



Kína a világban, a világ Kínában

PANORÁMA

ÖSSZEVONT 30. SZÁM • 2016. DECEMBER

UTAZÁS HÁTIZSÁKKAL

KELET MOSZKVÁJA – A HAGYOMÁNYT ÉS A DIVATOT ÖTVÖZŐ HARBIN
NÉZZE A SARKI FÉNYT A MOHEI BEIJI FALUBAN!

KULTURÁLIS KALEIDOSZKÓP

A FALUSIAK FELVILÁGOSÍTÁSA KONFUCIÁNUS OKTATÁSSAL

KÍNAI ORVOSLÁS ÉS TERÁPIA

A HOSSZÚ ÉLET TITKA A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS SZERINT
JAVASOLT-E A JOGHURT FOGYASZTÁSA?

Ára: 520 Ft



AZ ERLANGHE FALU HAVAS TÁJA HEILONGJIANG TARTOMÁNYBAN

FŐSZERKESZTŐ: *WANG Xuejun*
FELELŐS SZERKESZTŐ: *WANG Yuzhe*
SZERKESZTŐ: *QIN Liang, KANG Yiren, GAO Xiang*
LEKTOR: *HAJNAL László*
A SZÖVEGET GONDOZTA: *LACZKÓ Katalin*
A KIADVÁNYT TÖRDELTE: *SÓLYOM Melinda*

ELÉRHETŐSÉG:

Telefon: +36 1 363 5978, +86 010 68892089
Fax: +36 1 222 0726, +86 010 68892089
E-mail: hu@cri.com.cn

© Kínai Nemzetközi Rádió. Minden jog fenntartva, beleértve a magazinban lévő minden szöveg, fénykép, a sokszorosítás, a mű bővített, illetve rövidített kiadásának jogát is. A szerző vagy a kiadó írásbeli engedélye nélkül sem a teljes mű, sem annak része nem sokszorosítható vagy továbbítható semmilyen formában.

KIADÁS ÉS TERVEZÉS:

© H.C.L. Ipari és Innovációs Kft.
www.hcl.hu

2016. DECEMBER – ÖSSZEVONT 30. SZÁM

TARTALOMJEGYZÉK

UTAZÁS HÁTIZSÁKKAL – HEILONGJIANG, A SARKI FÉNY, A HÓ ÉS AZ EGZOTIKUM OTTHONA **2**

Kelet Moszkvája – a hagyományt és a divatot ötvöző Harbin	3
Daxinganling – tapasztalja meg az erdőben élő remeték mindennapjait!	5
Találkozzon darvakkal Qiqihar városban!	7
Halbőrművesség a haozhezu népcsoportnál	8

UTAZÁSI AJÁNLÓ

Nézze a sarki fényt a mohei Beiji faluban!	10
14 vulkán a Wudalianchi Turisztikai Körzetben	12
Havas mesevilág – Xuexiang Nemzeti Erdőpark	15
Yichun, ahol nem csak dinoszauruszok vannak	17

KULTURÁLIS KALEIDOSZKÓP – KÍNAI TÖRTÉNETEK **19**

A falusiak felvilágosítása konfuciánus oktatással	20
A konfucianizmus terjesztésének eredményei a shandongi falvakban	22
A kínai kultúráról mesélő üvegművészet, a liuli	24
Kincset érő hobbi: retró divat Kínában	27

KÍNAI ORVOSLÁS ÉS TERÁPIA – TÉLI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS **29**

A KÍNAI GYÓGYÁSZOK ÓRÁJA

Javasolt-e a joghurt fogyasztása?	30
Mire kell vigyázni a tejtermékek fogyasztása során?	31
A zsíros haj megelőzése és kezelése a hagyományos kínai orvoslásban	32
Válasz az ízületi fájdalom tünetével kapcsolatos kérdésre	34

EGÉSZSÉGTIPPEK

Egy mandarin felér ötfajta gyógyszerrel	35
A hosszú élet titka a hagyományos kínai orvoslás szerint	38
Életünk „természeti gyógyszerei”	39
A mindennapi lábfürdő jobb a gyógyszernél	42
Hogyan ellenőrizhetjük egyszerűen tüdőnk állapotát?	43
Fésülködjön meg alvás előtt!	44

UTAZÁS HÁTIZSÁKKAL – HEILONGJIANG, A SARKI FÉNY, A HÓ ÉS AZ EGZOTIKUM OTTHONA



KELET MOSZKVÁJA A HAGYOMÁNYT ÉS A DIVATOT ÖTVÖZŐ HARBIN

HA KÍNA TÉRKÉPÉT EGY ARANYKAKASHOZ hasonlítjuk, Harbin a kakas fején lévő gyöngyként képzelhető el. A Nap-sziget látványa évtizedek óta számtalan kínai és külföldi látogatót bűvöl el.

Ám Harbinban nem csak a Nap-sziget lenyűgöző. Az észak-kelet-kínai Heilongjiang tartomány fővárosa Oroszország közelsége miatt tipikus orosz hangulatot áraszt. Ez a különböző kultúrákat magába olvasztó légkör adja Harbin jellegzetességét. Az itt dolgozó Yao Jianping elmondása szerint a városban sok külföldi élt már hosszabb ideig, akik sokféle nyugati építményt hagytak maguk után.

„Harbin építészetében barokk és bizánci jegyek is fellelhetők, de több mint tíz más stílusú építmény is jelen van. A nyugati és a kínai épületek váltakozása azt az érzetet kelti a látogatókban, hogy a két kultúra kellemesen keveredik. A különös hangulatú utcákon mindig klasszikus orosz dallam csendül fel, és kellemes brazil kávé illata terjeng, amely nagyon kellemes.”

A harbini lakónegyedek utcáin a fenyőfák mögött templomok, monostorok bújnak meg, mint például a bizánci típusú Szent Szófia-templom, a gótikus kápolna vagy a kék-fehér színű mecset, amelyek a hagyományos kínai taoista, kon-



fucionista vagy buddhista kolostorokkal együtt sajátos helyi nevezetességekké váltak. A város legjellegzetesebb és legkülönösebb építészeti alkotása természetesen a Szent Szófia-templom, amely a legforgalmasabb, legrégebbi vásárlóutcán, a Központi úton emelkedik bizánci kupolával és sötétpiros falakkal. A templom málló fala és több részletében elmosódott mennyezeti freskója hajdani pompáról tanúskodik. Már nincs benne oltár és padosorok, csak egy-két részlet mesél az egykori szebb napokról...

Kint a nagy forgalom zaja a templom nyugalmatól meglehetősen eltérő hangulatot áraszt. A Központi utat fekete kövek fedik. Az önkormányzat munkatársa, Li Dongping így számolt be az utcáról:

„A Központi út évszázados múltra tekint vissza, 1898-ban építették. Kezdetben Kína utcájának hívták, és 1925-ben kapta a mai nevét. Az utat összesen 71 nyugati stílusú építmény szegélyezi. Többségük 1903 és 1927 között épült.”

A múlt század elején igen forgalmas út kínálatából nem hiányoztak az orosz szőr- és bőrtermékek, a francia illatszer, a német gyógyszer, az amerikai olaj vagy a svájci óra.



Akár a Szent Szófia-templom, akár a Központi út példája bizonyítja, hogy Harbinra már kezdetben is nagy hatást gyakoroltak az idegen kultúrák, ami nemcsak az építészetre, hanem az élet egyéb területeire is rányomta bélyegét. Itt könnyű eredeti nyugati éttermet találni. Su Shuyang neves kínai író így nyilatkozott az orosz éttermekről:

„Harbinban a nyugati konyha ízeit kínáló vendéglők közül az orosz éttermekben a legeredetibbek az ízek, ami valószínűleg Oroszország közelségének tulajdonítható. Régebben számos orosz ember érkezett a városba, idehozva szokásait, köztük a nyugati konyha szeretetét is. Itt valóban igazi orosz falatokat lehet kóstolni.”

A városban a hagyomány mellett nem hiányzik a mai divat sem. Épp ez csábít oda évente sok-sok turistát, és ezért a helyiek sem hajlandók más helyre költözni.

E híres úton a korábbiakhoz képest a legnagyobb változást a mindennapi kivilágítás jelenti, de továbbra is márkás ruhákat, dísz tárgyakat, ékszereket és számos drága cikket értékesítenek itt.

Amikor kikapcsolnak az utcai lámpák és villognak a neoncsövek, egyaránt érezhető az újdonság és a klasszikus elegancia. A lenyűgöző Harbin ókori és divatos mai élete egyre inkább felélénkül. 



TERÜLETÉT MÁR AZ ŐSI IDŐKBEN IS LAKTÁK, hiszen a paleolitikum ősembereinek nyomait is felfedezték itt a régészek. Az archeológiai bizonyítékok mellett az írásos dokumentumok is perdöntők lehetnek, márpedig a Zhou-dinasztia (i. e. 770 – i. e. 221) idejéből már fennmaradt említés a mai Daxinganling területéről.

Akkoriban még mandzsú és tunguz népek, illetve elődeik és rokonaik éltek itt. A Qing-dinasztiát megalapító mandzsuk a 16. században foglalták el a ma Heilongjiang tartományhoz tartozó Daxinganlingot.

Néhány évtizede még aligha lett volna, és nem is volt idegenforgalmi úti cél. Merthogy mi van itt? Tulajdonképpen semmi. Nincsenek nagyvárosok, régebben pláne nem voltak. Nincsenek jelentős kulturális emlékek. És természetesen nincs légszennyezés, nincsenek kiszáradt vagy az egészségre veszélyessé vált folyók.

Van viszont természet, szélteben-hosszában fák, hegyek, csodálatos felszínformák, erdők, tiszta vizű folyók, télen pedig jég és hó. A hó színe pedig erre felé hőszerű. Mindez régebben természetes volt, ma azonban olyan kincs, hogy Daxinganling

DAXINGANLING

TAPASZTALJA MEG AZ ERDŐBEN ÉLŐ REMETÉK MINDENNAPJAIT!

Az észak-kínai Daxinganlingot északról Oroszország, keletről Xiaoxinganling, nyugatról Belső-Mongólia, délről pedig a Songnen-síkság határolja.

már csak ezért is nevezhető gyönyörű turistacélpontnak. Hát még ha azt is tudja az ide látogató turista, hogy az erdők még ma is táplálékul szolgálnak a helyieknek, akik növényeket gyűjtenek, sőt még vadásznak is, ahogy azt tették évezredek óta.

A Huzhong Nemzeti Természetvédelmi Terület bizonyítja, hogy ez a vidék mennyire kiemelt terület Kínában. A Daxinganling és a Yilehuli-hegy között húzódó természetvédelmi területen található Észak-Kína legnagyobb ősi vörösfenyőerdeje, ahol számos ritka növény- és állatfaj őshonos. Az e területet felkeresők nem hagyhatják ki a Dabai-hegyet, hogy aztán ha nem is az ellenté-



teként, de egészen más élményért meglátogassák Mohe járást.

Az Oroszországgal határos járás Kína legészakibb részén terül el. Ezenkívül még arról is híres, hogy a Beiji nevű faluban, nevéhez méltón sarki fény látható. Ezzel egyetlen más kínai terület sem büszkélkedhet, ezért szép számmal látogatják. Sőt, az aurora borealis még a külföldiek számára is érdekes, hiszen nemcsak Kínából, hanem más országokból is ideutaznak, hogy megnézzék. Valószínűleg egyszerű megmagyarázni, miért érdekesebb az északi fény Kínában, mint, mondjuk, Oroszországban vagy Finnországban. Oroszországról,

de Skandináviáról is mindenkinek a hideg, a fél évig tartó éjszaka, no meg az északi fény jut eszébe. Nem így Kínáról, a rizs és a tea hazájáról. Erre a talán a „jamaicaibobcsapat-jelenség” lenne a legtalálób.

A tunguzokról elnevezett Mohe járásban ered a Heilongjiang határfolyó, és ezzel még nincs vége a nevezetességeknek, ugyanis a megye mini Alaszkának számít. Igen, az aranyláz Alaszkájáról van szó. Mohében is van arany, nagyjából az Alaszkához hasonló természeti adottságoknak megfelelően. Yanzhizhouba érdemes elutazni, hogy a turisták számára is átélhető aranylázat megtapasztaljuk. 



TALÁLKOZZON DARVAKKAL QIQIHAR VÁROSBAN!

A ZHALONG TERMÉSZETVÉDELMI TERÜLET az északkelet-kínai Heilongjiang tartományban fekszik, ahol sok mocsár, nádas és pusztta található. Évente hat darufaj költ itt, ezért Qiqihart (Qiqihaer) a darvak városának is nevezik. Számos turista keresi fel a területet, hogy lássák a híres, vörös koronás madarakat.

E darvakat a Természetvédelmi Világszövetség (IUCN) veszélyeztetett fajnak nyilvánította, világszerte már kevesebb mint 2000 egyed él vadon, közülük a Zhalong természetvédelmi körzetben több mint 400 daru fészkel.

