



70 70 70

ÜNNEPELJ VELÜNK!

KODÁLY TIMES

JUBILEUMI SZÁM

Ajánlók, interjúk, programok, személyiségtesztek...



Így készült az '56-os előadás

A 10. osztály idén úgy döntött, hogy kétféle előadást is készít. Külön a kicsiknek és a nagyoknak, ami újdonság volt mindenki számára. Az alsósoknak bábelőadással kedveskedtek, a felsősöknek, illetve a gimnazistáknak pedig színpadra írt darabot játszottak.

Szeptemberben már gőzerővel készültek az előadásokra. Két csapatra oszlott az osztály. Az egyik csoport a bábok készítésével és a háttér megvalósításával foglalkozott, míg a többiek a forgatókönyvet írták a színpadi darabra.

Elsősorban a nagyok előadásával foglalkoztak, ami az 1956. október 23-ai forradalomról szól. Főszerepben egy szerelmes pár, Zoltán és Ilona, akik a tüntetés szervezői között voltak és ki mertek állni szabadságukért. A darabban az összes fontos helyszínt megmutatták.

Miután elkészült a szöveggönyv, kiosztották a szerepeket és nekivágtak a rendezésnek. A tanárok segítségével sok kreatív megoldás jött létre, például a múltat egy fóliával érzékeltették.



Élőzenét és éneklést is használtak a zenés jelenetekhez. A darab 25 perces lett, amit négyszer adtak elő. Az előadást október 21-én mutatták be. Külön öröm, hogy a II. kerületi polgármester, Őrsi Gergely is ellátogatott hozzánk.

A bábelőadás szintén az október 23-án történeteket mutatta be, de mesei elemekkel. A bábokat a 10. osztály alkotta meg. A mese történetét interaktív feladatokkal bővítették. A szereplők kérdéseket tettek fel az alsósoknak a forradalommal kapcsolatban, és amikre nem tudták a megoldást, azokat elmagyarázták. A végén a főszereplők sorsát a kicsik szavazással döntötték el.

A sok belefektetett energia és kemény munka meghozta gyümölcsét, hiszen mindkét előadás pozitív visszajelzést kapott, illetve a polgármester felajánlásával iskolánk öt alkalommal használhatja a Marczibányi Téri Művelődési Központ rendezvénytermeit.

Kiss Kamilla és Kothenc Emma



Vajon létezik külön női és férfi irodalom?

Ez olyan kérdés, amire a válasz bonyolultabb, mint elsőre gondolná az ember. A megválaszoláshoz egyszerre kell megvizsgálnunk a jelen kor irodalmát és a múlt századok irodalmát. Illetve azt, hogy a befogadó közönség hogyan viszonyul az íróhoz és az alkotásához!

Az irodalom összetett dolog, ami a mai világban nagyon szerteágazó és rengetegen alkotnak benne függetlenül attól, hogy milyen nemű az illető. Ez viszont nagyon sokáig nem lehetett így, ugyanis az irodalmat (ahogyan a közéletet is) a férfiak uralták. A nőknek nem volt joguk ahhoz, hogy dolgozzanak és azok, akik valamilyen módon mégis munkába álltak, azokat megvetették és ott támadták, ahol tudták. Így nagyon sokáig mint nők nem kerülhettek be az irodalomba; ennek ellenére voltak, akik bátran alkottak – álnéven. Erre remek példa Jane Austen, aki bár konkrét férfi nevet nem talált ki magának, de saját nevét nem adta művei mellé. Catherine Nichols író nő egy kísérlet keretein belül bemutatta, hogy bár napjainkban elvileg mindenki szabadon írhat, mégis sokszor előfordul, hogy a nőket még mindig kevésbé értékelik és nem segítenek nekik a fejlődésben. A kísérletre 2015-ben került sor, amikor az író nő megkezdte pályafutását. Kezdő író-



ként egy érdekes kísérletet folytatott. Először saját nevével ellátva küldte el az akkor elkészült regényének első néhány oldalát 50

különböző ügynöknek. A visszaérkező „kritikák” használhatatlannak voltak, így nem tudta felhasználni arra, hogy kijavítsa a hibákat. Az 50 ügynökből összesen kettő kérte be a teljes művet. Nichols ekkor úgy döntött, hogy kíváncsiságból elküldi 50 ügynöknek ugyanazokat az oldalakat ugyanabból a regényből, ezúttal viszont férfi szerzőnek tulajdonítva. Alteregóját George-nak nevezte el. Az ügynökök között volt átfedés a kísérletben, de túlnyomó többségben más-más ügynököket keresett fel. Az alteregó sokkal sikeresebb volt, mint a nő eredetileg: az 50 ügynök közül 17 jelezte vissza, hogy az egész művet bekérné, és egy pedig, akit nőként is megkeresett, tovább akarta küldeni egy még nevesebb ügynöknek a műrészletet. A visszajelzések és a visszautasítások is sokkal barátságosabbak voltak. A nők szóló visszajelzések mindössze annyira szorítkoztak, hogy „szép írás”, vagy egyszerűen csak „jó”; míg George udvarias és finom megjegyzéseket kapott arra, hogy min kéne változtatnia és hogy az írása „okos”, ami egyértelműen ösztönzőbb, mint egy olyan kritika, amire nem lehet építeni, hiszen eltántorítja az író attól, hogy az alkotásával tovább foglalkozzon.

Mind a korábbi századokban, mind napjainkban sokszor előfordul, hogy az író egyenlőnek tekintjük a művével, ezzel egyfajta „képet” kialakítva az adott alkotóról úgy, hogy nem is ismerjük. Ennek következménye az is, hogy amikor az író egy bizonyos műfajban alkot sokáig, majd egyszer csak egy másikban is kipróbálja magát, a közönség nem fogadja el és azonnal ítélkezni kezd. Holott lehet, hogy az adott műfajból, amiben korábban alkotott, egyszerűen eleget lett. Sajnos az előítéletekből fakad, ha egy nő vagy egy férfi bizonyos témához nem nyúlhat, mert a társadalom úgy gondolja, hogy azt az adott nem képtelen megfelelően felfogni, ezért elveszik a lehetőséget arra, hogy egy másik szemszögből is megközelíthető legyen az adott téma vagy történet.

Összegezve: hiába szeretnénk, társadalmunkban nincs egységes irodalom, igenis beszélhetünk külön férfi és női irodalomról. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ennek így is kell maradnia. Senki sem tudhatja, hogy az az irodalom, ami a 21. század irodalma, hogyan fog alakulni néhány év múlva.

Skrivanek Eszter

Sajtófotó kiállítás a Biodómban

Idén is megrendezték Budapesten a *World Press Photo*, másnéven Sajtófotó kiállítást. Rendhagyó módon a Fővárosi Állat- és Növénykert területén elhelyezkedő Biodóm adott otthont

neki, mely organikus környezetével és modern struktúrájával még jobban felhívta a figyelmet a fenntarthatóságra és a környezeti változásokra, melyek a kiállítás fő témaköréi voltak. A *World Press Photo* 1955-ben startolt el, amikor holland fotográfusok csoportja e név alatt hirdetett meg egy fotópályázatot annak érdekében, hogy munkáikat bemutassák a világ közönségének.

Azóta a *World Press* küldetése jelentősen kibővült, mondhatni a világ egyik legrangosabb pályázatává nőtte ki magát, amelyben a dokumentarista és sajtófotó legkiemelkedőbb munkáit díjazzák. Idén is az elmúlt év legjobb és legfontosabb munkáit láthattuk, melyeket nemzetközi, független zsűri választott ki mintegy 61062 fotó közül. A fényképek nemcsak a minket körülvevő globális eseményeket szemléltetik, hanem következményüket és az emberi életre



való hatásukat is. Minden fotóhoz járt egy magyarázó szöveg is, mely érthetően és informatívan segítette a közönséget a képek mögött rejlő kontextus megértésében. Ezen a kiállításon hiteles képekkel, hiteles történeteket láthatunk, olyanokat, amelyek biztosan gondolkodásra, együttérzésre és kritikus életszemléletre készítenek minket.



A *World Press Photo* célja megmutatni mindazt, ami, ha nem is nálunk zajlik, vagy nem a mindennapjaink része, mégis létezik. Olyan történetekkel, kérdésekkel találkozhatunk, amik jelenleg is zajlanak a világban,

csak mi épp nem szembesülünk velük, vagy ha igen, még felfogni sem bírjuk, olyan súllyal nehezedik ránk. Legyen szó háborús menekültekről, szexuálisan bántalmazottakról, a globális felmelegedés által drasztikusan sújtott területek lakóiról, vagy éppen kihalás szélén lévő állatfajokról.

A kiállítás mindenképpen felnyitja azok szemét, akik sokszor elégedetlenek jelenlegi helyzetükkel. Számomra a legfőbb üzenet a sok szörnyű sors ellenére mégis a kissé klisének számító „minden rosszban van valami jó” mondás, ami mégiscsak elmondható volt minden alkotásról. Maga a tárlat szabadon bejárható, nincs tematikai összefüggés. Érdemes kipihenten és energikusan megtekinteni, mert a rengeteg álldogálás, olvasás és információbefogadás bizony

hihetetlenül fárasztó tud lenni, főleg egy ennyire nehéz témánál. Érdeemes azonban másfél, két órát is rászánni, mivel hihetetlenül részletesek és látványosak a képek és nem utolsósorban a kísérőszövegek is megérnek egy olvasást. A kiállítás nemcsak a fotósok kreativitását, bátorságát és elkötelezettségét ünnepelte, hanem a társadalmi kérdések iránti érzékenységet, együttérzést is mélyítette. Szerintem remek lehetőség arra, hogy mélyebben elgondolkodjunk arról, mi is történik körülöttünk, merre halad a világ, és hogy mi mennyit érzékelünk mindenből.

Ha idén már nem is, de legközelebb látogass el a 2025-ös Sajtófotó kiállításra, melynek időpontja és helyszíne egyelőre még ismeretlen, de minden információt megtalálsz majd a <https://www.worldpressphoto.org/> hivatalos oldalon.

Csík Fanni



A zene jótékony hatásai

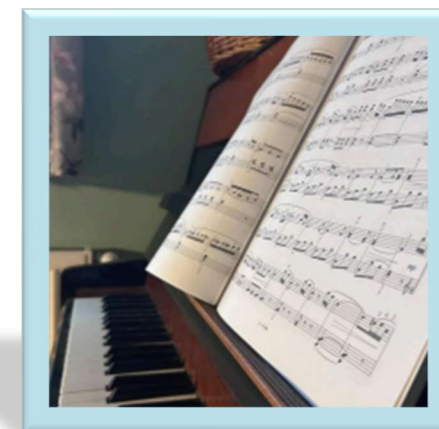
A ZENE MANAPSÁG MÁR A MINDENNAPJAINK ELENEDHETETLEN RÉSZÉVÉ VÁLT. NAGYON GYAKRAN HALLGATUNK ZENÉT PIHENÉS, OLVASÁS, MUNKA VAGY BÁRMILYEN MÁS TEVÉKENYSÉG KÖZBEN. TALÁN AZÉRT IS, MERT A ZENE KÉPES EGYFAJTA VARÁZSLATOT CSEMPÉSZNI AZ ÉLETÜNKBE ÉS IDŐVEL EZ A VARÁZSLAT A SZÜKSÉGLETÜNKKÉ VÁLIK. EBBEN AZ IS SZEREPET JÁTSZHAT, HOGY A ZENE SOK-SOK JÓTÉKONY HATÁSSAL BÍR, TÁPLÁLJA A LELKÜNKET ÉS A SZERVEZETÜNKET EGYARÁNT. MOST LÁSSUK, MINT MOND ERRŐL A TUDOMÁNY.

Fejleszti a verbális képességeket

Egy felmérés szerint azok a tanulók, akik napi rendszerességgel kerülnek kapcsolatba a zenével, vagy éppen zenei tanulmányokat folytatnak, élénkebb fantáziával és memóriával rendelkeznek másoknál.

