



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE



JOÓS ANDREA  
ÚJ  
SOROZATA

# GALACSSINDOBÁLÁS LEGÁLISAN

Letörtén ül vissza a padba. Én is letört vagyok, nem szeretek rossz jegyet adni. Ez a fiú őszintén csalódottnak tűnik. Ismerem ezt, velem is így volt. Negyvenfős osztályba jártam, ahol egy félévben maximum egyszer volt lehetőségünk szóban bizonyítani. A hétköznap délelőttök többnyire konstans stresszben teltek, az egyes tanárok szigorától és vérmérsékletétől függően. Csoda, ha imádtam az énekórát meg a rajzot, ahol végre nem kellett rettegni? A törítanárunk kifejezetten hírhedt volt, görcsbe rándult gyomorral álltunk vigyázzba, ha a folyosó végén megjelent, és mindaddig visszatartottuk a lélegzetünket, amíg óra elején valakinek el nem hangzott a neve. Én is ilyen tanár lennék?

♦ Látom a lesütött tekinteteket óra elején, amikor kezembe veszem a névsort. A légy zümmögését is lehet hallani, amíg olvasgatom a neveket. És a többség megkönnyebbült sóhaját is felismerem, amikor valakinek a neve elhangzik. És most ez: egy kettes felelet és csalódottság. Valóban ilyen tanár akarok lenni?

Mi a feleltetés célja? Egyrészt, mint minden értékelésé: diagnosztika. Felmérem, hogy hol tart a diák, a használt módszereim elérték-e a nála a céljukat. Másrészt visszajelzést adok számára egy jegy és némi jótanács formájában, hogy el tudja helyezni a teljesítményét a csoporton belül, illetve a saját korábbi teljesítményéhez képest. Ennek része a mérés is, eredménye maga az osztályzat, amely alapján az iskola és a szülők is követhetik a diák fejlődését. Harmadrészt pedig fontos cél, hogy a diák fejlessze verbális képességeit, gyakorolja a szaknyelvi kommunikációt, és megtanuljon mások előtt beszélni. És aztán jobban helytálljon majd az életben.

Mindez nagyon szép. De tényleg erre van szüksége? Valóban pontos képet alkotok a diákról egy ilyen stresszes szituációban? Fejlesztő tevékenység részemről az óra eleji félelemkeltés? Az iskolákon kívül fog valaha is ilyen szituációba kerülni? Én magam vettem valami hasznát annak a sok év szorongásnak?

Eldöntöttem, hogy változtatok. A hetedikeseknél kezdtem az óra elején nem egy, hanem két felelőt szólítottam ki, és a kezükbe adtam egy előző nap otthon készített bunkós végű papírhengert. „Kedves diákok, ez itt a mikrofon. Lesz öt percetek felkészülni a terem sarkában, majd egy hatperces párosinterjút kell készítenetek egymással.

A felkészüléshez használhattok könyvet, füzetet, az interjúban már nem. Mindketten kérdezzetek és válaszoljatok! Legyetek kreatívak, szórakoztassátok az osztályt!”

Kicsit aggódtam, mi fog kisülni ebből, de jól vették az akadályt. Az ötperces felkészülés segített rendezni a gondolataikat, és elég volt átismételni a legfontosabb ismereteket. A páros munka és a szerepjáték elfeledtette velük a szorongást, a szituáció humora pedig az osztály figyelmét is lekötötte. Nem is reméltem, hogy ilyen jól fog sikerülni. Lendületbe jöttem. „Nagyon jó! Akkor most a kedves nézőket kérem, hogy küldjenek a műsorba SMS-kérdéseket!” Megmutattam, mire is gondolok: letéptem egy csíkot egy írólapból, írtam rá egy kérdést, majd odadobtam a tanári asztalra. Az osztály lázba jött, és fecniket kezdtek gyártani és dobálni. A papírgalacsin- cunami enyhültével elkezdtem hangosan felolvasni őket. „Hogyan táplálja kölykét a kacsacsőrű?” Az egyik felelő válaszolt. „Hogyan szaporodik a hangyászün?” Erre a másik felelő válaszolt. „Jó a műsor, tanárnő!” Felnevet az osztály. „Mondjatok egy-egy erszényes emlőst!”