A vörös koronás daru vándormadár, tavasszal és nyáron északra, ősszel és télen délre repül. A Zhalong természetvédelmi terület munkatársai folyamatosan kutatják az állat szokásait, létrehozták az első nem vándorló vörös koronás darupopulációt Kínában. A mesterségesen nevelődő darvak megváltoztatták szokásaikat, nem vándorolnak. Jelenleg Zhalongban mintegy 300 mesterségesen nevelt vörös koronás daru él.

Télen a madarak megtekintése mellett a turisták síelnek is Qiqiharban, belvárosában 300 fős hópark sípályával várja a kikapcsolódni vágyókat.



Télen Északkelet-Kínában nagyon hideg van, az itteni művészek jégszobrokat készítenek. A qiqihari utcákon mindenütt havat takarító emberek láthatók, az egész várost hó és jég borítja. Az évente megrendezett – belülről megvilágított – jégszobor-kiállítás rengeteg turistát vonz. A befagyott folyó jege rendkívül tiszta, szinte átlátszó. A jég vastagsága általában meghaladja a két métert, és sok szakasza természetes jégpályaként működik, amelyen nemcsak korcsolyáznak, hanem szánkóznak is, mi több, a jégen léket vágva sokan úsznak is. A jégfaragások szemet kápráztatók, láthatunk közöttük emberi alakokat, állatokat, épületeket, virágokat és még sok más alakzatot. Éjjel sokszínű lámpákkal világítják meg az áttetsző jégfigurákat.

A városban minden évben jégfesztivált rendeznek, amely sok kiváló, izgalmas, játékos programmal szórakoztatja az idelátogatókat: a turisták részt vehetnek jeges esküvőn, a jégfaragásban, jeges motorversenyen, jéghorgászatban, de ellátogathatnak a kulináris fesztiválra is. Északkelet-Kína híres tájegysége, az úgynevezett Három folyó vidéke csak tovább növeli Qiqihar vonzerejét. A város Kína egyik legfelkapottabb turista úti célja a téli időszakban. 

HALBŐRMŰVESSÉG A HAOZHEZU NÉPCSOPORTNÁL

Milyen lehet halbőrruhában járni? A kínai Heilongjiang tartományban él egy népcsoport, amelynek tagjai régen halászatból éltek, és halbőrruhát, halbőrcipőt viseltek.

Ezt a népcsoportot haozhezunak vagy halbőrtörzsnek hívják.

AZ IMÉNT EGY HAOZHEZU NÉPDAL HANGZOTT EL. Előadója You Wenfeng, Heilongjiang tartomány Jiejinkou községének lakója. A haozhezu Kína legkisebb létszámú kisebbségeinek egyike, alig több mint négyezren vannak. Az 58 éves You Wenfeng asszony azon kevesek egyike, akik haozhezu nyelven beszélnek és ismerik a népcsoport kultúráját. Őrzi a halbőr-művesség hagyományát is.



Jiejinkou egyik turistalátványosságában, a skanzenen egy haozhezu művészegyüttes adja elő táncaikat az idegenforgalmi idényben. You Wenfeng is az együttes tagja. Minden évben sok turista érkezik Jiejinkouba, hogy megismerjék a haozhezuk különleges folklórértékeit. You Wenfeng halbőrruhában lép fel az előadásokon.

„2006-ban színpadra vittem a halbőrruhát. Akkor egy halbőr-kabátot, egy halbőrszoknyát és egy halbőrcipőt készítettem. A Kínai Központi Televízió (CCTV) riporterei is megnézték előadásunkat, amely nagyon érdekelte őket, hiszen a halbőrkabát jelmez újdonság volt számukra. Meghívtak bennünket az 56 nemzetiség első népdalfesztiváljára.”

Miért ilyen vonzó a halbőrruházat? Mert a halbőrruha a haozhezuk népviselete. Őseik a Heilongjiang, a Songhuajiang és az Usszuri folyók vízgyűjtő területén főleg halászatból éltek. A hideg éghajlat miatt arrafelé nincs gyapot, és bár mintegy 300 évvel ezelőtt kezdtek pamuttermékeket használni, nagyon sokba került. Ezért a népcsoport főleg halbőr- és más állatbőrökből készített ruhát. Halbőrruhát már több mint ezer éve is készítettek. Mivel azonban a helyiek már több évtizede nem viselnek ilyen ruhát, feledésbe merül készítésük.

You Wenfeng elhunyt édesanyja, You Cuiyu készített olyan halbőrruhát, amelyet a pekingi Kínai Múzeum is felvett



gyűjteményébe. Az 1970-es években You Cuiyu egyedül tudott halbőrruhát készíteni, lánya tőle tanulta a technikát gyermekkorában. Ma a klasszikus módszerrel készít halbőrruhákat, amelyeket sok kínai és külföldi látogató is szeretne megvásárolni.

„Egyszer két idős svájci asszony utazott hozzá, hogy halbőrruhákat vásároljanak gyermekeiknek. Akkor egy ilyen ruha 5000 jüanba került a piacon. Ők ehelyett 3000 jüant fizettek. A lazac mintegy 5 kilós. Egy ruha elkészítéséhez rendszerint 180 darab lazac bőrre van szükség. Az önköltsége tehát 1700-1800 jüan” – mesélte You Wenfeng.

Ma egyre többen ismerik a haozhezuk halbőrkultúráját. A turisták nagyon szeretik a halbőrből készült portékákat. A halbőrruha a nagy önköltség miatt drága, ezért inkább a halbőrből készült dísz- és emléktárgyakból vásárolnak. A halbőrből iparművészeti cikkek készítésével foglalkozók éves

jövedelme elég magas, hiszen egy halbőrből készült kép több mint 200 jüanba kerül. You Wenfeng asszony számára különösen az a fontos, hogy továbbhagyományozhassa a halbőrruha készítését.



„Ma elég sokat keresnek a halbőrből képet készítőket. Egy ember évente mintegy százezer jüannyi bevételre is szert tehet. Nem csak kizárólag képek készítésével foglalkoztam. Úgy hírlík, ma már lassan teljesen feledésbe merül a halbőrruha készítésének technikája. Emiatt nagyon aggódom. Minden tölem telhetőt megteszek azért, hogy fennmaradjon e ruházat előállításának technikája” – hangsúlyozta You Wenfeng.

A haozhezu népcsoportnak több hozzá hasonló tagja van, akik lelkesedéssel, nagy kedvvel és bölcsességgel fáradoznak a hagyományok továbbörökítésén. Bízunk benne, hogy nemzedékről nemzedékre száll a halbőrruha készítésének módszere.



NÉZZE A SARKI FÉNYT A MOHEI BEIJI FALUBAN!

KÍNAI / ANGOL NÉV: 北极村 běi jí cūn / Beiji Village

LÁTNIVALÓ TÍPUSA: természeti és kulturális táj

BESOROLÁS: országos 5A szintű látványosság

ELHELYEZKEDÉS: Heilongjiang tartomány, Mohe járás

LEÍRÁS: Kína legészakibb falva, amely az ország legjobb és egyetlen helye, ahol gyönyörködni lehet a sarki fényben.

BELÉPŐJEGY ÁRA: 60 jüan/fő

AJÁNLOTT TARTÓZKODÁS: 1 nap

NYITVATARTÁSI IDŐ: egész évben

LEGIDEÁLISABB IDŐSZAK: télen vagy nyáron

KIHAGYHATATLAN LÁTVÁNYOSSÁG: Az éjszakai csillagok és a reggeli napkelte is csodálatos látnivaló. Ugyanilyen kihagyhatatlan hagyományos szórakozás a lovas szánon utazás.

ISMERTETÉS:

A mohei Beiji (kínaiul jelentése Északi-sark) a kínai szárazföld legészakibb folyóparti falva, amely a keleti hosszúság 122 fok 21 perc 05 másodperc és 122 fok 21 perc 30 másodperc, valamint az északi szélesség 53 fok 27 perc és 53 fok 33 perc 30 másodperc között fekszik.

Beiji a Nagy Hingan-hegység északi Qixing-hegyének lábánál terül el. 1997-ben a mohei önkormányzat fejlesztette Mohe járásbeli Beijit turisztikai látványossággá, így lett az ország legészakibb úti célja, ahol a folyó az országhatár, a túlpartja már Oroszországhoz tartozik. Beiji Kínában az egyetlen hely a sarki fény, a poláris nap és a sarki éjszaka megfigyelésére, ahol csodálatosak a csillagok. Itt ered a Heilongjiang folyó. A Hét csillag tér, a Sarkvidék, az Északi Nemzetiség Parkja, a Beiji karácsonyi falu a legfontosabb látványosságok. Beiji karácsonyi jellegzetességeket felvonultató turisztikai hely, ahol üdülni, nyaralni, szabadságot tölteni és konferenciát tartani is érdemes.

Beijinek páratlan földrajzi előnye, hogy itt van az ország északi „végső határa”. Ha Kínát aranykakashoz hasonlítjuk, Beiji a kakas taréjának csúcsán helyezkedik el. A falut soha nem alvó helynek is nevezik, Kínában ez a legjobb hely arra, hogy gyönyörködjünk a sarki fényben és a csodás fehér éjszaka látványosságaiban.

A nyári napforduló környékén itt szinte a nap 24 órájában világos van, ha éjszaka északra nézünk, az ég fehér színű, nyugatra még látható a naplemente, keletre a felkelő nap fénye ragyog. Olyan, mintha egyszerre volna este és hajnal. Az emberek a szabadban sakkoznak, labdázna. Minden nyári napfordulóra turisták érkeznek ide az évente egyszer látható természeti

jelenségben gyönyörködni. Ha megjelenik a sarki fény, a szerencsések csodát láthatnak. A folyó mellett a helyiek máglyát gyújtanak, énekelnek, táncolnak, isznak és beszélgetnek, egész éjszaka ébren vannak, vidáman, romantikus hangulatban mulatják az időt.

Beijiben a téli napfordulón a legrövidebb a nappal és a leghosszabb az éjszaka, amit sarki éjszakának hívnak. A téli napfordulón a nap közvetlenül éri a Baktérítőt, ekkor az északi féltekén a legrövidebb a nappal és a leghosszabb az éjszaka. Ez a hosszú éjszaka 18 órán át tart. Ettől a naptól kezdődik Beijiben a tél leghidegebb időszaka.

A faluban mind a négy évszakban van valamilyen nagyszerű látványosság. Tavasszal azáleák virágoznak a hegyen, amely ettől olyan lesz, mintha rózsaszín felhők fognák körbe. Nyáron az erdőben a legkülönbözőbb fajtájú csodás virágok nyílnak, mintha versenyeznének szépségükkel. Ősszel nagy területen virágoznak pipacsok, rózsák és piros liliomok. Télen a falu jégvilág, mindent fehér hó borít.

UTAZÁSI TIPPEK:

1. Beijiben rendkívül hideg van, ezért meleg öltözet ajánlott a hideg ellen.
2. Vigyen magával megfázás elleni gyógyszereket.



MEGKÖZELÍTÉS:

VONATTAL: Harbinból a 21.55-kor induló K7041-es vonat másnap 16 órakor érkezik Mohéba, innen busszal (80 km, jegyár: 20 jüan/fő) lehet a faluba érni.

REPÜLŐVEL: A harbini Taiping Nemzetközi Repülőtérrel háromórás repülőút vezet a Mohe repülőtérre, innen busszal (80 km, jegyár: 20 jüan/fő) lehet a faluba érni.

BUSSZAL: Ha visszafelé más utat választana, Mohe járásból busszal mehet a Heilongjiang folyó mentén Huma, Tahe városon és Heihe kínai–oros testvérvároson keresztül, és miután megnézte Heihe látványosságait, visszatérhet Harbinba. Gyönyörű látnivalók ejtik ámulatba ezen az útvonalon. 



14 VULKÁN A WUDALIANCHI TURISZTIKAI KÖRZETBEN

KÍNAI / ANGOL NÉV: 五大连池 wǔdà lián chí / Wudalianchi Scenic Area

LÁTNIVALÓ TÍPUSA: tájak, természeti értékek

BESOROLÁS: országos 5A szintű látványosság

ELHELYEZKEDÉS: Heilongjiang tartomány északi része, Heihe város délnyugati része

LEÍRÁS: A Wudalianchi Turisztikai Körzet geopark és nemzeti természeti örökség, ahol 14 vulkán fekszik. Területén számos vulkáni felszínforma látható.

BELÉPŐJEGY ÁRA: egységesen 240 jüan/fő

AJÁNLOTT TARTÓZKODÁS: 1 nap

NYITVATARTÁSI IDŐ: egész évben

Főszézon: (jún. 1-jétől okt. 31-éig) 6.00–18.00 h

Utószezon: (nov. 1-jétől máj. 3-áig) 8.00–17.00 h

LEGIDEÁLISABB IDŐSZAK: májustól szeptemberig

KIHAGYHATATLAN LÁTVÁNYOSSÁG:

1. Wudalianchi, a franciaországi Vichy és az oroszországi Kiszlodovszk Narzan nevű ásványvize a világ három leghíresebb gyógyvize. Hideg ásványvízzel készülnek a leghíresebb

helyi ételek. Vétek lenne kihagyni az ásványvizes tofut vagy az ásványvizes halat!

