



SAJÁT KOCSMA, SAJÁT PISZOÁR

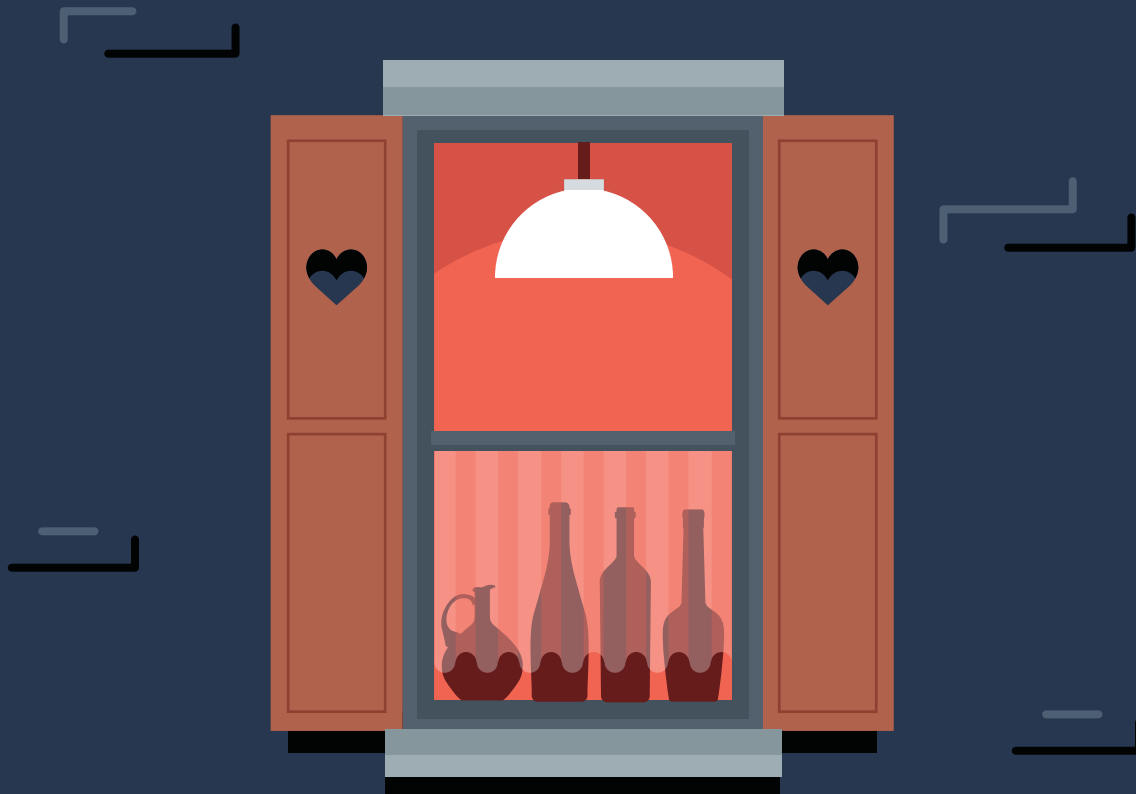
Kiszabadultunk a „büdös városból.” Nem akármilyen érzés volt, hogy ezután az ember gyermekeivel az utcára lépve nem embertársainak és azok kedvenceinek testnedveiben gázol térdig. A kert sem négy emelettel lejjebb kezdődik, hogy mindig a lépcső aljára érve jusson eszébe valamelyik kicsinek, hogy pisilni vagy kakilni kell. Lift persze sehol. Fitnessznek hatékony az ilyesmi, minden nap lábnap. Zsámbékon viszont teraszunk lett, és rögtön a küszöbön túl zsebkendőnyi füves terület, a mi saját, külön bejárátú udvarunk.

- ◆ A megfelelő dramaturgiai pillanatban kaptam egy belga műfordítói díjat, mely pont akkora égi pakknak bizonyult, hogy a lakásunkon gigászi varasbékaként terpeszkedő hitelt ki tudjuk fizetni belőle. Akkor hatan éltünk negyvennyolc négyzetméteren, és két turnusban ettünk a kicsi konyhában, mert egyszerre nem tudtunk bezsúfolódni. Ebédjegyeket kellett gyártanunk A- és B-menüvel. „*Vicces ez a tömínyomi, ahogy így meséled*” – nevetgélt részvétellel egy barátunk.

Ráadásul élőhelyünk egyben a munkahelyem is volt. Nagy kegyelem, hogy sosem zavart, ha egy-két-három-négy gyerek időnként átviharzik mögöttem, miközben fordítok, írok. Sem az, ha kérdeznek ezt-azt, ha vigasztalni kell őket, ha békefenntartó erőkre van szükség. Utólag, egy körinterjúból tudtam meg, mennyire nem általános dolog ez, kollégáim kilencven százaléka már attól kiesik az alkotás áhítatából, ha árva őszi légy szabadul be a szobába, és egyszólamú pentaton énekekkel kísérletezik.

Mikor Yehudi Menuhin Magyarországon járt, és koncertje után elvitték a New York kávéházba, a mester egészen felvillanyozódott az asztalok közt virgázva sétálgató primás és bandája láttán. Kikunyerálta, hogy kipróbálhassa ezt a stílust, a zenekar kísérte, ő pedig boldogan improvizált magyarosan. Mikor kérdezték a derék cigány-primást, mit szól a konkurenciához, bölcsen annyit felelt: „*ügyes, ügyes, de ásztálmál méghálná!*” Nagyon hálás vagyok tehát az adományért, hogy a körülöttem zajló pörgésben nem meghalok, hanem olajozottan tudok működni. Sőt, a gyermeki agyvihar kimondottan inspirál.

