



MIANMAR MESSZE VAN

A közelmúltban Zente kapcsán több ezer ember kapcsolódott össze egy közös célért. Az elképzelhetetlen valóra vált, ráadásul néhány nap leforgása alatt. Az SMA1 betegségben szenvedő, másfél éves kisfiú gyógykezelésére összejött a hétszáz millió forint. Hát ilyen sok jó ember van – nyugtáztam.

◆ De hol is van ez a sok jó ember? – kérdezem alig egy órával később a Nyugati téri villamosmegállóban, miközben épp egy belőtt, magatehetetlen férfit húzkodok vissza a sínek mellől. Végül egy másik, hozzám hasonló súlycsoportú nő áll meg segíteni, látja, hogy egyedül nem boldogulok az ernyedt testtel. Ketten várjuk meg a hasonló esetektől elfásult mentőket. A tömeg – már az a fele, amelyik egyáltalán észrevesz – undorodva kikerül minket. Hol vagytok ti, akikkel néhány órával ezelőtt még együtt sírtam az örömtől, mikor megláttam, hogy összejött a pénz, és hálásan sóhajtottunk fel, hogy ez az, sikerült, megcsináltuk?

A közösségi média egyik pozitív hozadéka, hogy már csak egy gombnyomás választ el minket attól, hogy segítsünk. Egy friss, globális felmérés szerint tavaly minden ötödik magyar jótékonykodott. A CAF (Charities Aid Foundation) World Giving Indexen 146 ország közül a 83. helyen állunk. A tanulmány szerint főképp karácsony környékén nyílik meg a szívünk, és többnyire gyerekeken és állatokon szeretünk segíteni. Tavaly Indonéziában voltak leginkább jótékonyak az emberek, az öt éves átlagot figyelembe véve pedig Mianmar teljesített a legjobban. Itt az emberek 81 százaléka adományozott jótékony célra. Ezt a szakértők annak tudják be, hogy ezekben az országban az iszlám, illetve a buddhista szokásoknak megfelelően rendszeresen adományoznak a vallásgyakorlók. A kereszténységnek is az egyik legfontosabb alapja a felebaráti szeretet – nagy kérdés, hogy ezt miért ültjük át kevésbé a gyakorlatba.

Önkéntes munkáim során döbbenetesen tapasztaltam, mekkora jó szándék lappang az emberekben, legyenek akár cégvezetők, árufeltöltők, kamaszlányok vagy

nagyapák. Bár Indonézia vagy Mianmar messze van tőlünk, a helyzet egyáltalán nem reménytelen. Bizonyítja ezt számos sikeres akció is, gondoljunk csak a vörösiszap-katasztrófa után összegyűlt adományokra, vagy a Notre Dame felújítására összegyűlt rekordösszegre.

Hogy mennyire fontos a jó cél, arról tavaly egy Indexnek adott interjúban nyilatkozott Amy Wrzesniewski, a Yale Egyetem szervezetszichológusa, aki csapatával együtt azt vizsgálta, hogy mitől lesz valaki elégedett a munkahelyén. Wrzesniewski döbbenetes következtetésre jutott: szerinte az embereknek a karrierjükben az a legfontosabb, hogy segíthessenek másoknak. Ez még azoknak is kulcsfontosságú, akik nem kifejezetten segítő munkát végeznek. Mégis lényegesebb számukra a tudat, hogy valakit támogatnak, mint az, hogy sok pénzt keresenek vagy más mérték szerint sikeresek legyenek.

Néhány évvel ezelőtt azon kaptam magam, hogy bár remek marketingszöveg-írói állásom van, mégsem látom semmi értelmét. Sőt, az egész életnek nem igazán látom így a célját. Egy komolyabb önismereti munka elindításával párhuzamosan önkénteskedni kezdtem: készítettem hajléktalanoknak szendvicset, táboroztattam gyerekeket, szelídítettem csivavákat és így tovább. Fantasztikus élményekkel gazdagodtam, és sok értékes emberrel találkoztam, de ami a legfontosabb, megtapasztaltam azt, amit a nagyvárosi hajtásban nem igazán lehet: nem vagyok egyedül a jó szándékkal.

Az adományozás felemelő érzés, de még jobb élmény, ha közvetlenül a rászorulóknak juttatjuk el a felajánlásunkat, kapcsolatokat építünk általa. A lehetőségek tárháza végtelen. Mehetünk vidéki ételosztó körutakra vagy Costa Ricára teknőst menteni, születésnapunkra

FORDÍTOTT ADVENTI NAPTÁR

Te is alig várod a karácsonyt? Az ünnephez kapcsolódó illatokat, ízeket, finom falatokat, családi lakomákat, és az apró ajándékokat? Nincs is jobb, mint mikor napról napra több ablakot nyithatunk ki az adventi kalendáriumon, és minden nap kapunk valamit. VAGY MÉGIS VAN? Az Ökumenikus Segélyszervezet idén egy különleges adventi naptárral ajándékoz meg minket, amely garantáltan napról napra közelebb visz karácsony legfőbb üzenetéhez: a cselekvő szeretethez.