2. A napkelte és a napnyugta rózsaszínre festi a felhőket, az északkelet-kínai alföld legmisztikusabb és legcsodálatosabb látványát nyújtva. A nap a keleti vulkánoknál kel, és este rózsaszín felhők húzódnak a nyugati vulkánok fölött. Minden napkelte és napnyugta lenyűgöző és csodálatos élmény.

ISMERTETÉS:

A Wudalianchi Turisztikai Körzet Heilongjiang tartomány északnyugati részén, a Heihe várostól délnyugatra lévő Wudalianchi várostól 18 kilométerre, az északi szélesség 48 fok 30 perc/48 fok 51 perc és a keleti hosszúság 126 fok/126 fok 25 percnél található. A park a Kis Hinggan-hegység (Xiao Hinggan) és a Songnen-síkság közötti területen helyezkedik el. Területe 1060 négyzetkilométer, ebből 25 ezer hektár szántóföld, 20 ezer hektár erdő, 4 ezer hektár füves terület és 10 ezer hektár vizes élőhely.

A Wudalianchi Turisztikai Körzet öt nagy tavat és a környező vulkáni felszínformákat, valamint a kulturális látnivalókat, a növényzettel borított tájat és a vizes élőhelyeket foglalja magában.



Az 1719-től 1721-ig tartó vulkánkitörések eltorlasztották a Fehér-folyót, és öt összefüggő tó alakult ki; a Wudalianchi név is erre utal, jelentése „öt nagy összefüggő tó”. Az öt nagy tó a turisztikai körzet fő látványossága, amely a Lótusz-tó, a Yanshan-tó, a Bailong-tó, a Heming-tó és a Ruyi-tó összefüggő csoportja.

A Lótusz-tó a Wudalianchi első tava és egyben a legkisebb, az egyetlen olyan e területen, ahol vízi liliom él. Területe 0,117–0,187 négyzetkilométer. 2–4 méter mély, medrét láva alkotja. Nyaranta virágba borul, telente pedig háborgó vize teszi különlegessé.

A 7–10 méter mély Yanshan-tó területe 2,544–7,5 négyzetméter, a tó medrét szintén láva alkotja. Jól ismert természetes tenyésztő hely. A Yanshan név a yanshani időszakban kialakult ősi szigetre utal. Az öt tó közül ennek a legszebb a vízfelszíne, amelyen a visszatükröződő rózsaszínű felhők táncolnak. Nyári és téli reggeleken a tó felszínén pára gomolyog. Ilyenkor a víz hőmérséklete elérheti a 30 Celsius-fokot. Itt él a legnagyobb fejesdomolykó-populáció.

A Bailong-tó területe csapadékos időszakban akár 21,5 négyzetméter is lehet, mélysége elérheti a 36 métert. A tó medrét

fele-fele arányban láva és kavics alkotja. A széles tó felszínén visszatükröződik a 14 vulkán, ami különösen szép látványt nyújt. A tó egyik partján az új vulkánok lávájából létrejött fennsík fekszik, a másikon pedig ősi vulkanikus táj. A tó fontos geológiai határvonal, két partja teljesen más jellegű látványt nyújt.

A náddal borított Heming-tó 3–5 méter mély. Mögötte vulkáni felszínformák láthatók, előtte pedig egy ősi kötőlés. A nádasban megbúvó darumadarak és a csend nagy vonzerőt jelentenek.



HAVAS MESEVILÁG XUEXIANG NEMZETI ERDŐPARK



A második legnagyobb a Ruyi-tó, területe 15 négyzetkilométer, mélysége 4–6 méter. Ez a tó a Wudalianchi forrása, de az a különös jellegzetessége, hogy itt nem látható olyan patak, folyó, amely táplálná. Egy másik érdekes jelenség, hogy a tó vize szélcsendben is olyan nagy hullámokat vet, hogy hajózni se nagyon lehet rajta. A tómedret és a partot is vulkáni homok borítja, kiválóan alkalmas strandolásra.

UTAZÁSI TIPPEK:

A wudalianchi körzetben nincs bankautomata, ezért feltétlenül gondoskodjon készpénzről.

MEGKÖZELÍTÉS:

VONATTAL: Harbinból, Heihéből, Qiqiharból közvetlenül utazhat Wudalianchi városba. Innen 30 kilométeres autópályára található a park.

BUSSZAL: Harbinból, Heihéből, Qiqiharból és Daqingből napi rendszerességgel indulnak buszok a Wudalinchi Turisztikai Körzet felé, de a park csak gyalog vagy autóval közelíthető meg. A fuvar díja 120 és 200 jüan között mozog. 

Két 50 méteres hosszú sávban sűrűn nő a nád, a sulyom és más vízínövények. A tómedret vulkáni homok borítja. Többféle hal él a vízben, népszerű a horgászok körében. Partjánál, a vízínövények között gyakran látni fehér és mandzsu darut. Errefelé ritka a nyári kempingezésre alkalmas terület. A tó menti kőves töltésen üldögélve fű illata tölti be a levegőt és mandzsu darvak énekelnek. Az embernek olyan érzése támad, mintha egy vulkanikus meseországban járna.



KÍNAI / ANGOL NÉV: 雪乡 xǔe xiāng / The Snow Country

LÁTNIVALÓ TÍPUSA: természeti táj

BESOROLÁS: országos 5A szintű látványosság

ELHELYEZKEDÉS: Heilongjiang tartomány, Hailin járás, Mudanjiang város

LEÍRÁS: Kína legszebb havas falusi tája, amely olyan, mint egy tündérmese csodálatos világa. Különösen ajánljunk családoknak és fotósoknak.

BELÉPŐJEGY ÁRA: 80 jüan/fő

AJÁNLOTT TARTÓZKODÁS: 1 vagy 2 nap

NYITVATARTÁSI IDŐ: egész nap

LEGIDEÁLISABB IDŐSZAK: decembertől márciusig

KIHAGYHATATLAN LÁTVÁNYOSSÁG: A Yangcao-hegy csúcsán nézze meg a napkeltét! Képzelje, hogy egy jégvilágba került, és várja meg, hogy a nap felbukkanjon a havas táj mögül. Csodálatos élményben lesz része.

ISMERTETÉS:

Xuexiang eredetileg Shuang Feng erdészet volt, területe 500 hektár, átlagos tengerszint feletti magassága 1200 méter. A hó

és az érintetlen erdő a falu legértékesebb kincse. Hét hónapig is eltart a havas időszak, októbertől májusig mindent hó borít a környéken.

„Soha nem süt a nap három napig egyfolytában”, mondják a helyiek. Xuexiangban két méter a hótakaró átlagos vastagsága, ezzel kiérdemelte az első helyet Kínában. A hó kiváló minőségű, erről kapta a nevét Xuexiang, amely magyarul hófalut jelent.





Több mint száz család él itt, az egymás mellé szorosan épített havas házakban. A tetők alakja és a szél különböző formákat alakít ki, van például futó lóhoz, fekvő nyúlhoz vagy óriás-gombához hasonlító hósipka is a háztetőkön, amelyeken a hó vastagsága az egy métert is elérheti. Olyan, mintha puha, fehér felhők estek volna a földre.

Xuexiang különösen szép a kínai hagyományos tavaszünnepen, amikor minden ház kapujára nagy vörös lámpákat akasztanak, amelyek rózsaként világítanak a hóból. Este, a világító lámpák fényénél a legszebb a falu.



Híresek az itteni őserdők. Átlagosan négyszáz éves koreai cir-bolyák állnak a hóban. Több mint negyven vadállat és több mint száz madárfaj él az erdőben. A Yangcao-hegyen különleges a táj. Zúzmara telepedik az ágakra, és jégruhát viselnek a fák. A fehér hó, a vörös nap, a jeges fák és a felhők együtt festői képet alkotnak.

UTAZÁSI TIPPEK:

- 1** Xuexiangban télen a hőmérséklet általában hidegebb -20 Celsius-foknál, ezért mindenképpen tollkabátot, tollnadrágot és meleg alsóruházat viselete ajánlott.
- 2** Délután 4 órakor már gyakran sötét van, ezért ne felejtсен el zseblámpát vinni magával.
- 3** Ne nyúljon a szabadban pusztá kézzel fémtárgyakhoz, mert a bőre valószínűleg azonnal hozzáfagy a hideg fémhez.

MEGKÖZELÍTÉS:

VONATTAL: Harbinból, Heilongjiang tartomány székhelyéről mindennap több vonat megy Hailin megyébe. A legolcsóbb jegyek 28–50 jüanba kerülnek.

BUSSZAL: Mudanjiang városból minden délután 2 órakor buszok indulnak Xuexiangba. Az utazás 5 órába telik.

TAXIVAL: Hailin megyéből taxival is érdemes Xuexiangba menni, körülbelül másfél óra az út. 



KÍNAI / ANGOL NÉV: 伊春 yī chūn / Yichun

LÁTNIVALÓ TÍPUSA: természeti szépség, dinoszauruszfossziliák

BESOROLÁS: országos 5A szintű látványosság

ELHELYEZKEDÉS: Yichun város, Heilongjiang tartomány

LEÍRÁS: Yichunt Kínában a fák városának szokták nevezni. E város egy értékes fafajta, a koreai fenyő otthona. Itt találták meg az országban az első dinoszauruszleleteket is.

KIHAGYHATATLAN LÁTVÁNYOSSÁG: Yichunban mindenképpen érdemes megkóstolni a Heilong-folyóból fogott halakat, amelyek sokfélék, húsuk rendkívül finom.

ISMERTETÉS:

Yichun Heilongjiang tartományban van, Oroszországtól csak egy folyó választja el. Az átlagos tengerszint feletti magassága 600 méter. A város területén összesen 77 olyan hegy emelkedik, amelyek magassága meghaladja az ezer métert. Az 1423 méteres Pingding-hegy a legmagasabb közülük. A hegyek Ázsia legnagyobb méretű és legjobb állapotban lévő koreai fenyőinek adnak otthont.

UTAZÁSI AJÁNLÓ

YICHUN, AHOL NEM CSAK DINOSZAURUSZOK VANNAK

Yichunban a legszebb évszak az ősz. Amint beköszönt, a parkok és az országutak melletti területek olyan gyönyörű színekben pompáznak, mintha a természet festőpalettája elevenedne meg. A városban minden ősszel megtartják a wuhuashan fesztivált. A wuhua öt virágot, a shan pedig hegyet jelent kínaiul. De itt a wuhuashan nemcsak egy bizonyos hegyre vonatkozik, hanem a Yichun területén fekvő összes színes hegyre utal.

Ha felkeressük a várost, mindenképp látogassunk el az erdőkbe is. Yichunban észak–déli irányban több mint tíz erdei park található, például a Wuying Országos Erdei Park, a Xingan Erdei Park és a Xinqing Országos Vizes Élőhelyek Parkja. A Wuying Országos Erdei Parkban egy óriási koreafenyő-erdő maradt meg a leginkább érintetlenül. A parkban fadézsából készült kis úton lehet haladni a fák között. Bárhová nézünk, mindenütt fenyőket látunk. Ha szeptemberben vagy októberben keressük fel a parkot, jó eséllyel találhatunk nagy fenyőtobozokat, amelyekben aranyszínű fenyőmagok vannak.

A következőkben részletesebben bemutatunk egy másik kihagyhatatlan yichuni látványosságot, a Jiayin Dinoszauruszparkot.

JIAYIN DINOSZAURUSZPARK

LÁTNIVALÓ BESOROLÁSA: országos 4A szintű látványosság

BELÉPŐJEGY ÁRA: felnőtteknek 80 jüan, gyerekeknek 40 jüan

NYITVATARTÁSI IDŐ: 8.00–17.00 h

AJÁNLOTT TARTÓZKODÁS: 3–4 óra

LEGIDEÁLISABB IDŐSZAK: nyáron és ősszel

ISMERTETÉS:

A park Jiayin megyében, a Longgu-hegynél terül el. A szakemberek szerint a Longgu-hegy egy nagy dinoszaurusz sírkertet rejt, amelyben rengeteg dinoszauruszkövület található. Becslések szerint több mint száz dinoszaurusz csontváza „alszik” a föld alatt. A dinoszauruszfossziliák mellett más értékes kövületeket is találtak, például halak, teknősök és krokodilok megkövesedett maradványait. A dinoszauruszkövületeket őrző földréteg alatti homokkő gazdag növények és gerinctelenek maradványaiban. Jelenleg tíz dinoszaurusz-csontváz látható a parkban, amelyeket a helyszínen kiásott csontokból rakták össze.