Fájdalomcsillapító hatása van

A zene képes enyhíteni a test és a lélek fájdalmait egyaránt. Előbbiről a Journal of Advanced Nursing orvosi szaklap is közölt egy kutatást, melynek során azt vizsgálták, hogy a csonttritkulásban, fájdalmas porckorongópábasban és reumában szenvedő betegeknél milyen hatást ér el a zene. Az eredmények szerint 20-25%-kal csökkent a betegek fájdalomérzete. Mindez betudható annak, hogy egyrészt eltereli a betegek figyelmét a fájdalomról, valamint lassítja a szívverést és a légzést.



Segít a beilleszkedésben

Az egyik legnagyobb zenei élmény és társas tevékenység a csoportos muzsikálás. Az emberek sokkal nyitottabbak, alkalmazkodóbbak és fogékonyabbak lesznek a társaik felé, ha tagjai valamilyen zenei közösségnek, például kórusnak vagy zenekarnak.

Növeli a fizikai teljesítőképességet

Egy kedvelt zene hallgatása motivációt és lelki erőt ad minden feladathoz. A sportban például koordináltabbá, tudatosabbá teszi a mozgást.

Ellazít és nyugodttá teszi

Zene hallgatásakor csökken a bennünk lévő szorongás és stressz, a problémáink pedig enyhülnek. Ezt a tényt egy kísérlettel is alátámasztották, amelyről ugyancsak a Journal of Advanced Nursing számolt be. Egy kórházon belül kiválasztottak néhány nővért, akik a munkanapjuk során egyszer 30 perc erejéig egy kijelölt helyen, az általuk választott zenét hallgathatták. A kutatás egyértelműen kimutatta, hogy a zene nyugodtabbá és békésebbé teszi.



Farkas Szandra és Cser Alina

Őszi megjelenések a magyar zeneiparban

AZ ÖSSZES EP, ALBUM NEM FÉRNE BELE EGY CIKKBE, ÍGY ÖSSZEGYŰJTÖTTEM AZOKAT AZ IDÉN ŐSZEL MEGJELENT ZENÉKET, AMIK SZERINTEM ÉRDEKESEK, ÉS MINDENKINEK SZÍVESEN AJÁNLOM FIGYELMÉBE. HOZTAM ÚJHULLÁMOS HIP-HOP, TRAP, RAP, ALTER AJÁNLÁSOKAT, ÍGY REMÉLEM, MINDENKI TALÁL ÍZLÉSÉNEK MEGFELELŐT. AZ ALBUMOKHOZ CSATOLOK SPOTIFYOS QR KÓDOT IS, ÍGY HA VALAMI FELKELTI AZ ÉRDEKLŐDÉSETEKET, AZT RÖGTÖN MEG TUDJÁTOK HALLGATNI.



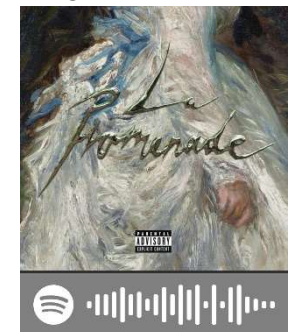
1. Jazzbois - Still Blunted

A *Jazzbois* egy budapesti jazz-hiphop trió. Az első nagy sikerüket a *Jazzbois Goes Blunt* albumukkal érték el 2019-ben, ami hatalmas hazai és nemzetközi utat járt be. Számaik és lemezeik általában improvizatívan készülnek, de ezt a lemezt tudatosan finomították, és nem kapkodták el. Többnyire jazz-funk stílust hoztak most is, de a fúziós jazzhez hűen keveredtek a stílusok. Vinyl lemez is készült az albumból.

2. Co Lee & BLAIZE - La Promenade

Co Lee a magyar hip-hop kvázi friss előadója, a Wavy zenei kollektíva oszlopos tagja. Az utóbbi két évben robbant be a köztudatba. Hip-hop és rap műfajban mozog, az utóbbin érződik, hogy Amerikában kezdte, és onnan is hozta át a flowt. A *La Promenade* című album Co Lee gyerekkori emlékeit idézi fel, illetve a felnőtté válással kapcsolatos kérdéseket feszegeti.

Én elmentem a lemezbemutatóra, és élőben is érződött, mennyire személyes ez az album.



3. HIPERKARMA - SZÓLNI KELL



A Hiperkarma egy alternatív rockegyüttes, amit *Bérczesi Róbert* alapított a 2000-es években. A most kijött albumukról Bérczesi úgy nyilatkozott, hogy ezzel kicsit visszatekint a kamaszkori zenei gyökereihez és szövegvilágához. Ugyanakkor ennek az albumnak van a legösszetettebb vokálharmonizálása az összes eddigi munkájuk közül. Bérczesi az elmúlt években nehéz utat járt be függőségei letétele miatt, ez az album egyfajta újragondolás. Egyszerű, de nagyszerű album lett, az én szívembe mindenképpen belopta magát.

4. Mulató

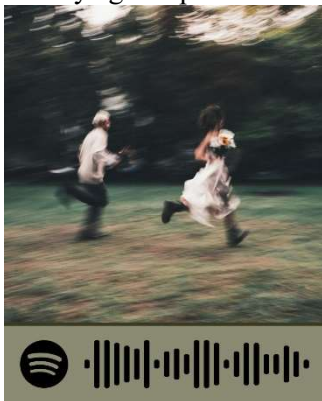
Aztékok - Azok Méltó Utak

A Mulató Aztékok egy underground hip-hop trió. 2019-ben jelent meg a legutóbbi lemezük, úgyhogy mostanra megérett az új megjelenésük. Egy nagyon összetett lemezt hoztak, ami összesen 84 perces. Sokszínű a tematikája, ez a lemez szól a várákózásról, kritizálja a férfiasság mintáit, van egy kis konyhafilozófia is benne, de persze hülyülés is. Stílusban a megszokott maradt, de érdemes többször meghallgatni, mert tényleg komplex album.



5. INDIGO - Nárcisz

Indigo, az előbb említett Co Lee testvére. Co Lee számos zenéjében közreműködött, és minden koncerten ott volt. Ez az első, önálló nagylemeze. R&B dalok / indie pop dalok színesítik ezt az albumot, *Blaize* alapjaira. A *Nárcisz* mint cím egy metafora, Indigo szerint a transzgenerációs felnövési traumát jelenti, amit átélt. Ez az album kicsit a haragról is szól. A dalokat átjárja a mesevilág, de van pár dal, ami Indigo álmából inspirálódott. Az album mély, de lendületes, és szerintem nagyon izgalmas.



tes, és szerintem nagyon izgalmas.

Lovas Eszter

Filmajánló – Törbe Ejtve

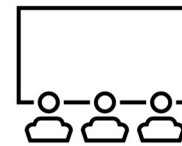


Sokat gondolkodtam, hogy melyik filmről számoljak be néhány sorban. Olyan filmet szerettem volna, ami tökéletesen megfelel a bent ülős, esős napokra és feldobja a hangulatot a házban. Ehelyett

egy egészen más jellegű filmre esett a választásom, aminek a megnézése után az ember garantáltan még azon fog gondolkodni pár napig.

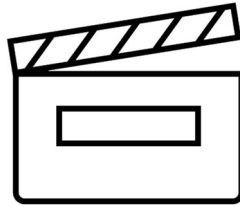
A **törbe ejtve** egy amerikai 2019-ben bemutatott bűnügyi film, tele remek színészekkel és egy rendkívül érdekes történetet mutat be, Daniel Craig, Chris Evans és Ana De Armas főszereplésével.

A film elején megismerhetjük egy óriási birtok lakosait, vagyis egy bizonyos Harlan Thrombey öregúr rokonait és a ház személyzetét. A történet egy gyilkosság kibogozása körül forog, ám úgy tűnik, a haláleset kinyomozása könnyen kikövetkeztethető helyett egyre rejtélyesebbnek ígérkezik.



Harlan Thrombey-t, a birtok tulajdonosát, holtan találják közvetlenül 85. születésnapja után, amit egy remek, hangulatos estével ünnepelt meg rokonaival hatalmas birtokán. Ám az este mégsem volt annyira hangulatos, miután egymás után derül ki, hogy ki kivel veszett össze az ünnepség alatt. A rendőrség rögtön munkához lát, ám ezúttal nem egyedül – egy rejtélyes magánnyomozó, bizonyos Benoit Blanc segíti a munkát.

Benoit ott létének senki sem tudja az okát, még a rendőrség sem, ugyanis mindenki megvan győződve arról, hogy Harlan Thrombey öngyilkos lett. Benoit mégis ragaszkodik ahhoz, hogy még egyszer kérdezzenek ki minden résztvevőt, aki a halál estéjén a birtok területén tartózkodott.



Így hát kezdetét veszi a kikérdezések végtelen sora, ám Benoit számára minden beszámolóban van valami gyanús, a rejtélyes lényeg, amit valamiért minden kihallgatott elkerül. Végül a kis szolgálólány, Marta kerül sorra, aki azonban képtelen a hazugságra, ugyanis hánynia kell tőle. Benoit a hányingert kihasználva kérdéseket tesz fel neki, tudva, hogy a lány csakis igazat mondhat. Marta beszámolója alapján kiderül, mit hallgattak el az elhunyt Harlan rokonai, és így hirtelen **mindenki gyanússá válik**.

Marta ugyan válaszol Benoit kérdéseire, ám valami nagyon fontosat ő is elhallgat. Vajon az eddig ártatlannak tűnő szolgálólánynak mégis köze lehet Harlan halálához?

A történet Harlan Thrombey meggyilkolásának rejtélyét göngyölíti fel, de nem akárhogy. Benoit szemfülesebb, mint ahogy azt Marta és a rokonság gondolta, nem lehet csak úgy túljárni az eszén.

Amikor a néző azt gondolná, megvan a gyilkos, a történet hirtelen fordulatot vesz, ezzel összezavarva mindenkit, még az ártatlan tekintetű szolgálólányt is. Az úgynevezett gyilkos sem tudja mire vélni a dolgot, amíg ki nem derül, hogy még az sem biztos, hogy az a gyilkos, aki annak hiszi magát.

Az elhunyt Harlan Thrombey csak még bonyolultabbá teszi az ügyet azzal, hogy végrendeletét felolvassák a gyanúsítottaknak

és kiderül, hogy Harlan minden vagyona, beleértve a ház is, Martára száll. Ezek után a dolgok felgyorsulnak és a kétségbeesett Marta valaki olyan ember bábja lesz, aki sokkal veszélyesebb annál, mint ahogyan azt eddig hitték.

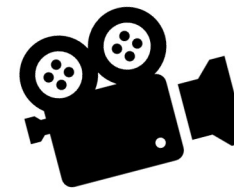
Vajon sikerül Benoit magánnyomozónak felgöngyölítenie az ügyet, mielőtt túl késő lenne?

Rian Johnson Törbe ejtve című filmje egy kiváló ötlet a bent ülős napokra a családdal vagy akár barátokkal.

A néző visszafojtott lélegzettel figyeli az eseményeket, gondosan ügyelve minden részletre, és akaratán kívül is Benoit-val nyomoz a film alatt. A történet lebilincselő karakterei és történései garantáltan lefoglalják az embert és néhány óra kikapcsolódást nyújtanak a nézőknek.

(Kép: <https://kortaronline.hu/aktual/kritika-a-torbe-ejtve-cimu-filmrol.html>)

Atkári Hédi Szonja



HORÁNYI JULI

HORÁNYI JULI MAGYAR ÉNEKESNŐ, SZÍNÉSZNŐ, DALSZERZŐ, ILLETVE JELMEZTERVEZŐ. LEGTÖBBEN AZ X-FAKTOR CÍMŰ TÉVÉS TEHETSÉGGUTATÓBÓL ISMERHETJÜK, AMELYNEK ÖTÖDIK ÉVADÁBAN A MÁSODIK HELYEZETTKÉNT VÉGZETT. A MADÁCH SZÍNHÁZ SIX CÍMŰ ELŐADÁSÁBAN A POPDÍVÁK KÖZT LÁTHATJUK.

Kik azok a magyar előadók, akik a legjobban tudnak inspirálni téged?