A Fordított Adventi Naptár, a hagyományoshoz hasonlóan 24 ablakból áll, és minden nap kinyílik egy új ablak. A szeretetehseg.hu honlapon létrehozott virtuális adventi kalendárium ablakait kinyitva viszont nem csokoládét vagy más édességet kapunk, hanem napról napra egy olyan célkitűzést ismerhetünk meg, amelynek támogatásával a Segélyszervezeten keresztül másoknak tudunk örömet szerezni.

A 24 ablak olyan tárgyi adományokat, vagy segítő szolgáltatásokat rejt, amiket az Ökumenikus Segélyszervezet az Országos Adventi Pénzadománygyűjtése során érkező adományokból tud biztosítani a rászoruló családoknak. A Segélyszervezet szeretet.éhség felhívása idén sem csak ajándékokra gyűjt, célja, hogy a hétköznapokban is segíthesse a nélkülözőket. Legyen szó akár tartós élelmiszerrel, tűzifával, meleg takaróval vagy fejlesztőpedagógusi foglalkozásról, a segítség minden esetben konkrét. És nemcsak karácsonykor és nemcsak adventben: hanem az év 365 napján.

A fordított adventi naptár mindannyiunknak segít, hogy a figyelmünket az ajándékozás örömeire és a rászoruló felé tudjuk fordítani. Nyiss egy ablakot, és segíts Te is!

További részletek itt: www.szeretetehseg.hu



szeretet.éhség.



Észak-amerikai önkéntes egy Etiópiában működő nonprofit szervezet által működtetett óvodában – képünk illusztráció

szervezhetünk adománygyűjtést a Facebookon. Rengeteg csodás út áll előttünk, akár el is veszhetünk a lehetőségek között, pláne, ha a jó szívünkről az internet is tud. A világháló a korábbi kereséseinkhez hasonló tartalmakat kínál nekünk, az örvénylő segítségkérések közül az győz, amelyik leginkább megszólít minket a fogalmazásmódjával. Észre sem vesszük, és marketingcélpont lesz a segítőkészségünk, nem csoda, ha egy idő után lelkifurdalásunk van, hogy még ennek és ennek sem adtunk.

De akkor hol is vannak ezek a kedves emberek? – kérdezem magamtól újra, miközben a velem egyidős férfi maga alá vizes. Hol van az, aki beszenyeezi a kabátját, aki lehajol ide a jobb sorsra érdemes mellé? Talán a telefonját nézi, épp átutal valakinek ötszáz forintot Indiába ivóvízre. És jól teszi. Mert ez az igazi gazdagság, adni, önzetlenül. De aztán tegyük le a telefont, ha kell, piszkoljuk össze a kezünket, szóljunk a másikhoz egy jó szót, legyen az akár a demens nagyszülőnk, akár a szomszéd, akinek nincs tűzifája, tiszta ruhája, kenyere, sőt, Facebook-profilja sem! Lássunk, érezzünk, cselekedjünk karnyújtásnyi körben is! ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RENDELŐ

AJÁNDÉK A LÉLEKNEK

Karácsonykor mindenkiben erősödik az adományozási kedv, sok olyan ember is jótékonykodik, aki év közben nem. Mit érdemes tudni az adományozás pszichológiájáról, lelki hozadékáról?

◆ Jó az érintetteknek, emellett saját jóérzésünket is erősíti, ha embertársunkért teszünk valamit, ha látjuk, hogy valakinek hasznára válik cselekedetünk. Adományozásra főképp ez sarkallja az embereket. A felgyorsult világ az embereket el is idegenítette, szükségük van arra, hogy picit figyeljenek másokra. Például megsajnáljuk az egyedül élő időseket, nagyobb eséllyel megyünk át a szomszédba is. Ez idő tájt mindenhol azt halljuk, hogy a karácsony a szeretet ünnepe, emiatt is több ilyenkor az adomány, több a jótékonykodó.

A pszichológia használja az altruizmus kifejezést is, ami az állatvilágban is ismert, azzal kapcsolatos, hogy a faj megmentése fontos az egyedeknek. „Ez olyan önzetlen viselkedés, amely nem a saját érdeket, nem a saját túlélést segíti, hanem egy másik fajtársét. Ennek hátterét rengeteget kutatják, például az etológia is vizsgálja, hogy az egyik kutya miért menti meg a másikat” – mondja **Faludi Viktória** tanácsadó szakpszichológus. A pszichoanalízis szerint a másoknak való segítségnyújtás nemcsak a konfliktusok elhárításának, a bűntudatcsökkentésnek, az önmagunk kedvezőbb színben láttatásának egyik módja, hanem az egészséges személyiség saját törekvése is.

Az emberi altruizmus hátterében mindenképpen meghúzódik empátia, a nagyobb empátiás érzékenységre pedig fokozott segítőkészséget eredményez. Attól nem függ az adományozási kedv, hogy valaki mennyire tehető: bár a nagyságrendek nyilván függenek az anyagi

helyzettől, de ez a kérdés sokkal inkább személyiségfüggő. A társadalmi távolság a segítségnyújtás motivációját mindenképp csökkenti: más volt a helyzet régen, amikor a falvakban mindenki ismerte a másikat, ma azt gondoljuk, akkor az emberek jobban támogatták egymást. Viszont ha nagyvárosban élünk, azt feltételezzük, hogy majd a másik segít, és mi továbbmegyünk – ez is egy ismert szociálpszichológiai jelenség. Oszlik a felelősség, ezáltal nem is érezzük annyira, hogy a mienk lenne.