UTAZÁSI TIPPEK:

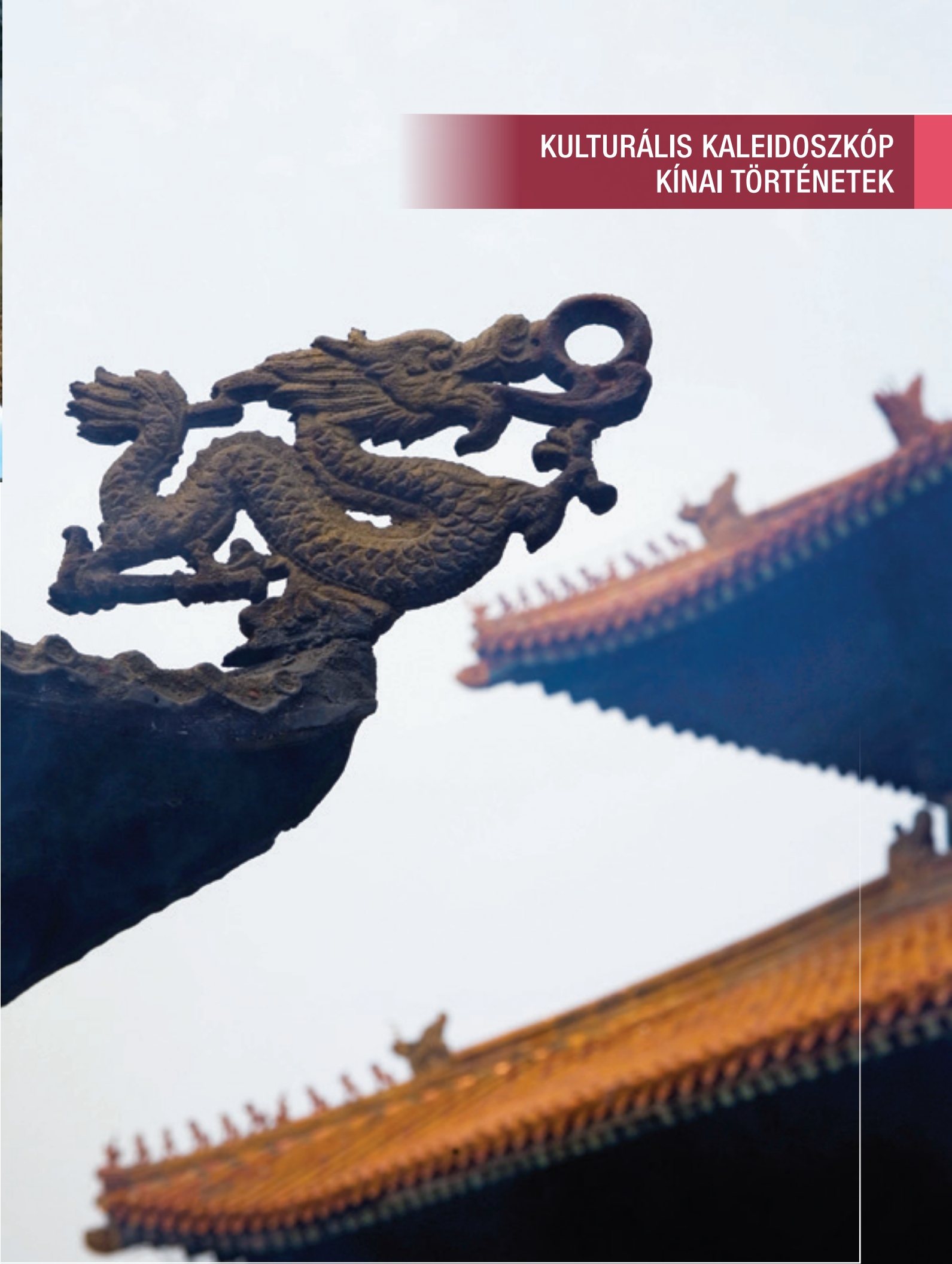
Yichunban a nyári éjszaka is hűvös, ezért tanácsos dzsekiről gondoskodniuk az utazóknak. Tavasszal és ősszel nagy a hőmérséklet-különbség a nappal és az éjszaka között, ezért ajánlott meleg ruhát vinni és sálát viselni.

MEGKÖZELÍTÉS:

Pekingből 2,5 órás, Sanghajból 5 órás a repülőút a Yichun Lindu repülőtérre. 



KULTURÁLIS KALEIDOSZKÓP
KÍNAI TÖRTÉNETEK



A FALUSIAK FELVILÁGOSÍTÁSA KONFUCIÁNUS OKTATÁSSAL

Összetettsége miatt nem könnyű
feladat a hagyományos kínai civilizáció
rövid és részletekbe menő elemzése.

A FALUSI KULTÚRA A KÍNAI CIVILIZÁCIÓ fontos alkotórésze.

Az utóbbi években Shandong tartomány falvaiban konfuciózus tanfolyamokat indítottak több szakértővel, akik hosszú ideje tanulmányozzák a konfucianizmust. Ezért és amiatt, hogy a konfucianizmus észrevétlenül a tartományi falusiak életének része lett, egyre divatosabb a klasszikus gondolkodás a falvakban. Milyen szerepet tölthet be a falvak igazgatásában az onnan eredeztethető konfucianizmus?

„A konfucianizmus a múltban óriási szerepet játszott a kínai falvak életében” – jelentette ki Zhao Fasheng, a Kínai Társadalomtudományi Akadémia konfucianizmust tanulmányozó központjának főtitkára. Az akadémikus emlékeztetett rá, hogy egy konfucianizmusról szóló tudományos szemináriumon egy tudós arról beszélt, miszerint a falvak jelentik a konfucianizmus gyökerét, a falusi és a röghöz kötött civilizáció jelenti a városi kultúra gyökerét. Zhao is így gondolja, és ennek okait négy szempontból közelíti meg. Először is, a hagyományos falvakban jóval nagyobb figyelmet kapott a családi oktatás, amely mint egy átfogó fogalom családi kulcsszavakból, szertartásokból, a családfából, illetve a családi kódexből tevődik össze. Mindezek a világ legösszetettebb családi oktatási rendszerét jelentették.



A régmúltban ennek a rendszernek köszönhetően alakultak ki a nemzedékeken át fennmaradt nagycsaládok és a falusi köznemesi réteg, továbbá a falusi öngazgatás. Másrészt a különböző falvakban megalakultak a magániskolák és a klasszikus tanok iskolái. Az akadémikus a következőket mondta erről: „Az ősi Kína teljes területét lefedték a magániskolák, amelyek oktatási központokként, a tanok és az értékrend terjesztésének központjaiként szolgáltak. A magániskolák és a klasszikus tanok iskolái nélkül nem jöhetett volna létre a köznemesi réteg, ami azt jelenti, hogy a falusi köznemesek csoportja a kulturális ökológia képződménye.”

A konfucianizmus szakértője szerint harmadrészt réges-régen – függetlenül a tisztség rangjától, a hírnév szintjétől – a hivatalnokok nyugdíjba vonulásukat követően hazatértek szülőfalujukba. Így a köznemesek és a nyugdíjba vonult értelmiségiek főszerepet játszottak az egész nemzet ifjúságának kiművelésében. Erről is beszélt dr. Bao Pengshan, a Shanghai Open University, a nyitott egyetem professzora, a Konfuciusz Alapítvány Tudományos Bizottságának tagja: „Régebben a falvakban nemcsak iskola, hanem Konfuciusz-templom is létezett. A magániskolák mellett álltak a családi ősök templomai,

és minden nagyobb családnak volt templomhajószerűen kialakított tere. A nyugati országokban a nemzeti oktatást a kétszarnokos struktúra jellemezte, vagyis az iskolai csarnok és a templomcsarnok. Kínában viszont a hagyományos oktatóhelyiségeket három csarnok adta: az iskolai csarnok, az ősök tiszteletére emelt templomi csarnok és a családi előcsarnok. Az iskolai csarnoknak a szent úr (Konfuciusz) volt az ura. A gyerekek első tankönyve a *Beszélgetések és mondások* volt. Az ősök templomában viszont az ősök voltak az urak. Az ősök figyelnek minket, nem maradunk magunkra, és nemcsak önmagunkért vagyunk felelősek, hanem az egész családért, illetve őseinkért is. Innen ered a felelősségérzetünk és az azonosságtudat. A házba lépve az előcsarnokban olyan kulcsszavakat látunk, mint a menny, a föld, az uralkodó, a családfő és a tanár. Ez a kínaiak hagyományos szellemiségét tükrözi, ez a hagyományos népi útmutatás.”

A falusi oktatási rendszerről szólva Zhao elmondta, hogy az ősi falvak negyedik jellemvonása a hagyományos falvakban emelt sok-sok falusi templom, mint például a földúr temploma, aki azt tartja számon, ki hová kerül a halál után, vagy a Guangong temploma, aki a hűség és az erkölcsiesség megtestesítője a konfucianizmusban. Az ilyen helyi templomok társadalmi

és kulturális struktúrája a falusiak felvilágosítását szolgálta, magyarázta Zhao, és hozzátette, hogy a struktúra a falusiak számára nem csupán a hovatartozásukat és a létüket, életüket testesítette meg, hanem azt a helyet, ahová a halál után mennek.

Az említett négy elem jelentette az ősi falvak jellegéhez igazított öngazgatási rendszert. De vajon a mai falvak szellemi civilizációjának kiépítésében is juthat szerep a konfucianizmus jellemezte feudális társadalom tapasztalatainak? Az akadémikus erről a következőképpen nyilatkozott: „Napjainkban a falvak sokféle – gazdasági, ökológiai, kulturális és szociológiai – kihívásokkal szembesülnek. A próbajellegű intézkedések megkerülése érdekében mindenekelőtt a falusi kultúrát kell fejleszteni. A községek tagjainak eszmeiségre, értékrendre van szükségük, hogy higgyenek valamiben. Hit nélkül az apának nincs tekintélye a gyerek szemében, és így a falu békés fejlődése sem biztosított. 2012 végétől több tudósunkkal együtt azt tervezzük, hogy legelőször Konfuciusz szülőhelyén a falvakból kiindulva építjük ki a hagyományos konfucianizmus mintakörzeteit, ahol próbajelleggel megkezdhetjük a falusi konfuciózus oktatást.” 



DÉL-KOREAI EMLÉKSZERTARTÁS KONFUCIUSZ TISZTELETÉRE

A KONFUCIANIZMUS TERJESZTÉSÉNEK EREDMÉNYEI A SHANDONGI FALVAKBAN

„A FALUSIAKNAK HITET, ILLETVE ÉRTÉKRENDET kell követniük, értékrend vagy közös megegyezés híján egy családban az apa és a fia között sem lehet békesség, hogy lehetne szó a falu szépítéséről?” – nyilatkozta Zhao Fasheng professzor, a Kínai Társadalomtudományi Akadémia Konfucianizmust Tanulmányozó Központjának főtitkára. Ennek alapján Konfuciusz szülőhelyén, a Ni Shan Shengyuan iskola tekintélyes tudósainak kezdeményezésére tesztelni kezdték a konfucianizmus falusi terjesztését.

A legfontosabb munka a tanfolyamok indítása, amelynek érdekében tanulási helyszínt építettek a falusiaknak, ahol félhavonta tartanak tanórákat. Második lépésben a tanárokat válogatták ki. Erről így tájékoztatott Zhao professzor: „Kezdetben csak mi, mint a programot kezdeményező tudósok foglalkoztunk a munkával. Ámde azzal, hogy a kísérletben érintett falvak kerete

bővült, úgy gondolkodtunk, hogy ha mi nem érünk rá, kik lesznek a tanárok. Véleményünk szerint a falusi konfucianizmust mindenképpen veleszületett jellegűnek kell meghagyni az érintett falvakban, és fontos, hogy örökre szóló kultúra legyen. Ezért a helyi kormányzat támogatásával önkénteseket toboroztunk. Jelenleg már 50-60 önkéntes dolgozik velünk, akik nyugdíjasok vagy vállalkozók, esetleg iskolai tanárok. Félhivonként jönnek az adott falvakba, teljesen spontán tanítják a helyieket, sőt ünnepek idején gyakran ajándékokat, süteményeket is hoznak magukkal az időseknek, amikor meglátogatják a tanítványok családjait. A falusi konfucianizmusnak a legjelentősebb előfeltételét és garanciáját az önkéntesek csapata jelenti.”

És hogy mit tanítanak a tanórákon? A professzor szerint különböző általános kánonokat és klasszikusokat, például a *Szülő-szeretet könyvét* és a *Növendékek szabályait* magyarázzák a tanárok a földműveseknek, de főleg az életről adják át személyes élményeiket és a hozzájuk kapcsolódó történeteket.

