

Csak egy kicsi

Vannak napok, amikor már reggel a szemedet kinyitva egyből tudod: ez a nap a túlélésről fog szólni. Még fel sem keltél az ágyból, de már érzed, hogy ma esélyed sincs vidámnak és boldognak lenni. De menni kell, essünk hát túl rajta valahogy...

Csak nehogy valaki most hozzád szóljon, mert abból baj lesz. És a nap során végig azon vagy, hogy lecsökkentsd humán interakcióid számát, mert tudod, hogy ha valaki most rátesz még egy lapáttal, akkor legjobb esetben is előhívod szókincsed legmélyebben lapuló, legsötétebb tartalékait, de akár nagyobb kárt is okozhatsz. Ezek azok a napok, amikor általában semmi sem jön össze.

Csütörtök reggel volt. Pontosan egy ilyen nap indult számomra. Az utcára félálomban kilépve hideg levegő csapta meg az arcomat. Végre felébredtem. Az influenzát és a kialvatlanságot viszont minden izomban éreztem, és tudtam, hogy a fejfájás is végig fog kísérni a napomon. Kell egy kis idő, míg azt érzem, elkezd folyni a vérem. De nincs most idő kényelmes sétára – késésben vagyok, rohanás a buszhoz.

Ne szóljatok hozzám – most ne! Te jó ég, milyen hosszú lesz ez a nap... És ahogy így kimerülten, feszülten, az agyamban antiszociális gondolatokkal versenyt futok az idővel, hirtelen valami váratlan dolog történik. Valami, amire egyáltalán nem számítottam.

Kertes ház kapuja nyílik, és egy kislány lép ki az utcára. Előfordul az ilyen elég gyakran, nem is foglalkozom vele persze. Édesapja még a kapunál bogarászik, ő pedig figyel, ahogy komor képpel mindjárt elviharzik mellette. Nem lehetek kellemes látvány ilyenkor, de ezzel egy kicsit sem foglalkozom. Szorít az idő, fáradt vagyok, sok a teendő, és egyébként is hagyjatok békén...

De valami nem illik bele a képbe. Ez érdekes... A kislány egyáltalán nincs hatással pillanatnyi negatív kisugárzásom, bármilyen erős is lehet az. Ő egyszerűen csak mosolyog rám. Őszinte, barátságos mosoly ez, amit felnőttektől ritkán kapunk. Ráadásul semmi okot nem adtam neki rá. De a gyerekeknek nem kell ok a mosolygásra; ők még ösztönösen tudják, hogy ezt nem kell feltételekhez kötni.

És nem is teszi: csak felém fordulva mosolyog, kezei nyugodtan leengedve, picit még a testétől el is emelve, mintha csak ezt mondaná: tessék, itt a mosolyom, tedd el, mert szükséged van rá. És igaza van. Ebben a pillanatban nem számít sem influenza, sem fáradtság, sem a többi tornyosuló probléma. Megszű-

nik minden, ami negatív, és valami megmagyarázhatatlan jó érzés tölt el. Visszamosolygok rá.

Ahogy a mondás is tartja: mindig mosolyog vissza egy kisgyerekre; ne öld meg benne a hitet, hogy a világ jó. De már az én mosolyom sem kényszerből jön. Őszinte és tiszta – pont olyan, mint amit a kislánytól kaptam. És miután magam mögött hagyom őt, a mosoly még mindig ott van az arcomon.

Csak egy kicsi. Ennyi kellett. Egyetlen feltétel nélküli, őszinte mosoly egy embertől, akit soha életemben nem láttam, és talán nem is fogok soha többé. Neki nem került semmibe, nekem viszont egyből megváltoztatta az aznapi eseményekkel szembeni elvárásaimat. Rájöttem, hogy bármennyi problémám is van éppen, akkor sem adhatom át magam a negatív érzéseknek, mert azzal csak még többet generálnék. Rájöttem, hogy egy nap nem attól lesz szar, hogy mi történik éppen velem, hanem attól, hogy én hogyan állok mindehhez. És rájöttem, hogy néha csak egy egészen kis pozitív lökés is elég ahhoz, hogy egészen más irányt vegyenek az események.