Kétszobás zuglói lakásunk árából kicsi házat vehettünk Budapest közelében. Csodaszerűen pottyant ölünkbe a nyomott áron, évek óta árult ingatlan, melyhez pinceház is tartozott kert gyanánt. A leleményes svábok telefurkálták a környéket borospincékkel, a szomszéd telek alatt például három föld alatti járat húzódott. Felettből regényes mendemondák szerint valahol török időkből hátramaradt alagút



is található, mely egészen Székesfehérvárig vezet a mélyben, hogy a király szükség esetén azon menekülhessen. Dugóban persze ma is jó hasznát vennénk, csak hát a bejáratot senki sem ismeri.

Az előző tulajdonos rátermett ember volt, elmondása szerint még a népi demokratikus világbeli Csószernél dolgozva fusizta össze ezt a kis víkendházat. Az ő emberei kijártak csövet szerelni más korifeusok víkendházaikhoz, cserébe azoknak a munkásai felhúzták a falakat, összeütötték a tetőt. Így ment akkoriban a közmunka mindenki javára és a főnökség meglegedésére. A melósnak meg tök mindegy volt, hol vonszolja az igát, a privátban vagy a cégnél. Bár végül is a cégvezető nyaralója nem egészen privát ügy, hiszen felüldülése közérdek...

A tulajd keze messzire elért, két hét alatt belterületre nyilvánítottatta az ingatlant, mikor megtudta, hogy csak így köthetünk vele szerződést. Mindent azért ő sem tudott elintézni. Eredeti koncepciója szerint kocsmát nyitott volna, mégpedig igen jó helyen, hiszen a főiskola kőhajtásnyira volt a kicsi háztól, még négykézláb is hazamászhattak volna a kapatos diákok. A szomszéd néni azonban éberem figyelte, és lecsapott, feljelentve a fickót, amiért oktatási intézmény kétszáz méteres körzetében kíván korhatáros intézményt nyitni.

A főszuli gyakorlóiskolájába valóban bőségesen jártak kiskorúak. Úgyhogy a manőver sikerrel járt, a kocsmarendély ügye kútba esett. Dühös barátunk mindenképp túl akart adni a házon, ha már hasznát nem remélhetett belőle. Tajtékozott az öregasszony ellen, aki szerinte csak a konkurenciát akarta kinyírni, mert savanyú borával jó kis bögrecsárdát működtetett otthon, teljesen feketén persze. Úgy meg mit számít az oktatási intézmény közelsége, nem?

Lett hát egy kocsmánk, olyannyira, hogy külön női és külön férfivécé is tartozott hozzá, utóbbi piszoárral. Nehogy már a család két férfitagjának ugyanabba a csőrendszerbe kelljen végezni dolgát, mint a fennmaradó négy asszonyszemélynek!

Az, hogy eladónk búcsúképpen kivetkőzött magából, és torkaszakadtából üvöltözött az első blikkre bácsinak és néninek is éppúgy nézhető, százhusz kilós szomszédal, aggasztó előjelnek tűnt. Minthogy nem akartuk a helyrajzi számmal együtt a heves érzelmi viszonyokat is örökölni elődünktől, Juli másfél órás szakaszokban hallgatta végig újra és újra a néni életét, én meg rendületlenül iszogattam savanyú borát a pincében. Azt hittük, majd csak megleszünk, kedélyes jó iszonyban. Hát, elég durván tévedtünk. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

MIMI NEM MOND NEMET

Huszonöt évvel a nyugdíjazásuk után kevesen térnek vissza a munkaerőpiacra. *Szakállósy Györgyné Mészáros Edit* azonban nyolcvanhárom évesen újra dolgozni kezdett, egy petákot sem kérve a segítségéért. Amikor egy kora reggelen a családtagjai által *Mimiként* becézett Edit pasaréti lakásában ülök, megkérdezem tőle, miként lehetne jellemezni azt a feladatkört, amelyet a fogorvosként dolgozó lánya, *Beatrix* rendelőjében betölt. Leírható-e asszisztensként vagy recepciósként, kérdezem meggondolatlanul.

◆ – Dehogy asszisztens, eszed ágába ne jusson ilyen hülyeséget leírni, szó sincs róla, Isten ments! Fogászati asszisztens csak olyan lehet, akinek van végzettsége. Kettő: én nem tudom, miként kell keverni-kavarni az anyagot, s azzal, ha nem adok a lányom kezébe szakműszereket, mindenki jól jár – válaszolja. Hátradől a foteljében, mély levegőt vesz, színpadiasan sóhajt, majd rászánja magát, hogy elmesélje. – Ha úgy tetszik, a recepción vagyok. Június elején jártam Bea lányom fogorvosi rendelőjében, a Bécsi úton. Láttam, hogy az asszisztensnő, akinek a lába is be volt gyulladva akkoriban, beleszakad a sok teendőbe, ezért megkérdeztem Beát, hogy nem tudnék-e segíteni nekik, mondjuk azzal, hogy felveszem a telefont. Annál sokkal jobban féltenek, hogy igent mondjanak, de végül csak meggyőztem őket – eleveníti fel a nyárelői történetet.

A látogatásai azt követően állandósultak lánya rendelőjében, hogy elmúlt a kis fogpanasza. A kánikulában „száz fok” volt az alapvetően hűvös lakásában, légkondicionálót pedig nem enged beszerezni a régi, polgári falakra, a rendelőben viszont folyamatosan ment a klíma – magyarázza. Azt viszont eleinte nem árulta el senkinek, hogy úgy érezte, nem volt jó neki egész napokat egyedül tölteni a lakásban, részben ezért döntött amellel, hogy eljár dolgozni. Ugyanis két unokája közül a legkisebb,

a tizenkilenc éves Beáta évek óta heti egy napot mindig a nagyanyjánál aludt, ám idén érettségizett, ezért májustól már nem tudott rendszeresen vele lenni.

– A heti vizitjére rendszeresen készültem: mindig volt egy váltás ruhája, azt rendbe raktam, főztem magunknak, megágyaztam neki. De májustól nem jött az érettségire készülés miatt, júniusban pedig észrevettem magamon, hogy depressziós lettem.