Általában az olyan előadók tudnak inspirálni, akik valami olyan dolgot képviselnek, amivel tudok azonosulni, illetve dalszövegeik

tartalma, témái egyeznek az én gondolataimmal, értékrendemmel. Nagyon sok előadó inspirált, olyanok is, akik már sajnos nincsenek köztünk, például Cserhádi Zsuzsa volt az egyik legnagyobb inspirációm. Tinédzserként, amikor elkezdtem foglalkozni



az énekléssel, nagyon sokat hallgattam a dalait. Presser Gábort is nagyon szeretem és tisztetem a munkásságát. Caramelt is meg tudnám említeni, aki nagyon nagy hatással volt rám, és a mai napig felnézek rá.

Biztos vagyok benne, hogy sok diáknak tudnál segíteni egy picit a dalszövegírásban. Hogyan alkotsz meg egy dalt, mi a legfontosabb szempont?

Megmondom őszintén, nincs olyan, hogy legfontosabb szempont. Ezek általában ösztönös folyamatok, valami eszembe jut, van egy dallamötlet, ezt gyorsan rögzítem, aztán írok hozzá egy szöveget. Nem szoktam tudatosan leülni, hogy kifejezetten erről-arról írjak egy dalt, azzal is próbálkoztam, de nekem az anynyira nem működik, kicsit nehéz, ha egy koncepció szerint vagy tudatosan kell alkotni. Általában amit érzek, vagy gondolok, azt próbálom megfogalmazni, de szerintem erre nincsen tuti recept, a legfontosabb, hogy csinálni kell. Ezt is sokat kell gyakorolni, hogy valaki profivá váljon, és a gyakorlás mellett érdemes sok zenét meghallgatni és tanulmányozni a mások által írt dalszövegeket. De ezt mindenki másképp csinálja, mindenkinek meg kell találnia azokat a módszereket, amik neki működnek.

Sokat foglalkozol a nők helyzetével a zeneiparban, hazánkban sajnos igen alacsony az olyan önálló női előadók száma, akik nagyobb közönséget meg tudnak fogni, meg tudnak mozgatni. Mesélnél erről egy picit?

Sajnos Magyarországon a hivatásos zenei előadók csupán 20%-a nő, ami nagyon durva és nem fair. Szeretném bebizonyítani, hogy egy nő is ér annyit, mint egy férfi. Például, mikor nálam 10 évvel fiatalabb srácok pár év alatt elérik azt, amire én is gyerekkorom óta vágyom, de még mindig nem értem el. Azt érzem néha, hogy nagyon kevés vagyok ahhoz, hogy ezzel megküzdjek. De aztán veszek egy mély levegőt és megyek tovább,

mert csak így lehetséges! A #nőkéntazeneiparban témával kapcsolatban van egy sorozatom a TikTok platformon (Juli TikTok oldala: @horanyijuli), érdemes megnézni, akit érdekel.

Sok előadó azt mondja, a közönség visszajelzése a legfontosabb. Neked mi a véleményed erről, hasonlóan gondold?

Igen, a közönség visszajelzése nagyon fontos, ez a szakma azért is van, hogy emberek tudjanak kapcsolódni hozzánk, hogy a művésztünket meg tudjuk osztani másokkal, és hogy az másoknak is tudjon adni, nyújtani valamit. Természetesen nekem is fontos, hogy az emberek szeressék amit csinálok, ugyanakkor van egy olyan oldala is ennek az egésznek, amit szoktunk mondani, hogy 5 embernek is ugyanúgy kell énekelned, mint 5000 embernek, és ez nagyon igaz. Ha kiállsz a színpadra, onnantól nem feltétlen azzal kell foglalkoznod, hogy hány embernek énekelsz, hanem hogy ahhoz eljutsz, ők szeretik -e, fontosnak tartják -e a munkásságodat? Nyilván, minden előadó arra vágyik, hogy nagy tömegekhez jusson el, persze, ennek én is nagyon örülnék, hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem esik jól egy Arénában énekelni. Erre mind vágyunk, de azt észben kell tartani, hogy mindenkinek ugyanolyan szívvel-lélekkel kell énekelni, hiszen nem feltétlen



ennek kell lennie a legfontosabb motivációnak, hogy mekkora tömegre vagyunk hatással, hanem hogy az a hatás, amit kifejtünk, az pozitív -e, az értékes-e. De természetesen csodálatos érzés, amikor sok ember tud rajongani azért, amit csinálsz, és sok embernek vagy fontos.

2023-ban megkaptad a Madách Színház Six című előadásának az egyik főszerepét. Milyen érzés abban a közegben, azon a színpadon állni?

A Six előadás nagyon fontos nekem, óriási dolog számomra, hogy beválasztottak engem, nagyon szeretem a Madách Színházat és régi nagy álmom volt, hogy én egy nap azon a színpadon énekelhessek. Olyan művészek álltak már azon a színpadon, mint Psota Irén, Alföldi Róbert, Balla Eszter, vagy Tompos Kátya. Ez hatalmas dolog és igyekszem megbecsülni. Mi, akik hatan vagyunk benne a popénekesnők, számunkra ajándék ez az előadás, szívvel-lélekkel csináljuk és nagyon boldogok vagyunk, hogy az emberek is imádják.

Milyen kihívásokkal kellett szembenézned a pályád során, és hogy sikerült azokat leküzdeni? Van olyan tapasztalatod, ami különösen formáló volt?

Általában ez a pálya nagyon nehéz és kihívásokkal teli, ez nem egy egyszerű történet. Az egyik legnehezebb dolog ezen a pályán, hogy kiszámíthatatlan. Folyamatos bizonytalanságban él

az ember, ezzel meg kell tanulni együtt élni. Minden változik, rengeteget kell dolgozni azért, hogy foglalkoztatva legyél, hogy a zenéid eljussanak az emberekhez, tudjanak róla. Ez egy folyamatos munka, pszehés hadviselés, amit el kell tudni viselni, és a terhet vinni a hátadon anélkül, hogy belerokkannál. Ez nyilván önmagában nem egy könnyű feladat, plusz rengeteg munkát kell abba fektetni, hogy az ember profi legyen, sok gyakorlás, tanulás, idő, pénz. Fizikailag is nagyon megterhelő ez a pálya, sokat kell dolgozni, próbálni, színpadon lenni. Vannak időszakok, mikor



szinte semmit nem alszunk, mégis énekelni kell, és a 100%-ot nyújtani. Szerintem ez a pálya inkább azoknak való, akik olyanok, mint

a hosszútávfutók: bírják az iramot és tudják tartani a tempót, tudnak menni tovább.

Mik a terveid a jövőt illetően? Ha jól tudom, tervben van egy jubileumi nagykoncert is, igaz ez?

Igen, jövő évben nagyon szeretnék egy jubileumi koncertet, ezt valószínűleg meg is fogjuk csinálni. Már van ötlet helyszínnek, a zenekar is összeállt, de ezzel csak januárban fogok elkezdni jobban dolgozni, mert addig nagyon el vagyok havazva. Más terveim is vannak, de ezek még nem publikusak.

Köszönöm az interjút!

Varga Marci

Finom sütemények a hideg időkre

Nem tudsz magaddal mit kezdeni, esetleg unatkozol?

Beköszöntött a hideg idő, és mind tudjuk, hogy ilyenkor az ember legszívesebben csak ülne a tévé előtt és iszogatná a forró teáját, forró csokoládéját. Úgy gondoltam a hideg idő beköszönével remek ötlet lenne, ha hoznék néhány sütemény receptet a kuckózós napokra, hogy ráhangoldójunk a hideg időjárásra.

Nincs hangulatosabb, mint amikor a konyha illatozik a finomabbnál finomabb süteményektől! Íme itt van két sütemény recept, ami feldobhatja az unalmas hétköznapiakat és segíthet a komorabb napokon is feldobni a hangulatot.

Csokis puszedli:

Recept:

- 150 g liszt
- 60 g kakaópor
- Fél csomag sütőpor
- 200 g cukor
- ¼ teáskanál gyömbérpor
- ¼ teáskanál vanília
- 1 csipet só
- 60 g vaj
- 2 db tojás

Elkészítés:

Vegyél elő egy nagy tálat, amiben majd a tésztát fogod összekeverni. Ha ezzel megvagy, mehet bele először a liszt, majd szép sorjában utána a kakaópor, a sütőpor és a cukor. Keverd össze őket és miután ez megvan, jöhet a gyömbérpor, a vanília és a só. Ha összekeverted együtt az egészet, a következő lépés a vaj és a tojás. Ne ijedj meg, ha ezek után már sokkal ragacsosabb lesz a tésztád, hiszen pont ez a lényeg. Addig gyúrd kézzel a tésztát, amíg azt nem látod, hogy teljesen összeállt és barna színűvé vált

a tészta. Ha ilyenkor még egy kicsit folyékony, semmi gond, rakd be nyugodtan a hűtőbe egy félóra. Miután ezekkel készen vagy, a gondosan összegyúrt tésztából formázz kicsi golyókat. Közben önts ki egy kis tálba kb. 3 evőkanál porcukrot, de lehet több is, kevesebb is. A tésztából összegyúrt kicsi golyókat hempergesd bele a porcukorba, addig, amíg rajtuk nem ragad egy picit. Utána mehetnek a tepsire és a sütőbe. 200 fokon kell sütni összesen 12 percig. Jó étvágyat!



Sütőtökös Muffin

Recept:

Száraz hozzávalók:

- 2 bögre liszt
- 2 evőkanál sütőpor
- ½ teáskanál szódabikarbóna
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál őrölt fahéj
- ½ teáskanál szegfűszeg
- ¼ teáskanál gyömbérpor

Folyékony hozzávalók:

- 1 db tojás
- 1/3 bögre vaj
- 2/3 bögre barna cukor
- ¾ bögre tej
- ¾ bögre sült sütőtök

Elkészítés:

Készíts elő egy nagy tálal, amiben majd az összetevőket fogod összekeverni. Ha ezzel megvagy, szép sorjában öntsd bele az összes száraz összetevőt (liszt, sütőpor, szódabikarbóna, só, fahéj, szegfűszeg, gyömbérpor) és keverd össze őket. Közben a tűzhelyen olvasztod meg a vaját. Ha ezekkel megvagy, vedd elő egy másik tálal, amibe öntsd bele az összes folyékony hozzávalót, a vaját is beleértve. Aztán öntsd hozzá a folyékony hozzávalókat a száraz hozzávalókhoz és keverd addig, amíg a tészta el nem keveredik teljesen, de még mindig picit csomós.

A jól elkevert tésztát öntsd bele nagyjából 12 db muffin formába. Melegítsd elő a sütőt 200 fokon, majd rakd be sülni tepsin a muffin formákat 20-25 percre. Jó étvágyat!



Atkári Hédi Szonja

Interjú Krusovszky Dénessel

A MAGYAR IRODALOM EGYIK LEGMEGHATÁROZÓBB ALAKJA, ÍRÓ, KÖLTŐ, ÚJSÁGÍRÓ, MŰFORDÍTÓ, KRITIKUS. DARVAS LINETT INTERJÚJA KRUSOVSZKY DÉNESSSEL.

Hogyan válik olvasóból író? Vajon mi ihleti a verseit? Egy elismert irodalmár miként áll saját sikereihez, illetve a kritikákhoz? Most kicsit betekinthetünk az irodalmár gondolataiba, nézőpontjaiba...

