

Abrakadabra

*Gondolatébresztő havi újság.
II. évfolyam, 7. szám - 2008 július.*

Rovatok:

- **Komolyan**
- Könnyű és nehéz – 2. oldal
- Életünk kilenc éves ciklusai – 5. oldal
- **Köztünk járnak – Izgalmas portré**
- Paulinyi Tamás – a Szintézis Szabadegyetem főtitkára – 8. oldal
- **Játsszunk!**
- Könnyű nyári receptek – 13. oldal
- **Könyvajánló**
- Paulinyi Tamás – Bólébál – 16. oldal

Szerkeszti és kiadja: Szuhai Nóra. e-mail: nora@szuhai.hu, tel: +36-70-510-7858

Weboldal: www.szuhai.hu

Blog: - <http://smaragdtabla.blog.hu>

Terjesztés kizárólag e-mailben. Szabadon továbbadható. Előfizetés: a fenti e-mail címen, feliratkozással.

©Szuhai Nóra 2007. Minden jog fenntartva.

Komolyan

Könnyű és nehéz

Nyár van, ezért gondoltam írok valami könnyűt. Forgatom magamban a témákat és kiderült, hogy könnyűt írni nehéz. Mert mindenkinek mást jelent a könnyű. Ami nekem nehéz, az lehet, valakinek könnyű, és viszont. De miért ne írhatnék arról mi a könnyű és mi a nehéz? Érdekes és izgalmas ellentét párral van dolgunk, és személyes viszonyulásunk dönti el, melyiket éljük. Persze van a dolognak fizikailag megfogható tartalmi része, de ez mindenki számára olyan nyilvánvalóan könnyű, hogy nem foglalkozom vele. Sokkal izgalmasabb a filozófiai, és érzelmi megközelítése ennek a témának.

Könnyű az, aminek nincsen súlya. Nem nehezedik rám, teherbírást nem teszi próbára. A könnyű, mint minőség nem létezik azonban a nehéz megélése nélkül. Viszonytani akkor tudunk, ha ugyanabból a dologból már tapasztaltunk ilyet is, olyat is. Nem tudom megélni, hogy most könnyű az életem, ha előtte már nem volt nehéz. Ha soha nem lettem volna kövér és vékony, nem tudnám érzékelni a kettő közötti különbséget. Gyerekből is van könnyebb és nehezebb... Persze nem lehet a dolgot csak fekete fehérben vizsgálgatni, mert vannak olyan élethelyzetek, amik mindenki számára nehézséget okoznak, és vannak olyanok, amiket többnyire könnyedén élünk meg. Általánosságban elmondható, hogy azok a dolgok, amik nem okoznak kihívást valaki számára könnyűnek tekinthetők. Nincs súlyuk.



Komolyan Könnyű és nehéz

Igen ám, de teher alatt nő a pálma... mondja egy bölcs mondás, ami ugye azt jelenti, hogy akkor fejlődünk, akkor teszünk szert új képességekre, ha nehézségeink támadnak. Minden siker, minden új tapasztalás, változással jár, ezért általánosságban elmondható, hogy ami kihívást jelent az életben nehéznek mondható. Ugyan így éljük meg az életünkben bekövetkező változásokat is. Nehéz, mert már könnyen kezelt a megszokott sémáink nem működnek. Nehéz még akkor is, ha azok nem mindig a legkellemesebbek számukra. Megszoktuk, nem kihívás, tehát könnyű.

Van még egy kis csavar ebben a kérdéskörben. Ez pedig az ember maga. Azt szoktam mondani, hogy hozott anyagból dolgozunk. Azt jelenti, hogy adottságokkal, képességekkel születünk, ami bizonyos dolgok megélését, megtanulását könnyűvé, másokat roppant nehezé tesznek. Vannak emberek, akik a szervezés képességét kapják adományul, vannak, akik a tanulását, a türelmét, stb. Másoknak pont ezek a nehezek. Ezért emberi kapcsolatainkban tanácsos nem magunkból kiindulni, hanem odafigyelni a számunkra fontos emberekre, mert lehet, hogy egy nekünk egyszerűnek tűnő feladatot adottságainál fogva nehezen old meg.