KETTŐ AZ EGYBEN?

Az altruizmus az emberi közösségekben néha háttérbe szorul, megelőzi az önzés. Ilyenkor nem a közösség, hanem a saját lét fenntartása a cél. A segítségnyújtás mégis társadalmilag jutalmazott cselekedet, már az óvodában is dicséret jár érte. Az ilyen tettek divatossá is váltak, akciókat húznak rájuk. A társadalmi felelősségvállalás persze ettől függetlenül is fontos mindenkinek, a jól ismert Hősök tere program is arra buzdít, hogy merjünk kiállni és tenni másokért a hétköznapokban. Az ötlet atyja **Philip Zimbardo**, aki kezdeményezésével a hétköznapok közöny ellen szeretne tenni, azt kívánja elérni, hogy többet segítsünk egymásnak, hogy minél több hétköznapos hős legyen Magyarországon. A világhírű szociálpszichológus egy erre szolgáló pedagógiai módszert is kidolgozott, amit egyes amerikai általános iskolákban tanítanak is.



Önkéntesek adományokból készített vasárnapi ebédet osztanak hajléktalanoknak egy budapesti segélyszervezet ételosztásán

Ha nagyvárosban élünk, azt feltételezzük, hogy majd a másik segít, és mi továbbmegyünk – ez is egy ismert szociálpszichológiai jelenség.

„Már a gyerekeket is fontos arra szocializálni, hogy segítsék társaikat. Akiben van empátia, annak ez sokat jelent, az ilyen magatartás pedig társadalmilag is elvárt, a közösségi lét egyik fontos eleme. A jótékonykodás jó érzéssel tölti el az adományozót is, karácsonykor pláne. Ez a fogyasztás ünnepe is, ilyenkor rengeteget költünk, ami büntudatot, lelkiismeret-furdalást okoz. Jótékonykodással ez is csökkenthető. Persze a nemes cselekedetnek ez nem veszi el az értékét, hiszen jó érzés látni, hogy valakivel jót teszünk” – magyarázza Faludi Viktória. Az emberek ezt érezhették akkor is, amikor összegyűjtötték a pénzt arra, hogy az SMA1 betegségben szenvedő Zente, és az SMA2-ben szenvedő Levente megkaphassa a szükséges kezelést.

Ilyenkor a támogatók átélhetik, hogy az ő közreműködésükkel érkezett segítség, hogy lám, létezik emberség. Ezt szeretjük érezni, szeretjük azt gondolni, hogy ha bajba kerülünk, rajtunk is fog valaki segíteni.

LÁTNI AZ EREDMÉNYT

Az embereknek szükségük van arra is, hogy lássák, adományuk jó helyre megy. „Ez általában mindenkinek fontos, de persze vannak kivételek. Vannak például, akik fura nyelven íródott e-mailek miatt is képesek komoly összegeket utalni, és föl sem merül bennük, hogy csalókkal van dolguk. A többségnél persze nem ez a helyzet, sőt, náluk az adakozókedvet növeli is az, ha tudják, kinek segítenek” – mondja a pszichológus. Az is jölesik az embereknek, ha egy-egy akciónál képernyőn látják, hogyan nő a pénzüsszeg. Ez egyben persze pszichés nyomás is, készíttetés arra, hogy az emberek valamit hozzátegyenek ahhoz, amit sokan támogatnak. Előkerül itt a valahová tartozás élménye is: részt veszünk valamiben, mi is jót teszünk, mint a többiek. Jó érzés az is, ha valaki szó szerint viszontlátja adományát valakin. Például látja a hajléktalan emberen a pólót, amit ő adott neki.

Az ünnepek idején rengeteget költünk, ami büntudatot, lelkiismeret-furdalást okoz. Jótékonykodással ez csökkenthető.



Nem adományozás, de jó példája a segítőkészségnek és az önzetlenségnek az a történet is, amit a pszichológus oszt meg velünk. „Egy műsorban beszélgettünk a fair play díjról, és érdekes volt, amit egy 18 éves fiú mondott. Egy kerékpárversenyen segített egy elesett társának: megállt, rontva ezzel saját idejét, eredményét. Viszont azt mondta, nem érti, miért kapott ezért díjat, hiszen teljesen normális, hogy úgy döntött, megáll és segít. Jó érzés volt hallani, ahogy ezt mondja, hogy értetlenkedik azon, hogy ez a sportban nagy szónak számít.” Ehhez a hozzáálláshoz persze olyan nevelésre van szükség, ami segíti ezt a látásmódot. Másrészt egy versenyző is akkor versenyző, ha van kikkel versenyeznie. A gyerekek elmondták azt is, rossz érzés úgy nyerni, hogy tudják, csak azért lettek elsőek, mert kiesett a legnagyobb ellenfelük.