A súlyos mondat a beszélgetés megállítására készítet minket. Edit családja sem tudta, hogy az egyébként örökmozgó, rendszeresen templomba, kirándulni, moziba, színházba járó asszony mostanában ilyen rosszul viselte a magányt. Amikor rákérdezek, hogy jól értettem-e, amit mondott, határozott igennel felel. Szerencsére időben felismerte a problémát, mert nem mindenki képes időben tudatosítani magában.

– Nem lehet egésznap olvasni, a szemem se bírja, a kereszt-rejtvényfejtés két-három óra után kicsit untat, másrészt nyáron beömlik a napfény a szobába, lehúzott redőnyökkel pedig nem túl nagy élmény az élet. Televíziót ritkán nézek, csak az ismeretterjesztő és hírműsorok érdekelnek. A lányomnál tett júniusi látogatásom alkalmával megállapítottam, hogy ha az embernek nincsen célja időskorában, könnyen leéppülhet. Először néhányszor mentem el besegíteni, azóta általában heti háromszor ott vagyok.



” Ha az embernek nincsen célja időskorában, könnyen leéppülhet.

Örülök, hogy segíthetek abban, hogy felvegyem a telefont, időpontokat jegyezsek elő, be- és kiengedjem a páciens, kicsit takarítsak. Amikor a lányom szabadságon volt, a céges telefonon az összes előjegyzést én intéztem.

A „munkarend” kötetlen, mivel szívességet tesz, akkor megy, amikor kedve van, vagy amikor rendkívül sok a teendő a rendelőben. Egészen közel lakik a Bécsi úti fogászathoz, egy busz és villamos segítségével fél óra alatt odaér. Általában délre megy be, a rendelés végét ritkán várja meg, hét óra felé hazajön. Ha tovább marad, este nyolc körül autóval hazaviszi a lánya.

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



Elmyr de Hory

1906-1976

GYŰJTŐ 

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



Az özvegyként élő Edit életét mindig is a másokon segítség jellemezte. Hatan voltak testvérek, természetes volt számukra, hogy egy életen át összetartanak. Mellesleg a nagynénije, Mariska néni özvegyen maradt három fiúval Hernádszentandráson. Az unokatestvérei közül kettő Diósgyőrbe járt középiskolába. Szülei számára nem volt kérdés, hogy a két, saját gyerekeikkel nagyjából egyidős fiút befogadják évi tíz hónapra a diósgyőri Fő utcán álló házukba.

– Az én szüleim mindig segítettek, ha bárkinek szüksége volt valamire. Anyukám falun született, házasságáig ott, Szentendrán élt, ezért rengeteg dologhoz értett. Amikor valaki varrni szeretett volna tanulni, elküldték hozzánk, és a kislány addig, amíg ki nem tanulta a varrást, nálunk lakott – meséli. Edit és a testvérek gyermekként falun nyaraltak, legkorábbi tapasztalatai a segítségnyújtásról onnan származnak. – Az asszonyok elmentek a földekre kendert nyúni, ahogy akkoriban a szedést mondták, a nagynénimmel pedig vittük ki az ennivalót nekik, mert bérben dolgoztak. Mondtam nekik, a munkájukat én is tudom és

szeterném csinálni. A nagynénim pedig azt felelte: hát, hadd csinálja.

Edit gyermekként megtanult főzni; a háború alatt, a rőfös Szente bácsi családjának kenyeret és húst vitt Ilona nővérével együtt; tizenhat évesen gyárba állt dolgozni, később munka mellett példás háztartást vezetve nevelte ikergyermekeit. Túl a nyolcvanon is ő a motorja családjának, több olyan unokatestvéri találkozót szervezett, ahol negyven–negyvenöt rokon volt együtt. Lelkiismeretesen ápolta férjét, tavaly elhunyt bátyját, két éve elhunyt nővérét. Ha kérik, bármelyik rokonnak kölcsönadja balatoni nyaralóját; engedte azt is, hogy lakásában filmet forgassanak. Vigyázott már hetekig macskára, etetett naponta papagájt, kertet gondoz a lakóházban, orvoshoz kíséri a beteg hozzátartozóit.

A beszélgetés végén azzal köszön el, hogy mennie kell bevásárolni, mert másnap az egyik nővérének az unokája és annak kislánya érkezik hozzá. Nem kérdés számára, hogy két éjszakára a nála idősebb szomszédasszonyainál fog aludni, akiknek segít a bevásárlásban, ház körüli teendőikben. ♦

SZULÁK ANDREA

új show-műsora!

Nyugi! Köztünk marad...

Minden hétköznap 22 órától a LifeTV műsorán!





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

AZ EGYSZERŰBB *életért*

Letisztult formák, hófehér falak, hatalmas terek és rendezettség a lakásokban, jól kombinálható, egyszerű, modern és kifinomult szettek a gardrószelemben. A minimalista stílusjegyek divatossá váltak, de a minimalizmus nem csupán a divatról és a fenti jellemzőkről szól, hanem életstílus is, ami lehetőséget ad a lelassulásra, a befelé figyelésre és az egyszerűbb, stresszmentesebb életre.



◆ A KEVESEBB NÉHA TÖBB

Sokáig úgy hittem, az élet akkor a legegyszerűbb, ha mindenem megvan, amire valaha szükségem lehet. Bár soha nem jutottam odáig, hogy mániákus gyűjtögetővé váljak, sőt, nem esett nehezemre eladományozni vagy kidobni a nem használt, megunt vagy elromlott tárgyait sem, az évek során mégis megőriztem egy csomó kacatot, amikre egyszer, ki tudja mikor, szükségem lehet. Sok holmit birtokoltam, mégsem köszöntött be a várva várt béke és nyugalom az életembe: reggelente a gardrós szekrényem előtt állva úgy éreztem, nincs egy göncöm sem, amit felvehetnék; a könyvespolcom rendjét jobb, ha jótékony homály fedi; a konyhaszekrényben pedig jobbra-balra pakolgattam a nászajándékba kapott kristálytálat, hogy hozzáférjek ahhoz az egyszerű tálhoz, amire valójában szükségem volt.