Komolyan Könnyű és nehéz

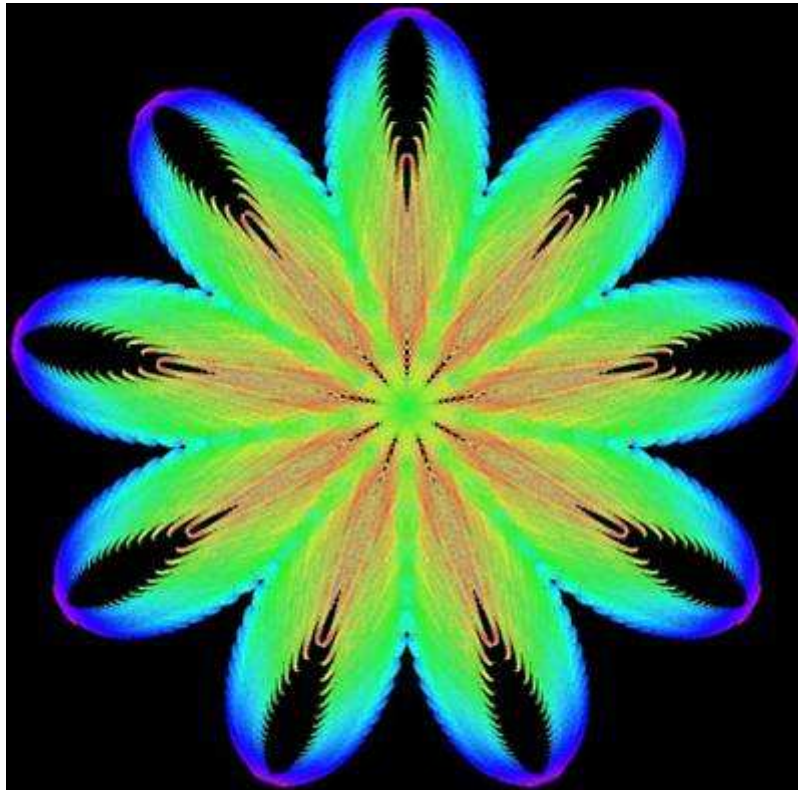
Az egész életünk tapasztalás, könnyű, és nehéz helyzetek libikókája. Nem segíti a megéléseinket a szociális közegünk sem, mert lehet valaki szegény, és hátrányos helyzetű, mégis könnyűnek éli meg az életét, és élhet valaki anyagi jólétben, szeretettel teli légkörben akkor is nehezek a megélései.

Tapasztalataim azt bizonyítják, a Lét Elviselhetetlen Könnyűsége (Kundera) attól függ, mit akarok megélni belőle. Lehet, hogy ez most furcsán fog hangzani, de hozzáállásunktól függ, hogy egy helyzetet, egy tanulási folyamatot miként élünk meg. Bármilyen könnyű lehet, ha annak akarom megélni, és bármilyen nehéz, ha annak. Mint ahogy ez a cikk is, ami elkészült. Látszólag könnyű. Ha a mélyére nézel, már lehet, hogy egy kicsit nehezebb.



Komolyan

Életünk kilenc éves ciklusai



A legtöbben már megtapasztaltuk, hogy vannak időszakok az életünkben, amikor minden sikerül. Ezekre az időszakokra nem figyelünk fel annyira, mint azokra amikor semmi nem jó, nem megy a vállalkozásunk, egyetlen ötletünket sem tudjuk megvalósítani, és bénultnak érezzük magunkat. Ilyenkor megrendül az önbizalmunk, tehetetlenek vagyunk.

A sorsciklus megismerése - bármilyen különösen is hangzik - egyfajta „receptet” ad az élethez. Megtanít bennünket arra, hogy az életünk egy természetes ciklus ritmusa szerint halad. Amennyiben kiszámoljuk, hogy éppen hol tartunk ebben a ciklusban, pontosan tudni fogjuk, hogy mit tegyünk, vagy mit ne tegyünk életünk bizonyos szakaszában. A „szabályok” betartása megkönnyíti döntéseinket, és megtanít leküzdeni a nehézségeket, vagy csak reményt ad azzal, hogy megtudjuk, mikor jön végre könnyebbség az életünkbe.