TÚL AZ EGYÉNEN

A segítségnyújtás a vállalatoknak is fontos, társadalmi felelősségvállalásra a cégek is törekszenek. Ennek eszköze az adománygyűjtés és a jótékonyági akciók szervezése, civil és karitatív szervezetek támogatása. Ez egyben a márka pozitív képét is erősíti, komoly reklámereje van. „Szeretjük hangsúlyozni, hogy mi vagyunk az ország legnagyobb adománygyűjtő csapata. Decemberben sok programhoz csatlakozunk, mi is támogatjuk a rászorulókat. A legfontosabb talán a Magyar Ökumenikus Segélyszervezettel való együttműködésünk: a karitatív szervezet szeretet.éhség. nevű országos adventi pénzadománygyűjtő kampányában tizedik éve veszünk részt a szervezet stratégiai partnereként” – mondja **Hevesi Nóra**, a Tesco kommunikációs vezetője. Nem kérdés, hogy az áruházlánc is érzi: az adventi időszak alatt jellemzően többet vásárolunk, ajándékokra, ételekre egyaránt nagyobb összeget szánunk. A szeretet.éhség. kampány remek lehetőséget ad arra, hogy egy kicsit szebbé tegyük azok ünnepét is, akik mindezt nem

engedhetik meg maguknak. Idén december 24-éig lesznek elérhetőek a 250 forintos adománykuponok a Tesco áruházaiiban, segítségükkel tavaly több mint 66 millió forint gyűlt össze a rászorulóknak. A segélyszervezet az idei összegből is nehéz helyzetben levő családokat és gyermekeket támogat majd.

A hipermarket támogatja a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Felhőtlen gyermekkor kampányát is, melynek célja a nehéz sorsú és hátrányos helyzetű gyermekek segítése. Az áruházlánc emellett évente több alkalommal tart tartósélelmiszer-gyűjtő kampányokat, illetve több mint 170 áruházból minden nap a rászoruló számára ajánlja fel a már nem eladható, de fogyasztásra még alkalmas élelmiszert.

GONDOLNI A RÁSZORULÓKRA

Az Élelmiszerbankkal való együttműködés karácsonykor sem szakad meg, a menthető élelmiszereket ilyenkor is eljuttatják a rászorulókhhoz. „Emellett idén is csatlakoztunk a Magyar Élelmiszerbank Egyesület karácsonyi tartósélelmiszer-gyűjtő akciójához. Tavaly ennek keretében 161 áruházunkban közel 200 tonna élelmiszer gyűlt össze, ami 490 ezer adag étel elkészítéséhez volt elegendő” – mondja Hevesi Nóra. Az áruházlánc az előző évekhez hasonlóan a vásárlók felajánlásait idén is kiegészíti az összegyűjtött élelmiszerek értékének 20 százalékával, ezzel is segítve az Élelmiszerbank munkáját. Az áruházlánc emellett a Vöröskereszttel is évek óta együttműködik karácsonyi tartósélelmiszer-gyűjtő kampányokban. Tavaly a decemberi kétnapos élelmiszergyűjtés során a III hipermarketben 68 ezer kilogramm tartós élelmiszert adtak össze a vásárlók. Az adományok mintegy 13 ezer mélyszegénységben élő családhoz jutottak el országszerte. ♦

hirvilag.hu

Személyre szabható hírfolyam



mandiner | **FIGYELŐ** | pestisrácok | 888
ripost | csupasport | fourfourtwo
vitorlázásmagazin | vidékíze | diétaésfitnesz
NEMZETISPORT | travelo | life | **ORIGO**
astronet | she | **MAGYARNEMZET** | lokál
likebalaton | agráriumonline
SZABADFÖLD | köpönyeg | hírtv | bama
teol | baon | **AUTÓMOTOR** | sonline | zaol
veol | vaol | kisalföld | **MINDMEGETTE**
VILÁGGAZDASÁG | feol | heol | szon
boon | kemma | nool | haon | **BORS** | beol
LAKÁSKULTÚRA | szoljon | délmagyar

Már működik, de lehetne **jobb**?



Kellene egy **profi coach** és a legnagyobb tanácsadó cégek legjobb ötletei?

A Trend FM 94,2 Önt és vállalkozását keresi!

MENTOR

**Gazdasági Reality műsor
Trend FM 94,2**

További információ és jelentkezés:
mentor.trendfm.hu



TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

94.2



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE



KLÍMAFARIZEUSSÁG

„Ne haragudjon, tanárnő – válaszolt a kedves szülő az ötletemre –, nem azért írtam a gyerekemet ebbe az elit iskolába, hogy majd ő sepreghessen maga után a nap végén. Van erre személyzet, ha jól tudom.” És ezzel lezártnak tekintette a kérdést: szerinte a saját közvetlen környezetünk iránti felelősségérzet kialakításához és meg erősítéséhez kitalált gyakorlatom a „mifajtánk” számára felesleges. Mert mi majd megfizetjük a takarítást.

◆ Van ismerősöm, aki komoly szorongással küzd, mert kisgyermekes anyaként aggódik a családja jövőjéért. Neve is van ennek: klímápnik. Ugyanez az ismerősöm, ahol tud, könnyít saját és családja környezeti terhelésén: mosipelus, vegyszermentesség, zöldségalapú étkezés, hazai vakációk, közösségi közlekedés stb. Van egy másik ismerősöm, aki pedig előszeretettel sztrájkol, mostanában a klímaváltozás miatt. A kocsijával szokott menni ezekre, amelynek a kesztyűtartója tele van klímaváltozásos szóróanyagokkal és csokipapírral. Mindkettőjüket szeretem, tisztelem. Ám egyikük életmódját sem tartom a magam számára követendőnek.

