

RANDEVÚ

SZERKESZTI: WERNER KRISZTINA, HEGEDŰS SZABOLCS ■ 2003. OKTÓBER 29.

BANDÁR MÁRTON NEMCSAK MAGÁNAK, HÁNEM BARÁTAIRA IS FŐZ

Csorba rotyog az albérletben

Marosvásárhelyi nagymamájától tanult meg főzni Bandár Márton. A 25 éves szegedi egyetemista nemcsak magának készít ételeket, hanem ő a szakácsa lakótársainak is. Emellett szinte minden baráti rendezvényen, közös kiránduláson övé a fakanál. Már ötven főnek is kreált bográcsos ebédet.

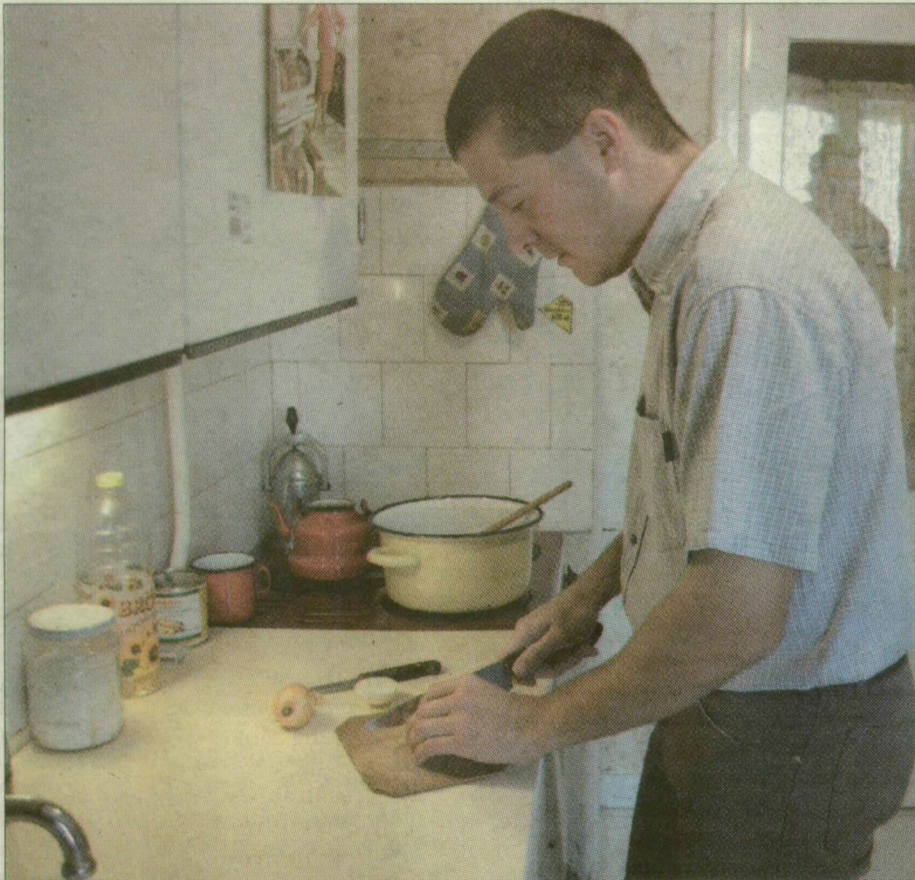
– Főzni csak szívvel és odafigyeléssel szabad – véli Bandár Márton. A 25 éves fiatalember harmadéves szociológia szakos hallgató a szegedi egyetemen. Marosvásárhelyen született, de tizenkét éves korában édesapjával és bátyjával Budapestre költözött. A magyar fővárosban fejezte be az általános iskolát és ott is érettségizett. Gépészhallgatóként végzett, majd fél évet lehúzott a műszaki főiskolán.

– Ekkor jöttem rá, hogy nem vonz a műszaki élet világa. Érdekes, de valahogy üresnek találtam, ezért váltottam – mondta. Barátai Szegeden tanultak, így ő is gyakori vendég volt a Tisza partján. Megtetszett neki a város pezsgő egyetemi élete, a fiatalos lendület, így ideköltözött és jelentkezett szociológia szakra, ahol most harmadéves.

Főzni a nagymamájától tanult. – Gyakorlatilag ő nevelt fel. Házimunka közben beszélgettünk, elmondta, mit és hogyan kell csinálni, így hamar belejöttem mindenbe – mesélte. Mind közül a főzés tetszett neki a legjobban, hiszen a hasát mindig is szerette.

Budapestten kollégiumban lakott, ott nem kamatoztathatta tudományát. Szegeden viszont albérletbe költözött, ő lett a bérlemény főszakácsa. Két társával közösen megveszik az alapanyagokat, de utána övé a konyha. – Az étel kiválasztása mindig ösztöndíjfüggő. A kedvenc a pénztárcakímélő borsófőzelék – mondta nevetve.