Komolyan

Életünk kilenc éves ciklusai

Azt is feltétlenül tudnunk kell, hogy életünk 9 éves ciklusokban váltakozik. A sorsciklus azonban 18 évet ölel fel. Ami most történik velünk nagyon hasonló (természetesen nem ugyanaz!) ahhoz, ami 18 évvel ezelőtt történt velünk, és ahhoz is, ami 18 év múlva történni fog. Javaslom, hogy akinek már van mire visszaemlékezni, írja le egy lapra a születése évétől kezdve az évszámokat, kilences oszlopokba rendezve. Gondolkozzon el azon, milyen helyzetben volt mostanában egy számára fontos évben, és keresse meg a 18, 18 és fél évvel ezelőtti éveket a papírlapon. Milyen hasonlóságokat lát? Nem könnyű elsőre megtalálni az összefüggéseket.

A ciklusok mibenlétével ebben a cikkben nem foglalkozom, mert akit érdekel, úgy is utánanéző, most fontosabbnak vélem a gyakorlati alkalmazást.

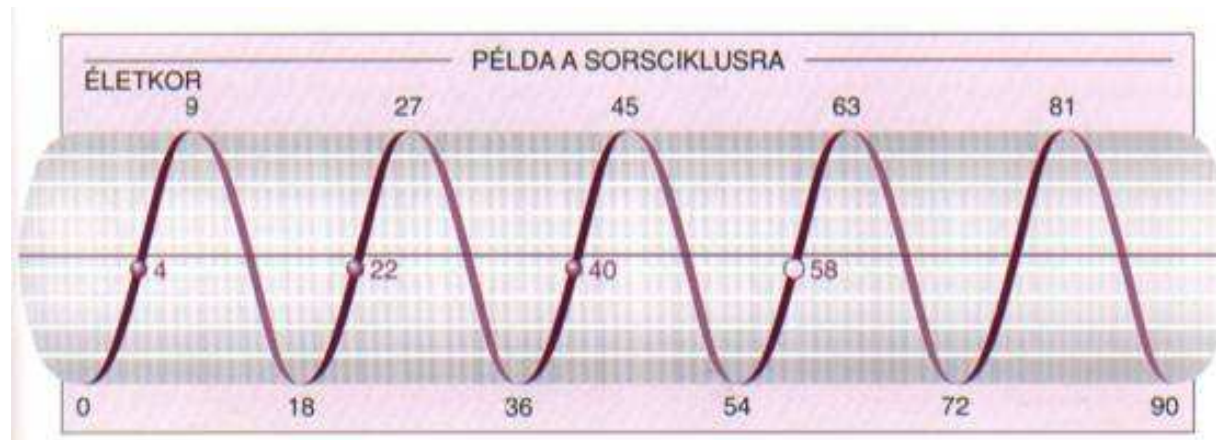
Az emberi élet tehát 9 éves ciklusok szerint változik, ellenkező előjellel, mint a szinuszgörbe, és 18 évenként kapunk emlékeztetőt a sorsból.

Amikor visszagondolsz életed meghatározó eseményeire, vedd figyelembe, hogy vannak olyan emberek, akiknek a görbéje a rossz gyerekkora miatt lefelé indul el...



Komolyan

Életünk kilenc éves ciklusai



Ennek a törvényszerűségnek az ismerete csak arra jó, hogy odafigyeljünk a korábbi időszak hibáira, és próbáljunk tanulni belőle. Ami azonban tényleg megváltoztathatja az életünket, az az ezzel összefüggő személyes évek ismerete, vagyis annak a tudásnak a gyakorlati életünkben való alkalmazása, hogy melyik személyes évünk mire való.

A személyes év kiszámításáról a 2008. januári számban olvashattál.
Ha nincs kéznél, letölthető a www.szuhai.hu oldalon a publikációkban.

Forrás: Norman Shine: Numerológia

Köztünk járnak

Paulinyi Tamás, spirituális szabadgondolkodó

Beszélgetőpartnerem Paulinyi Tamás, író, parakutató, a Szintézis Szabadegyetem tanára, motorja, spirituális szabadgondolkodó.

Hogyan kezdődött a kapcsolatod a spiritualitással?