Az ötperces stresszes felelés egy tizenkét perces ismétlő-energetizáló játékká változott, amelyben a egész osztály részt vett. A módszer bevált, bár egyértelmű, hogy fejlesztést igényel – a papírcafatok jelenleg a bioszfűzetekből hiányoznak. A célok és az eredmények mindenesetre átfedik egymást: értékelés, visszajelzés, verbalitás gyakorlása – pipa. További hozadék: kreatív problémamegoldás, több öröm, közös ismétlés, kevesebb stressz és legális papírgalacsindobálás. Érdemes tovább dolgoznom vele. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# ÖREG RÓKA, NEM VÉN RÓKA

„A rugalmasság nem szívesség, hanem az új munkahelyi valuta.”  
(Ted Childs)

Sokan gondoljuk azt, hogy az élet valamiféle egyenes idővonal, és szépen sorban következnek egymás után a mérföldkövek, mintha valami turistaösvényen ballagnánk egy túraútvonalon. Érettségi, diploma, klassz állás, házasság, gyerekek, unokák, sétabot. A valóságban azonban rengeteg vargabetűt kell tenni, néha jó sokáig a teljesen ellenkező irányba menni, máskor meg hiába van nálunk térkép, az ismeretlen kellős közepén találjuk magunkat. A mai korban a legnagyobb kincsünk a rugalmasság, a gyors alkalmazkodási képesség, mert akár egy nap alatt is fenekestül felfordulhat az addig jól kiszámított kis életünk.

## ◆ A TÖRTÉNET

Így történt ez Nick (Owen Wilson) és Billy (Vince Vaughn), a „Gyakornokok” című film főszereplőinek esetében is, akik kereskedőként igen jól megállták a helyüket az életben. Szinte bármit el tudtak adni, a saját nagymamájukat is rá tudták volna sózni egy vásárlóra, ha ezt kívánta volna meg az üzleti érdek. Egy napon aztán szembesülniük kell azzal, hogy jól megszokott életük kifordul a sarkaiból, mert megszűnik a cég, amely foglalkoztatja őket, s így egyik pillanatról a másikra állás nélkül maradnak, és fogalmuk sincs, mihez kezdhetnének. Billy helyzetét tovább súlyosbítja, hogy barátjánője is elhagyja, mondván, minden, amibe Billy belefog, a végén balul üt ki.

Billy azonban nem az a fajta ember, aki csak úgy feladja, optimizmusa ezúttal sem hagyja cserben: jelentkezik egy gyakornoki állásra a Google-nél, és Nicket is sikerül rábeszélnie a csatlakozásra. Nem kis fába vágták a fejszéjüket, hiszen a Google, az maga

a 21. századi Y és Z generációs életérzés, ahol lájkokban, kommentekben és megosztásokban mérik a sikert, és ha nem tudod, mi az a keresőmotor, HTML-kód és applikáció, akkor jobb, ha gyorsan felzárkózol, különben lekörööz a sok huszonéves ifjú titán. Mondanunk sem kell, hogy Billy és Nick mindehhez nem sokat konyít, szembe kell nézniük azzal, hogy a „tanulj jól, szerezz diplomát és legyen rendes állásod” terv befuccsolt, így kénytelenek felvenni a tempót, és ismeretlen vizekre evezni.

A Google nagyon klassz hely, de egyben furcsa is, és bár a gyakornokság lényege, hogy mindenki egyenlő, és győzzön a jobbik, ők életkoruk miatt eléggé kilógnak a huszonéves társaságból. Nem beszélnek a fiatalok, illetve a technika nyelvét, emiatt rögtön a lúzer kategóriába esnek, és senki nem akarja őket a csapatába választani. Végül mégis kialakul egy csapat, amelyben a tagok Nickkel és Billyvel egyetemben lassan ráébrednek, hogy mindannyian tanulhatnak valamit egymástól.





### LEGYÉL RUGALMAS, MERT A VILÁG VÁLTOZIK!

Ez a történet kiválóan megjeleníti napjaink folyamatosan változó világát, s benne az emberek problémáit. Sajnos márnem csak a 40-es, 50-es korosztály érzi úgy, hogy másik bolygón találta magát, hanem a 20-as, 30-as éveikben járó fiataloknál is észlelhető ez a létbizonytalanság és kiszámíthatatlanság, hogy az addigi tervük, megszerzett tudásuk egy pillanat alatt elértéktelenedik és megsemmisül. Már nincs olyan állandó séma vagy cselekvési terv, ami mentén haladni lehetne, mert folyamatosan változik minden körülöttünk. A gyakorlati és a lexikális tudás mellett egyre inkább előtérbe kerül a gyors helyzetfelismerés, a rugalmasság, a kreativitás és a jó alkalmazkodóképesség.