Darvas Linett: *Egészen kiskorában, amikor az ember még balerina meg tűzoltó szeretne lenni, amikor még nem szeretett bele az irodalomba, mi volt az elképzelése arról, mi lesz a hivatása, ha felnőtt?*

Krusovszky Dénes: Ezt a kérdést mostanában a gyerekeim is sokszor felteszik, hogy én mi akartam lenni. Elég sok minden. Olyan gyerek voltam, aki mindig valamit kitalált, és azt akkor elég mániákusan csinálta, nem mindig sokáig, de ha rövid ideig is, akkor elég intenzíven. Volt egy időszak, amikor nagyon szerettem volna pilóta lenni. Komolyan gondoltam, és ki is képeztem magam elméleti szinten, csak az nem állt össze, hogy színtévesztő vagyok, ami alaptól záró dolog. De hasznosítani tudom, mert a mai napig számtalan dologra emlékszem. Volt olyan időszak is, amikor kosárlabdázó szerettem volna lenni, aztán az is hamar kiderült, hogy nem az az én utam. Illetve történész is, általános iskola végén, ez bizonyos értelemben megmaradt máig, hiszen nagyon érdekel a történelem. Az általános iskola és a gimnázium közötti váltásnál már nagyon az irodalom felé hajlottam. Sokat olvastam, és aztán elkezdtem írni, és körülbelül tizenhat éves koromtól kezdett el ez még komolyabbá válni.



D.L: *Egy előző interjújából kiderült, hogy először is olvasóvá vált, és csak azután szeretett bele az irodalomba, ezáltal lett költő, író...*

K.D: Ez mindenkivel így van, először olvasónak kell lenni, anélkül nem lehet. Azt érzem, hogy sokan félre is értik, mert van olyan, aki író szeretne lenni, de nem olvas. Szerintem az úgy nem működik. Az olvasás a legjobb iskola az íráshoz.

D.L: *Volt-e valaki, aki ezen az úton kicsit terelte Önt?*

K.D: Nekem szerencsém volt, mert mindig összefutottam olyanokkal, akik engem ebben támogattak. A családi közegem is alapvetően támogató volt, nem irodalmárok voltak, de sokat olvastak. Azt a dolgot ismerték, ha az ember könyvekkel elvonul, akkor nem szabad zavarni. Volt olyan magyartanárom, akitől igen sokat kaptam, ő inkább abban segített, hogy miket olvassak, és ez nagy hatással volt arra, hogy milyen fajta irodalmat kezdtem el én is szeretni, hogy merre felé kerestem azt az irodalmat, ami hozzám közel áll. Később kiderült, hogy ez egy fontos lépcsőfok volt.

D.L: *Tud valamit ajánlani a diáktársaimnak, akik hasonló cipőben járnak most, mint Ön akkor?*

K.D: Itt Budapesten rengeteg lehetőség van, érdemes utána nézni, hogy hol vannak irodalmi rendezvények, és oda menni. És vannak olyan rendezvények, ahol fiatal írók, költők találkozhatnak és egymásnak olvassák fel az alkotásaikat, arra is érdemes ránézni. Hiszen nagyon érdekes, hogy a fiatalok mely témákról írnak, az én meglátásom szerint jó irodalmi generáció van most, akik éppen pályakezdők, sokat szerepelnek, sokat olvasnak föl, ez biztos érdekes lehet. Én egy kisvárosban éltem középiskolás koromban, ahol nem nagyon volt ilyen irodalmi élet, én azt olvastam, amihez hozzáfértem. Ha itt éltem volna Budapesten, biztos eljártam volna könyvbemutatókra. A másik az, hogy olvassanak bátran, lépjenek ki az adott kereteik közül, illetve írjanak minél többet. Még mindig van a Sárospataki pályázat, amin én is voltam húsz évvel ezelőtt, ez továbbra is van minden tavasszal, érdemes

figyelné az erre vonatkozó pályázati felhívást. Aki eljut oda, az szeretni szokta.

D.L: *Ha jól informálódtam, akkor először versesköteteket, majd novellásköteteket, és aztán regényeket írt. Ez idő alatt volt-e olyan komment, kritika, ami igazán megmaradt Önnek?*

K.D: Visszajelzés volt, mindenféleképpen, nyilván, ha az embernek könyvei jelennek meg, akkor érdemes figyelnie azt, hogy milyenek a kritikák, a könyveivel kapcsolatban miket írnak. Szerintem nem érdemes nagyon megsértődni, ha valakinek nem tetszik, hiszen nincs olyan könyv, ami mindenkinek tetszene. Mindig azt kell írni, amit az ember szeretne írni, és arra figyelni, hogy akiket megszólítani igyekszik, azok értik-e, hogy mit akar mondani. De közben a kritikára is oda kell figyelni, mert a negatív véleményekből sokat lehet tanulni. Amikor én elkezdtem publikálni, akkor még nem voltak ezek a közösségi felületek, az a gyanúm, hogy az ilyen helyeken az emberek túl könnyen írnak a másiktól negatív dolgokat. Sokszor név nélkül, nem foglalkoznak azzal, hogy a másiktól hogy esik, ezt én nem látom jó tendenciának. És nem szabad az ilyen nagyon gyors reakciókra túl sok figyelmet fordítani.

D.L: *Komment ide vagy oda, azért rengeteg elismerésben és díjban részesült. Volt-e olyan, amelyik igazán kiemelkedő az ön számára?*



K.D: Az mindig jó, ha valamilyen pozitív visszajelzést kap az ember, akár szakmai, akár közönség oldalról, ez mindig megerősít engem is, jólesik. Egy kis időre azt is érzi az ember, hogy a helyén van, aztán persze ez elmúlik, és úgymint vissza kell ülnie a számítógép elé, ahol egyedül van, és egy fehér kijelzőre, lapra néz. Ott dőlnek el a dolgok, nem a díjátadókon, de

közben meg mindenki örül, hogy ha díjat kap, mert mindenki valamilyen szinten hiú, és az a hiúságát legyezgeti. Én nagyon örültem amikor az első regényem közönségszavakat kapott, mert akkor az derült ki, hogy az olvasók szerették. Volt olyan, amikor szakmai elismerést kaptam, ott meg annak örültem, hogy szakmai visszajelzésben részesültem. Bár az irodalomnál néha homályos, hogy mit lehet szakmának nevezni.

D.L: *Nemrégiben jelent meg a legújabb verseskötete, az Életrajzi kísérletek. Tudna nekünk mesélni arról, hogy ezt mi ihlette meg?*

K.D: Egy verseskötetnél mindig nehéz megállapítani, hogy miből indult ki. A költészetnél nem lehet egyszerűen elmagyarázni, hogy miről szól, mert ha ezt el tudnám magyarázni, akkor nem lenne érdemes ezt vers formájában megírni. Az a varázsa, hogy olyan dolgokról tud beszélni, amiről másképpen nem tudunk. Nagyvonalakban össze lehet foglalni. Volt egy kiinduló pont, amikor elkezdtem ezeket a verseket írni, akkor valamiért magától így jött belőlem. Minden vers egy motívumot dolgoz föl a saját életemből, gyerekkori emlékek és hasonlóak. Kíváncsi lettem rá, hogy miért pont most, és hogy mit is akarok ezekkel kezdeni, merre felé szeretnék elindulni. És közben párhuzamosan elkezdtem másfajta verseket is írni. A kötet szerkezete igen ambivalens módon épül fel. Vannak életrajzi szövegek, és vannak olyanok, amelyek pont ezt az életrajzi nézőpontot kérdőjelezik meg. Az jó, hogy ha egy verseskötetben van feszültség, és szerintem ez éppen ezt adja meg, hogy van egy életrajzi nézőpont, és egy olyan, ami ezt megkérdőjelezi.

D.L: *Kicsit térjünk rá a regényeire. Eddig kettő jelent meg, egyik az **Akik már nem leszünk sosem** (2018) és a másik a **Levelek nélkül** (2023). Az első regényében kevesebb az elvarratlan szál, míg a másodikban kicsit több. És van, akinek ez tetszett, van, akinek az. Ez a változó adott-e egyfajta szabadságot?*

K.D: Szerintem az első könyv után, a másodiknál készültem is erre bizonyos értelemben, vagyis hogy én ebben a második regényben valami más logika alapján szeretném felépíteni a könyvet. Nem a történet lekerekítése lenne tétben, ez inkább egy kicsit kísérletezős dolog, ami nyitva hagy sok mindent, belső epizódok, amelynek a fontos funkciója a regény egésze szempontjából nem egészen világos. Erre inkább értelmezések szülessenek, kissé szabadabb, kiszámíthatatlanabb regénykonstrukció volt a fejemben. Abban biztos voltam, hogy akik ezt a lezárságot szerették, ők a másikat nem fogják, és voltak, akik pont ellentétesen gondolkoztak. Volt egy ide-oda helyezkedés ezzel kapcsolatban. Egyébként jóban vagyunk, de volt egy kritikus, akinek az első regény nem tetszett, sokat morgott emiatt nekem is, meg kritikusai beszélgetésekben, és kíváncsi voltam rá, hogy a másodikra mit fog mondani. Direkt rám



írt, hogy „Na ugye, erről beszéltem, ez mennyivel jobb!”. Most van egy ilyen, meg egy olyan regény, most az a kérdés, hogy a harmadik a kettő között hol fog elhelyezkedni, van egy elképzelésem erről is.

D.L: *És esetleg van, amibe be tud minket is avatni?*

K.D: Meg nem írt könyvekről nehéz beszélni, de az megint egy picit másféleképpen közelítené meg a történet kidolgozását. Szerintem az

fragmentáltabb lesz abból a szempontból, hogy élesebb váltások lesznek a regényen belül. De közben majd ezek a mozaikdarabkák mégiscsak kirajzolnak egy történetet, aminek lesz világos eleje és vége. Az a káosz, amiről majd tematikusan is szól a könyv, az formailag is jelenjen meg. Valami ilyesmi, de majd akkor bővebben beszélek róla, ha megírtam.

D.L: *Mind tudjuk, hogy egy regénynek a megírására sok időt kell szentelni, van valamilyen struktúra, ami alapján dolgozik?*

K.D: Ez a legnehezebb kérdés...Nyilván az embernek olyan munkát is kell csinálnia, amit megélhetési munkának hívunk. Én például újságíróként dolgozom, de szeretem is, nem panaszkodhatok, nem bányában dolgozom, ez egy kreatív munka, szeretem, látom az értelmét, jó közösségben vagyok általa. De nyilván elvisz sok időt. Néha azt érzem, hogy nehezebb az időt megtalálni, mint írni. Lehet, hogy az irodalomnak a tétje egy idő után nem az, hogy az ember tud-e írni, hanem inkább az, hogy mikor. Az lenne az ideális, ha minden nap legalább négy, öt, hat óra volna az írásra. Ezt nehéz megoldani. Én ezt úgy szoktam, hogy elviszem

a gyerekeimet iskolába, óvodába, hazamegyek, megreggelizek és leülök írni. És akkor délutánig, amíg nem kell értük menni, addig próbálom minden figyelmemet az írásra fordítani. Az lenne az ideális, ha ezt egy héten ötször meg tudnám csinálni, de mindig van valami, például ügyintézés, ami közbejöhet. Ha heti három nap megvan, akkor tudok haladni.

D.L: *És elérkeztünk az utolsó kérdéshez, ami egy kicsit játékos lesz. Ha jellemeznie kéne a két regényét, persze külön-külön három szóval, akkor mely szavakat használná?*

K.D: Jó kérdés egyebként, azon gondolkozom, hogy azt mondjam-e, szerintem milyenek ezek a könyvek vagy azt, hogy nekem milyen a viszonyom hozzájuk? Az elsőnél azt érzem, hogy általában ilyenkor még nincs akkora önbizalma az embernek, ezért az első szó a bizonytalanság, a második a vágy, arra, hogy egy történetet elmondjak, illetve nagyon élveztem az írását, ezért a harmadik az élmény, tapasztalat lenne. A másodiknál nagyon szerettem volna kísérletezni, ezért ez az első szó, a következő a bezártság, mert erős bezártság érzetem volt, ez ugye a Covid alatt íródott, és azt szeretném gondolni, hogy van benne sok reflexió arra a világra, amiben élünk, ez így három.

D.L.: *Köszönöm az interjút, várjuk vissza sok szeretettel!*

Képek forrása:

<https://images.app.goo.gl/sPHAmbDkJ6ZKmF5VA>

<https://images.app.goo.gl/jHFcLz2g5CrFH7a3A>

<https://images.app.goo.gl/WUgrRiLwwdA4MpXm6>

<https://images.app.goo.gl/8n1sWVASN9xYrryB9>

Céget alapítottunk!