A témával kapcsolatos kutatási eredmények meggyarazták a fenti élményemet: egy agyműködést vizsgáló kutatás szerint zsúfolt környezetben nehezen dolgozzuk fel az információkat, míg letisztult körülmények között jobban tudjuk a figyelmünket koncentrálni, és jobban át tudjuk gondolni a döntéseinket. Hiába van tele a ruhászekrényünk, ha feleslegesen tárolunk olyan holmikat, amelyek nem jól kombinálhatók egymással, kihíztuk vagy kifogytuk őket vagy csak szimplán nem érezzük jól magunkat bennük. Túl sok ruha közül kiválasztani az aznapi szettet még abban az esetben is fárasztó, ha tökéletesen az alakunkra szabott minden darab. „Kész, feladom, nincs mit felvennem” – gondoljuk, majd a feszültséget úgy próbáljuk csökkenteni, hogy egy újabb darabbal bővítjük az amúgy is zsúfolt ruhatárunkat.

Nem kell hatalmas, ürességtől kongó villa ahhoz, hogy a minimalista életstílust válasszuk, és nem szükséges lakás- vagy bútorcseré sem. A filozófia sokkal inkább az önkéntes egyszerűségről szól, vagyis arról a tudatos döntésről, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni. Az egyszerűség követőit az anyagi egyszerűség és az ökológiai tudatosság jellemzi, ezért csak olyan tárgyakat tartanak meg, amelyek gazdagabbá teszik az életüket, és amelyekre szükségük van. Mindent, ami nem bír hozzáadott értékkel a jelen életükben (semmiképp sem a távoli jövőben), azt eladják vagy eladományozzák.

A filozófia sokkal inkább az önkéntes egyszerűségről szól, vagyis arról a tudatos döntésről, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni.

Ez a folyamat egyben önismereti utazás is, hiszen egyenként kézbe kell venni tárgyainkat, hogy átgondoljuk, miért kötődünk hozzájuk. Ez fizikailag és lelkileg is nagy munka, cserébe viszont rendezettebb és élhetőbb életteret kapunk, ahol könnyebb megpihenni és ellazulni. A felismerés, hogy az emlékeinket a lelkünkben, nem pedig a tárgyainkban visszük tovább, felszabadító. A kacatok felszámolásának következményeként hatékonyabban érezhetjük magunkat, fejlődik a problémamegoldási készségünk és a kreativitásunk, sőt, ritkulnak a rendrakás miatti családi veszekedések is. Ugyanakkor a selejtezés sem fekete-fehér, nincs tökéletes recept rá. Én például megtartottam azokat a családi ereklyéket, amelyekre nincs szükségem a mindennapokban, de a lelki örökség, amit jelentenek, gazdagít engem.

A KACATOK KORA

A birtoklási vágy mélyen az emberben gyökerezik. „Ennyiért bőven megéri!” – hangzik a mindent eldöntő érv, ami azonnal érvényét veszti, ha végiggondoljuk, hogy csak néhány alkalommal, vagy soha nem fogjuk használni a megszerzett tárgyat. Ráadásul a birtoklás felett érzett boldogság általában csak rövid ideig tart, majd a hangulatunk visszatér az eredeti alapszintre. A túlzott fogyasztás olyan, mint az éhség, ami soha nem csillapodik. Kielégíthetetlen, mert az elégedettségérzés, amit reménytelenül hajszolunk, nem érhető el a javak birtoklásával. ➤

A „vásárlás → öröm → unalom → vásárlás → öröm → unalom” ciklusa a végtelenségig folytatódhat, ha kép-
telenek vagyunk az önérdekeinken túl figyelembe venni
más nézőpontokat is, legyenek azok etikai, környezeti
vagy társadalmi szempontok.

A valódi érdekünk nem a birtoklási vágy kontroll
nélküli kielégítése. Rik Pieters kutatásában kapcsolatot
talált a javak gyűjtögetése és a magány, illetve a magá-
nyosság és a depresszió között. A túlzott fogyasztás nem
vezet elégedettséghez, sőt, minél nagyobb valakinek
a vagyona, annál nagyobb a tét, hiszen ennek az állapot-
nak a fenntartása sok energiát igényel.

Maslow piramisa szerint fontos, hogy az alapvető
fiziológiai és biztonsági szükségleteinket kielégítsük,
mert csak így tudunk a magasabb szintű szükséglete-
ink (kognitív, esztétikai, önmegvalósítás) felé fordulni.
A reklámok viszont azt sugallják, hogy a javak felhalmo-
zása jelenti az önmegvalósítást, ami teljes mértékben
zsákutca, és akadályozza a valódi fejlődést.

Nehéz reálisan megítélni, hogy valójában mire van
szükségünk, hiszen a közösségi oldalakat görgetve azt
tapasztaljuk, hogy mások több, szebb és jobb cuccokat
birtokolnak, mint mi. A minimalizmus képviselőinek
ötlete segíthet abban, hogy felismerjük, már most is
mennyi olyan dolgot birtoklunk, amit nem használunk.
Joshua Fields Millburn és Ryan Nicodemus módsze-
rének lényege, hogy minden tárgyunkat dobozokba
pakoljuk, és az elkövetkezendő időszakban csak azokat
vesszük ki, amelyekre szükségünk van. Néhány hónap
elteltével egyértelmű lesz, hogy valójában melyik
tárgyainkat használjuk, a dobozokban maradt dolgokat
pedig eladományozhatjuk vagy elajándékozhatjuk.
Akinél túl drasztikus ez a módszer, vagy kötődik olyan
emléktárgyakhoz is, amelyeket nem használ napi szinten,
az inkább haladjon végig pontról pontra a lakáson, és
egyenként vizsgálja meg, hogy az adott tárgyra szüksége
van-e. Ez hosszú folyamat, valószínűleg nem megy egyik
napról a másikra. Én például a ruháim selejtezésekor
kiválogattam az egyértelműen nem hordott cuccokat, és
nagyon büszke voltam magamra. Aztán néhány héttel
később felismertem, hogy a megmaradt ruháknak körül-
belül a felét szeretem csak igazán, így további darabok
kerültek új tulajdonosokhoz, akik boldogan viselik őket.
A következő hetekben még naponta kikerült 1-1 darab
a szekrényből, így nyerte el végül a minimál gardróbom
a közel végleges állapotát.