Az a mosoly, ami nekem a nap fénypontja volt, a kislánynak csak egy természetes megnyilvánulása. Talán érezte, hogy épp erre van szükségem. Talán nem érdekelt semmi, csak mosolygott, mert jól esett neki, hogy rámosolyoghat egy idegenre. Nem számít, mi játszódott le akkor benne; csak az számít, hogy őszintén adott valamit, amire nekem szükségem volt.

Lehet, hogy Neked is csak épp ennyi hiányzik. Vagy valaki másnak – egy ismerősnek vagy egy is-



meretlennek –, és ezt Te megadhatod neki. Talán pont ez fogja átlendíteni a mélypontról, de ha mégsem kell neki, Te akkor is nyertél vele. Mert a mosoly az, amit ha másnak adsz, soha nem leszel szegényebb tőle, hanem mindig többé, gazdagabbá válsz Te magad is.

Csak egy kicsi. Sokszor csak ennyi kell.

Kocsis Gábor mérnök, harcművész, stroke túlélő
<http://hasznaldfel.hu/2014/12/csak-egy-kicsi.html>

Nem a hidegtől fáznak meg télen

A kórokozóknek a meleg kedvez, hidegben sokkal kevésbé szaporodnak. Ezen felül a hideg maga erős gyulladáscsökkentő hatású, kifejezetten jó hatású a szervezetre. akkor mégis miért télen betegszünk meg?

A téli megfázásoknak és az influenzának 3 fő oka van:

1. Alacsony D3-vitamin szint

A D3-vitamin az immunrendszerünk megfelelő működését rendkívüli módon támogatja. A nap UV-B sugarainak hatására termelődik a bőrünkben. Nyáron tehát jól megnő a szintje szervezetünkben és mivel zsírolékony vitaminnal van szó, lassan ürül. Télre, főleg tél végére, tavaszra a szintje nagyon lecsökken, hiszen nem éri bőrünket erős nap. Ez az egyik fő oka, hogy leginkább télen és tavasszal betegszünk meg, nyáron pedig a legritkábban.

2. Fényhiány

Míg nyáron kb 16órán keresztül van világos és 8órát van csak sötét, addig télen pont fordítva. Ez a bioritmusunkra (ún. cirkadián-ritmusunkra) nagyon rossz hatással van. Romlik az alvásminőségünk és hangulatunk, mely az immunrendszerünkre is nagyon rossz hatással van.

3. Zárt tér

Habár a környezetünkben télen a hidegben kevesebb a kórokozó, embertársaink közül többen bete-

gebbek, hiszen immunrendszerük az előbbieket miatt a rosszabb. Mi pedig többet tartózkodunk egy légtérben velük, zárt helyen.

Megoldás:

1. A napfény okozta D3-vitamin hiányt nagyon egyszerű elkerülni: Szedjünk télen több D3-vitamint, 8-10ezerNE-t (NE=Nemzetközi Egység), azaz 200-250mcg-mot naponta (lehetőleg K1- és K2-vitaminnal együtt). Ezzel nagy mértékben fokozzuk immunrendszerünk működését és számos tanulmány bizonyítja, hogy ez a jelenleg ismert leghatékonyabb módja az in-



fluenza megelőzésének és a belőle való gyorsabb kilábalásnak. (Olyannyira, hogy pár haladó szemléletű kórházban már a protokoll részét képezi a nagy dózisú D-vitamin adása bent fekvő betegeknek, hogy megelőzzék a járványok kitörését!)

2. A megváltozott fényciklus okozta bioritmusunk helyreállítása kicsit macerásabb, de szintén megoldható. Beszerezhetőek teljes spektrumú fényt adó lám-

Nehéz dolog az irodalomtanítás

Különleges irodalomtörténeti könyvet írt Nényei Pál középiskolai magyartanár – például azoknak a diákoknak is, akik a „kötelező olvasmány kifejezés elhangzásakor heveny undort éreznek, és azonnal internetes összefoglalók után néznek, a memoriterek magolása közben szitkozódódnak, és a költő meg a tanár édesanyját emlegetik”.

Az irodalom visszavág egy quadrológia első darabja, és a Tilos az Á kamaszoknak szóló sorozatában jelent meg. Nagyjából követi a gimnáziumi tananyagot, csak sokkal részletesebben és hangsúlyeltolódásokkal meséli el az irodalom történetét.