No, nem igazából, hanem csak papíron, ráadásul ciprusiakkal és egy amerikai instruktossal. Az Erasmus Program támogatásával egy hétre ciprusi diákok érkeztek az iskolánkba. Rengeteg izgalmas programban vettek részt, például korcsolyázás a Városligetben vagy látogatás a Zene Házába. A Magyar Zene Házában egy új kiállítást tekintettünk meg, amelynek neve Kreatív Hangtér. A kiállítás során nyolc nagyszabású, egyedi tervezésű hangkeltő installációt próbálhattunk ki. A többi programban a ciprusi társaink nélkülünk vettek részt.

A legfontosabb és egyben legérdekesebb esemény mégis a kezdő vállalkozás és fenntarthatósági, angol nyelvű tréning volt Gabriel Thomas vezetésével. A három napos tréning végén, csapatokban, egy saját, fenntartható vállalkozás tervét kellett felvázolnunk.

Példaképpen az én csapatom egy új italt próbált bevezetni, és mivel a fenntarthatóság volt az elsődleges szempont, ezért az italt újrahasznosítható csomagolásban akartuk forgalmazni. Persze, másoknak is volt legalább ilyen jó ötlete. Mit szólnátok például egy olyan applikációhoz, amivel koncerteket, sporteseményeket, színdarabokat és még sok mást tudtok megnézni élő adásban az eredeti jegyár csupán hatvan százalékaért?



Szóval ilyen, és ehhez hasonló ötlete volt a többi csapatnak. Ráadásul mindez angolul zajlott, így ezen a téren is tudtunk fejlődni.

Az Erasmus programban mindig nagy élmény részt venni, akár fogadó szervezetként, akár vendégként. Éppen ezért örülök annak, hogy a tervek szerint majd mi is ellátogathatunk Ciprusra.

Remélem, amikor Cipruson újra találkozunk, minden programban közösen veszünk részt, hiszen az ismerkedés az Erasmus program egyik legfőbb célja.

Krasztev Alíz



Táncos rovat

A táncolás akkora élmény, hogy minden alkalmat meg kell ragadni ennek terjesztésére, ahogyan azt a **Dancing with the stars-ban** is teszik. A műsorban 10-12 közismert ember mutatja meg tánc tudását, partnereik pedig **profi magyar táncosok**. Idén a zsűriben Ördög Nóra, Sente Vajk és Jurónics Tamás értékeli a versenyzőket.



A műsor egyik legkedveltebb párját kérdeztük meg a táncról. **Tóth Katica és Whisper Ton** hétről hétre egyre jobb előadással örvendeztetik meg a közönséget. Hihetetlenül hálásak vagyunk, hogy válaszoltak kérdéseinkre!

Katica milyen volt első alkalommal belekóstolni a latin táncba?

A latin tánc előtt kicsiként – 8-9 éves koromban – kipróbáltam a néptáncot, a mazsorettet, a balettot, hip-hop-ot, ezek is tetszettek, de amikor jött a latin tánc, az szerelem lett első lépésre! Apáék azonnal kerestek egy táncstúdiót, és az első táncórák után, amikor már komolyabban is belekóstolhattam milyen is ez és fiú párom is lett, máris versenyezhettem! Azóta ez az életem! Ennek már 18 éve...

Szerintetek az emberek miért nem szeretnek táncolni?

A tánc nem csak mozgás, nem csak hobbi! Ez annál sokkal több! Megtanít sok mindenre, ami első látásra félelmetes lehet! Ha csak a külsőt nézzük, mindig azt látjuk, hogy mennyire nehéz lehet így kombinálni, és használni testünk minden porcikáját, de valójában önmagunkat fejezzük ki, érzéseket közvetítünk, szívünket-lelkünket mutatjuk meg! Elkezdeni nagyon nehéz, kell hozzá egy picit magabiztosság, de amint beleengedjük magunkat és ténylegesen megtesszük az első lépéseket, ezek a gátak, mint

például a szégyenlősség, szinte azonnal elmúlnak! Feloldódik minden!

Katica, hogy lettél profi táncos, mennyi ideje táncolsz? Mit élvezel a legjobban a munkádban?

Profi táncos hosszú éves versenyzés, rutin és tapasztalat szerzése után lehet valaki! Közel 20 éve lassan, hogy megtettem első tánclépéseimet. Amióta az eszemet tudom, tartottam magamat ahhoz, hogy táncos, tánctanár, pedagógus lehessenek! Rengeteg lemondással jár ez, minden elé kell helyezni a táncot, már egészen kis koromban naponta több órát töltöttem a táncteremben. Az lett az otthonom, és az is a mai napig! Több 100 versenyen vettem sikeresen részt, megszámlálhatatlan intenzív napon, edzőtáborokon, workshopokon, és rengeteg magánórán, időt, pénzt, energiát nem sajnálva! Az, hogy ma ilyen sikeresen csinálom azt, amit szeretek, hogy ebben dolgozhatok és létezhetek, a legjobb érzés a világon!

Ton, milyen táncos előéleted van? Hogy tetszik eddig a latin?

Én 10-14 éves koromban táncoltam először, vettem néhány balett- és kortárs hip-hop alapokat átadó órát. De azóta nem volt az életemben tánc. Annyira boldoggá tesz, hogy újra bejött az életembe, remélem ez így is marad. A paso-val meggyűlt a bajom, mert annyira más, mint bármelyik, amit eddig kipróbáltam, de alapvetően mindegyik tetszik a maga sajátossága miatt! A lépéseket hamar megtanulom, de kivitelezéssel pedig szeretek időt tölteni, hogy minél jobb lehessen ebben is.

Katica te miért szeretsz táncolni?

Ilyenkor vagyok a legmagabiztosabb, ilyenkor érzem magam a legjobban, egyszerűen érzem magam benne!

Szerintetek miért érdemes táncolni?

Rengeteg dolgot megtanít a tánc. Külsőleg gyönyörű tartást ad, kecses légies könnyű mozdulatokat. Megtanít alázatra, fegyelemre, tiszteletre! Ami számomra a legfontosabb, hogy érzelmeiket tud kiváltani! Megtalálhatod benne önmagad.

Katica, miben más a gyakorlás, a verseny és a fellépés? Hogy készülsz fel rájuk? Milyen eredményeket értél el eddig?

A versenyfelkészülés és fellépés között iszonyatosan nagy különbség van! A versenyen van egyfajta izgalom, versenyszellem, hogy abban az adott pillanatban a legjobbat kell mutatnod, ellenfelek mellett tétje van, van elvárás, nem csak magaddal szemben, de a bírakkal szemben is. Akarva akaratlanul nagyobb a nyomás, becsúszhatnak hibák, lehet benne kicsit jobb, kicsit rosszabb érzés, amiket csak a rutin, versenysorozatok tudnak meghozni, hogy egy versenyen is megtaláld azt a nyugodtságot, amit a próbateremben. A fellépés egy előadás, élvezni kell! Nincs elvárás, laikus emberek előtt táncolni a legjobb, picit tét nélküli érzés. Itt lehet az arcon, az érzéseken lazítani, amit viszont a versenyeken tudunk hasznosítani.

Milyen együtt dolgozni?



Ton nem csak munkapartner, hanem iszonyatosan jó barátom is már. Az első pillanattól kezdve megtaláltuk a közös hangot, olyan jól működünk, rezgünk együtt, mintha együtt lettünk volna kódolva. Hasonló a gondolkodásunk, a hozzáállásunk a dolgokhoz, így gördülékeny a közös munka! A próbák iszonyatosan jó hangulatban telnek, sokat nevetünk és sok-sok időt töltünk a tánctermen kívül is egymással.

Melyik a kedvenc táncotok?

Ton: Nekem a kortárs és a hip-hop.

Katica: Nekem pedig egyértelműen a latin táncok, de azon belül az örök kedvenc a paso.

Mikor tudtok próbálni?

A műsor vége felé már éjjel-nappal. Alapvetően rugalmasak vagyunk, de úgy érezzük, hogy mivel nem vagyunk korán kelő típusok, 12:00-18:00 között vagyunk a leghatékonyabbak.

Mi okoz nehézséget?

A maximalizmusunk, és a túlzott tökéletességre való törekvésünk.

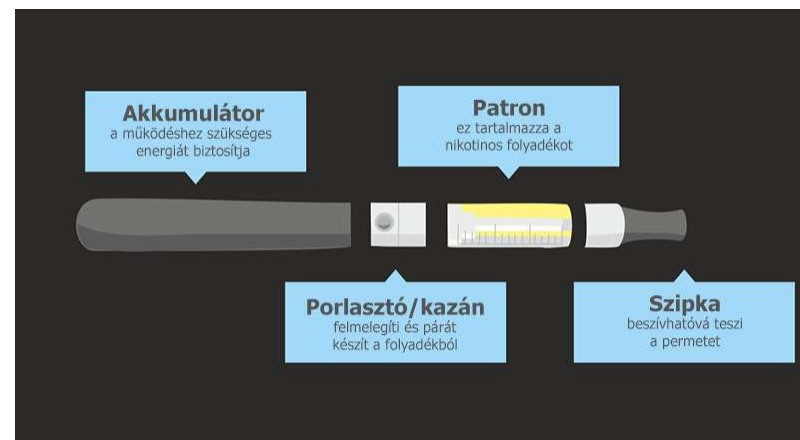
A tánc egy olyan mozgás alternatíva, **amit soha senkitől nem lehet elvenni**. Ha választunk egy táncfajtát, ami közel áll hozzánk, és szívvel-lélekkel csináljuk, akkor annak nagyon jó hatása lesz ránk. Nagy élmény másokkal együtt dolgozni, zenére mozogni, mintha a fellegekben járnánk. Elképesztő látni egy munkafolyamat elejét, végét, és hogy hogyan épül fel. A táncolás élménye nagyon kikapcsol. Barátokat szerezhetünk, és egy csapat tagja lehetünk, és ami még nagyon fontos: ez jobb mint otthon filmet, sorozatot nézni vagy játszani. Bárhol elmerülhetsz benne a zene által, és ehhez nem kell a legjobbnak lenned – csak táncolj egyszerűen örömből és szívből.

(Képek:tv2.hu)
Prokli Lilla

Az e-cigaretta hatásai és veszélyei

MANAPSÁG EGYRE TÖBBET TALÁLKOZHATUNK E-CIGARETTÁVAL A KÖZÖSSÉGI OLDALAKON ÉS BARÁTAINK KÖRÉBEN. SOKAN ÚGY GONDOLNAK ERRE, MINT EGY OLYAN DOHÁNYTERMÉKRE, AMI „KEVÉSBÉ KÁROS” A HAGYOMÁNYOS CIGARETTÁNÁL. DE TÉNYLEG ÍGY VAN? SAJNOS NEM. EBBEN A CIKKBEN ELMESÉLEM, HOGY MIÉRT IS ÉRDEMES KERÜLNI AZ E-CIGARETTÁT, MÉG AKKOR IS, HA EZ MOST SOKAN HASZNÁLJÁK.

Mi is az az e-cigaretta?



Az e-cigaretta, vagy más néven vape, egy olyan elektronikus eszköz, amely gőzzé alakítja a folyadékot, amit aztán a használó belélegez. Azért is vált ilyen népszerűvé, mert sokan úgy gondolják, hogy biztonságosabb, mint a hagyományos cigaretta és állítólag kevesebb káros anyag van benne. Azonban a valóság sokkal bonyolultabb.

Miért káros?

Az e-cigaretták többsége tartalmaz nikotint, ami az egyik legerősebb függőséget okozó anyag. A nikotin hatására az agyban dopamin termelődik, ami pillanatnyi örömet ad, de hosszú távon egyre nagyobb adagokra lesz szükség, hogy ugyanezt az élményt elérjük. A nikotin mellett szív- és érrendszeri betegségeket okozhat, valamint károsítja az agyat, különösen a fejlődés alatt álló fiataloknál.