Főszereplőink rugalmassága irigylésre méltó, a legtöbben valószínűleg nem mernénk ilyen határozottsággal és bátorsággal beleugrani egy számunkra teljesen új terület meghódításába. Viszont nekünk, hétköznapi embereknek is hasznos, ha

tudatosítjuk: a változás az élet része, és kialakítunk stratégiákat ezek kezelésére. Érdeemes edzésben tartani magunkat, és olykor tudatosan eltérni a megszokott rutintól, kipróbálni új dolgokat, feszegetni a határainkat. Ugyanakkor hasznos, ha vannak olyan rituáléink is, amelyek mindig ugyanúgy zajlanak, és amikor úgy érezzük, hogy minden összeomlik, biztonságot adnak.

A kihívásokhoz rugalmasan alkalmazkodó ember képes arra, hogy ha kell, elengedje a múlt bizonyos történéseit, illetve az álmokat, amelyek hozzá fűződtek, és ezzel megnyissa az ajtót az új lehetőségek előtt. Nem hibáztatja emiatt a környezetét, hanem felelősséget vállal a saját döntéseiért és tetteiért. Amikor kockázatot vállal, jól kommunikál, és nyitott arra, hogy más emberektől tanuljon, segítséget kérjen, de a megoldást nem tőlük várja, az esetleges kudarcaiért nem a környezetét okolja.

Amikor a kihívásokkal való megküzdésről van szó, általában kulcstényezőként felmerül a pozitív gondolkodás és az optimizmus is, és filmünk főhőse,



Billy kiválóan megjeleníti ezt a szemléletmódot. Ugyanakkor a túlzott optimizmus nem mindig vezet sikerre. Alice Boyes szerint a rugalmas gondolkodás egyik feltétele, hogy a helyzet mindkét aspektusát, a negatív és pozitív kimenetelt vagy magyarázatot egyaránt figyelembe vegyük, és ezek megvizsgálása után alkossuk meg a cselekvési tervünket. Ez azt is jelenti, hogy előre gondolkodunk, és felkészülünk a várható eseményekre. A változás megélését segítheti, ha úgy tekintünk rá, mint egy fejlődési lépcsőre, és összegyűjtjük, milyen pozitív tapasztalatokkal lettünk gazdagabbak a változás következtében, mit tanultunk általa, így a legközelebbi kihívással már könnyebben tudunk szembenézni.

### **MÓDOSÍTS PÁLYÁT!**

Innováció, élethosszig tartó tanulás, folyamatos létbizonytalanság: ezek jellemzik mai társadalmunkat. Egyre lényegtelenebbé válik, kinek milyen papírja van, s csak az számít, képes-e elvégezni jó színvonalon az adott feladatot, vagy sem. Ez ijesztő, ugyanakkor sok lehetőséget is rejt magában, hiszen így annak is van esélye teljesíteni egy kihívást, aki nem rendelkezik a megfelelő jogosítvánnyal hozzá (és itt most ne az orvosi és hasonló szakmákra gondoljunk).

Ha a főszereplőkhöz hasonlóan úgy érezzük, hogy kicsúszott a biztos talaj a lábunk alól, és az eddig megszerzett tudásunk vagy papírjaink értéktelenné váltak a munkaerőpiacon, érdemes megvizsgálni, milyen tulajdonságaink, készségeink és képességeink vannak, milyen értékeket tartunk fontosnak, illetve milyen problémákkal szeretünk foglalkozni. Holland, a pályaválasztás lélektanának meghatározó alakja szerint ugyanis a személyes orientációnk határozza meg, hogy milyen környezetben szeretünk dolgozni. Super a fejlődésszempontról megközelítésében ezt kiegészíti azzal, hogy minden ember többfajta foglalkozásra alkalmas. Az életpályák egymásra épülő szakaszokra (növekedés, keresés, realizálás, fenntartás, hanyatlás) bonthatók, ráadásul a munkaerő-szükséglet típusának változásai is új növekedést, újrakeresést és új lehetőségeket rejtenek magukban. Ez fokozott alkalmazkodást és új tudás elsajátítást tesz szükségessé, így a rugalmasság alapvető.

