgármestere szólt a jelenlévőkhöz. Beszédében **Madách Imre „Az ember tragédiája”** című művéből idézett, hangsúlyozva az emberiség felelősségét a teremtett világ megőrzésében, valamint azt, hogy a kultúra és a tudomány együtt teremthetik meg a fenntartható jövő alapjait.

A rendezvény célja az volt, hogy bemutassa, miként válhatnak a könyvtárak, levéltárak és múzeumok a zöld szemlélet terjesztőivé, és hogyan lehet a kulturális örökség megőrzése összeegyeztethető a környezet védelmével. A konferencia előadói neves szakemberek voltak, akik a hazai közgyűjteményi szféra zöld törekvéseit képviselve osztották meg gondolataikat és a jó gyakorlataikat.

Az esemény nyitóelőadását **Dr. Takács-Sánta András**, humánökológus, az ELTE egyetemi docense tartotta, „**Új gondolkodásmód és új intézmények egy ökológikus civilizációhoz**” címmel. Előadásában hangsúlyozta, hogy az ökológiai és humánökológiai válság korát éljük, amely nemcsak a természeti környezetet, hanem társadalmi jólétünket is veszélyezteti. Kiemelte, hogy a közgyűjtemények dolgozói is fokozott nyomás alatt állnak, miközben intézményeik fontos szerepet játszhatnak egy új, fenntartható civilizáció alapjainak lerakásában. Az út a kiút felé: a civilizáció újragondolása, a remény megőrzése és egy valódi demokrácia megteremtése.

Rózsa Dávid, az Országos Széchényi Könyvtár főigazgatója „**Burjánzó zöldkönyvtárak: fenntarthatósági gyakorlatok a magyarországi könyvtárakban**” című előadásában az IFLA 2022-es zöld könyvtári stratégiájára reflektált, bemutatva az OSZK-n belüli megvalósult beruházásokat. Beszél a **zöld menedzsment és zöld együttműködések** fontosságáról is, amelyek elengedhetetlenek a könyvtári rendszer hosszú távú fenntarthatóságához.

Dr. Zsigmond Gábor, a Magyar Nemzeti Múzeum főigazgatója nemzetközi kontextusba helyezve mutatta be az intézmény vállalásait. Kiemelte, hogy a **kulturális tőke halmozódása és őrzése** kulcsfontosságú, ehhez pedig környezetbarát technológiákra van szükség. A **GreenArt projekt** keretében olyan restaurálási és állományvédelmi módszereken dolgoznak, amelyek a fenntarthatóságot szolgálják. Rövid, de látványos előadásuk során gyakorlati példákat is bemutattak a már bevezetett újításokról.

Dr. habil. Szabó Csaba, a Magyar Nemzeti Levéltár főigazgatója a **SAGA Project** révén vázolta fel a levéltárak zöld törekvéseit, rámutatva: a digitalizáció mellett az intézményi működés ökológiai lábnyomának csökkentése is elengedhetetlen.

Dr. Horváth Sándor Domonkos, a Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér igazgatója „**A győri könyvtár a fenntartható fejlődésért**” című előadásában bemutatta, milyen lépéseket tettek a fenntarthatóság jegyében a városi könyvtárban – legyen szó energiahatékonyságról, újrahasznosításról vagy közösségi szemléletformálásról. A győri központi könyvtár teljes körű energia hatékony felújításának eredményeiről számolt be.

A délutáni szekcióban **Kocsis-Maár Kinga**, a Pannonhalmi Területi Apátság teremtésvédelmi referense tartott előadást a **teremtésvédelem** fogalmáról és annak spirituális és társadalmi vonatkozásairól. Ezt követte **Osváth Györgyi**, a Szabadtéri Néprajzi Múzeum oktatószervezője, aki a „**Zöld múzeum – fenntarthatóság a közgyűjteményekben**” című előadásában a múzeumi nevelés és a környezettudatos gondolkodás kapcsolatát hangsúlyozta.

Zárásként **Pál Gabriella**, a Tatabányai Múzeum igazgatója mutatta be a „**Metamorfózis – ember és természet kapcsolata az Által-ér völgyében**” című állandó kiállításukat. Az előadás a történeti ökológia és a múzeumpedagógia ötvözésével kínált példát arra, hogyan válhat a múzeum a természet és ember viszonyának érzékeny közvetítőjévé.