„Az oktatás nagyon eltér az egyetemi vagy a középiskolai órák tananyagától, mi a szülőszereettel kezdtük a tanfolyamot, mert a konfucianizmus szerint a szülő- és a testvérszeretet az emberek veleszületett és természetes tulajdonságai, a szülők iránti tisztelet a legtermészetesebb emberi érzelmek közé tartozik. Az első tanórán néhány idős embernek a szemében könny-csepp jelent meg, az önkénteseknek elmondtam, hogy ennek mi lehet az oka. Biztosra veszem, hogy otthon sérelem érte őket” – jegyezte meg Zhao Fasheng akadémikus.



A tanórákon kívül még szertartásokkal kapcsolatos felvilágosítást is végeznek. Különösen nagy hírnevet szerzett hajdanán a kínai nemzet etikettje, sajnos a gazdasági fejlődéssel és a jómóddal párhuzamosan a kínaiak szellemi világa elszegényedik, hangsúlyozta Zhao Fasheng professzor, és hozzátette, hogy ezért az ókori iskolai etikettnek megfelelően Konfuciusz tiszteletére minden tanóra előtt négyszer meghajolnak, a fiatal diákok pedig a náluk idősebb tanulók előtt kétszer.

A szertartásokról és az etiketről szólva Zhao professzor arról számolt be, hogy a családi szertartásoktól a gyászszertartásig terjed a tanítás. A kínai nemzet etikettje már messzire eljutott, Dél-Koreába, Japánba és Vietnamba is, ahol manapság erős befolyása van a konfuciánus szertartásoknak és eszmrendszernek.

„Mindezek mellett a falusi konfucianizmus tanának elsajátítása nem hasonlít a főiskolai tanulmányi fokozat megszerzéséhez, a tanárok számára a legfontosabb, hogy barátkozzanak, szorosan érintkezzenek a falusiakkal, illetve az, hogy foglalkozzanak az érintett tanulók valóságos helyzetével. Ezen gyakorlat alapján az önkéntes tanárok valóban jó kapcsolatba lépnek a tanuló falusiakkal, és mindezeknek köszönhetően a gyakorlatnak már eredményei is látszanak” – tájékoztatott Zhao Fasheng professzor.

„A felvilágosításhoz hosszas tanításra van szükség, egy év múlva a földművesek egy része lelkesen fordult hozzánk, mondván,

megváltozott a falujuk, a konfucianizmus és a mencianizmus tanulásának hatása magától értetődik, különösen a szülőszere- tetnek vált érezhetővé a hatása. Előre el sem tudtuk képzelni, hogy alig egy éven belül a falvak társadalmi arculata is megváltozik. Bizonyos falvakban a falusi önrendelkezési bizottságok vezetői arról számoltak be, hogy érezhetően javult a falujukban a tisztaság, kevesebb a lopás, csökkent az erőszakos cselekmények száma.”

Ennek nyomán igencsak megnövekedett a tanárok önbizalma és a falusi konfucianizmus terjesztése iránti bizalma, ugyanakkor hálások is voltak a kormányzatok és a civil szervezetek támogatása miatt. A próba eredménye azt mutatja, hogy a konfucianizmusnak a személyiség művelésére és a család szabályozására vonatkozó elméletei máig hasznosak, ma is befolyásosnak számítanak.

„A munkánk eredményeképpen újjáéledt a falusiak eredendő jószívúsége, illetve életükbe újból visszatérhetett az etikett, az igazságosság, a tisztesség és a szegényérzet. Megpróbáltuk újjáéleszteni a konfucianizmust a falvakban, és a sikereink elég munkát adnak a szociológusoknak a jövőre nézve, noha munkánkkal nehéz és távolra vezető feladatot indítottunk el. Mi csak az első lépést tettük meg” – vélte Zhao Fasheng, konfucianizmust kutató akadémikus. 



NI SHAN EGYKORI ISKOLA

A KÍNAI KULTÚRÁRÓL MESÉLŐ ÜVEGMŰVÉSZET, A LIULI



KÍNÁBAN AZ ARANY LÓ-DÍJ AZ EGYIK LEGHÍRESEBB filmes elismerés. Az Arany Ló-díjas színésznő, Yang Huishan (Loretta H. Yang) és az ugyancsak Arany Ló-díjas filmrendező, Zhang Yi (Chang Yi) meghatározó alakjai a kínai filmiparnak, de ma már valami egészen mással foglalkoznak: a kortárs liuliművészet képviselői. A két tajvani művész *Egy kínai liuli virág – Kortárs üvegművészeti kiállítás* címmel rendezett kiállítást Brüsszelben, amely nagy sikert aratott.

A színezett üvegkristály (kínaiul liuli) a benne található ritka fémtől függően más és más színű mesterséges üvegkristály. A liulit kínai üvegművészetként is emlegetik. Az alkotás több mint 1000 Celsius-fokon készül. A színezett üveg, vagyis a liuli művészete a Xizhou-dinasztiára (i.e. 1046 – i.e. 771) nyúlik vissza. Kétezer évre feledésbe merült, sőt voltak, akik idegen művészetnek tartották. Yang és Zhang harminc évvel ezelőtt kezdett foglalkozni a színezett üveggel, hogy újjáélesszék e művészetet. Yang szerint a sors akarata, hogy karriere így alakult. „A Zhanggal közösen készített utolsó film forgatásán

ismertem meg ezt a művészetet. Akkoriban Zhang sok külföldi műalkotást kért kölcsön a filmes szerepemhez. Ez az oka, hogy megszerettem a színezett üvegek művészetét. Először szembesültem azzal, hogy ilyen anyagból műalkotás is készülhet, nem csupán hétköznapi árucikk. Ezért szeretem annyira. Nagyon szeretem” – mondta.

Yang 1987-ben, pályája csúcsán úgy döntött, hogy hátat fordít a filmnek, és közös vállalkozásba kezd Zhanggal. Alapos mérlegelést követően a két művész létrehozta a kínaiak és a kínai származásúak első üvegművészeti stúdióját, amely a Liuli Gong Fang nevet kapta. Yang elmesélte, hogy az előállítás módszerének kifejlesztése hosszú és fáradságos munka volt.

„Abban egyetértettünk, hogy értelmes és kreatív pályát választunk, amelynek gyümölcse a kínaiak életéről és művészetéről kell szólnia. Az úgynevezett elvesző viaszmintás eljárást választottunk a liuli gyártásához, de a módszer minden részletét ki

kellett dolgoznunk. A kész alkotás olyan, mintha egy festmény lenne, de üvegből megalkotva” – folytatta Yang Huishan.

Yang és Zhang ma már elismert mesterei a kínai üvegművészetnek, és a kortárs liuliművészet nagykövetei. A modern eljárás révén a keleti filozófia is része a színezett üveg művészetének. Céljuk az volt, hogy az elkészítés módja hűen tükrözze a Kelet esztétikájának forma- és jelentésvilágát. A művészet közvetítő szerepet játszik, amelyen keresztül a nyugati műkedvelők is megismerhetik a kínai hagyományokat.

A virág volt a brüsszeli kiállítás témája. A két művész Brüsszel jelképét, az íriszt választotta. Yang és Zhang nemcsak az életben, hanem a művészetben is partnerek. Zhang elmondta, hogy a színezett üveg tökéletes anyag, de Yang kimondottan ezt az anyagot akarta használni a virág elkészítéséhez, hogy bemutathassa a kínaiak gondolatait az életről. „Huishan

imádja a virágokat. A kínaiak számára a virágzás és a virágok elhervadása az élet mulandóságát jelképezi. A színezett üveg nagyon élénk, de tökéletes alkotás. Ez egy érdekes ellentmondás, ami elgondolkodtató” – tette hozzá.

A 19. és 20. század fordulóján a francia üvegművészet határozta meg a világtrendet. Harminc év erőfeszítésének eredményeként az alkotások a jellegzetesen kínai motívumokból merítenek, de Yang Huishan és Zhang Yi szerint ennél többről van szó. A gazdag színárnyalatok és a szobor óriási mérete nagy meglepetést keltett az alkotótársak körében, és ez őket is a technikák felfedezésére sarkallta.

„A 19. század idején új anyagok kifejlesztésével kísérleteztek a szobrászok: arra voltak kíváncsiak, mi történik, ha már minden hagyományos anyagot kipróbáltak. Új szintre akartuk emelni valami új létrehozásának lehetőségét” – magyarázta Zhang Yi.



A két művész az elmúlt években sokat tett a kínai üvegművészet előmozdításáért. Megismertették a külföldi műalkotásokat, és ezzel együtt saját műveikkel jelentek meg a világban.

Yang szerint mások elismerésének kivívásához meg kell győzni az embereket, függetlenül attól, hogy milyen márkáról vagy művészetről van szó. Yang új koncepcióval állt elő, és azt meg is valósította. A technikai áttörés azért is fontos, mert az emberek figyelmét csak valami teljesen szokatlannal lehet felkelteni.

Yang műalkotásai meglepték a franciákat. „A franciák szerint mindig is ők voltak az üvegművészet legnagyobb múltú képviselői, és ez ma sincs másként. De váratlanul felbukkantunk a műveinkkel. Hirtelen olyan nagy méretű alkotásokkal jelentünk meg, amelyek az ő műveiknél is nagyobbak” – mondta.

Yang és Zhang alkotásai a világ több mint húsz múzeumban, köztük a Pekingi Palotamúzeumban, a Kínai Nemzeti Galériában, a Viktória és Albert Múzeumban, a Corningi Üvegmuzeumban és a párizsi Iparművészeti Múzeumban láthatók. Több világhírű múzeumban egyenesen úgy gondolják, hogy a kínai üvegművészet Yanggal Huishannal vette kezdetét. 



YANG HUIZHAN MŰVE



KINCSET ÉRŐ HOBBI: RETRÓ DIVAT KÍNÁBAN

WEI XIN VOLT AZ ELSŐ, AKI RETRÓ RUHAÜZLETET nyitott Pekingben. Wei Tajvanon született, Pekingben nőtt fel, és az Egyesült Államokban élt két évet. Középiskolásként szeretett bele a farmernadrágokba, és ekkor kezdett érdeklődni az amerikai retró divat iránt. Az Egyesült Államokban sorra kereste fel a retró boltokat. Idővel a retró divat megszállottjából üzlet-tulajdonos lett, aki szenvedélyesen kutatja a retró divatot.

2013-ban tért vissza Kínába, és létrehozta a RADIANC&Blue nevű céget. A hobbiból megélhetés lett. Saját tapasztalatait felhasználva innovatív módon frissítette a hagyományos és autentikus retró stílust.

„Szerintem ma a retró divatot nem a nosztalgia tartja életben, hanem a szabás és az anyag miatt népszerű. Ha ugyanúgy öltözünk, mint régen, az autentikus retró. Az autentikus retró szerint az amerikai csak amerikai, a '40-es évekbeli csak '40-es évekbeli lehet. Amit én hordok, az némileg különbözik a régi viselettől. Régen nem így készültek a ruhák. Ez teszi egyedivé a stílusomat” – magyarázta.

Wei könyveket olvasott a retróról, információkat gyűjtött, retró boltokat látogatott, és igazi szakértője lett a retró kultúrának. Pekingi üzletének dekorációjából, helyszínéből, illetve a bútorok formatervezéséből és gyártásából is jól látszik, hogy sok időt



töltött a gyűjtéssel. Kezdetben csak néhány tervező ruháit árulta, akiket az Egyesült Államokban ismert meg. Boltja feleakkora volt, mint most. Kapcsolatai bővülésének és elismertségének köszönhetően több mint ötven retró márka található az üzletében.

A RADIANC&Blue sikere láttán Wei nagyobb üzlethelyiséget nyitott, ahol korszakokra bontva tudja bemutatni a retró stílusokat. 2014-ben nyílt meg második boltja, a RADIANC &Trunk. Kínához hasonlóan az Egyesült Államok különböző történelmi időszakait is sajátos stílus jellemezte.

„Mind a két üzlet divatbolt. A különbség csupán annyi, hogy a RADIANC&Blue főleg farmeranyaggal és indigókék ruházattal foglalkozik, a RADIANC&Trunk pedig a második világháború előtti férfi öltözetre, például a '30-as évek öltönyeire és angol katonai ruházatára szakosodott” – mondta Wei.

Édesanyjának is van egy régiségboltja Pekingben, akinek hatása Wei ízlésén is érezhető. Boltjában a retró kultúra Wei sajátos stílusával keveredik.

„A retró kultúrát a nyugati iparosodás kora határozza meg, amelyet az egyenruhaszerű viselet és a szocreál bútorok uraltak. Nagyon kevesen foglalkoznak azzal, amivel én. Mások számára



JAVASOLT-E A JOGHURT FOGYASZTÁSA?

DR. ZHAO XIAOMEI

A joghurt kapcsán sok mindent kérdeztek kedves barátaink a Facebookon (Kínai Orvoslás és Terápia) vagy a honlapunkon (<http://hungarian.cri.cn/kinaiorvoslas>). A kérdések megválaszolásához megkértük dr. Zhao Xiaomeit, a Hagyományos Kínai Orvoslás Magyarországi Egyesületének igazgató-helyettesét, hogy tisztázza a joghurt jellemző vonásait és gyógyhatásait. Főleg arra a kérdésre vártunk választ, hogy a hagyományos kínai gyógykezelés szemlélete alapján javallott-e a joghurt gyakori fogyasztása. A helyettes igazgatónő feleleteit a következőkben foglaljuk össze.