A túlzott fogyasztás olyan,
mint az éhség, ami soha nem
csillapodik. Kielégíthetetlen,
mert az elégedettségérzés,
amit reménytelenül
hajszolunk, nem érhető el
a javak birtoklásával.

VIGYÁZAT, GYEREKKEL VAGYOK!

A letisztult, hófehér minimalista lakások büszke tulaj-
donosai általában nem a sokgyermekes szülők közül
kerülnek ki. A gyerekszoba a lakás azon területe, ahol
a legnehezebb a selejtezés: válogatás közben a játékok
valahogy visszalopják magukat a gyerekágyak alá, ahol
a minimalizmus eszméje nem érheti utol őket. A gye-
rekeknek különleges tehetségük van ahhoz, hogy újra-
termeljék a száműzött kacatokat, főleg, ha a barátaikkal
együtt a cserekereskedelem filozófiájának hívei, és olyan
családtagnokkal vannak körülveve, akik lesik minden
kívánságukat. Ráadásul szülőként is nehéz nemet mon-
dani a legújabb fejlesztőjáték vagy egy újabb gyerek-
könyv megvásárlására – holott a kevesebb játék valójában
jobban fejleszti a gyermekünket, mint ha telezsúfolnánk
a szobáját a legszuperebb fejlesztőeszközökkel. A témá-
ban végzett kutatás eredménye szerint a két-három éves
gyerekek jobban elmerülnek a játékban és jobb minőségű
játéktevékenységet folytatnak, ha 16 helyett csak 4 játék
van körülöttük. A túl sok választás megterhelő, a túl
sok vizuális inger pedig stresszforrást jelent a piciknek.
Ráadásul azok a gyerekek, akik a túlzott ingerléshez van-
nak hozzászokva, nehezebben alkalmazkodnak az elmé-
lyülést igénylő óvodai, később iskolai feladatokhoz.

A sok cucc a későbbi fogyasztási szokásokat is előreve-
títi, mert a gyerek hozzászokik, hogy folyamatosan sok
inger veszi körbe. Nem tanul meg vágyakozni, várakozni
és késleltetni sem, pedig ezek szükségesek ahhoz, hogy
tisztábban lássa, mi az, ami valójában érdekli, és ezáltal
jobban megismerje önmagát.

Azok a gyerekek, akiknek nem a holmik gyűjtögetése és birtoklása körül forog az élete, könnyebben megtanulnak osztzkodni, ami hozzájárul a szociális készségek fejlődéséhez.

Ha a fenti pozitív hatások ellenére is nehezünkre esik rendet tenni a gyermekeink cuccai között, mert félünk, hogy hiányolni fogják a megszokott darabokat, nyúljunk a fent ismertetett dobozolás technikájához. Első lépésként hajtsuk ki a szakadt, tönkrement, elromlott játékokat. A gyakran használt, kedvenc, sokoldalú játékokat rendezzük el szépen a polcokon, a maradékot pedig pakoljuk dobozokba. Ha a gyermek néhány hónapig nem keresi a dobozban rejlő játékokat, nyugodt szívvel eladományozhatjuk őket, mert valójában nincs rájuk szükség. Ha nem szeretnénk lecsökkenteni a játékok mennyiségét, akkor is érdemes szelektálni. A játékok egy részét bedobozolhatjuk és elpakolhatjuk a gyerekszobából, majd havonta frissíthetjük az aktuális játékkészletet úgy, hogy néhány darabot kicserélünk a dobozban lévő játékokra, így kevesebb játék lesz a gyermek szeme előtt, és elmélyültebben tud majd játszani. ♦



f klasszik
rádió 92.1

BEMUTATJA

KLASSZIKUS KARÁCSONY 2019



ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR

VEZÉNYEL: HÁMORI MÁTÉ

A DIÓTÖRŐ | KARÁCSONYI ORATÓRIUM | AVE MARIA
POLAR EXPRESSZ | FRANK SINATRA DALOK | ÖRÖMÓDA

KÖZREMŰKÖDIK:
GÁJER BÁLINT | MR ÉNEKKAR

2019. DECEMBER 23. 20:00
BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT

JEGYVÁSÁRLÁS: ODZ.JEGY.HU

BUDAPEST
CONGRESS CENTER

ÓBUDAI
DANUBIA
ZENEKAR



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

KI FOG VELED TÖRŐDNI, HA TE NEM?

Rémes torokgyulladásra ébredek. Már megint. Egy hónapja estem át valami hasonló megfázáson, két hétig taknyos volt szinte még a kréta is, amivel a táblára írok. Azt sikerült lábon kihordva átvészelnem, de ez most sokkal durvább... Nem tudok nyelni, megszólalni még kevésbé. Azonnal írom az SMS-t az iskolatitkárnak, intézzem helyettesítést, ma nem tudok bemenni.