Emellett minden mást is elkészít. A lasagnét például nem zacskóból varázsolja elő, hanem egyéni recept alapján



Csak szívvel és odafigyeléssel szabad főzni – állítja Bandár Márton. FOTÓ: GYENES KÁLMÁN

születik meg a taljánok eledele. Minden baráti összejövetelen ő főz. Nyaranta sokat vízitúráznak, ekkor olykor tizenhatan is kuporognak Márton bográcsosa körül. Egy rendezvényszervező cégnek is dolgozik, így igen sűrűn megfordul a Sziget-fesztiválon. Eddigi egyéni csúcsát is ott állította be, amikor ötvenszemélyes ebédet készített. – Lelkesebben, figyelmesebben kell forgatni a fakanalat, ha több embernek főzök. Ekkor ugyanis nagyobb a veszélye, hogy valakinek nem ízlik – tette hozzá.

Mivel marosvásárhelyi származású, így nem csoda, hogy az erdélyi ízekkel is megismertette lakótársait, barátait. Az egyik legjobb étel a vineta, vagyis a padlizsánkrém. De remekül készíti a ko-

lozvári töltött káposztát és a micset is. Az utóbbi olyan, mint a csevap (érdekesség, hogy a mics, ami kicsiket jelent, az egyik olyan román szó, aminek csak többes száma van). A szegedi albérlet asztalára többször került már túrós puliszka, csorba és pacallevés is. Édes főzelékkel pedig Magyarországon találkozott először, náluk ugyanis sósan, kevés paprikával és sok zöld fűszerrel készülni.

– A lányok értékelik a főzőtudományomat. Akadt már olyan barátnőm, akit én tanítottam meg főzni. Aki pedig már tudott, azzal közösen sürgölődtünk a gáztűzhelynél – folytatta. Márton nagy álma, hogy egyszer saját kiskocsmát nyisson, ahol maga főzi a házas ételeket.

KORMOS TAMÁS

NAPI MELLÉKLETEK

Csütörtök **BIZALMASAN**Péntek **DÉLMADÁR**Szombat **SZIESZTA**Hétfő **A DÉL SPORTJA**Kedd **A PÉNZ BESZÉL, GYÓGY-ÍR**

WWW.DELMAGYAR.HU

KÉRDEZZ – FELELEK A DROGRÓL

Legális drogok

Talán kevesen tudjátok, de a drog tárgykörébe beletartozik a nikotin, az alkohol, a kávé és a nyugtatók. Ezek a legális szerek, melyek beépültek már a hétköznapi életünkbe. Hogy milyen hatással bírnak? Sorra vesszük.



Dr. Csernus Imre

MILYEN DROGOK VANNAK, MI A HATÁSUK?

NIKOTIN

Az egyik legaddiktívabb cucc. Sokan használják. Könnyű leállni róla, de csak akkor, ha ez eldöntődik.

ALKOHOL

A legáltalánosabban jelen lévő drog ma nálunk. Szinte minden családban van legalább egy alkoholbeteg. Amióta a drog megjelent nálunk, azóta ez a probléma jelentősen háttérbe szorult, így erről külön fogok írni.

KÁVÉ

Amíg valakinek az erei rugalmasak, játékos hatással bírhat, persze ehhez is hozzá lehet szokni. Gyakorlatilag enyhe pszichostimuláns.

NYUGTATÓK

Na, ez gázos. Ma Magyarországon az emberek számolatlanul szedik ezeket a pasztillákat, az orvosok meg számolatlanul írják fel nekik. „Doktor úr, rossz szul vagyok. Zsibbad itt és ott, a fülem vége is, nem tudok mit csinálni. Adjon már valamit, amitől jobban leszek.” A türelmetlenség és az élj gyorsan szindróma ebben is megnyilvánul. Azonnal kielégíteni a szükségleteimet, a feszültségemet, mivel a világ diktál. Minek csináljam másképp, ha mindenki így csinálja. A doktor úr fáradt. Az egészségügy jelenlegi helyzetétől, az adminisztrációtól, a sok türelmetlen embertől. Gyerekgondok, önmegvalósítási problémák, tudományos ülések, cikkek, kötelezettségek, felelősség, párkapcsolati nehézségek, konfliktusok kezelésének a nehézsége. Mintha akármelyik mai kor emberéről írnám ezt, nem igaz? És nagy nyomás alatt van. Ő is türelmetlen, meg az emberek is, akik jönnek hozzá. „Adj uram isten, de azonnal!” Felírja a gyógyszert. Azonnal hat. Látszólag csökkenti a problémát, a feszültséget, de... Az alapkonfliktus nincs megoldva. Az ember visszamegy a megoldatlan feszültségeihez, a párkapcsolatába, a türelmetlen gyerekeihez, az alkoholista férjéhez-feleségéhez, és sikerrel elnyomta magában a... (ki-ki tegye hozzá, amit gondol). Halat kapott, de halálszási módszert nem. És persze hozzászokik a bogyózáshoz.