A rendezvény méltó módon idézte meg József Attila költészetének természet közeli hangulatát, és hídépítő szerepet vállalt a kultúra és a környezettudatos gondolkodás között.

A rendezvény nemcsak szakmai találkozási pont volt, hanem közösségi élmény is, amely minden résztvevő számára megerősítést adott: a zöld jövő a közös múltból is táplálkozik.

Forisek Tímea

2025. Június 19. 135. öko-est

Doma Róbert lágylézer-szakértő: **A lágylézer otthoni alkalmazása az egészség megőrzésére és fenntartására**

Doma Róbert: A lágylézer otthoni alkalmazása a megelőzésben és a gyógyításban

A József Attila Könyvtár öko-esték vendége Doma Róbert a Cellvitál Kft. ügyvezető igazgatója volt. Prezentációja előtt röviden ismertette a lágylézer technológia létrejöttét és annak gyógyászati hasznát.

A modern orvostechológia egyik figyelemre méltó vívmánya a **lágylézer-terápia**, amely fájdalommentes, mellékhatás mentes, kezelési lehetőséget kínál számos egészségügyi probléma esetén. **Doma Róbert**, a hazai lágylézer-technológia egyik elkötelezett képviselője, évek óta foglalkozik a módszer népszerűsítésével, különös tekintettel annak **otthoni alkalmazhatóságára**. Kizárólag magyar találmány Dr. Rózsa Károly lézer fizikus nevéhez fűződik.



2025. június 19. 17 óra
DOMA RÓBERT
 lágylézer-szakértő

A lágylézer otthoni alkalmazása az egészség megőrzésére és fenntartására

József Attila Könyvtár, Tatabánya, Fő tér 2.

Könyvtári Kihívás

A lágylézer (más néven soft laser) olyan alacsony energiájú lézersugárzást használ, amely **nem égeti meg a szöveteket**, mégis képes sejtszinten serkenteni a gyógyulási folyamatokat. Hatékony lehet többek között **ízületi fájdalmak, gyulladások, sportsérülések, sebek** vagy **bőrproblémák** kezelésére. Doma Róbert szerint azonban nemcsak a betegségek kezelésében, hanem azok **megelőzésében is fontos szerepet játszhat**. Dr. Mester Árpád szavait idézte „Nem a lézer gyógyít, hanem a lézer által kiváltott biológiai válasz”.

Az otthoni használatra kifejlesztett készülékek – például az általa is ajánlott Save Laser 500 típusok – egyszerűen kezelhetők, biztonságosak, és rendszeres használatukkal jelentősen **csökkenthető a fájdalomcsillapítók szükségessége**. Emellett a kezelések segíthetnek a szervezet regenerálódásában, így például **edzések után** vagy **stresszes időszakokban** is támogatják a szervezet öngyógyító folyamatait.

Doma Róbert hangsúlyozza: „A megelőzés nem luxus, hanem tudatosság kérdése. A lágylézer-terápia lehetőséget ad arra, hogy aktívan tegyünk az egészségünkért – nap mint nap.”

A lágylézer otthoni alkalmazása tehát nemcsak hatékony, hanem **kényelmes, költséghatékony** és hosszú távon fenntartható módja az egészségmegőrzésnek és a rehabilitációnak.