Szerintem a környezetünk védelme a saját mentális egészségünkkel kezdődik, és a saját portánk előtti sepregetéssel. Ha én nem oldom meg azokat a problémáimat, amelyek miatt például vásárlási függőségem, sportautó-mániám vagy más, környezetemet romboló szokásaim vannak, akkor nem várhatom el másoktól (például az országok vezetőitől), hogy ne a saját közvetlen hasznukat tartásák a legfontosabbnak. Mások elvárhatják – én nem fogom. Mert magamból indulok ki, és tudom, hogy mekkora mentális erőfeszítés számomra, hogy ne az Aliexpressen rendeljem meg Kínából ezt vagy azt a terméket, hanem elmenjek a hazai kézművesek vásárára, és

Kép: Profimedia – Red Dot

tízszeres (!) áron vegyem meg ugyanazt. Azt is tudom, milyen őrületesen nehéz letenni a mobiltelefont vagy a tabletet, és szembenézni a mély, megsemmisítő, páni félelemmel, azzal a kérdéssel, hogy az életnek akkor mi is az értelme. Nekem megvannak a módszereim (Jézus-meditáció, belső utazás, relaxációs technikák), és tudom, milyen rettentően nehéz az önismeret útja. Viszont ez az egyetlen, ami felszabadít engem azok alól a pótcselekvések alól, amelyek végtére is nemcsak engem, hanem a környezetemet is mérhetetlenül szennyeznek, pusztítják. A környezet és az élővilág védelmébe az emberi faj is beletartozik, és nálam ehhez az első lépés az önismeret.

De hogy várhatom el egy diáktól, hogy letegye a kütyüt, ha én magam sem tudom? Hogy várhatom el tőle, hogy az erdőben ne dobja el a szemetet, ha az osztályteremben sem tanítom meg őket a felelős térhasználatra? Hogy várhatnám el tőle, hogy ne a pénz és a státuszszimbólumok legyenek az álmai, ha annyi idősen én magam is azt gondoltam, hogy a ruha/kütyü/autó/lakás/ház/mégnagyobb ház/stb. tesz majd boldoggá? Mit tehetek, hogy segítsen őket olyan emberré válni, aki majd felnőttként is felelős döntéseket hoz?

Az egyik ötletem a reggeli imába belerakott légzőgyakorlat volt. Az iskola lelki vezetőjének jóváhagyásával nagyon kezdő szintű relaxációs gyakorlatot végeztünk az egyik osztállyal reggelente, amikor a napunk közösen indult. A diákok és a szülők visszajelzése is nagyon pozitív volt: „kitisztul a fejem”, „megnyugtat”, „jól érzem magam a bőrömben”, „készen állok a napra” – a vélemények nagyon jólestek, megerősítettek. A másik ötletem az osztályterem diákok általi kitakarítása volt, már a legkisebbeknél is, játékosan, örömmel, a napot együtt zárva. Egy japán iskoláról szóló videóban láttam, ott ez bevett szokás, és kiválóan alkalmas a környezetünkért való felelősségérzet kialakítására. De a kezdeményezés elvérzett, a fenti szülői visszajelzés után a kollégák inkább óvatosságra intettek: „Jobb nem szembevizelni a széllel, Andi!”

Alapvető meggyőződésem, hogy a szeretet szeretetet szül, a pánik pedig pánikot. Ugyanígy a kesergést vonz, a sárdobálás szintén önmagát kapja válaszul. Ha gondos vagyok, pozitív, innovatív és reményteli, akkor a környezetemben (család, barátok, közösségi média, újságcikkek) valami olyasmit reklámozok, ami számomra érték. A száraz tények teljes tudatában visszatartom, hogy bármiért is pánikoljak vagy pánikot keltsek. Jézus leggyakrabban elhangzó mondata megerősít ebben: „Ne féljete!” ♦



**NEKED ÉNIDŐ
A SULI SZÜNETBEN.
NEKI EGY HELY,
AHOL KEDVÉRE
BANDÁZHAT.**

kolping.hotel.hu



DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Karácsonyi levél

◆ *Kedves Doktor Bori!*

Szokatlan ügyben írok Önnek. Lehet, hogy nem is igazán fér bele a profiljába a történetem, de azért megpróbálom. Legfeljebb nem válaszol.

Én azt hiszem, alapvetően egy vidám, jó kedélyű, pozitív ember vagyok. Tudom a dolgok jó oldalát nézni – de azért vannak dolgok, amiknek nincs olyanja.

Jelenleg hat hónapos terhes vagyok és teljesen kétségbeesett.

A férjem pár napja azt mondja, el kell utaznunk hivatalos ügyben – én nem egészen értem, mi ez az ügy, de szerinte ez megúszhatatlan dolog –, már holnap indulunk a szülővárosunkba. Na de moooost? – rémülődöttem – A szülés előtt három hónappal? De hát nekem itt van az orvosom, a barátaim, mindenkim! Minek mennék oda, ahol már nincs is senkink?

De hiába, a férjem nagyon erőlteti. Nem értem a férfitakat, Doktor Bori! Hogy lehet a hivatalos ügy fontosabb, mint a család ügye?! Amúgy jó ember ő, csak kicsit morog rám mostanában. Ez lehet, hogy azzal függ össze, hogy nem az övé a gyerek. Igazából én sem nagyon tudom, kié, mivel soha nem csaltam meg őt, de megértem, hogy ezt gondolja szegény.