◆ Biológiatanárként pontosan tudom, hogy ilyenkor mi történik a testemben. Az immunrendszerem nagysebességre kapcsol, a memóriasejtjeim aktivizálódnak, a gyulladásos faktorok fokozzák a fehérvérsejtek aktivitását – aminek a láz még inkább kedvez. A 38,2 nem vészes, hagyom, hadd dolgozzon. Ágyba be, folyadék-pótlás, vitamin, pihenés. Édesanyám másnap becsenget egy nagy adag levessel, és pár nap múlva már jobban vagyok – legalábbis testileg. A helyzet viszont aggasztó: tanítási időben kb. háromhavonta lebetegszem. És nem csak a gyakori betegség jelzi, hogy valami nincs rendben. Napközben fáradt vagyok, esténként nehezen alszom el. Nyoma sincs a tanítás iránti régi lelkesedésemnek, úgy beszélek a hivatásomról, mint a legutolsó szakmáról a földön. Alig készülök az óráimra, hagyom, hogy a könyv vezessen, a legkreatívabb módszertani ötletem óra közben a tankönyv kérdéseinek megválaszolása párokban. Elillant belőlem a lendület, egyetlen vigaszom a kávé, amit a tanári szobában uralkodó kollektív önsajnálathoz ködében szürcsölgetek.

És most megint egy betegség. Ez így nem mehet tovább, segítség kell. Van egy iskolapszichológus ismerősöm, akit elhívok kávézni, baráti beszélgetésnek álcázva a segítségkérést. Amikor elmesélem neki, hogy mi van velem, csak kedvesen néz. „Andi, te is tudod, mi ez.” – „Csak nem kiégés? Rémesen elcsépelte kifejezés.” – „Az. De attól még valós. A WHO néhány hónapja hivatalos orvosi

diagnózissá nyilvánította. Nem játék.” – „Jó, de mit tehetek? Nincs választásom, tanárhiány van.” – „Andi, ki fog veled törődni, ha te nem?” – ez a mondat betalált. Hányszor és hányszor mondtam a diákjaimnak, hogy ha ők nem veszik magukat, a vágyaikat, a terveiket komolyan, akkor senki más sem fogja. Hogy az ő kezükben van a jövőjük, az életük, a soruk. És én? Komolyan veszem magam? Barátnőm látja, hogy megértettem. „Andi, tudod, segítséget kérni az egyik legnagyobb bátorság.” Kiderül, hogy rengeteg lehetőségem van. A kiégés irodalma óriási: nemzetközi szervezetek, alapítványok, könyvek, programok, segítők, coachok és pszichológusok foglalkoznak külön ezzel a témával.

Beleáram hát magam az irodalomba, és segítséget is kértem. Mint kiderült, ez nem olyan, mint egy „diéta”, hogy három hónapig nem stresszelek, és az megold mindent. Az egyetlen kivezető út az életmódváltás. Ám a régi szokások elengedése és az újak kialakítása nemcsak mérhetetlenül sok munka, de számomra félelmetes is. Ha nem kávéivással kezdem a napot, akkor hogyan? Ha nem maradok fent esténként akár éjfélig filmet nézni, akkor hogy kapcsolódom ki? Hogy fognak rám nézni a kollégák, ha dolgozatjavítás helyett csukott szemmel relaxálok a tanárban? Ha nem érnek el szünetben a diákok, mert épp a kápolnában meditálok, akkor hogyan tudnak rám számítani? Az idő múlásával a sok kérdés végül megválaszolta önmagát. És én is jobban lettem, mégpedig azért, mert elindítottam néhány változást:

Kép: Alhumaydy / Unsplash

Először is: aludni kell. Rendszeresen és sokat. Másrészt, meg kell tanulnom relaxálni: ez lehet autogén tréning, jóga és az utána következő testrelaxálás vagy meditáció. Már első keresésre is legalább tíz ingyenes appot találtam, ami segít ebben. A *harmadik dolog*: heti három alkalommal legalább negyven perc sportra van szükségem, ami lehet intenzív kutyasétáltatás is, a végén nyújtással. A negyedik: foglalkoznom kell az önismerettel! A pszichodráma ismerem, a bibliodráma, az egyéni terápia mellett alternatív utak is vannak, lelkgyakorlat, Belső utazás stb. – én ez utóbbit választottam. Az ötödik: változtatok az étkezésem. Zöldségből kell állnia a táplálék legalább 70–80%-ának. Lehetőleg roppanósra párolt formában, rendszeresen és változatosan. És végül: érdemes valami olyasmivel foglalkoznom, ami igazán feltölt – így kezdtem el rajzolni, és jelenhetett meg az ország első népi motívumokkal díszített anatómiai színezője. A diákok nagyon szeretik. És mennyi ötletem van még! ♦



Nyoma sincs a tanítás iránti régi lelkesedésemnek, úgy beszélek a hivatásomról, mint a legutolsó szakmáról a földön.

Ajándékozzon Magyar Konyha-előfizetést, lépje meg szeretteit karácsonyra!

Éves előfizetés: 7500 Ft



Ajándék előfizetéséhez kísérőkártyát küldünk

Előfizetőink ingyenesen kapják kézhez különkiadványainkat!



Kérjük, megrendelésénél jelezze ajándékkártya-igényét. A kártyát az ajándékozott nevével kitöltve a befizető címére küldjük ki. A kártyát a megrendelést követő 3 munkanapon belül postázzuk.
 elofizetes@magyarkonyhakiado.hu • www.magyarkonyhaonline.hu • +36 30 895 6159

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok – az interneten



◆ Kedves Doktornő!

Lehet, hogy én egy nagyon maradi ember vagyok, de az a helyzet, hogy egyszerűen nem érint meg az internet! Nem csábít, nem vonz, és istenigazából nem is tudom használni. A gyerekeim szerint túl öreg vagyok hozzá, pedig még csak 45 múltam, de egyszerűen nem tudom kihasználni a világháló nyújtotta lehetőségeket!

Persze látom én, hogy ebbe az irányba tart a világ, mindenki, még a kortársaim is több órát töltenek naponta az internet fogságában. Míg az én kapcsolataim sajnos valódiak, kávézni járok a barátnőimmel, különórákra a gyerekekkel, esténként borozgatok a férjemmel. Igaz, ők pár percenként előveszik a telefonjukat, és átlépnek a virtuális univerzumba, én pedig csak pisloghatok: egyedül maradtam a Való Világban...

