



Hétfő	Kultúra
Kedd	Gyógy-ír
Szerda	Légyott
Csütörtök	Bizalmasan
Péntek	Kisvadföld
Szombat	Szieszta

Foglalt a vécé és a telefon is



Az etikett szerint a mosdóban és a tömegközlekedési eszközökön sem illik zavarni másokat a telefonálásunkkal. FOTÓ: SHUTTERSTOCK

Egy, a mellékhelyiségben telefonáló kolléga nem csupán munkatársainak okoz kellemetlenséget, beszélgetőtársa sem feltétlenül kíváncsi minden történése körülötte. Épp elég baj, ha a vécé foglalt – nem kell, hogy a telefon is az legyen.

MOBILETIKETT
KISS TÍMEA

Nem csak fiatalok dumcsiznak az illemhely használata közben – állapította meg Leó, amikor arról kérdeztük olvasóinkat: előfordult-e már velük, hogy munkahelyük mosdójában vagy épp egy kávézó szomszéd fülkéjében telefonált valaki. Ha a „melléttünk ülő” nem az ott történeteket közvetíti, akkor is kényelmetlen lehet a helyzet, amelynek egy illetéktelen is részese – akaratán kívül.

Nagy Ildikó protokollszakértő már a jelenségről hallva ledöbbsent, hiszen nem azért megyünk a mosdóba, hogy telefonáljunk. Nem illik ott bonyolítani hívásainkat. Elvégre egy telefonbeszélgetés csak a hívóra és a hívottra tartozik. – A japán mosdókban például állandóan szól a zene, hogy semmilyen nesz ne hallatszódjon át egyik fülkéből a másikba – magyarázta a szakértő, aki szerint nemhogy a mosdóban, de még egy tömegközlekedési eszközön se zavarjuk a másikat telefonbeszélgetésünkkel.

Persze előfordulhat, hogy a munkahelyünkön nincs olyan helyiség, ahol – napi egy-két rövid – magántelefonunkat nyugodtan lebonnyolíthatnánk. – Előfordulhat, hogy beteg a gyermek, vagy épp csomagot várunk. Ekkor menjünk ar-

rébb, vagy forduljunk el a többiek felé, és olyan halkán beszéljünk, hogy minél kevésbé zavarjuk a környezetünket a beszélgetésünkkel – tanácsolta Nagy Ildikó, akitől azt is megtudtuk: igaz ez szabadidős tevékenységekre is, egy étteremben, bárban vagy akár egy bában az asztalra sem illik kitenni a telefont.

A férfiak fele „meztelennek” érzi magát, ha nincs karnyújtásnyira az okostelefonja. FOTÓ: DREAMSTIME

MINDIG KARNYÚJTÁSNYIRA

A 2013-as év fordulópontot hozott a mobilkészülékek piacán a KutatóCentrum szerint: az év végére ugyanis a 18–59 éves internetezők több mint fele rendelkezett okostelefonnal. A fordulópont után egy kutatásból kiderült, hogy a nők kétharmada és a férfiak fele „meztelennek” érzi magát, ha nincs karnyújtásnyira az okostelefonja, és a megkérdezettek 40 százaléka még a mosdóba is magával viszi készülékét.

Moletteknek jótanácsok

A fekete és a többi sötét színárnyalat slankít. A magas sarok hosszítja a lábat. A hosszú haj is karcsúsíthat. A hosszú vagy nagy, feltűnő fülbevaló előnyös a kerek archoz.



BIZALMASAN

TELTEBB ALKATÚ PÁRJUK EGÉSZSÉGÉT FÉLTIK A FÉRFIAK

Nem elhanyagolt a molett nő

A nagyon vékony nő ideálja lassan kezd átalakulni. A kerekded formákat kedvelik a férfiak, de ha egy hölgy kicsit vagy nagyon túlsúlyos, azt kevesen tolerálják. Kritikák nemcsak a hétköznapi nőt érik, a médiasztárokat nagyító alatt szemléljük. Kerekdedség, molettség és kövérség között elmosódnak a határok.

SZÉPSÉG
BALMAZ ÁGNES

Rosszallást, de köszönetet is generált *Bochkor Gábor* kijelentése az *Önindító* című rádióműsorban: „aki elhanyagolja magát egy párkapcsolatban, méltatlanná válik arra, hogy szeressék”. A műsorvezető véleményét a *Pierce Brosnan* amerikai színész egyébként mosolygós és kiegyensúlyozottnak tűnő, ámde néhány pluszkilóval megáldott (vagy -átkozott) feleségéről megjelent fotó és Brosnan kijelentése kapcsán fogalmazta meg, miszerint ő soványan és kövéren is szereti párját.

KRITIKÁK ÉS IDEÁLOK

Bochkor Gábor élettársa, *Várkonyi Andrea* televíziós műsorvezető megvédte párját, aki szerinte nem a kövérségről és a nőkről beszélt, illetve sokan megköszönték, hogy tükröt tartott eléjük.



„A testem”
Ezzel a felirattal a pólóján üzent az alakját és öltözködését kritizálóknak A Dal első középdöntőjében Tatar Csilla.

A műsorvezető szerette volna jelezni, nem foglalkozik azzal, ki mit gondol a külsejéről. Üzeni minden nőnek, hogy vállalja a testét, írta a borsonline. Ha valaki a médiaszereplés mellett dönt, számíthatnia kell arra, hogy nem teljesen jóindulatú megjegyzésekkel illetik, amikor a megszokott megjelenése megváltozik. Horvát-Militityi Tünde szerint ha egy ismert szereplő tud minőséget nyújtani az embereknek, felszínes szemléletmódra utal, ha valaki a testsúlya miatt kezdi őt kritizálni.