### **MEGLÁTJUK!**

Megküzdeni a változásokkal nem mindig megy úgy, mint a karikacsapás, hiszen a változás óhatatlanul stresszel jár, ami mind testileg, mind érzelmileg

megterhelő. A stressz definíciója szerint „az élő szervezet nem-specifikus válasza bármilyen megterhelésre”, vagyis a szervezetünkben végbemenő élettani változások függetlenek attól, hogy pozitív vagy negatív stresszorról kell szembenéznünk. Nem feltétlenül jelent katasztrófát, ha valamilyen stresszes esemény ér bennünket, sőt, a stressz hajtóerőként motivál bennünket a ránk váró feladatok végrehajtásában. Gyakran előfordul, hogy a pozitív eseményeket is érzelmileg megterhelőnek éljük meg, ezt jól mutatja a Thomas Holmes és Richard Rahe által összeállított stresszskála, amelyen a stresszkeltő események között helyet kapott pl. a házasságkötés, a terhesség, az új családtag befogadása, valamint a karácsony is, vagyis minden olyan történet, amelyhez alkalmazkodnunk kell, ezért érzelmileg megterhelőnek éljük meg. Olykor nehéz eldönteni, hogy az átélt történet valójában negatív vagy pozitív-e ránk nézve, leginkább az számít, hogy milyen választ adunk a stresszes élethelyzetre – hiszen akár egy munkahely megszűnéséből is kiszülhetnek jó dolgok. Jól illusztrálja ezt a tanmese, amely az egyik kedvenc filmünkben, a Charlie Wilson háborújában hangzott el:

„Van egy fiú, aki a 14. születésnapjára lovat kap. A faluban mindenki azt mondja: »De csodás, lovat kapott.« A zen mester azt mondja: »Meglátjuk!« Két évre rá a fiú leesik a lóról, és eltöri a lábát. A falusiak azt mondják: »De szörnyű!« A zen mester azt mondja: »Meglátjuk!« Aztán kitör a háború, minden fiatalnak harcolnia kell, kivéve a fiút, mert neki a lába kampec. A falusiak azt mondják: »De csodás!« A zen mester azt mondja: »Meglátjuk!«”

#### CSAPATBAN KÖNNYEBBI!

Nick és Bill egy vígjáték főszereplőjéhez méltóan jól használják a humort a nehézségek során. Nevetéskor a szervezet endorfint termel, csökken a kortizol (stressztermelő) hormon a szervezetünkben, és a humoros életszemlélet még a problémamegoldás folyamatát is gördülékenyebbé teszi. Főszereplőink kollégáikhoz való alkalmazkodását megkönnyíti vidám és nyitott természetük, sikerük pedig a csapatmunka erejében rejlik. Kis csoportjuk tagjai önmagukban mind elveszetteknek tűnnek, de mindnyájan tudnak olyan értéket hozzatenni a csapathoz, ami a többiekéből hiányzik. Példájukon keresztül felismerjük, hogy mindenkiben vannak olyan képességek, amelyekre valahol, valakinek valamilyen okból szüksége van, csak meg kell találni azt a helyet, ahol a tudásunkat kamatoztathatjuk. ♦

# A JÓSAĞ ÖSSZEKÖT



technikai szám  
0011

Kérjük, támogassa  
adója egyházi 1%-ával a  
**MAGYAR KATOLIKUS  
EGYHÁZ** szolgálatát!

[www.katolikus.hu](http://www.katolikus.hu)







SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész,  
kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# IÓ, CIÓ, ÁCIÓ...

Sokféleképp folytatódhatna a sor, és bár tudjuk, hogy a húsvéti stációkhoz már közeledünk, a vakációhoz még nem annyira... De van, amiben már benne élünk. És nem most kezdődött a dolog, hanem valamikor a huszadik század közepén, amikor minden haladás alapját ebben kezdték el látni.

◆ Ha valaki most visszalátogatna Chicagóba, a Feltalálók Kongresszusára 1938-ba, vagy megnézné, milyen újításokkal örvendeztették meg a londoni anyákat ugyanekkor, az okostelefonjával a zsebében már fennhézajva kacaghatna a sok naiv oktalanságon. Még hogy arcra tehető nevetőgödröcske-csináló készülék mint kozmetikai újítás?! Még hogy babaketrec az emeleti ablakba a kicsik egészséges életmódjáért?! Hah, micsoda balgaság!