Elég későn, felnőtt fejjel vettem észre, mi az, ami igazán foglalkoztat az életben. 15 éve már keramikus iparművészként dolgoztam, amikor a 80.-as évek végén felfedeztem azt, hogy létezik a parapszichológia, ezotéria. Persze az érdeklődésem a misztika, a túlvilági dolgok iránt gyerekkorom óta jelen van, de nem tudtam, hogyan hívják. A 80-as évek végén tudtam megfogalmazni, hogy a tudatosságnak mi lehet a határa, mi van a tudatunkkal, hogy működik? Hogy lehetséges, hogy élünk egy anyagi világban és mégis van mögötte valami megfoghatatlan. Arra voltam kíváncsi, hogy tényleg van-e telepátia? Lehet érezni a jövőt? Nekiálltam egy amatőr labort kiépíteni, mert kíváncsi voltam arra, hogy mérhetően létezik-e, működik-e ez az egész. Pillanatok alatt kiderült, hogy a parapszichológiai rendszerek nem tudni, hogy hogyan működnek, de mérhető a jelenlétük. Bizonyossá vált bennem, hogy ez az utam, ezért a 90.-es évek elején létrehoztunk egy alapítványt kutatókkal, parapszichológusokkal, hatalmas reményekkel, amik persze nem teljesültek, mert hiányzott a szükséges támogatás mögüle.

Ettől függetlenül én nem adtam fel, és körülvettem magam tanult, komoly szakemberekkel, és tovább folytattuk a pszi kutatási munkát. Hamarosan a Parapszichológiai Tudományos Társaság főtitkára lettem, előadásokat tartottam, szaporodtak a mérési eredményeink, amikor megszületett a Szintézis Szabadegyetem gondolata.



Köztünk járnak

Paulinyi Tamás, spirituális szabadgondolkodó

A cél az volt, hogy különböző területen dolgozó kutatók eredményeit egy szintézisben közreadjuk, és oktassuk. Ez 1997-ben indult el, az idén 13 tanévünket kezdjük, a szakmában neves oktatókkal, szakemberekkel, akikkel a mai napig kiváló a kapcsolat. Bevezettünk egy új képzést, aminek a neve Holisztikus pszichológia. A holisztika teljességet jelent, a holisztikus pszichológia az embert, mint egységet kezeli, az álmaival, a múltjával, jelenével együtt, tudományosan magas színvonalon visz az önismeret felé. Azt gondolom, hogy a lexikai tudáson túl mindenkinek meg kell találnia azt, ami neki jó, amitől boldogabb, harmonikusabb lesz.

Hogyan kapcsolható az önismeret a spiritualitáshoz?

Elég szorosan. Az önismeret azért fontos, mert amíg az ember nincs tisztában azzal, hogy mik is működnek benne lelki folyamatok szintjén, addig egy kaotikus világot lát maga körül, sok rossz dologgal, megéléssel. Míg, ha elkezdi megismerni, hogy őt mik motiválják, mire hogyan reagál, akkor lassan észrevesz egy olyan rendszert, ami lélektani tanulság, hogy ha a belső világban rend van, ha megtanultuk kezelni saját magunkat, akkor minőségileg egy sokkal teljesebb életet élhetünk. Az emberi lét legfontosabb szempontja, hogy milyen minőségben telik.

Ez már maga a spiritualitás...

Végeredményben igen. A spiritualitásnak az a lényege, hogy lelki oldalról közelíti meg a valóságot. A mai világra az jellemző, hogy a technika, az anyag szintjén rendkívül fejlett, de a lélek egyéni megélésének tudatosítása szintjén nagyon fejletlen. A kontraszt ebben a helyzetben az, hogy amíg az intellektuális tevékenységeink egyre fejlettebbek, párhuzamosan egy súlyos lelki elbutulási folyamat zajlik.



Köztünk járnak

Paulinyi Tamás, spirituális szabadgondolkodó

Hogyan változik, változhat ez? Azt hallottam, hogy a Vízöntő korszak felerősíti a lelki energiákra való odafigyelést az emberekben.