Emiatt két hónapja regisztráltam a Face Book vagy hogy hívják nevű közösségi oldalra. Hamarosan meg kellett tudnom, hogy a tíz éve nem látott kollégánom mit reggelizett, illetve hogy egy volt osztálytársamnak fáj a gyomra. Nem tehetek róla, de még mindig nem értem, mire jó ez?

Abban szeretnék tanácsot kérni, hogy hogyan barátkozhatnék meg ezzel a szörnyű találmánnyal úgy, hogy engem is tönkretegyen, legalább egy kicsit?

Köszönettel:

Alexandra

Kedves Alexandra!

Köszönöm, hogy írt nekem – bár nem kis erőfeszítésben telt kibogarászni kézzel írott betűit, és a levélpapírt is leöntöttem kávéval.

Különböen jó hírem van Önnek: mai rohanó világunkban az internet valóban rengeteg kín forrása tud lenni, ha jól használják. Ki sem kell lépnie a lakásából, csakis a világháló segítségével egyetlen nap alatt tönkretetheti saját magát! Csupán annyi a dolga, hogy reggel közzétegyen egy tetszőleges témájú nyilvános bejegyzést a közösségi oldalon. Ne izguljon, teljesen mindegy, miről ír, hiszen ma, Magyarországon szinte bármilyen téma alkalmas lehet arra, hogy gyűlöletet szítson.

Vegyünk egy egyszerű példát! Posztolja mondjuk reggel 9-kor a következő szöveget: „Kedves Ismerőseim! Akárki akármit mond, én bizony ma a kisbabám süttőtöklevését egy kis darab gyömbérral fogom ízesíteni! Beledobom, összefőzöm a tökkel, és a végén még bele is turmixolom!”

9 óra 5 perctől már kezdenek is zuhogni a felháborodott kommentek. Egyetlen jóérzésű anya sem állhatja szó nélkül ezt a provokációt: „Ne haragudj, Alexandra, de nem értelek... GYÖMBÉRT A BÉBIÉTELBE??? Az még a felnőtt gyomrot is kikészíti, hát még egy kisbabáét? Legalább ne turmixolnád bele, ha már belefőzted! Istenem, ez borzalmas!”

Sok ismerőse – vagy akár rokona – csalódik majd Önben: „Soha nem gondoltam volna, hogy idáig jutsz, Szandika! Miért nem jó neked a rendes, magyar ízvilág? Miért kell ebben is bedőlni az Idegen Hatásnak? Apukád forog a sírjában.”

De igazán akkor fordulunk a célegyenesbe, mikor végérvényesen ideológiai síkra terelődik a kérdés: „Megkérdezted azt a gyereket, hogy szeretne-e gyömbéret enni? Hallottad a beleegyezését? Bocs, de ez konkrétan családon belüli erőszak! Töröllek az ismerőseim közül. És örülj, hogy nem jelentelek fel!”

Ön vegye fel a kesztyűt, szálljon ringbe, minden egyes hozzászólásra válaszoljon, sértődjön meg, küzdjön, provokáljon tovább! Ne spóroljon a személyeskedéssel sem: „Sajnálom, Kati, hogy így gondolsz. Te csak főzőgesd tovább nyugodtan az ízetlen kajáidat, de aztán ne csodálkozz, ha a Dénes lelép egy másik nővel, aki hallott már más fűszerekről is, mint a só meg a bors!”

Ha szerencséje van – és ha nyilvánossá tette a posztját! –, akkor felháborodott megosztások útján arra is kilátása nyílik, hogy sokkal szélesebb körben utálják, mint ahányan ismerik. És ekkor végre előbújhatnak az internet csatornapatkányai, az Igazi Kommentelők:

„Az ilyennek miat tart itt az Ország!”

„Gyerekkinzó kép mutató állat!!!”

„Legszívesebben feltolnék a belejébe ety naty gyömbéret hogy megéreszd amit a baby érzet mikor ete!!!”

Ha szépen, szorgalmasan dolgozott, estére elveszíti minden rokonát, barátját, ismerősét – jobb esetben a bulvárlapok is cikkeznek a mocskos tetteiről. Higgye el: az internet varázslatos találmány! Csak tudni kell használni.

Sok nyomort és frusztrációt kíván:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panasolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden! Segítsen rosszabb helyé tenni a világot! Előre is csalódottan várja leveleit a doktorbori@kepmas.hu címre: *Doktor Bori*

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

MÉRETRE SZABVA

Nehezen találunk az interjúra alkalmas időpontot, mivel határidős munkák szorítják a mestereket. *Bánóczki Péter* és *Stumpf Imre* négy éve dolgozik együtt Budapest belvárosában, a Ruházati Ipartestület székházában, amely egyben vizsgaközpont is.

- ◆ A helyszín adja, hogy a találkozást nosztalgizással kezdjük. Az, hogy a Férfiszabók Ipartestülete száz évvel ezelőtt egy ilyen székházat tudott építtetni, mutatja, akkoriban még mekkora igény volt a méretes ruhakészítésre. Az épület emeleti lakásaiban maguk az ipartestület tagjai, a szabók és családjaik éltek, a közösségi terekben pedig a munkák mellett az utánpótlást nevelték.

„Ma az emberek nagy része néha azt sem tudja, hogy még létezik méretes szabóság, vagy ha mégis, akkor egészen mást képzel róla” – meséli Imre. – Sokan gondolják azt például, hogy a természetesebb embereknek van ilyenre szükségük, miközben a méretre készített ruha bármilyen alkatra és alkalomra egy teljesen egyedi élményt nyújt.”