A DIETETIKÁBAN AZ ÉTELEK TÁPÉRTÉKÉT a bennük lévő fehérje, kalória, szénhidrát és vitamin szerint minősítik. A hagyományos kínai orvoslás elméletei viszont nagyobb figyelmet szentelnek az ételek funkciójának és benső tulajdonságának, az íznek és annak, hogy melyik meridiánhoz tartoznak, hiszen a különböző tulajdonságaik révén eltérő szervekbe juthatnak a különböző ételek tápértékei.

A hagyományos kínai orvoslás szempontjából a joghurt, mivel semleges tulajdonságú, édes és savanyú ízű, a szív-, a tüdő- és a gyomormeridiánba kerülhet. Nyáltermeléssel oltja a szomjat, enyhíti az energiaelegtenséget és segíti az emésztést, illetve a belek nedvesítésével enyhíti a székrekedést, így a fogyókúrára is hatást gyakorol.

Joghurtot kiváltképpen azoknak tanácsos fogyasztaniuk, akiknek testét a gyengeség, az energia- és vérelégtelenség vagy a bél hősege miatti székrekedés sújtja, és azoknak, akik az emésztőszerveknél rákban, magas vérzsírban, artériás érlemezésben vagy zsírmájban szenvednek. Ezen túlmenően a joghurt fogyasztása hasznos azoknak, akik hosszú ideig ülnek a számítógép előtt, akiknek száraz a bőrük, illetve akik szeretik a kozmetikumokat. 



A TEJ, ILLETVE A TEJTERMÉKEK, például a sajt és a joghurt tápanyagokban gazdagok ugyan, de fogyasztásukkor elővigyázatosnak kell lenni, hiszen az emberek testi adottságaitól függ a különböző tápanyagok hasznosítása. Ha nem figyelünk a testi adottságokra, káros lehet az egészségre.

A tej kicsit hideg tulajdonságú, édes, ezért a szív-, a tüdő- és a gyomormeridiánba jut. Gyógyhatással van az energiaelegtenségre, csillapítja a szomjat, táplálja a szívet és a tüdőt, eloszlatja a hőség-lidércességet és hidratálja a bőrt. A tej jelentősen táplál és hidratál, ezért fogyasztása gyomorkellemetlenséget okozhat azoknál, akiket a közöny, a nedv (pl. a túlsúlyosak többsége), valamint a hideg vonásai jellemeznek. Mindezeknél fogva a vashiányos anémiában vagy emésztőrendszeri betegségben szenvedőknek nem ajánlott tej fogyasztása. Ezenkívül a tejet nem alkalmas csersavat vagy oxalátot tartalmazó ételekkel (pl. erős tea, citrom, citranci, gránátalma) együtt inni.

Joghurtot nem jó üres gyomorra inni. Az sem egészséges, ha kolbással vagy szalonnával, illetve többféle feldolgozott hússal fogyasztjuk. Ne igyanak joghurtot többek között a gyomorsavtúltengésben, a cukorbetegségben vagy a hasmenésben szenvedők. Az antibiotikumot szedő betegeknek figyelembe kell venniük, hogy a gyógyszer szedése után minimum egy óráig ne igyanak joghurtot.

A sajt esetében arra kell vigyázni, hogy a hosszadalmas betegségben szenvedők, idősek, gyenge testállapotúak, egy éven

MIRE KELL VIGYÁZNI A TEJTERMÉKEK FOGYASZTÁSA SORÁN?

DR. ZHAO XIAOMEI

aluli gyerekek, illetve a vérkeringés elakadása vagy a nedves közöny jellemezte betegek ne egyék, hiszen a semleges tulajdonságú sajt édes és savanyú, a jin energia feltáplálása és a tüdő erősítése, valamint a bél nedvesítése jellemző rá.

Ami az egyéb ételekkel együtt történő fogyasztását illeti, arra kell vigyázni, hogy ne egyenek sajtot csokoládéval, mandarinnal, birkahússal, borral vagy gyümölcssalátával.

Mivel a tejtermékek zöme semleges tulajdonságú, a négy évszak bármelyik időszakában fogyaszthatók. Ha este iszik tejet, az jó hatással van az alvásra, ráadásul így megelőzheti a csontritkulást. Ha az ebéd utáni fél óra és két óra közötti időtartam során iszik joghurtot, az kedvező hatással van a tápanyagfelvételre. Ha a vacsora utáni fél óra és két óra közötti időtartam során iszik joghurtot, az kedvező a kalciumfelvétel szempontjából. Sajtot mindennap, mind a három étkezés közben lehet enni, de legjobb reggelire. 

DR. ZHAO XIAOMEI

A rendelő címe: 1146 Budapest, Thököly út 85. fsz. 2.
Telefon: 00-361-2200316, 00-36-30-4493358
Email: drzhaoxiaomei@hotmail.com
Weboldal: www.hkodrzhaio.com

A ZSÍROS HAJ MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁSBAN

DR. WANG WEIDI



A zsíros haj viszonylag gyakori probléma, ráadásul egyre súlyosbodó tendenciát mutat, bizonyos mértékben befolyásolja az emberek életét.

Normális esetben a fejbőrben lévő faggyúmirigyek faggyút termelnek, hogy természetes védelemmel lássák el a fejbőrt és a haját. De a faggyúmirigyek különböző okok miatt néha túl sok faggyút termelnek, ilyenkor a haj túl zsíros lesz. A haj és a fejbőr hosszan tartó zsírosodása nemcsak kellemetlenséget okoz, hanem megbetegítheti a fejbőrt és a haját is.

A következőkben bemutatjuk a haj zsírosodásának néhány okát, illetve azt is, hogy a hagyományos kínai orvoslás hogyan kezeli a problémát, milyen óvintézkedéseket kell tenniük azoknak, akiknek problémát okoz a zsíros haj.

I. AZ OKOK

Táplálkozási szokások. Hosszú ideig, nagy mennyiségben fogyasztott magas zsír- és kalóriatartalmú ételek, például sült ételek, csípős ételek.

Genetikai okok.

Életmód, szokások. Kevés sportolás, dohányzás és alkoholfogyasztás.

Túl nagy stressz, számítógép és egyéb elektronikus eszközök káros sugárzása stb.

II. A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS ELMÉLETE SZERINT

A fejbőr és a haj táplálásának forrása a veseenergia és a máj-vér. A máj irányítja a haj növekedését, ezért ha bőséges a máj-vér, a haj gyorsan nő. A haj a vese javának és a vér többletének terméke. Ezért a hagyományos kínai orvoslás elmélete szerint nemcsak a látható tünetek alapján kell kezelni a betegségeket, hanem a test átfogó állapota szerinti kezelésre és gyógyításra van szükség, amely a látható tüneteket elújíva a betegséget alapjaiban szünteti meg.

III. ÖNSZABÁLYOZÁS ÉS ÓVINTÉZKEDÉSEK

Javítani kell az étkezési szokásokon. Több gyümölcsöt és zöldséget kell enni, a helyes arány a következő: 20% hús, 30-40% szénhidrát, 40% zöldség és gyümölcs. Mindennap kell teát inni, tilos a dohányzás, és csak kevés alkoholt szabad fogyasztani.

Minden második nap mosson haját 40 Celsius-fokos vízben. Samponot csak keveset használjon, helyette teát, rizsből készült ecetet, rizs mosása után maradt vizet használhat. Ne használjon sűrű fogú fésűt.

A mai gyors életmód mellett is **jól ki kell pihennie magát**, aludjon többet, a pihenés és a munka is legyen kiegyensúlyozott.



Masszírozás: tíz ujjával előlről hátra haladva naponta kétszer gyengéden masszírozza át a fejét. Alkalmanként 30-szor masszírozza át a fejbőrt. Ezt a módszert a hagyományos kínai orvoslásban „öt meridián” masszírozásnak hívják.

Javasoljuk, hogy minél korábban kezelje, illetve ha lehet, előzze meg a zsíros haj problémáját. A zsíros haj ugyanis akár túl betegségeket is okozhat, például a túlzott faggyútermelődés hajhullást okozhat, kellemetlen korpásodáshoz vezethet, a túl sok faggyú szőrtüszőgyulladást okozhat, hogy csak a súlyosabb problémákat említsük. Ha korábban kezdi a kezelést, korábban gyógyulhat meg. 

RENDELŐK:

1136 Budapest, Hegedűs Gyula utca 17., fszt. 1.
Telefon: +361 3697625

1015 Budapest, Batthyány utca 63., fszt. 3.
Telefon: +361 7866179

Weboldal: www.kinaigyogyaszat.hu



VÁLASZ AZ ÍZÜLETI FÁJDALOM TÜNETÉVEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSRE

PROF. DR. XIA LINJUN PHD.

Egyik követőnk mesélte, hogy ízületi fájdalomban szenved az utóbbi fél évben. Tavaly novemberből mindennap gyömbérleves mézes citromlevet iszik, de kétségbe vonja, hogy a fájdalom a gyömbér evéséhez kapcsolódott. Kérdésének megválaszolásához meghívott orvosunkhoz fordultunk. A továbbiakban közreadjuk a választ és a szakértő, dr. Xia Linjun elérhetőségét is.

A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS ELMÉLETE az elzáródásos szindróma egyikének tekinti az ízületi fájdalmat. A klinikai gyakorlatban a rendszeres elzáródásos szindrómát általában a szél-, a hideg- és a nedv-lidércesség okozza, tünete az ízületi fájdalom, amely a hidegebb vagy a borús napokon válik komolyabbá, továbbá a külső meleg nyomán csillapodik a fájdalom. Az is észlelhető, hogy a fájdalom által érintett részek bőre nem piros színű és nem meleg. A megbetegedésnek nincs köze a követőnk által leírt italhoz, hiszen a nyers gyömbérre a meleg tulajdonság jellemző, melegíti a meridiánt, csillapítja a fájdalmat, illetve elűzi a testben lévő hideget. A gyömbér ezért gyógyító szerepet játszik a hideg-, a szél- és a nedv-lidércesség előidézte elzáródásos szindróma esetén.

Klinikailag nem szokásos az elzáródásos szindróma egyik kategóriája, a meleg elzáródásos szindróma. Konkrét tünetei: piros színű a fájdalmat érző ízület része, időnkénti láz, szomjúságérzet, néha légzési nehézség, a nyelv alapján történő kórmegállapítás szerint hőséges és sárga a nyelv, a pulzus szaporának és folyékonyak érezhetők. Ha az Ön betegsége ilyen, akkor nem kizárt, hogy az ital hosszú ideig történő fogyasztása okozta a fájdalmat. Ha az Ön testét a lendületes jang energia uralja, vagy más lehetőség szerint az Ön testét a jin elégtelenség és a tűz uralása jellemzi, a meleg tulajdonságú üdítő gyakori ivása fokozza a kiegyenlítetlenséget, így a lidércesség a meleggel (dinamikus jang energiával) károsítja testét és az ízületeit.

Komolyan tanácsoljuk, hogy idejében menjen el a közeli tradicionális kínai rendelőbe átfogó orvosi vizsgálatra, hogy a szindróma gyökereit meghatározzák, és ennek alapján kapjon kezelést. 

PROF. DR. XIA LINJUN PHD.

Rendelő: 9200 Mosonmagyaróvár, Kolbai K.u.2.
Telefon: 36-96-206086
Email: drxialj@163.com)



EGY MANDARIN FELÉR ÖTFAJTA GYÓGYSZERREL

A HAGYOMÁNYOS KÍNAI GYÓGYÁSZAT ELMÉLETE szerint a mandarinnak tüdőt hidratáló, köhögést megállító, köpetet elűző, a lép egészségét javító, energiát szabályozó, szomjúságot enyhítő hatása van. Különösen az idősek, a krónikus hörgőhurutban szenvedők, továbbá a szív- és érrendszeri betegségekkel küszködők számára lehet a legjobb gyümölcs a mandarin.

A MANDARIN HÚSA

Édes-savanyú az íze, hűvös a jellemzője, növeli az étvágyat, szabályozza az energiát, csillapítja a köhögést, hidratálja a tüdőt, eloszlatja az alkohol hatását és felébreszti az életerőt. Főleg hányás és gyenge étvágy, a szájban lévő száraz érzés, a tüdő hősége által okozott köhögés és a túl sok alkohol bevitele esetén hasznos. Mivel a mandarin gazdag a B₁- és P-vitaminban, gyógyító hatású lehet a magas vérzsírszint, az érelmeszesedés, illetve más szív- és érrendszeri betegségek esetében. Emellett a mandarinban lévő nomilin még rák ellen is hatékony, ezért hasznos a gyomorrák ellen is.