A vízöntő korszak egyfajta megnevezés. Azt mondják, hogy vannak hatalmas világhónapok, amiken visszafelé megyünk végig az állatövi jegyeken. Ezek 2400 év körüliek. Abban megegyeznek az asztrológusok, hogy mostanában folyik egy váltás, ahol is egy vallásos korszak zárul le (ez volt a halak korszaka), és megerősödik hosszú idő után egy emberarcú jegy, a vízöntőé. Érdekes jellemzője, hogy nem tiszteli a kialakult törvényeket, szereti a dolgokat forradalmian új szemlélettel nézni. Ez az öntörvényűség minden pozitív és negatív hatását hozza magával. Mások azt mondják, mindentől függetlenül, hogy itt a New Age. Jóval általánosabban megfogalmazva jelzi, hogy a tudomány elvesztette a megváltó mítoszát, nem tudja megmondani az embernek, hogy honnan jön, hova tart, miért van itt, mi a lényeges az emberi életben, pusztán kényelmet és technikát szállít. Előkerülnek a New Age filozófiákban ősi vallások. Egyiptom, Dél Amerika, ami úgy tűnik még egy kiaknázatlan terület, Atlantisz, India, egy másik rétege. Erősödik a természetgyógyászat, a különböző, az előzőekben említett holisztikus pszichológiai utak, keleti gyógymódok jelentősége. A New Age-nek nincs hivatalos szervezete, alapszabálya, nincs vallási magja, mégis egy határozottan emberközeli és spirituális irányzat, ami mégis teljesen egybevág az ezotéria mai megfogalmazásával. Emberközpontú.

Neked mi a központod? Mi az, amit megtaláltál magadnak? Mi a fő irányod, ami mentén lépegetsz az életedben?

Tele volt az életem szomorúsággal és kíváncsisággal. Lassan jött el az az idő, amikor meg tudtam fogalmazni a célokat, ami mentén azóta is élek. Minden pillanatom legyen értékes, jó érzéssel teli. Ennek élettani szinten megfejthető feltételei vannak. Alapja, hogy a rossz beidegződéseimen, automatizmusaimon túllépve sokkal szebb és teljesebb életet tudjak élni, úgy hogy a tudásomat azonnal átadjam az embereknek. Közhellyel élve boldogan élni. Ez egy rettentő nagy kihívás, nem könnyű feladat.



Köztünk járnak

Paulinyi Tamás, spirituális szabadgondolkodó

Az önmegismerés kapcsán felmerül egy kérdés. Fontos hogy mi voltál előző életedben?

Engem igazán nem foglalkoztat ez a kérdés. Talán azért, mert vannak olyan emberek, akik túlzásba viszik ezt a kérdést, és az előző életeikkel takarózva a mostaniban ezzel igyekeznek előnyöket megélni. Szerintem nem véletlenül kapjuk az életeinkben a felejtést. Az élet egy olyan jelenés, amiben az embernek újra fel kell fedeznie magát, beteljesítve különböző kihívásokat, túllépve olyan életpontokon, ahol akad a tű, és akkor megtette a legtöbbet, amit megtehet.

Én azt gondolom, hogy a belső tudatosságnak része ez az előző életeinkből hozott tapasztalás.

Persze, hogy része, de a tudatalattinkban dolgozó információk kifejtik a hatásukat akkor is, ha nem tudunk róluk.

Mit jelent számodra az elkötelezettség?

Az emberközpontúságot, és a szabad gondolkodás tág határait. Ezért írok, ezért tanítok, ezért működtetem a szabadegyetemet. Az életemben az intuitív területek pontosan akkora hangsúllyal vannak jelen, mint a tudományos logikusak. Ez az agyműködésre jellemző ambidexter állapot, ami a két agyféltekének a született összhangját eredményezi. Ettől tudom egységben élni az életem. Intuitívan, és teremtően. Egyszerre dolgozom tudományos és művészi munkákon, és ezt nagyon élvezem, de mindent áthat az a belső elkötelezettség, amit az előbb említettem.

Választottam egy verset egy régebben megjelent kötetedből, ami nagyon tetszik. Egyrészt, mert tökéletesen tükrözi a mai beszélgetésünket, másrészt, mert kicsit magamat is élem benne. Zárásként hadd idézzem.



Köztünk járnak

Paulinyi Tamás, spirituális szabadgondolkodó



Részek

Egy másik részem kételkedik,

Fejét csóválva rázza,

S hogy miért, miért nem

Hosszan magyarázza.

Egy másik részem hallgat

Bólogatva csendben,

A világot látja

Rendezetlen rendben.