Miért van az, hogy ha hirtelen 80 évet ugrunk előre, Las Vegasba, a fejlesztések globális bemutatójára, a CES-re, akkor semmi nem marad bennünk ebből a kacagásból? Semmi abból a zsigeri érzésből, hogy talán nem minden okos, ami digitális? Csak a lelkes áhítat marad, hogy mire is képes ez a technológia! Az a sok mesterséges és okos és fejlesztett és autonóm! A cápariasztó. Az okostükör, amely terméket is ajánl a pattanásra. A víz alatti delfindrón, amely horgászik

is helyettünk. Az okoskocka, amelynek segítségével távollétünkben játszhatunk magányos állatkáinkkal. A lapostévé vagy az okosbicikli, amelyet össze lehet hajtani. A fejre tehető alvó- és az érzelemmérő pánt, amelynek köszönhetően jobban emlékezünk vagy koncentrálnak (már azt is tervezik, hogy mire).

Minden év egy világraszóló, nagy technológiai seregszemlével kezdődik, a szerencsejáték fővárosában, a jackpot hazájában. Csillogó „szpartakiád” ez, női hangon megszólaló, új generációs asszisztensrobotokkal és a kedves, kutyafarmára tervezett mesterséges intelligenciákkal. És ezen a seregszemlén senki nem mosolyog lenézően. Itt minden résztvevő a „fejldős ütőerén” tarthatja éber ujjpárnáját – ha megbocsátja a szóképet a nyájas olvasó. Ami itt történik, az cseppet sem megmosolyogtató, az véresen komoly. Hiszen ez maga az ió, ció, az innováció!

Ezek után a bözék után szokták az adott évet elnevezni valamely technológiai újítás évének. Itt szoktak lebögni vagy mennybe – pontosabban digitális felhőbe – menni az újítások és fejlesztők. Itt derül ki, mi a trend, és mi a nemtrend. No, és az ára mindennek. Például a fürdőkádnak, amely a súlytalanság élményét adja potom ötmillióért – és egy szót se szólhatunk, olcsóbb, mint egy új lakás!

Közel egy évszázada az innováció kultúráját éljük, amelyben rengeteg a válasz és nagyon-nagyon kevés a kérdés. Amelyben „repülő autóra vágyunk, és helyette kapunk 140 karaktert a twitteren”. Amelyben az arany helyett mintha a zseni alkímiája folyna. És amelyben a Yale Egyetemen is elindult történetének legnépszerűbb kurzusa, amelyre hallgatóinak több mint negyede jelentkezett: 1200 diák. Nem is csoda, hiszen valóban a legidősebb kérdésekről szól. A címe ez: A boldog élet. ◆

# Bárki beszállhat



Babakötvény



## Babakötvény

- **42 500 Ft** állami támogatás
- az éves befizetések mértéke után akár évi **6 000 Ft** jóváírás
- korlátlan felhasználás

Igényelje a **Magyar Államkincstárban**, és nyissa meg gyermekének a **Start-értékpapírszámlát** most!

[allampapir.hu](http://allampapir.hu)

akár  
**5,4%**  
kamattal!

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. A 2013-2018. évi központi költségvetési törvényekben az adott évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.

Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 3,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható.





SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

*A Salon*  
BUDAPEST

# HA VALAMIT NEM LÁTOK, AZ NEM TETSZHET

„Annak idején elképzelésem sem volt, hogy mi leszek, ha nagy leszek. Véletlenül csöppentem ebbe a dologba, amihez aztán az emberi kapcsolatok csináltak kedvet. Ma már nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy nem lettem filmrendező vagy jogász, vagy bárki más” – meséli *Várhegyi Éva*, a Hollán Ernő u. 9. alatti kalapüzlet tulajdonosa és mestere.

♦ – **Mióta van meg ez az üzlet?**

– 1968-ban mestervizsgáztam, és 1969 óta vagyok ezen a helyen. Ez már történelem. (nevet).

– **Hogyan került a mesterség közelébe?**

– Volt egy barátnőm, akivel mindent együtt szerettünk csinálni. A szülei egy ismert kalapos házaspárral nyaraltak együtt a Balatonon, és ez a pár beszélte rá a barátnőm szüleit, hogy ez a világ legjobb szakmája. Az ötvenes évek vége felé még nagyon sok kalaposüzlet volt, és mindegyik nagyon jól ment.