Jaj, annyira szorongok az utazástól! Nem megy túl jól nekünk anyagilag, kocsink nincs, azt se tudom, milyen járművel fogunk utazni! Biztos rengeteg átszállás lesz meg várakozás, amit egyre nehezebben bírok a pocakommal. Vagy gyalogolhatni akar egy terhes anyát...?

A másik gondom a szállás kérdése. A szülőházunk már rég nincs meg, úgyhogy mindenképp ki vennünk valahol egy szobát, ami biztos méregdrága lesz – és egyébként is csúcsszezon van. Mi lesz, ha pont beindul a szülés, én meg épp valami istállóban heverek, mert csak ilyen szállást tudtunk szerezni? És az én szegény kicsi újszülöttemre szamarak meg tehenek lihegnek? Aztán meg betévedhetnek mindenféle koszos-büdös jöttmentek – mert az istállótakat ugye zárni sem lehet rendesen –, megbámulják a hajléktalanok, mit tudom én, kik, tanárok, királyok, tudósok, én meg csak ott ülök, kezemben az én kicsikém, szeretnék szoptatni, de körülöttem állatok és embertömeg, és a baba is csak sír, és...

Bocsánat, kicsit elragadtattam magam. Tudom, hogy ez túlzás, ennyi rossz dolog nem történhet meg, ez abszurd. De mindehhez most van még valami, amitől félek...

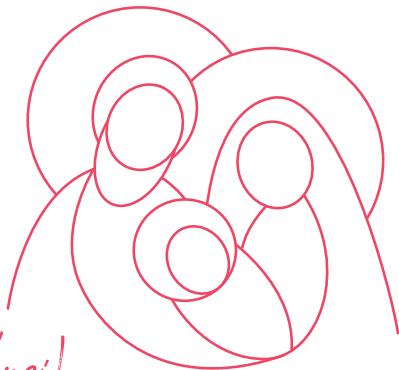
Ne nevéssen ki, Doktor Bori, de nemrég az ágyam végében megjelent egy... hogy is mondjam...fehér ruhás alak. Kezdem azt hinni, hogy megőrültem. Köszönt is nekem, mintha ismerne:

– Üdvözöllek, Mária! – mondta, mintha valamit a babáról is mondott volna, meg hogy ne féljek, minden a lehető legjobban lesz, de nekem ez már sok volt. Kirohantam a szobából, és elbújtam.

Most itt lapulok az ajtó mögött, innen írom remegő kézzel a levelet.

Kérem, válaszoljon mihamarabb! Holnap utazunk.

Üdvözlettel: *Mária*



Kedves Olvasó!

Végül nem írtam Máriának. Szégyellem, de nem tudtam kitalálni a választ. Úgy éreztem, kétezer év is kevés lett volna ahhoz, hogy rájőjjenek.

Mit is mondhattam volna? Hiszen ez az asszony olyan kreatívan aggódott, hogy sárgultam az irigységtől: gyalogló terhes anya? Istállóban szülő nő? Tanárok a gyermekágyánál? Fehér ruhás kísértet? És az, hogy mástól vár gyereket – de nem jut eszébe, hogy kitől?

Őszintén: úgy éreztem, nem tudok mit hozzátenni ehhez a zseniális történethez.

Ő írt újra pár hónappal később, elmesélte, hogy minden megtörtént, amitől félt, istállóstul, szülőstül, mindenestül – ráadásul mégis meghallgatta, amit a fehér ruhás alak mondott neki (Mi lehetett az? Ezt persze nem írta meg!). És aztán már nem félt semmitől.

Furcsa, hogy néha az embernek minden félelme beigazolódik – és aztán mégis minden a lehető legjobban lesz.

Mert a baba megszületett. És nem lett akárci.

(Kivételesen) boldog karácsonyt kíván mindenkinek:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja 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