Egy másik részem részeimről szövi álmait,

Egy másik részem tőlem kérdi,

Ki az, aki álmodik?

Játsszunk!

Könnyű nyári receptek

Sokan kérték tőlem, akik megfordultak a konyhámban, hogy áruljak el pár receptet a saját ötleteimből. Szeretettel küldöm a fazekam körül lebzselőknek, és azoknak, akik szívesen kipróbálnak új ízeket.

Íme néhány nyári könnyű finomság.

Tárkonyos krumplileves, ahogy én szeretem.

Hozzávalók 4 személyre: ½ kg burgonya, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa, 3 evőkanál tejföl, 2 kávéskanál liszt, 1 húisleves kocka, 1 kávéskanál ecetes tárkony, só, fehérbors, 2-3 babérlevél.

Elkészítés:

A hozzávalókat megtisztítom, a burgonyát kb. 1.5 liter vízben felteszem főni. Hozzáadom a babérlevelet, a húisleves kockát, és a fűszereket. Közben karikára vágom a zöldséget, és azt is a levesbe teszem. Főzési idő, forrástól számított kb. 20 perc közepes lángon. Ha már majdnem puha a burgonya, ízesítem ecetes tárkonnyal. A legvégén behabarom.

Tipp kezdőknek. Nekem úgy lesz sima a habarás, ha a tejfölt és a lisztet, kevés vízzel felengedem egy külön edénykében, és ebben dolgozom simára. Amikor hozzáadom a leveshez, egyben megoldom a leves elfőtt víz utánpótlását is.



Játsszunk!

Könnyű nyári receptek

Izgalmas csirkemell (legújabb fejlesztés a családom nagy öröme)

Hozzávalók 4 személyre: 2 csirkemell (csont nélkül kb. 75 dkg) 1 nagy fej lilahagyma, 2 nagy gerezd fokhagyma, bors, oregáno, 1 csipet majoranna, só. 5 érett őszibarack, 10 dkg diós sajtkrém, vagy sajt, 1 deci száraz fehérbor, 2-3 dkg margarin.

Elkészítés:

A csirkemellet felszeletelem, majd megszórom a fenti fűszerekkel. Meghámozom a hagymát, karikára vágom, és egy nagyobb serpenyőben a margarinon megdinsztelem. Erre teszem rá a fűszeres csirkemell szeleteket. Ha mindkét oldaluk megfehéredett a hőtől, fokhagymaprészel rányomom a gerezdeket. Felöntöm fehérborral, és lefedve párolom, amíg puha lesz (Kb. 20 perc) Ha szükséges kevés vízzel pótolom a folyadékot. Közben megpucolom az őszibarackokat, és negyedbe vágom őket. (ha picit citromlevet teszel a barackokra, nem barnulnak meg) Lereszelem a diós sajtot. Amikor a hús már majdnem puha, (15 perc elteltével,) rászórom a tetejére a barackot, és egészen kicsire veszem a lángot alatta. Mostantól az a cél, hogy a friss őszibarack íze átjárja a húst, és levet engedjen a szaftba. Vigyázz a hús alatt mindig maradjon félujjnyi szaft! A végén ráreszelem a diós sajtot, majd 2-3 percig fedő alatt hagyom, hogy ráolvadjon.

Párolt rizzsel, vagy sült krumplival tálalom. Nagyon jó hozzá az a finom fehérbor, amiből ugye még csak az az 1 deci hiányzik, amit a hús alá tettél...



Játsszunk!

Könnyű nyári receptek

Desszert:

Gyümölcsös huncutság. (nincs jobb neve)

Hozzávalók 4 személyre: Bármilyen nyári idény gyümölcsből tisztítva, ½. kg., 1 vanília puding, 1.5 dl tejszín, 1 púpozott kávéskanál liszt, kb. 15. dkg cukor, (a gyümölcs édességétől függően) fahéj, reszelt citromhéj, esetleg szegfűszeg. Fejenként 2 gombóc vanília fagyalt.