Ráadásul az e-cigaretták folyadékaiban olyan vegyi anyagokat is tartalmaznak, amelyek belélegzés esetén légzőszervi megbetegedéseket okozhatnak. Az ilyen fajta e-cigaretták különféle mesterséges ízesítőket tartalmaznak, amelyek ártalmas vegyi anyagokat bocsáthatnak ki, amikor felmelegednek.

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ ki mondta, hogy „Az elektronikus cigaretták és az új típusú termékek használatával, világszerte megnövekedett a nikotin okozta mérgezések száma, ennek egyik oka, hogy a termékeken, patronokon feltüntetett nikotin koncentráció - sok esetben jelentősen eltér a folyadékban lévő tényleges mennyiségtől. Másrészt, már a terméken adott esetben jelzett, jellemzően 3-5%-os nikotinkoncentráció is azt jelenti, hogy egyetlen patronban olyan mennyiségű nikotin van, mint egy hagyományos cigarettában 2-5 dobozban összesen!”

Jogsabályok és tiltások

Magyarországon az e-cigaretták forgalmazása szigorú szabályozás alá esik. A hatóságok azzal próbálják csökkenteni a fiatalok hozzáférését, hogy szigorú feltételeket szabnak a vásárlásra és az értékesítésre. Ezen eszközök forgalmazása és hozzáférése a fiatalok számára illegális.

Bár az interneten sokféle módon lehet hozzájutni ezekhez az eszközökhöz, a vásárlásuk, és birtoklásuk fiatalokként nem megengedett, és akár büntetőjogi következményekkel is járhat.

Miért veszélyes kipróbálni?

Sokan úgy gondolják, hogy az egyszeri kipróbálás nem árt, és hogy „csak ki akarják próbálni, mit tud”, de az igazság az, hogy egy-egy slukk is elég ahhoz, hogy a nikotin hatása érvényesüljön. Sőt, egy idő után a szervezet egyre több nikotint fog igényelni ahhoz, hogy elérje ugyanazt a kellemes érzést, amit az első slukknál tapasztalt. A függőség kialakulása gyors folyamat, már néhányszori használat is elég!

Ahogy Frances Jensen professzor beszámolt arról A kamasz agy című könyvében, kutatások bizonyítják az alacsonyabb IQ és a dohányzás közötti kapcsolatot, ebbe a vizsgálatba beletartoztak azok is, akik ugyan nem dohányoztak, de dohányzó környezetben nőttek fel, passzív dohányosként. A tüdő és idegrendszeri károsodás mellett megfigyelték a rosszabb olvasási, matematikai, térérzékelési eredményeket is. Kamaszokon, felnőtteken és patkányokon vizsgálták az agyi aktivitást a nikotin beadása után. A kamaszok agya azonnal működésbe lépett, míg a felnőttek minimális mértékben reagáltak.



Veszélyes divat vagy szabad döntés?

Érdemes elgondolkodni azon, hogy mennyire veszélyes egy olyan eszközt használni, amely alapvetően semmi más nem ad, mint átmeneti élvezetet, cserébe viszont hosszú távon komoly egészségügyi problémákhoz vezethet. Az e-cigarettát nem véletlenül szabályozták szigorúan, hiszen a fiatalok szervezetére különösen nagy veszélyt jelentenek.

Az egészségünk a legfontosabb, és egy kis divathóbort miatt nem érdemes kockáztatni.

források:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozlemenyek/2341-az-elf-facelift-es-valtozata-a-poco.html>

<https://tudatosgeneracio.hu/kamaszok-es-a-dohanyzas/>

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/nepegeszsegugyi-strategiai-egeszsegfejlesztési-es-egeszsegmonitorozási-foosztály/egeszsegfejlesztési-osztály/lakossági-tajekoztatok>

Végh-Kerek Lotti

Pénztárcabarát programok Budapest- ten



Zene:

BMC, Budapest Music Center

1093 Budapest, Mátyás utca 8.

Ingyenes hangversenyeken, filmklubokon vehetünk részt, amelyekhez általában

csak regisztráció szükséges.

Kultúra és gasztronómia:

Kelet Kávézó és Galéria

1114 Budapest, Bartók Béla út 29.

Ingyenes kávézó, könyvcserle lehetőséggel, kerekasztal-beszélgetésekkel, felolvasásokkal, irodalmi és pszichológiai témájú estekkel és vita-fórumokkal várja látogatóit.

Irodalom:

Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár

1088 Budapest, Szabó Ervin tér 1.

Ingyenes felolvasások, könyvklub, filmklub, ifjúsági író kurzus áll a rendelkezésünkre.

Múzeum:

Minden hónap harmadik szombatján ingyenesen látogathatunk el a Magyar Nemzeti Múzeum, a Szépművészeti Múzeum, a Néprajzi Múzeum és a Ráth György villa állandó kiállításaira.

Minden hónap utolsó szombatján pedig ingyenesen látogathatunk el a Petőfi Irodalmi Múzeum, a Kiscelli múzeum, az Aquincumi Múzeum és Régészeti Park és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum állandó kiállításaira.

Tomka-Babucs Abigél



Személyiségteszt

Az A, B és C válaszlehetőségek közül karikázd be azt, amelyik leginkább jellemző rád, majd számold össze, melyik betűből lett a legtöbb. Nézd meg a hozzá tartozó leírást, és megtudod, melyik Kodály Zoltán zenemű illene hozzád a leginkább.



1. Inkább befelé forduló típusnak tartja magát?

A, Nem B, Igen C, Attól függ

2. Könnyű önnek új emberekkel ismerkedni?

A, Igen B, Nem C, Attól függ

3. Szereti mikor ön irányítja a csoportosan elvégzendő feladatokat?

A, Igen B, Nem C, Attól függ

4. Új, ismeretlen társaságban nehezen nyílik meg, inkább a háttérbe vonul?

A, Nem B, Igen C, Attól függ

5. Szereti, ha mindenki önre figyel miközben beszél, megoszt egy történetet?

A, Igen B, Nem C, Attól függ

6. Sokszor mozdul ki otthonról, események, programok miatt?

A, Igen B, Nem C, Attól függ

Ha leírtad a válaszaidat, olvashatsz tovább!

A: Ha az A választ karikáztad be legtöbbször, Kodály Zoltán Lengyel László című darabja illik hozzád leginkább. Az extrovertált emberek csoportjába tartozol, aki kedveli, ha ő van a társaság középpontjában. Általában könnyen építesz ki új kapcsolatokat.

B: Ha a B választ karikáztad be legtöbbször, Kodály Zoltán Esti dal című műve illik hozzád leginkább. Inkább az introvertált típushoz tartozol, szeretsz inkább a háttérben maradni és onnan figyeled az eseményeket. Nem szívesen kezdeményezel, ha ismerkedésről van szó.

C: Ha a C választ karikáztad be legtöbbször, Kodály Zoltán Túrót eszik a cigány című műve illik hozzád a leginkább. Általában az érzelmeidre hallgatsz, új társaságban nehezebben nyílsz meg, míg jól megszokott környezetben sokszor te vagy a középpontban.

Tomka-Babucs Abigél

Tematikus könyvajánló

A SZEMÉLYISÉGTESZT KITÖLTÉSE UTÁN, MELYBŐL MEGTUDHATTAD, HOGY MELYIK KODÁLY ZOLTÁN MŰ JELLEMEZ TÉGED LEGINKÁBB, MOST AZT IS ELÁRULOM, HOGY AZ ADOTT ZENÉHEZ, MELYIK KÖNYV ILLIK A LEGINKÁBB. BIZTOSAN, TETSZENI FOG!

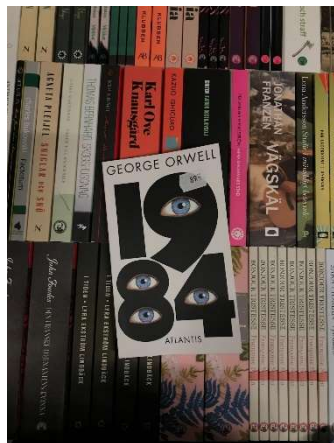
-Lengyel László-

George Orwell: 1984

„A szabadság az, ha szabadságunkban áll kimondani, hogy kettő meg kettő az négy.”

Őszintén szólva fogalmam sincs, hogyan lehetne elmesélni ezt a regényt. Olyan összetett volt, annyira kidolgozott, miközben minden mondat után el kellett gondolkodnom, most mi is történt pontosan? Olyan társadalmi problémákat vet fel, amivel nap mint nap szembe kell néznünk.

1984-ben járunk, amikor folyamatosan háború dúl. A társadalom egyre butul, új szótárakat hoznak létre, amelyben az érzelmek kifejezése egyre eltörpül, a valamire való gondolkodó polgárokat elgőzösítik (még a párthűeket is), nevüket kitörlik mindenhol és, ha kell, még iratokat is hamisítanak. Az emberek egy percig sem gondolják át, mit hallottak vagy láttak, mindenki elhiszi azt, amit utoljára mondtak neki. Winston az egyetlen ember, aki küzd a Párt hatalma és elnyomása ellen. Vagy nem?



-Esti dal-

Marton Krisztián: Bögőmasina

„Úgy keserítette meg a családfám életét az apátlanság, mint egy örökletes betegség. Egyik generáció sem menekülhetett, idővel mindenkit utolért a kór.”



A másság. Ez az, amit az emberek még mindig nem tudnak teljes mértékben elfogadni. Marci, történetünk főhőse sok mindenben különbözik az átlagos férfiaktól. Meleg, félvér és nincsen apukája sem. Ez élete legnagyobb traumája és miközben Disney meséken nő fel, arra vágyik, hogy másságát meg tudja osztani valakivel. Az apukájával. Közben életének fontosabb motívumaiba tekinthetünk bele egy-egy rövid történeten keresztül. A könyvnek három része van: Marci gyermekkorába, középiskolás éveibe, végül felnőtt korába nyerhetünk betekintést. Rövid történeteken keresztül értjük meg, hogy miért is lett a könyv címe Bögőmasina.

Túrót eszik a cigány-

Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek

“Ilyen mély, ilyen gonosz, ilyen nagyszerű, ilyen embertelen a szenvedély?”

Két régi barát találkozásáról, a múltról, az árulásról, a hűségről, a barátság erejéről és legfőképpen a megbocsátásról szól Márai Sándor A gyertyák csonkig égnek című kisregénye.

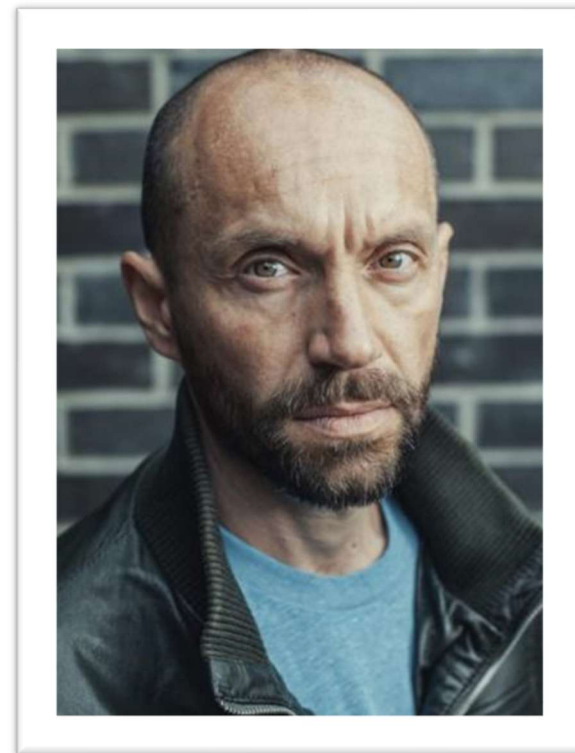
Két teljesen különböző érdeklődési körű és személyiségtípusú ember, akik 41 éve nem látták egymást. Nem tudják mi történt a másikkal, pedig azelőtt minden idejüket együtt töltötték. Vajon mi történhetett közöttük, ami miatt, így eltávolodtak egymástól? Henrik és Konrád egy este leülnek, vacsoráznak, felbontanak egy üveg bort, meggyújtanak egy gyertyát és addig beszélgetnek, ameddig a gyertyák csonkig nem égnek.