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK

IGEN

◆ Kedves doktor úr, én csak annyit tudok erre mondani, hogy van a sötétség, és van a fény, nézzünk például engem, látszólag semmi értelme annak, ahogyan élek, tetőket ácsolok nap-hosszat, és rendszeresen nem fizet ki minket a főnök, átver úgymond, mert látja rajtunk, hogy meg lehet velünk csinálni, hát akkor meg is csinálja, úgyhogy a társaim bosszúból kilopják a fát a tetőszerkezetből, ha már ételre alig telik, legalább fűteni tudjanak valamivel, és én megértem őket, mégis képtelen vagyok akár egy aprócska gallyat is elemelni, ugyanis, doktor úr, én imádom, amit csinálok, felemelő érzés húsz méter magasan, biztosítékok nélkül melózni, ráadásul közben úgy lefoglalnak az egyensúlyok és az arányok, a súlypontok és a terhelhetőség, hogy enni és inni is elfelejtek, sokszor csak arra eszmélek fel, hogy rám esteledett, és egyedül vagyok, ilyenkor abbahagyom a munkát, megtámaszkodom egy gerendán, és bámulom a csilagos eget, elképesztő, hogy már háromemeletes magasságban is mennyivel szélesebb az ég, nem akarom untatni a doktor urat, de ön is biztosan megfigyelte már, hogy éjszaka sokkal jobban látszik, hogy hol van sötétség, és hol van fény, nemcsak a világűrben, de a fejünkben is, én sötétségnek nevezem például azt is, ha arra gondolok, hogy egész nap gazdag embereknek ácsolom a tetőt, miközben a barátómmal hetek óta az utcán élünk, akiket a munkámmal szolgálok, azoknak vízhatlan cserepek védelme jut, nekünk meg szél, eső, tűző nap és hóvihár, sejtethi a doktor úr, hogy mérges leszek ettől, na az ilyen gondolatokat hívom én sötétségnek, és fénynek mondjuk azt, hogy a barátómmal egy sátorban valószínűleg többször bújunk össze, mint azok, akik nyolcszáz négyzetméteren élnek, mondhatnám úgy is, hogy minden relatív, de ez sem lenne igaz, a csillagok például ugyanott állnak emberemlékezet óta, tegnap este mintha elmozdult volna az egyik, nem voltam józan, szóval lehet, hogy csak egy műhold volt, elnézést kérek, nem akarom a doktor úr drága idejét rabolni, valami olyasmit akartam mondani csupán, hogy most is, ha a barátómmal állapotát nézzük, könnyen mondhatnám, hogy én feddhetetlen vallásos életet élek, megtartom a parancsolatokat, így a házasság előtti szüzes-séget is, ő meg tessék, megcsal engem és teherbe esik, mert őszintén, gőzöm sincs, kié lehet a gyerek, szóval emiatt simán lehetnék mérges, és tekintve a körülményeket, teljesen jogos lenne a haragom, vagyis válaszolhatnám a doktor úr kérdésére azt, hogy nem, csakhogy ezzel a nemmel egy fényes csillagra borítanám rá az éjfékete sötétséget, talán a doktor úr is érti, hogy ilyet nem tehetek, úgyhogy a válasz igen, megtartjuk. ◆



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

LASSÚ DIVAT

Hosszú életre tervezett ruhadarabok

„Az idős emberek általában anyagi helyzetől függetlenül gyönyörűen öltözöttek, pedig régi ruhákat viselnek. Imádom! Amikor tervezek, azt tartom szem előtt, hogy a ZIA darabjait 20 év múlva, ötvenesként is viselhessem, jól mutasson rajtam, és ezért vegyenek észre.” – Csizmazia Anett, a ZIA márka tervezője mesélt indíttatásról, kitartásról, célokról.

◆ – Mikor találkoztál először a ruhatervezéssel?

– Anagymamám meg a keresztanyám ugyan tanárok, de mindig varrtak. Ruhákat terveztünk, a farsangra a jelmezeket magunknak varrtuk, a lakásba a textildekorációkat együtt készítettük. Szóval tulajdonképpen a varrógép mellett nőttem fel, tőlük tanultam meg mindent.

– Honnan származol?

– Borsod megyéből, Kazincbarcikáról.

– Borsodból eljutni a fővárosba, egy Krisztina körüti saját show-roomig szép eredmény.

– Köszönöm! Már az egyetemet is itt végeztem, a Pázmányon, film és kommunikáció szakon.

A művészet, a rajz és a színház állt nagyon közel hozzám, sokat játszottam darabokban már a gimiben, mégis a divat lett az, ami igazán inspirált. Az egyetem alatt készítettem ruhákat a barátoknak, illetve fellépőruhákat a drámacsoportunkba. Ezek sem látványos jelmezek, inkább letisztultabb darabok voltak. Gyerekkorom óta vonzott, ami különleges, egyedi, más, de én magam féltem kitérni a tömegből. Ezért is nem folytattam a filmet és a színházat, mert ahhoz túl izgalmas is voltam.

– Mi volt a kedvenc filmed akkoriban?

– A szürrealizmus áll hozzám nagyon közel, Dali és a Buñuel-filmek. Szóval szeretem, ami meghökkentő, csak nem magamon. A ZIA márka viszont én magam vagyok. Miközben nagyon felgyorsult minden, és rengeteg információt kapsz nap mint nap, amikor hazamész, az otthonodban letisztult dolgokra vágysz, hogy le tudj csendesedni. Én a ruhákban is ezt szeretném megvalósítani, ez a slow fashionnek az esszenciája. Hogy olyan darabokat hordj, ami nem tűnik ki, nem zaklat fel, egyszerűen csak jó ránézni az anyaga miatt, a szabása miatt, a színe miatt. Ötven évvel ezelőtt, amikor még nem volt fast fashion, olyan minőségi anyagokkal dolgoztak, olyan igényű szabásmintákkal és varrással készültek a darabok, hogy egy kabátot nem egy szezonra vettél, hanem húsz évre, vagy akár egy életre. Ilyennek tervezem a ZIA öltözékeit.

– Miért döntöttél úgy, hogy a film helyett divattervező leszel?