SZÁRÍTOTT MANDARINHÉJ

Az érett mandarin szárított héjának langyos a jellemzője, erős és keserű íze van, energiát szabályozó, a lép egészségét megerősítő, a szárazságot megoldó, köpetet elűző, köhögést megállító, émelygést csökkentő a hatása. A szárított mandarinhéjat használják az emésztőrendszeri puffadás és fájdalom, a gyenge étvágy, az émelygés és a hányás, a hasmenés, a hideg miatti köhögés gyógyítására, továbbá hatásos a hal és rák fogyasztása által okozott mérgezés esetén is.

NEM ÉRETT MANDARINHÉJ

A nem érett mandarin héja zöld színe miatt kapta a nevét. A nem érett mandarinhéjnak langyos a jellemzője, erős és keserű az íze, a májnál kotrást és kiengedést végez, megoldja az energia stagnálását, és elűzi a köpetet. A szárított-érett mandarinhéjnál erősebb hatása van a nem érett mandarinhéjnak, amelyet gyakran használnak a májnál történt energiastagnálás által okozott mell- és haspuffadási érzésnek, a sérv, az emésztési zavar, az emlőcsomók gyógyítása során.

MANDARINMAG

A mandarinmagnak langyos a jellemzője és keserű az íze, szabályozza az energiát, kotorja a stagnált energiát, enyhíti a fájdalmat. Ezért a mandarinmagnak jó hatása van a here-fájdalom, a sérv által okozott fájdalom, az emlőcsomók által okozott fájdalom és a derékfájdalom gyógyításában.

A MANDARINHÚST KÖRÜLVEVŐ FEHÉR RÉSZ, AZ ALBEDÓ

A mandarinhéj belsejében lévő hálószerű rost az albedó. A mandarin albedójának édes és keserű az íze, semleges a jellemzője, szabályozza az energiát, kotorja a meridiánokat, elűzi a köpetet és megállítja a köhögést. A meridiánoknál stagnáló köpet által okozott mellpuffadás és -fájdalom, a köhögés és köpet, sőt a véres köpet gyógyítása során gyakran használják a kínai hagyományos gyógyászok.

ÍGY KÉSZÍTSÜNK SZÁRÍTOTT MANDARINHÉJAT

Az előző bekezdésben a szárított mandarinhéjat említettük. Népszerű hagyományos kínai gyógyszer. A kínaiak nagyon szeretik és használják, még főzéskor is. De hogyan készül a szárított mandarinhéj?

Sokféleképpen készíthető szárított mandarinhéj, és általában annál jobb, minél idősebb. De most egy könnyebb módszert mutatunk be, amellyel otthon is készíthetünk szárított mandarinhéjat.

1 Mossa meg a mandarint, és tegye meleg vízbe, majd áztassa 20 percig az edényben.

2 Cseréljen vizet. Tegyen fogkrémet a vízbe, majd kavargassa fel, amíg habos nem lesz. Tegye bele a mandarint, mossa meg, majd áztassa még 10 percig. Ezután tiszta vízzel tisztítsa meg.

3 Szárítsa meg a gyümölcsöt, majd hámozza meg. Tegye a napra a mandarinhéjat. Figyeljen, hogy a fehér rész felfelé nézzen.

4 Amikor a héj teljesen megszáradt, tegye bele egy zárt tartóba, de vigyázzon, mert nem jó a műanyag tartó. Várjon három hónapig.

5 Vegye ki a mandarinhéjat, várja meg, hogy a nedves levegőtől megpuhuljon.

6 Még egyszer tegye ki a napra a héjakat, míg teljesen megszárad. Utána tegye bele egy zárható tartóba, és máris használhatja.

Tippek:

1 A mandarin meleg vízben áztatása és fogkrémmel mosása révén megszabadulhat a baktériumoktól és a növényvédőszer-maradékoktól.

2 A műanyagból készült tartó azért nem használható, mert a mandarin átveszi a műanyag szagát.

KÖHÖGSZ? SÜTŐK NEKED EGY MANDARINT!

Süssön mandarint, hogy meggyógyítsa a hideg okozta köhögést. A mandarin héjának belső részén lévő fehér rész lekaparása után a héj vékony, külső piros része marad meg. Ez a rész szabályozza az energiát, elűzi a köpetet, megállítja a köhögést. Ez az alapja a sült mandarin tünetenyhítő mechanizmusának.

Sütéssel a mandarin héjának gyógyító hatású anyaga a párolgás során beleivódik a mandarin húzába, amely ezután maga is gyógyító hatású lesz. Sütés után kicsit keserű lesz, ugyanakkor hatásosabb sok más gyógyszernél.



Pálcikára vagy bármilyen nyársra húzza rá a mandarint, majd a tűztől, lehetőleg faszén tűzétől megfelelő távolságban forgatva süssön három-öt percig. Akkor kész, amikor a héj kicsit megpörkölődik.

1 Addig kell sütni, amíg a héj kicsit megég, ilyenkor a gyógyító anyaga már átment a húzába.

2 Miután elkészült, azon melegében meg kell hámozni. A húst körülvevő fehér részt ne pucolja le. Csak a héjat nem szabad megenni.

A következő tünetek kezelésére alkalmazható:

1 Torokviszketés, száraz vagy fehér köpetű köhögés, például megfázás utáni köhögés, hideg szél miatti köhögés esetén.

2 Ha a köpet sárga, a nyelv piros, megdagadt és fáj a torok, nem alkalmazható a sült mandarinvaló kezelés.





A HOSSZÚ ÉLET TITKA A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS SZERINT

Az emberek egyre nagyobb figyelmet fordítanak az egészségükre, és több szó esik az egészségmegőrzésről is, amely nem misztikus és nem is bonyolult. A hagyományos kínai orvoslás négy egyszerű és könnyen alkalmazható elve magában foglalja az egészségmegőrzés alapelveit is.

A gyermeki szív

A gyermeki szív ártatlansága, boldogsága, egyszerűsége és problémamentessége megszabadít a fölösleges gondolatoktól, segít a pozitív életszemlélet és a nyitott kedélyvilág megőrzésében. Ez elemi alapja a betegségmegelőzésnek és az élet-tartam meghosszabbításának.

A hangya szokása

A hangya szokása azt jelenti, hogy ne legyen magányos és étkezzon lassan. A hangya gyakran kommunikál társaival. Bár a hangyák nem képesek hang kiadására, csápjuk segítségével jól tudnak kommunikálni egymással. A hangya életét a változatosság jellemzi. Azt eszik, amit éppen talál. Egyszerre keveset és lassan étkezik, és nagyon erős az életeréje. Egy fából nem lesz erdő, tartja a szólás. Az ember társas lény, és a magány kárt tesz az emberi testben. A gyakoribb szociális élet elűzheti gondjainkat.

A teknősbéka természete

A teknősbéka természetének megfelelően az ember harmonikusán él társai mellett, és nem gurul dűhbe apróságok miatt. A teknősbéka a hosszú élet jelképe, ezért úgy tartják, hogy szerencsét hoz. Viselkedjünk úgy, mint a teknősbéka: ne vitatkozzunk mindenről, és határozottan reagáljunk a változásokra. A középkorúak számára az egészség és a család a legfontosabb, a vagyon és a hírnév múlandó. Tanácsos minél kevesebbet vitatkozni és törekedjünk a harmonikus lelki-állapot fenntartására úgy, ahogy a teknősbéka is teszi.

A majom viselkedése

A majom viselkedése szerint sportoljunk többet. A majom lételeme a mozgás. Tanuljunk a viselkedéséből, és minden testrészünk rugalmas és érzékeny marad. Elmélkedjünk és sportoljunk úgy, ahogy a majom is teszi.

A fenti alapelvek betartásával nem fogunk problémaként tekinteni a korunkra, testünk és lelkünk megfiatalodik. 



A kínai közmondás szerint minden gyógyszer egyharmada méreganyag. Még a legjobb gyógyszernek is vannak káros hatásai. Vannak azonban olyan zöldségek és gyümölcsök, amelyek nemcsak hasznosak az egészségmegőrzéshez, hanem gyógyszerként is használhatók. De csak hosszú távú fogyasztásuk vezet eredményhez.

ZÖLDSÉGEK

A fogyás gyógyszere: viasztök

Nem kell gyógyszer a fogyáshoz, a viasztök is elég. Segít a fogyásban, teljesen egészséges, biztonságos és nincsenek mellékhatásai. A viasztök jó hatással van a vizelet kiválasztására, az emésztésre és az ödéma megszüntetésére. Ezenkívül nem tartalmaz zsírt. Fogyasztó dinnyének is nevezik. Jelentős szerepet játszhat az olyan emberek fogyásában, akiknek a túlsúlyát ödéma okozza.

Fájdalomcsillapító: gyömbér

A gyömbér természetes fájdalomcsillapító. Fejfájás, fájdalmas

ÉLETÜNK TERMÉSZETI GYÓGYSZEREI

menstruáció esetén a barna cukros gyömbérlé a legjobb választás. A gyömbérrel főzött sós víz külsőleg alkalmazva jó a derék- és ízületi fájdalom csillapítására.

Vesét tápláló gyógyszer: jamgyökér

A kínai orvoslás szerint nem meleg, nem is száraz a jamgyökér, ezért fogyasztása után nem kell tartani a puffadástól, székrekedéstől és más problémáktól. Sokféle alkatnak megfelel a jamgyökér. Különösen ajánlott azoknak, akiknek hiányos vagy gyenge a lép- és veseműködésük.

Antibiotikum gyógyszer: méz

Nemcsak finom, hanem helyettesítheti a ragtapaszt is. A mézben lévő enzimek és antioxidánsok antibakteriális és antibiotikus hatásúak. A méz megelőzheti a fertőzést és felgyorsíthatja a gyógyulást is, ha sebre téve alkalmazzuk.

Fényvédő gyógyszer: paradicsom

A paradicsom a legjobb fényvédő, „zöldség napozókrém”-nek is nevezik. Van benne likopin, C-vitamin és antioxidánsok, ami-

vel javíthatja a bőr napfény elleni védelmét. A főtt paradicsom jobb fényvédő hatású, mint a nyers.

Rákellenes gyógyszer: fokhagyma

A fokhagymában lévő allícinnak védő hatása van a rák ellen, nem véletlen tekintik a rák elleni legjobb zöldségnek. Vágja darabokra, majd tegye ki a levegőre néhány óráig. Ez idő alatt az alliin és az alliinase közötti reakcióban allicin keletkezik. Csak az ekként történő fogyasztása hasznos a rák megelőzése szempontjából.

Gyomorvédő gyógyszer: káposzta

A káposztában lévő glutamin elősegítheti azon fibronectin sejtek növekedését, amelyek védik a gasztrointesztinális nyálkahártyát. A káposzta ugyanakkor megelőzheti és gyógyíthatja a gyomorfekélyt és a nyombélfekélyt.

Vérnyomáscsökkentő gyógyszer: száraz zeller

Az apigenin jó a vérnyomás csökkentésére, a zellert pedig népszerű vérnyomáscsökkentő zöldségnek tekintik. A száraz

zeller jótékony szerepet játszik az érlemeszesedés és az ideggyengeség gyógyításában.

Tüdőnedvesítő gyógyszer: ezüst rezgőgomba

A kínai hagyományos orvoslás szerint az ezüst rezgőgomba táplálhatja a jint és nedvesítheti a tüdőt. Jó hatással van a női szépségre is. Mind a négy évszakban fogyasztható, de különösen ajánlott száraz ősszel.

Fejfájás-csillapító: burgonya

A burgonya enyhítheti az alkoholfogyasztás okozta fejfájást. Azért fáj a fejünk alkoholfogyasztás után, mert szervezetünk sok káliumot veszített. A burgonya káliumban gazdag, ezért csillapíthatja a fejfájást.

GYÜMÖLCSÖK

Megfázás elleni gyógyszer: citrom

A citrom enyhítheti, sőt gyógyíthatja a megfázást. A citromban lévő C-vitamin véd a megfázás ellen. Tegyen citromszeleteket és kevés sót egy pohár vízbe, ha ezt elfogyasztja, enyhítheti

a megfázási tüneteket. Különösen akkor hatásos, ha még csak kialakulóban van a megfázás. Ilyenkor gyógyszer nélkül is teljesen meggyógyulhat.

Altató: banán

Sokan úgy gondolják, hogy a banán megszünteti a bosszúságot, és mint ilyen, a boldogság gyümölcse. Valójában olyan, mint egy altató. A benne lévő magnézium elűzheti a fáradtságot. Ne aggódjon a testsúlynövekedésért, ha alvás előtt fogyaszt banánt. Elősegíti az emésztést és a székletürítést.

Öregedés elleni gyógyszer: szőlő

A szőlőt legjobb héjjal és maggal együtt fogyasztani. A benne lévő proantocianidin nemzetközileg elismert antioxidáns, illetve a szőlőhéj és szőlőmag is gazdag antioxidánsokban.