A SOUTACHE Méretes Szabóságnál Péter elsősorban a férfiakat, Imre pedig a női vendégeket szolgálja ki. Egy-egy férfi vendég rendelése gyakran vonja maga után a család női tagjainak megjelenését és fordítva.

A mai, „gyors divat” idején, amikor a plázákban bóklászva keressük a legújabb trendeket, egészen más dimenziókat nyit meg a méretre készítés lehetősége.



„Sokan hiszik azt is, hogy egy méretre készített ruha lényegesen több időt igényel. Természetesen ez nem olyan, mint amikor az ember a boltban lekaszt valamit. Elmegy az ember egy üzletbe, ott próbál x ruhát, elmegy egy másikba, ott is, majd ezt a tortúrát még párszor végigjárja, és a végén kijön a plázából üres kézzel. Vagy vesz egy ruhát, amit nem fog hordani. Mivel a nagy átlag nem konfekcióméretű, elviszi átalakíttatni, ami vagy jól sikerül, vagy nem.

Amikor hozzánk eljön valaki, előbb méretet veszünk, majd kiválasztjuk az anyagot, a fazont. Az első próbára még próbaanyagból készítem el a ruhát, aztán a következőre már a választott anyagból. Folyamatosan igazítjuk, menet közben még lehet, hogy variáljuk, de aztán a végén itt olyan öltözék készül, amelyben a megrendelő nemcsak tökéletesen néz ki, de kényelmesen is érzi magát benne, hisz az ő egyedi alakjára formáltuk. És így ez már egyáltalán nem több idő.”

Péternek és Imrének annyi munkája van, hogy alig tudják kiszolgálni a vendégkört. Nagy hiányossága ugyanis a szakmának a megfelelő tudással rendelkező munkaerő. Ezért is döntöttek úgy, hogy ők maguk fogják kinevelni a jövő mestereit.

„A mai szakképzések sem óraszámban, sem fajsúlyban nem képesek egy olyan tudás átadására, amit egy műhelyben a gyakorlatban meg lehet szerezni” – mondja Imre.

„Vissza kell hozni a szakma presztízsét is” – fűzi hozzá Péter.

Ruházati Ipartestületük a Kereskedelmi és Iparkamarával, valamint több felső- és középfokú intézménnyel együttműködve új oktatási keretek között fogja a jövőben az utánpótlást képezni, illetve nagy hangsúlyt fektetnek a már szakmában tevékenykedő kollégák továbbképzésére is.

„Olyan szakembereket is szeretnénk ebbe bevonni, akik már idősebbek, nyugdíjasok, és bár már nem aktívak, de az elméleti, illetve a gyakorlati tudást át tudják adni” – mondja Imre.

Az utóbbi évtizedekben teljesen átalakult a viszonyunk az öltözködéshez, a hazai könnyűipar megszűnt, a ruhaipar folyamatosan válságban van, a képzés sem megfelelő, konkrétan kincsnek számít a jó szabó és varrónő.

„Az öltözködési kultúra is szomorú képet mutat – meséli Péter. – Ha megnézzük például egy vitézi rend bálját, ahol azt várnánk, hogy a résztvevők megjelenésükkel is példát mutatsanak, sajnos azt látjuk, hogy felvesznek olyan öltözeteket, amik

kategóriájukban sem a minőséget, sem a tradíciót nem képviselik, inkább jelmezszerű hatást keltenek. Nem véletlenül alakult ki az, hogy a bocskait pejoratív értelemben, a gagyi kategóriában használják, mert olyankor ezekre a vásári jellegű jelmezekre gondolnak.”

A vendégkörük ezért is bővül folyamatosan, mert ha egy eseményen valaki az ő ruhájukban jelenik meg, az minőségében és látványában annyira kitűnik, hogy hozza a következő megrendelőt.

„Ha valaki tudatosan vásárol, olyan ruhátarat tud felépíteni, amelynek darabjait nagyon jól tudja kombinálni egymással” – mondja Imre. „A méretre készített öltözéket igény esetén alakítani is tudjuk, akár fogyott, akár hízott a kuncsaft, hiszen ráhagyással dolgozunk, ki tudjuk engedni” – teszi hozzá Péter.

A két mester kifogyhatatlan a sikertörténetekből is, hogyan alakít át egy embert vagy egy egész karriert egy jól szabott és alkalomhoz is tökéletesen illő öltözék.

„Egy ötgyerekes anyukát felkértek egy bátra háziasszonynak. Zsinóros ruhát szeretett volna, de aggódott, hogy már nem olyan az alkata, alacsony is, nincs darázsdedereka. Megcsináltuk, tetszett is neki. Györgyi – mondtam neki –, akkor sikerült jól a ruha, ha a barátó is azt mondja majd, »milyen jól nézel ki, mennyit fogytál, amióta nem láttalak«. Felhívott, hogy képzeljem el, a barátónője majdnem megsértődött, mert amikor mondta neki, hogy »Györgyi, te mennyit fogytál«, kinevette, mert bevillant, hogy ezt előre megmondta a szabó.”

A két mester célja, hogy megszólítsa az ifjabb generációt, illetve már a szülőkön keresztül rámutasson a szakma lehetőségeire. Arra, hogy igenis inspiráló ez a fajta alkotómunka, és ha jól csinálod, jól is lehet vele keresni. Hogy a kétkezi munka szépsége mellé olyan dicsőség is társul, mint amikor Péter múzeumi kiállításra készített korhű öltözékeit műtárgyként kezelik, vagy amikor az Oscar-gálán viselik a zsinóros ruhájukat. ♦

ÁKOS

IDŐSZIGET LEMEZBEMUTATÓ

**DUPLA
ARÉNA
2019**

DEC. 13-14.

BUDAPEST
PAPP LÁSZLÓ ARÉNA

JEGYEK KAPHATÓK A WWW.AKOS.HU WEBÁRUHÁZÁBAN,
VALAMINT AZ **EVENTIM** HÁLÓZATÁBAN.

FOTÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Roland



DRAX