Elkészítése:

A gyümölcsöt megtisztítom, ha kell, kimagozom, és mint ha gyümölcslevest készítenék, felteszem kb. ¾ liter vízbe főni. Hozzáadom a fűszereket és a cukrot. Amíg fő elkészítem a sűrítését. Egy kisebb tálban csomómentesre keverem a vanília pudingot a tejszínnel és a liszttel, adok hozzá kb. ½ dl vizet, hogy könnyebben kidolgozható legyen. Ha a gyümölcs megpuhult, leveszem a tűzhelyről, és botmixerrel simára pépesítem. Folyamatos mixelés közben hozzáadom a sűrítő anyagot és kis lángon, állandó keverés mellett ismét felfőzöm. Kis tálkákba mérem, majd a hűtőszekrényben teljesen lehűtöm. A tálkákat csak félig tedd!! Mielőtt tálalom, mindegyik tálkába 2 gombóc vanília fagyit is teszek, a gyümölcspép középebe. Ha van kedved játszani, a fagyigombócokat díszítheted gyümölcszel, csoki reszeléssel.

Ha van otthon eldugva egy kis Amaretto likőr, öntsd nyakon bátran!

A teljes menü elkészítése nem tart tovább, mint 1 ½ óra. Jó étvágyat!



Könyv ajánló

Paulinyi Tamás - Bólébál

Ez a kisregény igazán illik a könnyű és nehéz témaköréhez. Lendülete miatt szinte eteti magát, de ha megengedem magamnak, hogy saját gyermekkorom élményeit mellé érezzem... Bizony nehéz...

Paulinyi Tamás „Bólébál” című regénye:

Ez az önéletrajzi ihletésű kisregény sajátos stílust képvisel. Sodró és olvasmányos hangvételével egy nehéz gyermekkor – jelen időben és egyes szám első személyben fogalmazó – lázas narrációja, ami a maga egyre elmélyülőbb és sűrűbbé váló módján egy igazi, szinte tapinthatóan „életes” regénnyé kerekül.

A könyv szuggesztív erejét a tragikomikus élethelyzetek panaszos-beletörődős, sírós-nevettetős gyermeki bemutatása adja, ami nem nélkülözi a tisztuló rálátást és ráláttatást a sorsok íveire. A bizarr fordulatok közepette, nagyobb, közös múltunk is megelevenedik, így politizálásmentesen, egyben mégis ismerős realizmussal élhetjük át a hatvanas-hetvenes évek korszakának sajátos hangulatát.

A könyv különös értéke folyamatában is felismerhető, a főszereplő felnőtté érésével együtt lassan változik a hangnem, gyorsul és tömörödik a szerkezet, a beletörődést egyfajta felülemelkedés váltja fel, ami egy önnevelő árvaság ébredéseként is felfogható. Ugyanezen változás a történetet is jellemzi, az események eldurvulásával párhuzamosan egy látásbeli tisztulást érzékelhetünk, ami magának a sorsnak a kiteljesedésével vethető össze.

A szeretetlenségből így végső soron a szeretet születik meg, a nyomor sötétjéből pedig a kivezető út fényei. A regény katartikus élményt ad, hitet tanít a reménytelenségben és a céltalanságban is, hitet abban, hogy minden túlélhető és megszerethető.



Könyv ajánló

Paulinyi Tamás - Bólébál



AJÁNLÁSOK:

„Ez a könyv nem szabályos regény: egy személyiség-teremtő és szívet-lelket megrendítő gyermekség története; meggyőz arról, hogy ilyen vagy olyan családba születésünk nem véletlen s a megpróbáltatásoknak oka és célja van.

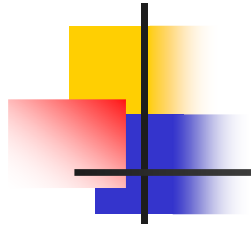
De ha a szeretet működik, minden túlélhető. Ez a vigaszunk.”

Jókai Anna író

„Tamás, rokonok vagyunk mi nemcsak abban, hogy az Isten titkait fürkésszük, a lélek rejtélyes működését, s talán az élet értelmét is, de abban is, hogy mégis itt van a mi szenvedésekkel, szépségekkel és szörnyűségekkel teli zavaros és csodátlan hétköznapi életünk, itt van a gyermekkorunk s az ifjúságunk, amellyel szeretnénk elszámolni.

Kinek? A többi rokonainknak.”

Müller Péter író



Ajánló

Ha többet szeretnél tudni rólam...

www.szuhai.hu

Blog: smaragdtabela.blog.hu