Tomka-Babucs Panna

(forrás: *Könyv: Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek*)



Színészet a határokon túl



Valószínűleg már sokunkban felmerült a kérdés: vajon milyen lehet külföldön színésznek lenni magyarként. Nos, ha ez a téma téged is érdekel, akkor szeretettel ajánlom figyelmedbe a következő interjút, melyet Lucskay Róbert színművésszel készítettem, aki felvidéki magyarként Szlovákiában kezdte pályáját, mára pedig már a londoni Royal Shakespeare Company társulatának tagja, de láthattuk többször a vetítövásznon is, minthogy számos angol sorozatban és filmben játszik, de még két Mission Impossible részben is szerepet kapott.

Cz. Bori: Mikor döntötte el, hogy színész szeretne lenni?

L. Róbert: Ezt akkor döntöttem el, amikor elhatároztam, barátok és kollégák tanácsára, hogy jelentkezem a főiskolára, a VŠMU-ra Pozsonyban (Pozsonyi Színművészeti Főiskola). Addigra ugyan rájöttem, hogy nagyon szeretem a színházat, de azt, hogy pontosan mit csináljak benne, melyik hivatást (szakmát) válasszam, az nem tudtam pontosan. Ekkor a kassai Thália Színházban voltam ügyelő és színész. Éreztem, hogy valamilyen utat választanom kell és hallgattam a barátok és kollégák szavára. Ez a döntés nem egyik pillanatról a másikra lett világos és vált élet- és szakmai céllá, hanem egyre erősödött bennem, ahogy mentek az évek a főiskolán, és gyarapodtak a tapasztalataim.

Cz. Bori: Mi volt más a színészi szakmában, mint ahogy azt ön elképzelte?

L. Róbert: Igazából, nem voltak elvárásaim és talán azt is mondhatnám elképzeléseim se a szakmáról. Így nem értek csalódások sem. Meglepetések és tapasztalatok igen. És azok sorozata formálta és formálja a mostanra kialakított képet. Ami még mindig nem a végleges kép. És talán soha nem is lesz az. Nem is kell véglegesnek lennie. Ez a szakma nehéz. A „másságot” nem magában a szakmában, hanem az emberekben találtam, találom. Azokban, akik ezt a szakmát alkotják.

Cz. Bori: A film- vagy inkább a színpadi színészetet szereti jobban?

L. Róbert: Fú hát ez jó kérdés. A házi túrógombócot, vagy a somlói galuskát szeretem-e jobban? Mind a kettőt imádom. A filmezést és a színpadi munkát is. De hogy végre egyenes választ adjak neked a kérdésre, azt kell, hogy mondjam, hogy a színpadi színészetet szeretem jobban. Azért, mert azonnali

visszajelzést kapok a nézőktől. A színpadi munka olyan, mint egy folyó, amibe beleugrok a forrásnál, az eredetnél, és nincs mese, végig kell úszni az egész folyó hosszát. Egészen a tengerig. Egyetlen folyamat az egész, és megtörténik pár óra alatt. A filmezés sokkal hosszadalmasabb. Nagyon más a dinamikája, és a visszajelzés sem azonnali. Minden időbe telik és más-képp kell rá felkészülni.

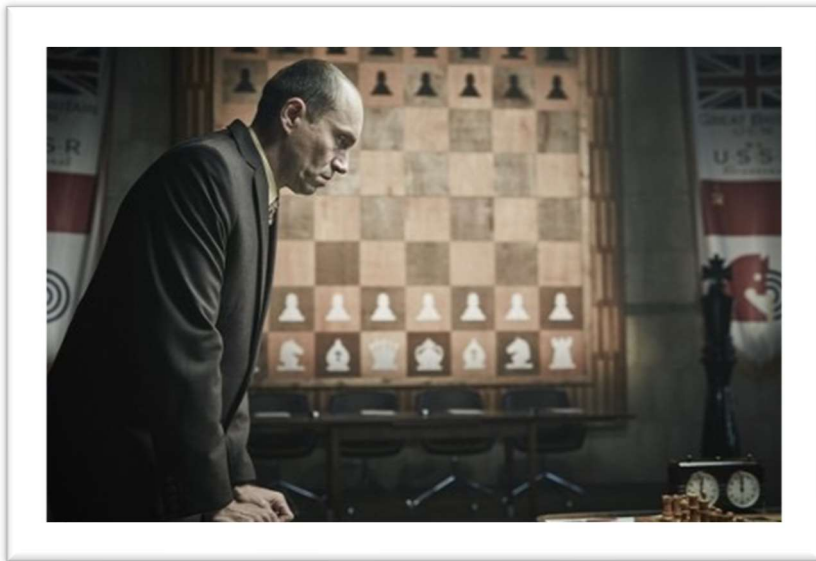
Cz. Bori: Hogyan hangolódik rá egy adott karakterre?

L. Róbert: Minden színésznek van egy sajátos módszere, amit sokszor kiegészít már mások által, előzőleg megformált módszerekkel. Én ezeknek a kombinációjával dolgozom. A ráhangolódást a karakter is befolyásolja. Vannak karakterek, amelyek úgymond közel állnak a színészhez, vagy a saját természetéhez, vagy már alakított hasonló karaktert és benne van a repertoárjában. Itt megemlíteném Mihail Chekov: A Színészhez című könyvét. Elengedhetetlen olvasmány minden színész számára és egy nagyon fontos kézikönyv a színészmesterséghez. Én az ő módszerét használom.

Nagyon fontos a szöveg analízálása is. Mit mond a karakter? Milyen státusza van az adott társaságban, jelenetben, történetben? Mit mondanak róla a többi karakterek? És mi az, amit nem mond, mi az, amiről nem akar beszélni a karakter? Én ezeket a kérdéseket teszem föl magamnak kezdetben.

Amikor már meg van alkotva a karakter és játszva van az előadás, vagy már zajlik a forgatás, akkor a ráhangolódás nekem egy rituálé. Én szeretek korán bemenni a színházba az előadás előtt, hogy ne kelljen kapkodnom, meg sietnem a felkészülés alatt. Bejárom a színpadot, megnézem a kellékeket, hogyan vannak bekészítve, ellenőrzöm a kosztümöt. Átmegyek

azokon a részekon, amik komplikáltak az előadásban. Bemelegítetek. Fizikailag és szellemileg. Bemelegítem a hangomat. Eléneklek a dalt vagy dalokat, ha van az előadásban. Jóga gyakorlatokat csinállok. Átgondolom a nehezebb szövegrészeket. Fizikailag, lelkileg és szellemileg is felkészülök az előttem álló feladatra. Ja, és örömteli izgalommal várom, hogy megpillant-hassam a közönséget.



Cz. Bori: Megéri külföldön színésznek lenni?

L. Róbert: Van, akinek igen van, akinek nem éri meg. Van, akinek összejön van, akinek nem jön össze. Egy színész szíve összetörhet, ha nem jönnek be az elvárásai, nem teljesülnek a vágyai. Talán erre is fel kell készülni. Az angliai rendszer például nagyon más. Ott készülj fel rá, hogy nem csak színészetből kell majd megkeresni a kenyerrevalót.

A negatívuma az, hogy egy másik nyelven kell tudni alkotni, élni, barátkozni, vásárolni, utazni és még rengeteg minden mást. És ez bizony nagyon fárasztó tud lenni. Fel kell készülni a magányra is. Az egyedüllétre. Pláne az elején. Akkor még ugye nincsenek barátok vagy család, akihez fordulni lehet. A pozitívuma az, hogy az ember kipróbálhatja magát, azt, hogy mire képes. Vagy mire nem. Kihívás, tanulság, tapasztalat és még sok minden más, ami gazdagítja egy ember életét.

Cz. Bori: Mit tanácsol azoknak a diákoknak, akiket érdekel a színészet?

L. Róbert: Először is tedd fel magadnak a kérdéseket, hogy miért akarod a színészetet választani. Mit gondolsz, mit fogsz belőle szerezni, tanulni, és mi az, amit adni fog neked a színészet? És ha még találsz más fontos kérdést, azokat is tedd föl magadnak. Kérdezz. Nincs rossz kérdés. Csak kérdés van.

Ha rájöttél, hogy van rá tehetséged és van benned kitartás, akkor olvass darabokat vagy forgatókönyveket. Járj színházba és tanulj! Jelentkezz olyan iskolába, ahol színészetet tudsz tanulni!

Nagyon köszönjük, hogy mozgalmas napjai közben szánt egy kis időt arra Leads-ből, hogy meséljen kicsit magáról a Kodály Times-nak! Én pedig nektek, hogy elolvastátok a cikket, a következő számban újra találkozunk!

A cikk képi forrásai: <https://images.app.goo.gl/mkM8fNgc8jScEczL9> - Waring McKena, <https://images.app.goo.gl/Nh5u92k94dkd7VW37> - Shutterstock

Interjú Kata tanárnővel

Tomka-Babucs Panna: A tanárnő tavaly érkezett a Kodályba: szeret itt tanítani?

Szűcs-Várhegyi Katalin: Igen, tavaly év elején csatlakoztam a Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei AMI tanári karához. Azt gondolom, hogy nagy lendülettel indultam és eléggé szigorú voltam a tavalyi tanév elején, mégis gyorsan egymásra hangolódtunk a legtöbb osztályban a gyerekekkel. Igen, szeretek itt tanítani, úgy érzem, hogy már félév után elértem valamit, látom, hogy a tanulók készségei, tudása és magabiztossága növekszik többféle sportágban. A középiskolások lelkesek, bátrak, nyitottak, szeretek a folyosókon találkozni a tanulókkal, a Kodály varázsának neveztem el magamban ezt a hangulatot.

TBP: Beilleszkedett már a nevelőtestületbe?

SZVK: Kifejezetten nyugodt, de lendületes és barátságos ember vagyok. Láthatóan ez egy igazán jó hangulatú, sokszínű és összetartó tantestület. Sikertől beilleszkedtem és jól érzem magam a kollégák között.

TBP: Mit szeretett csinálni gyermekkorában? Már akkor vonzotta a sport?

SZVK: A szüleimnek köszönhetően már óvodás koromban elkezdtem sportolni és öt évesen síelni is megtanultam a nagybátyámtól. A sportok követték egymást, és az érmeik a szobám falán is csak sokasodtak, 121 érem, kupa van a szobámban, amit általános iskolás korom óta gyűjtöttem be különböző sportágakból



(sakk, asztalitenisz, kosárlabda, atlétika, tollaslabda, labdarúgás, fallabda, triatlon).



TBP: Úgy látom, elég sok minden érdekelt. Már egész kiskorában tudta, hogy testnevelő tanár szeretne lenni, vagy ez később fogalmazódott meg önben?

SZVK: Mindig is annak készültem! Negyedikes koromban megkérdezte a testnevelő tanárom, hogy mi szeretnék lenni, ha nagy leszek, és azt válaszoltam, hogy testnevelő tanár. Mivel sportiskolába jártam, ment-

hetetlenné vált, hogy ne a sport irányába induljak el. Az első nyolc év meghatározó egy gyermek életében.

TBP: Volt vagy van példaképe?

SZVK: Nagyon nehéz erre a kérdésre felelni, mert különböző életkorokban, életszakaszokban más-más jellegű példaképek kapnak hangsúlyt az ember életében. Az élet különböző területén másért lesz valaki példakép. Fontos, hogy a tevékenysége példaértékű legyen számomra. Például; a tanáraim, az orvosaim, a férjem, Paulo Coehlo, Oskar Schindler, Sir David Frederick, Sir David Attenborough, Salvador Dali, Karikó Katalin, Mácsai Pál, a jamaicai bobcsapat, Femke Bol, Mikhail Baryshnikov.

TBP: Szeret utazni?

SZVK: Igen, nagyon szeretek, az utazás jót tesz a lelkünknek! Sok mesés hely, elbűvölő város létezik. Ahogy elhagyjuk az

otthonunkat és elutazunk egy új országba, rájövünk, hogy a világ milyen hatalmas. Miután kimozdulunk a komfortzónánkból és új emberekkel ismerkednünk meg, a másokba vetett hitünk is megerősödik.