– A férjemmel öt éve vagyunk együtt, ő látta ezt a szerepemet, hogy állandóan varrok, hogy mindig a designer darabokat keresem, hogy én mit csinálnék rajta másképp, hogy milyen anyagot választanék. Az esküvői ruhámat

Kép: ZIA



magam terveztem, én készítettem el, és akkor bekattant valami, hogy én miért is nem ezzel foglalkozom. A férjem erre csapott le, hogy akkor csináljuk. Aztán mintha az égiek is ezt az utat támogatták volna, minden jött: üzlethelyiség, társak, varroda, anyagbeszállító. Most is, amikor előfordul, hogy nagyon fárasztó egy nap, vagy felmerülnek kétségek, akkor még aznap jön egy olyan lehetőség vagy hír, amitől újabb erőt kapunk és tovább tudjuk csinálni. És a ZIA nagyon fiatal márka, még csak két éves, de már olyan törzsvásárlói köröm van, olyan forgalmam, hogy eltartja magát.

– Mit szólnál, ha jönne egy befektető?

– Mivel a férjem üzletember, nála látom azt, hogy pénzt pénzből lehet csinálni. Szóval ha nagy márkát szeretnék, ahhoz természetesen több pénz kell, így valószínűleg nem mondanék rá nemet. De amit eddig itthon elértünk, azt mind önerőből értük el.

– Hogyan építetted fel a törzsvásárlói kört?

– Az a tapasztalatom, hogy a közösségi médiának, különösen az Instagramnak nagy ereje van, ha azt az ember megfelelően tudja használni. De mindennek az alapja, hogy jó minőségű darabokkal szolgálom ki a vásárlóimat, akik ezért térnek vissza hozzám rendszeresen.

– Méretsorokat készítesz?

– Nem, nálam minden egy méret. Nyilván a one size majdnem egyenlő az oversize-zal, de én hiszek abban, hogy az ilyen darabok minden alkaton jól állnak, és nagyon jól kombinálhatóak, rétegezhetőek.

– Milyen korosztályú, foglalkozású nők találhatnak meg?

– Húszévestől ötvenévesig van ügyvéd, fotós, üzletasszony, grafikus, multikörnyezetben dolgozó, szóval teljesen változó.

– Anyagvásárookra jársz?

– Igen, célirányosan mindig Milánóba megyünk a férjemmel. Néha jobban élvezi, mint én. A túl sok információtól én egy idő után konkrétan elkezdek szédülni. De akkor ő még mindig lelkes, hogy várj, ide még nézzünk be. Ha ő nem lenne, akkor a ZIA nem is tartana itt. Elképesztő erejű támogatás az, hogy ő ott van mögöttem. Nagyon jó az ízlése is, ért a minőségi szép dolgokhoz, ugyanakkor üzletember. Teljesen másképp tud nézni a márkára, mint én. Vállalkozó családból jön, így ő a ZIA-t is vállalkozásként látja.

Ötven évvel ezelőtt, amikor még nem volt fast fashion, olyan minőségi anyagokkal dolgoztak, olyan igényű szabásmintákkal és varrással készültek a darabok, hogy egy kabátot nem egy szezonra vettél, hanem húsz évre, vagy akár egy életre.

– A márka neve egyértelmű volt, hogy mi legyen?

– Volt egy-két kreatív variáció, de egyik sem tetszett. Mindenképp szerettem volna, hogy a férjem is benne legyen. A Csizmazia a férjezett nevem, abból indultam ki. Apósomat az egyetem alatt Zíának becézték, ez nagyon megtetszett, így igazából apósom a névadója a márkának. Minden ZIA-eseményen ott is van, és büszkén mondja mindenkinek, hogy „én vagyok a márka névadója.”

– Ez ugyanakkor egy női név, nem?

– Igen, sőt a vásárlók nagyon sokan Zíának is hívnak: „Szia Zia!” – már ki sem javítom.

– Az őszi-téli kollekciódát Bécsben mutattad be nagy sikerrel.

– Igen, ez az eddigi legletisztultabb kollekcióm, amit már teljesen a slow fashion jegyében készítettem. Inspirálódva a belsőépítészet és a Bauhaus értékálló karaktereiből, arra törekedtem, hogy az öltözékekben is ezt az időtállóságot hozzam vissza. A szlogen, amit kitaláltam hozzá, szintén erre utal: „You are gold, Baby! Solid gold!” A ZIA-nő különleges, feltűnő, de mégsem hivalkodó. Mindig diszkréten tűnik ki a tömegből.

Az a hosszú távú cél, hogy a nemzetközi divatiparban is megálljuk a helyünket, több értékesítési ponton legyünk jelen és egy nagyobb csapattal dolgozzunk. Rövid távon viszont az a fontos, hogy elsősorban itthon ismerjék meg egyre többen a ZIA-t, és ahogy változnak a fogyasztói szokások, egyre többen válasszanak designer alkotásokat a fast fashion márkák helyett. Bízom benne, hogy a jó minőségű, különleges darabok mindig célba érnek. ♦



Élmények ajándékba!

Ajándékozz
pihenést
kikapcsolódást
életre szóló élményt
Karácsonyra!



**Tippünk Önnek:
SZILVESZTER
A KAPITÁNYBAN!**

Fergeteges év végi partyval készülünk, lesz alkalom pihenésre, középkori kalandokra, és az év egyik legnagyobb bulijára sztárvendégekkel: (Irigy Hónaljmirigy, Szabó Ádám, Sasvári Sándor) hajnalig tartó tánccal, ünnepi gálavacsorával, szórakoztató programokkal!

Foglalja le szobáját még ma!
www.hotelkapitany.hu/
online-foglalás