– Nagyon nem mindegy viszont, hogy ki tartja azt a tükröt – kommentálta *dr. Horvát-Militityi Tünde* tanácsadó szakpszichológus. – Ha a párunk, és



Pierce Brosnan amerikai színész kijelentette, hogy ő soványan és kövéren is szereti párját. FOTÓ: MTI

meg tudjuk beszélni, együtt megtalálni, hogyan változtathatunk a túlsúlyon, ami számos üzenetet hordozhat, akkor ez a kapcsolat erőforrásként szerepelhet a változás eléréséhez. Az, hogy saját magunk mit érzékelünk túlsúlynak, teljesen egyéni. Énképünk része testképünk, amelynek formálódásában nagyon fontosak a környezetünkből származó visszajelzések, és az is, hogy mit tartunk ideálnak: gyakran keseredünk el, ha egy ruha nem úgy áll rajtunk, mint a kirakatbábu.

Franciaországban már szabályozás van arra is, mekkora legyen a minimum testtömegindexe egy modellnek. – A manökenek ideállá válnak, követni szeretnék őket, főleg a tinik. Ezért a szabályozás funkciója: mivel személyiségkárosító, ha beteg ideált követünk, az anorexiás vagy betegesen vékony nők ne legyenek a kifutón – jegyezte meg a pszichológus.

ELMOSÓDOTT HATÁROK

De hol a határ kerekded, molett és kövér nő között? A szakember szerint nincs pontos választóvonal, mivel szubjektív ennek megítélése: – Talán ott húzódik, ahol még jól tudja érezni a bőrében magát a nő. Ha valaki kritizálja, meg kell vizsgálni, mi ezzel a célja, miért zavarják a kritikust az esetleges pluszkilók, mi áll ténylegesen a háttérben. Akire jó ránézni, azt sugározza, jól érzi magát a bőrében, testi-lelki egyensúlyban van, azt kevésbé kezdi ki a környezete.

– Igyekszem konditerembe menni heti 2-3 alkalommal, és

A lényeg, hogy a teltebb hölgyek és lányok jól érezzék magukat a bőrükben. FOTÓ: SHUTTERSTOCK

több kimondottan kövér csajt ismerek látásból, akik nálam sokkal keményebben edzenek személyi edzővel, és szerintem nem annyira látványos az eredmény – számolt be tapasztalatairól *Buzinkay László*. A 30 éves, házas fiatalember szerint tiszteletre méltó, hogy ennyire igyekeznek a hölgyek. – Az étkezésre oda lehet viszont figyelni, mert egészségügyi szempontból sem jó, ha valaki elhízik. Nekem egyébként azok a nők tetszenek, akik van azért mit fogni, de kövérek még nem mondhatók – vallja László.

Ez nemcsak önmagáról a súlyról, hanem az álmokról, elképzelésekről is szól, amelyek a vágyott alakhoz kapcsolódnak.

Horvát-Militityi Tünde

A pszichológus tapasztalatai szerint a párkapcsolatot kereső férfiak csak annyi az elképzelése, hogy a nőben legyen valami szép, legyen kisugárzása, ami megfogja őt. Ha már a kapcsolatban hízik meg, annak több oka is lehet, és akár mindkettjükön múlik. – Amikor a testsúly változására vonatkozó bántó megjegyzéseket tesz egy férfi, bizonyára érzi, hogy mélységesen megbántja a párját. Ehelyett célravezetőbb a kapcsolat mélyére nézni, rátekinthet az alábbi üzenetekre: „ez a nő nem érzi jól magát, pluszterheket szenved, amelyek fizikailag is látványos módon jelennek meg”. Így jön be az életünkbe sokszor a „bánatétel” és következménye: a „bánatszír”.

ÖNISMERET ÉS FOGYÓKÚRA

– Azt gondolom, hogy ha a párom elhízna, attól ugyanúgy szeretném. Ha szülés után lenne kicsit teltebb, az pedig teljesen normális – mondja olvasónk, *Erdős Tamás*. – Ha viszont egészségtelen életmód vagy pedig depresszió miatt hízna, biztos, hogy megpróbálnám rávenni, változtasson, és ebben maximum segíteném. Tamás szerint az ápoltság és a testsúly nem függ össze, csak abban az esetben, ha depresszió miatt hízik valaki, és amiatt más szempontból sem önmaga.



Fontos dolog az, amit az olvasó mondott, reflektált a pszichológus. – Ha egy nőt zavarják a rajta lévő pluszkilók, és nem tud lefogyni, fontos, hogy előbb tisztázza önmagában: hogyan tudja elfogadni magát? Miért szeretne fogyni? Mit jelent számára a súly, és mit jelentene az ideális súly? Mi a féltelme, ha ez nem valósul meg, mi történik vele?

Fogyókúrázni bárki tud, de az önismeret ennél többről szól. Egy pár napos wellnesstétől várják a csodát, holott egy egész életvitelt átalakító személyiségfejlesztő munkára lenne szükség. Az emberek nem csupán az ideális testsúlyuk elérésére törekszenek, hanem arra a boldogságra, amelynek zálogaként tekintenek a kiszemelt paraméterekre.



Bochkor Gábor kijelentése nem esett jól mindenkinek.