Mégsem válik egy pillanatra sem tankönyvvé, tananyaggá vagy ismeretterjesztéssé, aminek nagyon egyszerű oka van: Nényei úgy beszél a tárgyról, hogy nincs mindenre kész válasza, de van véleménye és saját látásmódja arról, hogy mi érték az életben, és mi nem.

„Nehéz dolog az irodalomtanítás. Egy matematika-tanár talán még megteheti, hogy függetleníti önmagától a tárgyát, de az irodalomtanítás a tanár teljes személyiségét igényli. Anélkül nem megy. És ehhez nagy bátorság kell. És ha a tanár nem viszi bele a személyiségét a tanításba, akkor a diák sem fogja, és unalmasa válik a dolog, úgy pedig – megkockáztatom – fölösleges irodalommal foglalkozni...”

„Elkezdtek sokan ütni az irodalmat, hogy mellékes, nem fontos, fölösleges. Ez a könyv erre a támadásra akar válaszolni. Ha megkérdezem a diákokat, hogy szerintük miért kell irodalmat tanulni, azt szokták válaszolni: mert fontos az általános műveltség. Ez borzasztó! Mi az az általános műveltség? Irodalommal azért kell foglalkozni, mert a legfontosabb, legemberibb dolog. A műveltség nem a cél, az csak a járulékos haszon...”

„Antigonét például felolvassuk együtt, és így sorról sorra meg lehet beszélni, hogy a szereplők mit és miért mondanak. És azt is, hogy mi, mai olvasók mit mondanánk és mit tennénk az adott drámai helyzetben. Az Odüsszeiát egy gimnáziumban – sajnos – képtelenség végigtanítani, ahhoz egy év kellene, ezért inkább ki szoktam választani belőle kb. 120 sort, és azt tényleg elolvassuk...”

„Költők, írók életéről csak akkor beszélünk, ha van jelentősége a mű értelmezésének szempontjából.”

„Én azt viszem be a tanterembe, ami nekem személyes ügy, személyes probléma. Ha egy író vagy költő munkássága nem érdekel, nincs személyes közöm hozzá, nem tanítom. Szerencsére az igazán kötelező szerzők mind csodálatosak. De ha rajtam múlna, talán tovább lazítanám a tantárgy kereteit. Például a filmes párhuzamokat nagyon értik a diákok. Gyakran jobban is, mint én.”

forrás: vasarnapihitek.hu

pák, melyek a napfénnel megegyező fényt adnak. Ilyeneket érdemes használni nap közben otthonunkban/munkahelyünkön (és különösen kerülni a legkárosabbnak számító neon fényeket, melyek munkahelyekre sajnos nagyon jellemzőek). Lefekvés előtt min. 2órával pedig kerüljük a mesterséges fényeket, azaz úgy nevezett kék fényforrásokat, mint amilyen a lámpa, TV, LED. Megoldás ha már csak gyertyával vagy speciális, csak vörös fényt kibocsátó lámpával világítunk este. További segítség az Flux nevű program, mely a számítógépünk/laptopunk kijelzőjének fénykibocsátását a kékről vörös fénytartományba viszi át. A vörös fény a kékkel szemben nem állítja le agyunk melatonin termelődést, mely egy erős antioxidáns, ami a megfelelő cirkadiánritmusunkért és jó alvásunkért felelős. Az Flux ingyenesen letölthető innen: www.justgetflux.com

3. Ha mindenki szedne D3-vitamint, napfénynek megfelelő fényt adó lámpát használna nappal és kerülné a mesterséges fényeket este, ahogyan az előbbieket írtam, akkor a 3-dik pont önmagától megoldódna, hiszen mindenkinek éppen olyan jó lenne az immunrendszere télen is. Mivel azonban környezetünket erre nem kötelezhetjük, így ugyan a mi immunrendszerünk jó lesz, embertársainké nem és ugyan úgy meg fognak betegedni és a velük való érintkezés során elkaphatjuk tőlük még jó immunműködés esetén is a betegségüket, bár kisebb eséllyel és enyhébb, gyorsabb lefolyású lesz az. Elkerülni nem tudjuk a másokkal való érintkezést, de arra azért ügyelhetünk, hogy minél kevesebbet legyünk zárt térben.

Forrás: <https://www.facebook.com/szabogalbence/?rc=p>
Szerző: Szabó Gál Bence