– **Abban az időben az emberek öltözködési kultúrája igényesebb volt.**

– A két világháború között szépen öltöztek az emberek. Sokat adtak a részletekre. Kalap, kesztyű, táska. Akkoriban kalap nélkül szinte nem lehetett kimenni az utcára. A háború után sokáig élt még ez a generáció, illetve ezeknek a szülőknek a lányai, akik ezt látták otthon.





**– Hol kezdett tanulni?**

– Az egyik legjobb helyre kerültem, Fürst Irén szalonjába. De nem terveztem, hogy a szakmában maradok. Kinyílt előttem a világ, hirtelen nagyon sok mindenhez kedvem lett. De dolgozni kellett, mert nem voltak jó anyagi körülményeink. Anyám egyedül nevelt, apám hadifogságban halt meg. Azt terveztem, hogy majd munka mellett tanulok, viszont dolgozni nem tudtam, csak kalaposként. Fürst Iréntől a Kézműipari Vállalathoz mentem. Ott normában készítettünk mindent, ami nem igazán szeretteti meg a szakmát.

**– Úgy tudom, az Operában is dolgozott.**

– Igen, az már jobban tetszett, de ott is mindig másnak az elképzeléseit kellett megvalósítanom. Aztán egy kalapos kolléga, akinek bedolgoztam, ajánlott egy lehetőséget itt, a Katona József utcában. Akkoriban csodaszámba ment egy ilyen tanácsai üzletbérlet megszerzése, éltem az adódó lehetőséggel. Letettem a mestervizsgát, és kikértem az iparendélyt. Alig egy évet voltam ott. Egy fiatal nő, aki a tanácsnál dolgozott, és emlékezett rám, amikor az iparendélyügyemet intézte, bejött, hogy ismeri a környéken az üzleteket, és szerinte az enyém egy rossz hely. Viszont megüresedett

a Fürst Sándor utcában (mai Hollán Ernő utca) egy sokkal jobb. Adjak be egy kérvényt a cserére, azt majd ő bírálja el, és támogatni fogja. Így is történt.

A mesterséget aztán itt szerettem meg igazán. Az emberi kapcsolatok csináltak kedvet hozzá. Akkor indult meg az agyam, akkor kezdett igazán érdekelni, amikor rá is voltam kényszerülve, hogy kitaláljam, kinek mi áll jól, milyen karakterhez, milyen alkalomra, milyen stílust lehet ajánlani. Majd jöttek a sikerélmények.

**– A szakma engedi, hogy kicsit beleláss a vevők életébe?**

– Igen. És ma már nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy nem lettem filmrendező vagy jogász, vagy bárki más. Az ascoti derbyre készített kalapköteményeinktől az onkológiai kezelés alatt álló hölgyek turbánjáig, a pápai audiencián megjelenő közéleti személyiségek számára készített fátylas tokkalaptól a biciklis sapkáig sok mindent készítettünk, és igyekszünk örömet szerezni a munkánkkal.

**– Milyen technikákkal és anyagokkal dolgoznak?**

– Itt minden kézzel készül. A nyúlászór- és a filckalapok hagyományosan faformákra készülnek.





**– Előfordul, hogy egy régebbi kalapot visszahoznak, és változtatást kérnek rajta?**

– Ó, igen, sokan. Egy dísszel vagy egy hajtással teljesen át lehet alakítani egy kalapot. Változik is mindenkinek az arca néhány év alatt. Ami korábban jól állt, később már nem biztos. És a kalapot lehet igazítani hozzá.

**– Olyan is van, hogy javítani kell?**

– Igen. Bár ma már a fiatalabbak eldobnak mindent, nem is gondolnak javításra. Legfeljebb arra, hogy átdíszítsük, de még azt is nagyon bátortalanul. Régen pedig a munka egy jelentős része ilyen volt. Amikor én önálló lettem, adózás szempontjából sokkal jobb elbírálás alá esett az, akinél a javítás és az alakítás nagyobb százalékban fordult elő, mint az új áru elkészítése. Az emberek gondolkodásában is jobban benne volt, hogy nem kell újat venni, hanem vigyázni kell arra, ami van. Ezt vissza lehetne hozni most, amikor egyre környezettudatosabbak vagyunk. Egy pulóverból például lehet egy kalapot vagy egy sapkát készíteni.