TBP: Hol van a kedvenc helye?

SZVK: Sok kedvelt helyem van, nem tudnék egyet mondani, minden hely, ország vagy város valami különlegeset tartogat. Pl. New York, Srí Lanka, Las Vegas, Jeruzsálem, Izrael, a Holt-tenger, a Dominikai Köztársaság, Olaszország, San Diego, San Francisco, Dubai.

TBP: Azt tudjuk a tanárnőről, hogy szeret és tud is sminkelni. Hogy jött a sminkelés a sport mellé?

SZVK: A Covid-időszakban a korlátozások miatt az életritmusom is lelassult és gondoltam, nézek valami sporttól teljesen eltérő képzést, mégis olyat, ami mindig is érdekelt. Így esett a választásom a sminkes képzésre. Belevágtam, majd a képzés után rátaláltam egy nemzetközi sminkmesterre, szinte minden képzésére beiratkoztam, amit meghirdetett: ott jöttem rá, hogy ez egy művészet és úgy éreztem, energikussá tesz. Menet közben láttam az irányokat, én inkább a kreatív sminkeket szeretem, de a weatlook hatás is nagyon tetszik. Elkezdtem versenyekre járni, amiken meg tudtam mutatni a kreativitásomat, majd egy idő után a sok munka meghozta a dobogós helyeket vagy győzelmet is. Kipróbáltam magam divatbemutatón, filmforgatáson, amikor időm engedi, sminkeléssel is foglalkozom.



TBP: Visszaterelném a beszélgetést a sportra, ugyanis amióta a tanárnő itt van, a Kodály egyre több sporteseményen vesz részt. A sportélet fellendült. Esetleg tudna erről mesélni?

SZVK: Az iskolák kétféle versenyrendszerben tudnak elindulni: az országos diákolimpián és a kerületi diák kupákon, bajnokságokon. A budapesti versenyrendszerekben a legtöbb esetben iskolák nem tudnak indulni, csak egyesületek. Cél, hogy naprakész és felkészült szakemberek segítségével rendszeres, egész életen át tartó mozgásra ösztönözzük a gyerekeket. Fontos, hogy megtanítsunk sokszor elérhetetlennek tűnő célokat, amely lehet persze egy eredmény elérése is, de akár az is, ha elhatározzuk, minden nap mozgunk.

Diákolimpián való indulás követi majd nyomon az iskolákban az egészségnevelés és sport terén elvégzett munka minőségét. Az iskolák pedig pontokat gyűjthetnek. Felsőoktatási intézményekben való felvételin is pontokat hozhatnak a helyezések. Mikor az iskolába érkeztem, először igyekeztem felmérni a gimnáziumi osztályokat, időre volt szükség a felkészülésre, tudatos készülésre, célzottan a különböző sportági versenyekre. Félév után beérett a kitartó munka, mert szép eredményeket hoztak a gimnáziumi tanulók különböző sportági versenyekről (asztalitenisz, tollaslabda, labdarúgás, röplabda), több sportágban az iskola helyszínt is biztosított a versenyek sikeres lebonyolításához.

TBP: Köszönöm szépen a részletes bemutatót. Már csak egy kérdésem maradt: lesz lehetőség itt a Kodályban is sítáborra?

SZVK: A Kodály sítábor rajtam biztos nem múlik, én nyitott vagyok bármilyen tábor megszervezésére, de ez egy összetett dolog, az iskola vezetése, tanárok, diákok, szülők szükségesek hozzá, hogy megvalósuljon.

Köszönöm szépen a beszélgetést!

Tomka-Babucs Panna

A hosszú élet titka a könyvek tükrében

AZ EMBERISÉG ÉVEZREDEK ÓTA PRÓBÁLJA MEGFEJTENI A HOSSZÚ ÉLET TITKÁT. A KÍVÁNCISISÁG HATÁRTALAN, A TITOK PEDIG FELET-TÉBB REJTÉLYES. ÁM A KUTATÓKNAK MÉGIS SIKERÜLT FÉNY DERÍTENI AZ EGYIK LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐRE. EZ PEDIG NEM MÁS, MINT A KÖNYVOLVASÁS.

Nincs ember, aki ne vágyna a hosszú, boldog, egészséges és kiegyensúlyozott életre. A rendszeres testmozgás, a megfelelő minőségű és mennyiségű táplálék fogyasztása és az őszinte, nyílt barátság felszabadító érzése mind hozzájárul ehhez. Ám kiderült, hogy a várható élettartamra hatással van a rendszeres könyvolvasás is.

Olvasd rendszeresen, és tovább élsz!

Egy 2016-os brit tanulmány szerint a könyvolvasás nemcsak szebbé és derűsebbé teszi az életet, hanem meg is hosszabbítja azt. Azok, akik naponta legalább harminc percig olvasnak könyvet, tovább élnek, mint azok, akik egyáltalán nem olvasnak.



A kutatás 3635 ember olvasási szokásait vizsgálta. Az összehasonlítás során kiderült, hogy a könyvet olvasók átlagosan két

évvel élnek tovább, mint azok, akik a könyveket csak a polcon hagyják porosodni.

De mennyi időt kell olvasni ehhez?

Hetente legalább három és fél órát, tehát naponta legalább harminc percet.

A könyvolvasás többet ad, mintha újságot olvasol vagy a netet böngészsz

Jobb koncentráció és gyakorlati bölcsesség

A nagyobb lélegzetvételű művek olvasása növeli a koncentrációt és elősegíti az ok-okozati összefüggéseken alapuló döntéshozatalt. A regények eseményláncolata mintát ad az olvasónak arra, hogy egy-egy történés miként haladhat előre, egy-egy döntés milyen várható következményekkel járhat.

Együttérzés

Az sem elhanyagolható, hogy a több száz oldalon kibontakozó történet főszereplőjének az élethelyzetébe az olvasó lélekben belehelyezkedik. Akaratlanul is összeforr vele. Együttérez vele, és az így átélt olvasás-élmény a való életben is kamatozni fog. Hiszen jobban fogja érteni az őt körülvevő világot, a másik embert és annak a problémáit, nehézségeit, de az örömeit is.

Derű és relaxáció

Minden könyvnek megvan a maga saját világa, ahova az olvasó lélekben elutazik. Ezáltal kilép abból a valóságból, amiben benne él.

Ez jótékony hatással van a pszichére. Kikapcsolódást és megnyugvást okoz. Sőt, napi hatvan percnyi olvasás már eredményesen csökkenti a stresszszintet és a pulzus-számot is.



Olvasottság

A könyvolvasás olvasottá, műveltté tesz. Például egy történelmi vagy életrajzi regény az információk és benyomások többszörösét adja, mint akár egy film megtekintése vagy egy szóbeli előadás meghallgatása.

Az olvasottsághoz szorosan hozzátartozik a gazdag szókincs kialakulása és a fogalmazási képesség fejlődése. S ha ez még nem lenne elég, szót kell ejteni a helyesírásra gyakorolt pozitív hatásáról is. Ugyanis az olvasás során vizuálisan rögzül a szavak írásképe. Így erőfeszítés nélkül is meg lehet jegyezni, hogy mit és hogyan kell helyesen leírni.

Olvass, amikor csak tudsz!

Elfoglalt vagy? Egyik óráról szaladsz a másikra? Néha azt sem tudod, hogy hol áll a fejed? Állj meg, lazíts, szánj időt magadra! S lépj be a könyvek világába, magad mögött hagyva a mindennapi problémákat! A könyvolvasás belső harmóniát teremt, és jobb lesz a lelki egészséged. Az pedig csak plusz ajándék, hogy a hosszú élet egyik titkos összetevőjére is ráleltél.

Román Júlia

Forrás:

<https://www.theguardian.com/books/2016/aug/08/book-up-for-a-longer-life-readers-die-later-study-finds>

Programterv a Kodályban

Kodály Kórus

- 2024. 12. 18.: Bécsikapu: Karácsonyi koncert
- 2025. 03. 06.: Magyar Kodály Társaság ünnepi hangversenye a Mátyás templomban
- 2025. 03. végén Kóruskoncert a Zeneakadémia Solti termében
- 2025.04.01.- 08.: Zenei fesztivál Lesboson (Görögország)
- 2025. 04.: Kóruskoncert a Budavári Evangélikus Templomban
- 2025. 05. 26.: Jubileumi nagykoncert a MúPa Bartók Béla Hangversenyteremben

DÖK

- 2025. február 21.: Gimis bál
- 2025. április 1.: Bolondok napja
- 2025. április 9.: Ruhavásár
- 2025. április 11.: Költészet napi megemlékezés
- 2025. június 13.: K-faktor

Magyar Rádió Gyermekkórusa

- 2024. december 17.: Zeneakadémia: Karácsonyi hangverseny
- 2025. március 26.: Zeneakadémia: Jubileumi hangverseny (70 éves)
- 2025. június 1., Vigadó: Pünkösdi koncert
- 2025. június 7., Zeneakadémia: Évzáró koncert

Író-olvasó találkozó

- 2025. január 21.: Szabó T. Anna
- 2025. március 11.: Nyáry Krisztián

Kodály Zoltán válogatott idézetei

1. A dal eleven énekben él; nem olvasással, hanem élőszóval terjed szájról-szájra.
2. A zene és szöveg összetartozása oly szoros, hogy egyik a másik nélkül nem is él, egyik rögtön fölidézi a másikat.
3. A hagyomány formái változhatnak, de lényege ugyanaz marad, amíg él a nép, amelynek lelkét kifejezi.
4. Az idegen nyelvekről nem mondhatunk le. Sőt arra kell törekednünk, hogy legalább egyet minden művelt magyar tökéletesen tudjon. De használjuk fel idegen nyelvtudásunkat arra, hogy vele magyar nyelvtudásunk nyerjen, ne veszítsen. Az idegen nyelvvel párhuzamosan tanuljuk újra a magyart. Vegyük számba minden zenei eltérését, s mennél jobban elsajátítjuk az idegen nyelv kiejtését, annál tudatosabbá tehetjük a magyart. Akkor nem rontjuk vele magyar tudásunkat, hanem megerősítjük.
5. Felemás beszéd felemás lélek jele.
6. Nem lehet egészen boldog ember, akinek nem öröm a zene. Erre az örömré azonban tanítani kell az emberiséget, mert magától nem jut el odáig.
7. Az ének ma: Hamupipőke az iskola tárgyai közt. Pedig hiába: őérte jön el a királyfi, csak az ő lábára illik a cipő.
8. A művészetnek (...) nem a technika a lényege, hanem a lélek. Mihelyt a lélek szabadon, akadályok nélkül közölheti magát, előáll a hiánytalan művészi hatás.

9. A tiszta lelkesedés, naiv ösztön, ami felnőtt művésznél ritka adomány: minden egészséges gyermekben megvan.

10. Csak cél és eszköz legyen összhangban, ha ég a lélek tüze, mindig elérhető a művészi tökéletesség. Enélkül a legnagyobb virtuózkészség is csak hideg gépezet.

11. Művet megérteni lehet anélkül, hogy ismernénk szerzőjét, de embert művei nélkül nem, hiszen beléjük tette le énje jobbik részét.

12. Csak boldog gyermekből lehet boldog felnőtt, s csak ezekből lehet boldog ország.

Farkas Szandra és Cser Alina

Impresszum

Felelős kiadó: Őri Csilla, főigazgató

Felelős szerkesztő: Kárpáti Zsuzsa

Tördelőszerkesztő: Őri Bálint

Főszerkesztő: Darvas Linett

Szerkesztők: Kiss Kamilla, Kothenc Emma, Lovas Eszter

Munkatársak: Krasztev Alíz, Tomka-Babucs Abigél, Török Luca, Varga Márton, Végh-Kerek Lotti, Atkári Hédi Szonja, Cser Alina, Czajlik Bori, Farkas Szandra, Prokli Lilla, Tomka-Babucs Panna, Csík Fanni, Skrivanek Eszter