Forisek Tímea

Cikk: megjelenés előtt

2025. Június 24. 136. öko-est

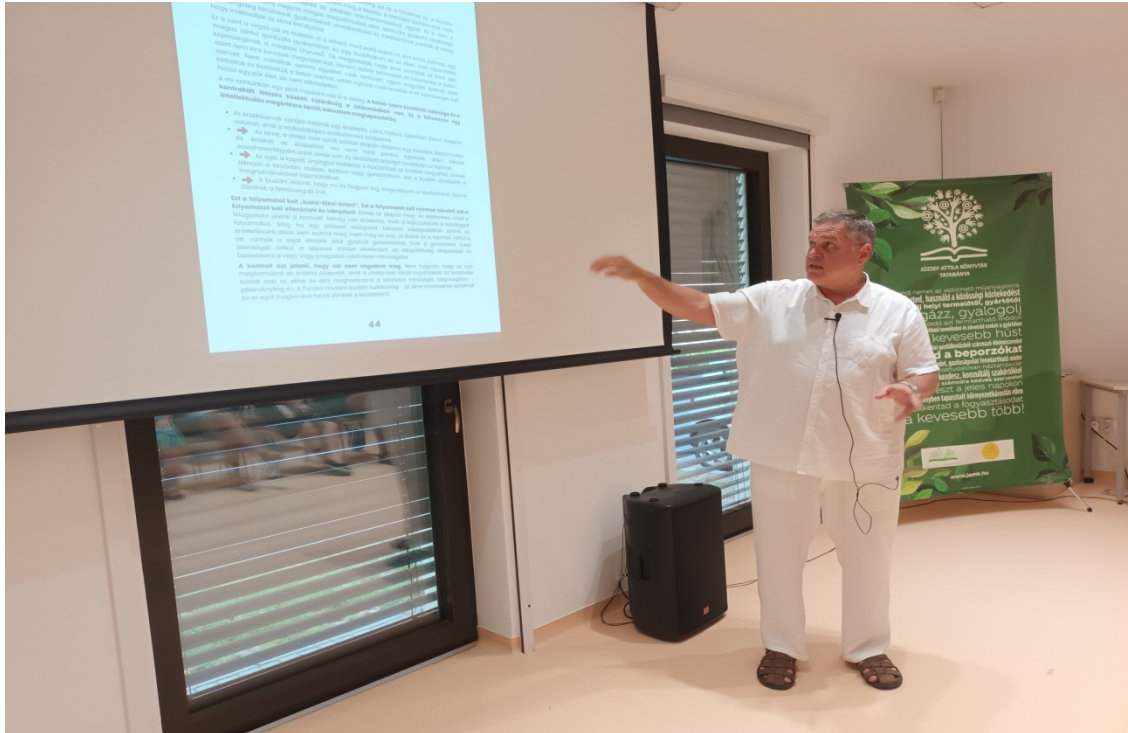
Soponyai János: Nincs Én – Nincs lánc – Nincs korlát. (könyvbemutató) Ajurveda terapeuta Táplálkozástudományi szakember PTE-EDI doktorandusz

Az új létezés küszöbén

Nincs Én – Nincs lánc – Nincs korlát című könyvbemutatóra várta a József Attila Könyvtár az érdeklődőket a legutóbbi Öko-esten. Soponyai János Ajurveda terapeuta, fizika-kémia szakos tanár, doktorandusz mutatta be most megjelent kötetét. A szerző többször járt Indiában, s ma már szellemi tanítóként próbál segíteni azoknak, akik mélyebb önismeretre vágynak, és szeretnék levetkőzni a személyiség által szabott korlátokat.

„Ez a könyv egy térkép a szellemi szabadságharcosok számára. Feltárja a benned élő rejtett mechanizmus búvóhelyét, amely elválaszt a valódi önmagadtól. Romba dönti a személyiség-pszichével kapcsolatos illúziókat, és feltárja annak hamis megnyilvánulásait. Azokhoz szól, akik tudni akarják, hogy mi rejlik a mindennapos feszültségeik, tagadásaik és vágyaik mögött. Kiutat mutat a személyiség-pszichével való téves azonosulás okozta szenvedés világából. A szabadság nem élmény, hanem életforma” – írja a szerző a könyv ajánlójában.

Kifejti könyvében és előadásában ismertette, hogy miért jó, ha megszabadulunk a személyiség fogságából.



-A védikus filozófia pontosan körülírja az ember lényegi alkotórészeit. Az antahkarana egy fogalom, amelynek szó szerinti jelentése: belső szerv. Ez magában foglalja az egyéni intellektus, az értelem, az elme és az ego, valamint a memóriánk egységét. Ezzel azonosítjuk magunkat, és ez minden problémánk forrása is. Minden észlelésnél egy folyamatot futtatunk le, amelyre valamilyen módon reagálunk. S ezen van a hangsúly: minden jelenségre tekinthetünk úgy, hogy nem hozunk semmilyen ítéletet, így kikerülhet a torzítás. Ez egy eszköz, amely segíti azt, hogy mikor bekapcsol az elme, a megfelelő reakció szülessen válaszul.

A színes könyv hét fejezeten át segíti az olvasót abban, hogy beléphessen ebbe a világba, átlépve a szerző által fogalmazott új létezés küszöbét.

Sugár Gabi

Cikk: megjelenés előtt