Következmények:

- Egyre több szükséges.
- Szokássá válik.
- Memóriazavarok.
- Tanulási nehézségek.
- Alkoholallal történő együtt-használat. Ezt hívják politoxikomániának (két vagy több, az agyra ható molekula együttes használata, amely függőséget okoz).
- Egyensúlyzavarok.
- Elkent beszéd.
- Egyre csökkenő teljesítmény.

– A gyógyszerek elhagyásakor megvonási tünetek: ingerlékenység, belső feszültség, remegés, alvászavar, kézremegés, éppúgy, mint az alkoholbetegnek! reggelente, az első pohár megívása előtt. Sokáig tart. Bizonyos szempontból alattomosabb, mint a heroin megvonása (ez az én szubjektív véleményem). A heroin megvonásakor egy hét durva, utána alvászavar dominál, meg persze a személyiségzavar – ez külön téma. A nyugtatók megvonása hullámzó, tovább tart, bizonytalan tünetekkel jár, és nagy a „drog” iránti éhség.

KÉRDESEIDET TOVÁBBRA IS VÁRJUK A RANDEVU@DELMAGYAR.HU E-MAIL CÍMRE. BÍZHATSZ A TITOKTARTÁSUNKBAN, KILÉTEDET ŐRIZZÜK, KÉRDESEDET MEGVÁLASZOLJUK DR. CSERNUS IMRE SEGÍTSÉGÉVEL.

Shakira az UNICEF új nagykövete

MUNKATÁRSUNKTÓL

A kolumbiai énekesnőt érte az a megtiszteltetés, hogy az ENSZ gyermekvédelmi szervezete, az UNICEF legújabb jótékonyági nagykövete lehet. Az Objection előadója a jótékonyági szervezet első kolumbiai képviselője, és egy-

ben a valaha megválasztott legfiatalabb tisztviselő. – Az UNICEF hihetetlen nagy munkát végzett a szülőföldemen, így első kézből tapasztalhattam, milyen változást hozhatnak az életünkbe. Nagyszerű érzés, hogy én magam is csatlakozhatom az

UNICEF-et támogató sztárokhoz, és így személyesen is hozzájárulhatok a gyerekek életének és jövőjének jobbá tételéhez – nyilatkozta Shakira. Korábban olyan sztárok látták el azt a pozíciót, mint Mia Farrow, Roger Moore és a néhai Audrey Hepburn.

Üzenhetsz!

Továbbra is küldhettek üzeneteket SMS-ben a 20/9432-663-as számra. Ezek lehetnek személyre szólóak vagy általánosak, szerelmesek vagy barátiak, vidámak vagy szomorúak.

RANDI-rovat

Randizók figyelmébe! Továbbra is várjuk leveleiteket, ugyanúgy hirdethettek, mint eddig: a mellékelt ábrát vágjátok ki, s ragasszátok az üzenetet tartalmazó, névvel, címmel ellátott borítékra. Neveketek, címeteket nem közöljük, az üzenetek tartalmáért felelősséget nem vállalunk. A borítékra írtok rá: Randi-rovat!

ROSSZ EGYEDÜL

29 éves, 175 cm magas, átlagos testalkatú, barna hajú és szemű srác vagyok. Munka mellett tanulok is, ezért nem sok időm van ismerkedni. Szerettem a jó zenét, diszkóba ritkán járok. Tartós kapcsolatra keresek egy korban és testal-

katban hozzám illő, vásárhelyi, nem dohányzó lányt, akinek fontos, hogy kedves, őszinte, megértő, türelmes és romantikus vagyok. Ha felkeltem az érdeklődésedet, írd magadról „Rossz egyedül” jelígre, vagy küldj SMS-t a 30/517-3727-es számra



ROMANTIKA

„Romantika” jelígre üzenem: szeretnék veled megismerkedni. Én 26 éves, 162 cm magas, barna hajú és szemű szegedi lány vagyok. Írj a 20/542-6381-es SMS-száma.

Lecsaptuk az utolsó havi törlesztőrészletet



Raiffeisen Személyi Kölcsön

Gyors hitelbírálat, kezes és fedezet nélkül. Ráadásul most az utolsó havi törlesztőrészletet elengedjük. Hívja a 06-40-48-48-48-as telefonszámot, ahol telebankáraink percek alatt elvégzik egy előzetes hitelbírálatot, valamint tájékoztatják Önt a hiteligénylés feltételeiről és kondíciójáról.

Az akción ajánlat a 2003. október 20. és december 19. között igényelt, legfeljebb 36 hónapos futamidejű Személyi Kölcsönökre vonatkozik, feltétele a késedelem és előtörlesztés nélküli visszafizetés. Az igénylés időpontja az igénylőlapon szereplő banki érkezési időpont. Kamat: kölcsönösszegétől függően évi 16,95%, 20,95%, 22,45%, 25,95%.

Akció THM: 27,35% – 34,07%.

Hódmezővásárhely, Andrássy út 5-7.

Szeged, Széchenyi tér 15.

Szentés, Kossuth Lajos utca 13.

VELÜNK KÖNNYEBB

Raiffeisen BANK

06-40-48-48-48 | hitelek.raiffeisen.hu