Vérzsírcsökkentő gyógyszer: galagonya

Általában tudjuk, hogy a galagonya növelheti az étvágyat. Ezenkívül van jelentősebb hatása is: elősegíti a koleszterin kiválasztását és csökkenti a vérzsír szintjét. Nem javasolt galagonyát éhgyomorra enni, étkezés után viszont bátran fogyaszthatja.

Vitamintabletta: eper

Élő vitamintablettának is nevezik az epret. Vitamintartalma háromszorosa a narancsnak, tízszerese az alma és a szőlő vitamintartalmának. Az emberi szervezet számára fontos tápanyagokat tartalmaz.

Ellenméreg a nehézfém méregtelenítéséhez: a kaktuszgyümölcs

A kaktuszgyümölcsben vannak növényi albuminok, amelyek ritkán találhatók más növényekben. Az albumin ragacsos anyag, amelynek méregtelenítő hatása van nehézfémmergezés esetén.

Emésztést segítő gyógyszer: ananász

Kiváló emésztést segítő hatása van az ananásznak, mert bőségesen vannak benne emésztőenzimek, amelyek nagy hatékony-



sággal bontják le a zsírokat. Az ananász különösen javallott, ha nem jó az emésztése vagy túl sokat eszik.

Fáradtság elleni gyógyszer: narancslé

A narancslé jobban felfrissít, mint a kávé. Ha a vizet kevés narancslével issza, az megszüntetheti az álmoságot és javíthatja a hangulatot.

Hashajtó: aszalt szilva

Sokak számára probléma a székrekedés. Az aszalt szilva azért enyhíti a székrekedést, mert a benne levő szorbit természetes hashajtó. 





A MINDENNAPI LÁBFÜRDŐ JOBB A GYÓGYSZERNÉL

AZ EMBERI TALPON 64 REFLEXZÓNA található, amelyek kapcsolatban állnak az öt létfontosságú szervvel és hat hasbéli résszel. A meleg vízben történő lábáztatás ősidők óta olyan hatásos egészségmegőrzési módszer, amely nem igényel sok pénzt. Ahogy egy Kínában régóta elterjedt szólás tartja, a mindennapi lábfürdő jobb a gyógyszernél.

Este 7 és 9 óra között a leggyengébb a vesemeridián folyó energia és vér, amelyeket lábfürdővel pótolhatunk. Vacsora után fél órán belül nem lehet lábat áztatni, hiszen így az emésztőszerveknél lévő vér az alsó végtagokba folyik, és az emésztőrendszernek nem lesz elég energiája az ételek felszívására. Ez pedig akár emésztési zavarhoz is vezethet.

A lábfürdő idejére nem igaz, hogy minél hosszabb, annál jobb. Tanácsos 15–30 percig áztatni, addig, amíg a lábfej már kissé bepirosodik és a testünk kicsit izzad. A víz hőmérséklete az adott személytől függ. Az ember normális testhőmérséklete 36-37 fok. A lábáztatáshoz használt víz ennél lehet 2-3 fokkal melegebb, tehát kb. 40 fokos. Akinek sok bőrkeményedés van a talpán, az áztassa még melegebb vízben a lábát. A gyerekek pedig hidegebb vizet használjanak, hiszen nekik finom a bőrük.

A cukorbetegségben szenvedők lábőre nem érzékeny, ezért nekik szintén hidegebb vízre van szükségük, nehogy leforrázzák a lábukat.

Ajánlott elegendő mennyiségű vízben lábfürdőt venni. Legjobb, ha a víz a lábszárig ér, vagy legalábbis lepje el az egész bokát.

A GYÖMBÉRES VÍZBEN TÖRTÉNŐ LÁBÁZTATÁS MÁGIKUS HATÁSAI

A gyömbér fontos szerepet játszik az egészségmegőrzésében a hagyományos kínai orvoslásban. Ezzel a fűszerrel nemcsak egészséges ételeket készíthetünk, hanem mágikus hatást érhetünk el vele a lábáztatáson keresztül is.

1 Gyömbérleves lábfürdés a nátha ellen: tegyük egy darab hüvelykujj nagyságú gyömbért hideg vízbe és forraljuk fel, vagy rögtön tegyük forró vízbe a gyömbért és hagyjuk benne egy ideig. Akkor lehet lábfürdő venni benne, amikor körülbelül 40 fokra hűlt a víz. Ez a módszer hatékonyan megakadályozza a nátha kifejlődését és megelőzi annak kialakulását is.

2 Gyömbérleves lábfürdés reuma ellen: a gyömbér elűzi a hideget és a szelet. A reumában szenvedők számára tanácsos mindennap gyömbérleves vízben lábat áztatni, ami enyhíti a reumás tüneteket. Legjobb, ha a víz a lábszárig ér.

3 Gyömbérleves lábfürdés a hideg végtagok ellen: a hideg végtagokat az elégtelen vérellátás okozza. A gyömbérleves lábáztatás eredményesen javítja a vérkeringést és felmelegíti a hideg végtagokat.

4 Gyömbérleves lábfürdés az alvás minőségének javítása érdekében: gyömbér mellett a lábáztatáshoz használt vízbe megfelelő mennyiségű balzsamecetet is tehetünk. Ez a módszer a talpon lévő akupunktúrás pontokat serkenti, felgyorsítja az anyagcserét és enyhíti a fáradtságot, miáltal minőségi alvást biztosít.

5 Gyömbérleves lábfürdés a lép ápolása érdekében: javítja az elégtelen vérellátás helyzetét. A vesetápláló ételekkel együtt hatásosan melegíthetjük és ápolhatjuk a vesét. 

HOGYAN ELLENŐRIZHETJÜK EGYSZERŰEN TÜDŐNK ÁLLAPOTÁT?



MENNYI LEVEGŐT LÉLEGZIK KI ÉS BE? A mennyiség megmutatja tüdeje állapotát. A következőkben néhány könnyű módszert ajánlunk, amelyekkel mindenki ellenőrizheti tüdeje működését.

GYUFA (GYERTYA) ELFÚJÁSA

Gyűjtsen meg egy gyufát, és próbálja meg elfújni. Ha 15 centiméteres távolságból nem tudja elfújni, akkor talán probléma van a tüdejével. Ha 5 centiméterről sem megy, akkor rossz állapotban van a tüdeje, akár tüdőtágulatos beteg is lehet.

LÉPCSŐZÉS

Menjen nyugodt tempóban felfelé a lépcsőn három emeletet, de közben ne álljon meg. Ha nem változik nagyon a légzése és nem érez szorítást a mellkasában, rendben van a tüdeje.

LEVEGŐ-VISSZATARTÁS

Vegyen mély lélegzetet, majd tartsa vissza a levegőt. Ha 30 másodpercen át képes erre, nagyon jó állapotban van a tüdeje. Még az is elfogadható, ha 20 másodpercig vissza tudja tartani a lélegzetét.

VIZSGÁLAT KÖNNYŰ MOZGÁSSAL

Fusson egy helyben, amíg pulzusa eléri a percenkénti 100-120-at. Ha megállás után 5-6 percen belül ismét normális lesz a pulzusszáma, akkor a tüdeje jó állapotban van.

EDZÉSSSEL VÉDJÜK A TÜDŐT!

Az előzőekben bemutattunk néhány tüdőellenőrző módszert. Ha az eredmény nem jó, köhög vagy más tünete is van, akkor el kell mennie orvoshoz. Különösen figyelemmel kell lenni a krónikus obstruktív tüdőbetegségre (COPD). Ugyanakkor kezdje edzeni és védeni a tüdejét.

Masszírozza hüvelyujjával az orrcsontot. Ez segíthet megtisztítani az orrüreget és védi a tüdőt. A hát veregetése segíthet az időseknek vagy ágyban fekvő betegeknek megszabadulni a tüdőben lévő lerakódásoktól.

Köhögjön! Minden reggel és este vegyen mély lélegzetet a friss levegőből, majd szabaduljon meg a felgyülemlett köpettől. Így megőrzi a légutak tisztaságát.

Fújjon léggömböt! Különösen a krónikus hörghurutban szenvedőknek ajánlatos mindennap legalább 40 léggömböt felfújni. Ezzel fenntarthatják a tüdősejtek és a hörgők rugalmasságát, megelőzhetik vagy enyhíthetik a tüdőtágulást.

Egyen a tüdő számára hasznos ételeket! A zöldleves zöldsegek és a gyümölcsök növelhetik a tüdőventillációt. A hagyma és a halolaj megelőzheti és gyógyíthatja az asztmát. A jujuba, a burgonya, a körte, a görögdinnye, a lótosz, a szőlő és a répa táplálja a testben lévő vizet és a tüdőt. 



FÉSÜLKÖDJÖN MEG ELALVÁS ELŐTT!

SOK AKUPUNKTÚRAPONT TALÁLHATÓ A FEJEN. A fésülködés masszírozza és ingerli ezeket a pontokat, és ezzel kiegyenlíti a máj jang energiáját, csillapítja a fájdalmat, és jó hatással van a szemünkre. Ha a nők mindennap megfésülködnek alvás előtt, az akadálytalanná teszi az energiát a meridiánban és a véráramlást a fejben, táplálja a hajat és megelőzi a hajhulást. Válasszon fából készült fésűt, majd az egész fejét fésülje át, egészen a nyakig. A fafésű mellett a birkaszarvból készült szarufésű és a jádefésű is jó választás.

HOGYAN VÁLASSZUNK FÉSŰT?

Majdnem mindenki mindennap használ fésűt, de sokan nem tudják, hogy milyen fésűt kellene választani és hogyan kell használni. Az emberi haj viszonylag gyenge, ezért a fésű által a hajnak okozott károsodás alapján a következő sorrendben állnak a különböző fésűk: marhaszarvból készült fésű, fafésű, jádefésű, műanyag fésű és fémfésű.

A szarufésű jelenleg a legtokéletesebb fésű, amely más fésűknél simább és lágyabb, a kutikuláknak szinte semmilyen kárt sem okoz, nem okoz sztatikus elektromosságot, ezért ez a legjobb a mindennapi fésülködéshez. A fafésűhöz és a műanyag fésűhöz képest a szarufésű jobban segíti a vérkeringést, használatával a hajsálak láthatóan megvastagodnak. Vigyázzon, hogy ne vásároljon védett állatok szarvából készült fésűt!

A marha szarvából készült fésűn kívül a fafésű is jó választás, de csak akkor, ha jó minőségű fából, jól készítették el. A *Gyógyfüvek Enciklopédikus Kompendiuma* című hagyományos kínai orvoslási klasszikus szerint a szantálfából készült fésű megsemmisítheti a duzzanatot, elűzi a haj kellemetlen szagát. De a nem jól csiszolt fafésű a nem elég sima felülete miatt könnyen károsítja a hajat. Emellett a fafésű hátránya, hogy könnyen törik, nem áll ellen a magas hőmérsékletnek, nedvesség hatására könnyen deformálódik.

Az őskortól napjainkig az emberek úgy vélik, hogy a jádefésű meghosszabbítja az életet, szebbé tesz, akadálytalanná teszi az érrendszert és a meridiánokat. A jádefésű gyakori használata javítja az egészséget, maga a fésű pedig a haj zsírja miatt szebb lesz. A jádefésű szépsége miatt nem olcsó, másik hátránya a keménység.

A műanyag fésű esetében kedvező az olcsóbb ár, de könnyen sztatikus elektromosságot okoz és könnyen piszkos lesz. A sztatikus elektromosság károsítja a hajat.

A fémfésű nem praktikus, keményebb, mint a szarufésű, amely se nem puha, se nem kemény, ezért jól masszírozhatja a fejbőrt. A fémfésű a fejbőrt sem stimulálja.

Ezek a hagyományos fésűkön kívül ma már csúcstechnológiával gyártott fésűk is kaphatók, például az anion fésű, amely semlegesíti a haj elektromos töltését, rendbe teszi a rendetlen hajat, igen hasznos az egyenetlen hajú embereknek, de meglehetősen drága.

A lézerfésű is új divat, ez bizonyos hullámhosszú puha lézerrel serkenti a fejbőrt, és hasznos lehet hajhullás ellen is.

A sörtéfésű szerkezete nagyon hasonló az emberi hajéhoz, ezért hatékonyan eltávolíthatja a korpát és a port, simává teheti a kutikulát, ezáltal a haj simább és fényesebb lesz.

Minden fésűnek megvan a maga előnye és hátránya, ezért a haj állapota szerint kell kiválasztani a megfelelő fésűt. 

Kövessék figyelemmel „Kínai Orvoslás és Terápia” közösségi oldalunkat a Facebookon vagy a weboldalon!



Kínai Orvoslás és Terápia



Facebook

www.facebook.com/kinaiterapia



Weboldal

hungarian.cri.cn/kinaiorvoslas



Keresse a HCL Kft. kiadványait
a nagyobb könyvesboltokban!



További információ: www.HCL.HU