**– Hogyan ajánl kalapot egy új vevőnek?**

– Amikor belép egy vevő az ajtón, abból vonok le valamilyen következtetést, hogyan van felöltözve, és ahhoz a stílushoz tudok valamit ajánlani. Alkalmi rendeléseknél kérjük, hogy hozza be azt a ruhát, amihez a kalapot szeretné. Nagyon sok türelem kell hozzá, a megrendelő részéről is. Főleg az első darabnál, amíg egymásra hangolódnak.

Az önismeret is nagyon fontos ahhoz, hogy tudja az ember, mi az, amiben jól érzi magát. Hogy egyáltalán ő maga milyen. De hát ezt ki tudja? (nevet) Kevesen.

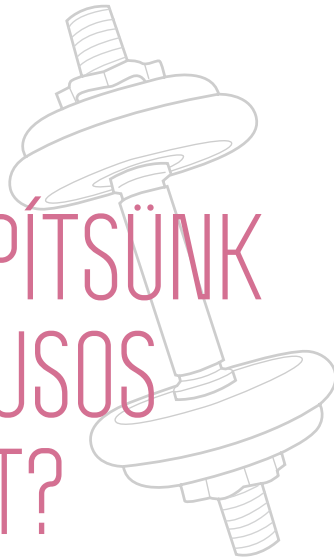
**– Ma mi a tendencia?**

– Szerintem a fiatalok szeretnének szépen és másképp öltözni, mint amit a gyenge kínálat nyújt. Szeretnének másmilyenek lenni, de mégsem elég bátrak felvállalni, hogy megnézik őket. Pedig a lelke mélyén talán mindenki vágyik erre. Mennyi játéklehetőség van egy kalapban, sapkában, fejdíszben! Az igény megvan rá, csak néha a bátorság, néha meg a kínálat hiányzik. Illetve az, hogy ismerjék. Mert ha valamit nem látok, az nem tetszik. ♦



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS



# HOGYAN ÉPÍTSÜNK ERŐS, TÓNUSOS IZOMZATOT?

◆ A legtöbben úgy próbálnak izmot építeni, hogy magas ismétlésszámmal végeznek izoláltan – egy-egy izomcsoportra – gyakorlatokat. Ezzel az a probléma, hogy sok ismétlést csak olyan súllyal tudunk végezni, ami nem elég nagy ahhoz, hogy az izomtömeg gyarapodását eredményezze. Alapigazság, hogy minél nagyobb súlyokkal dolgozunk, annál erősebb lesz a testünk, és így válnak nagyobbá az izmaink. Persze nem a testépítők méretei az irányadók, ne felejtjük el, hogy ők megannyi legális, sokszor pedig illegális táplálékkiegészítővel serkentik az izomtömeg növelését. Amire viszont nekünk szükségünk van, azt igyekeztem áttekinthető formában 10 pontban összeszedni.

1. Erősítsd a test összerezjét! Az erősebb test fejlettebb és tónusosabb izomzattal jár együtt. Ha nagyobb súlyokkal kezdünk el dolgozni, és fokozatosan növeljük a terhelést, akkor a test teljes izomtömege növekedni fog. Azonban arra is figyelni kell, hogy ne edzetségi és erőnléti szintedet meghaladó súlyokkal végezd a gyakorlatokat, mert ez túlterheléshez, húzóráshoz, izomsérüléshez vezet. Adj időt a testednek az alkalmazkodáshoz, ne azonnali eredményeket akarj, hanem folyamatos progressziót!
2. Végezz kombinált gyakorlatokat, amelyek egyszerre több izomcsoportot dolgoztatnak meg! A guggolások

Sokan a fogyás reményében kezdenek sportolni, vannak azonban, akik inkább izmosabb, arányosabb külsőre vágnak. Számos tévhit és városi legenda övezi az erősítő edzések mikéntjét. Sokaknak azonnal egy testépítő képe ugrik be, holott a testépítés egészen más kategória. Azt is érdemes leszögezni, hogy nincs gyors izomnövesztés, és nem létezik tónusos, szálkás test izomtömeg nélkül, napi 10 perc lábemelgetéstől pedig nem lesz kerek a fenék és formás a comb.

és a kitorések súlyzóruddal a nyakban a láb kifejezett edzése mellett megdolgozzák a hát és a has izmait is. A döntött törzsű felhúzás a farizom, a combhajlítók, a derék izmait erősíti. A vállból fej fölé nyomás az egész törzset stabilizációra készíti, s közben a vállat és a karokat dolgoztatja. A fekvőnyomás a mell- és karizmok mellett szintén igénybe veszi a törzset és a hasizmokat. A függeszkedve végzett lábemelések a hasizmok kiváló edzői, amelyek a karokat, vállakat is igénybe veszik. Az evezés döntött törzssel szintén aktiválja a láb, a fenék és a hát izmait, miközben a lapocka környéki izmokkal dolgozunk. Igyekezzünk az edzetségi szintünknek megfelelően nagy súlyokkal dolgozni, apránként, de folyamatosan növelve a súlyok méretét.

3. Használj kézisúlyzót! A kézisúlyzó előnye, hogy a törzset stabilizáló izmokat intenzívebben aktiválja. Szabad súlyokkal dolgozz, így magát a súlyzót is egyensúlyozni kell a helyes végrehajtás közben, ami egyszerre több izmot von be a munkába, és hatékonyabbá teszi az izmok erősítését.
4. Eleinte a mozgások helyes kivitelezésének elsajátításán, a mobilizációs gyakorlatokon legyen a nagyobb hangsúly. Szánj időt arra, hogy megtanuld a jó technikát, hiszen nagyobb súlyokat sérülés nélkül csak így fogsz tudni megmozgatni.



Általánosságban elmondható, hogy a nap folyamán a lassan felszívódó szénhidrátok segítik a normál vércukorszint fenntartását, így energikus maradhatsz egész nap. Edzés után azonban jól hasznosulnak a gyorsan felszívódó szénhidrátok, és a megnövelt fehérjebevitelre is szükség van, továbbá egy kiegyensúlyozott táplálkozásban a zsírokra is. Esti órákban érdemes fehérjében gazdag ételeket fogyasztani, ki-ki azt, ami közel áll hozzá. A test zsírmennyiségét csökkenteni és izomtömegét növelni az edzések mellett a céljaidhoz illeszkedő táplálkozással tudod. Ez nem szigorúan előírt diétát jelent, hanem néhány fontos irányelv szem előtt tartását.

7. Ez rólad szól, nem egy verseny másokkal, ne hajts irreális ideálképeket! Egy egészségesen sportoló embernek nem az a célja, amit fényekkel és beállításokkal felturbózott testépítő versenyzők fotóin látunk. Túl magas elvárásokkal feszültséget, kudarcból való félelmet kelthetsz magadban, és kivész az egészből a lényeg: az öröm és a hited magadban, hogy jó, amit csinálsz. Önmagadért csinálsz, hogy picit minden nappal jobbá válj, ám ez nem mindig a mennyiségi javulást jelenti. Nagyon-nagyon fontos, hogy hogyan érzed közben magad!
8. Légy kitartó! Sokszor írunk erről, hogy a változásokhoz kitartásra van szükség. Ez az erősítő tréningeknél különösen így van. Izmot építeni gondosan lehet – mint egy jó házat. Csak most a tested a ház.

5. Az erősítő edzések után az izmoknak hosszabb regenerációs időre van szüksége, ezért heti három erősítésnél többet nem ajánlott végezni. Inkább nyújtó-erősítő, mobilizációs és stabilizációs tréningekkel kombinálva állítsd össze a heti edzőmunkát.
6. Fogyassz tápanyagban és fehérjében gazdag ételeket! A kiegyensúlyozott táplálkozás irányelvei mellett fontos figyelni az edzések utáni étkezésre.

9. Hagyd meg az izmaidnak a szükséges regenerációs időt! Fáradt izomzattal nem fogsz tudni egyre jobban teljesíteni. Ha kimerítet a tested, nem lesz képes leadni ugyanazt a teljesítményt, stagnálás lesz az eredmény, és növeled a sérülés kockázatát is. A folyamathoz és egy-egy edzéshez megfelelő mentális állapot és jó alvásminőség is szükséges. Van az az edzés, amit ki kell hagyni, és inkább pihenni kell. A pihenési fázisban épülnek az izmok is, de ilyenkor töltödsz a további munkához is. ♦