

V. évf. 4. szám | 2020. május

pont

újbudai
kulturális
magazin

SZÁMOMRA LÉTELEM ÉS MENTŐÖV AZ OLVASÁS

Szabados Ágnes

PIZSAMAKONCERTEK A LEGJOBBAKTÓL
Fotelből a Met és a Scala

MEGTANULTAM JÓBAN LENNI ÖNMAGAMMAL
Szűcs Péter világutazó

A HOME OFFICE RÖVID TÖRTÉNETE
Keveredő funkciók irodában és otthon



Grafika: Godina Eszter,
Corvin Rajziskola, designerképzés

MŰ_VÉSZ

Ördögöket fest a falra,
majd riadtan levakarja.



Főszerkesztő:
Kapin Viktória

Szerkesztőség:
**1113 Budapest,
Zsombolyai utca 5.**

Telefon: **381-1307**

e-mail:
pontmagazin@ujbuda.hu

Kiadja a **KözPont Újbudai,
Kulturális, Pedagógiai
és Média Kft.**

Ügyvezető:
Antal Nikolett

Megjelenik
10 000 példányban

Újságírók:

**Bolla György, Farkas Róbert,
Járomi Zsuzsanna,
Kátai Artúr, Kovács Gabriella,
Lőrincz Adrienn, Reich Nóra,
Szabó Márta, Szentimrei Zsolt,
Tallér Edina**

Olvasószerkesztő: **Szabó Márta**

Korrektor: **Paola Fernández**

Tervezőszerkesztő: **KOY**

Címlapfotó:
Peleskey Bence

Képszerkesztő:
M. Horváth Orsolya

Marketingvezető:
Kelemen Angelika

Hirdetés:
Szobonya Tímea
pontmarketing@ujbuda.hu

Szerkesztőségi titkár:
Somosi Tamara

Nyomtatás:
Pátria Nyomda Zrt.

Felelős vezető:
Orgován Katalin

*Az újságban megjelent
hirdetmények és hirdetések
tartalmáért a szerkesztőség
nem vállal felelősséget.*

Beköszönő

Amikor márciusban még lehetett játszótérre menni, fül- és szemtanúja voltam, ahogy egy nyolcéves forma fiú két másiknak magyarázza: nem mehet közel hozzájuk, mert koronavírus van. Érezni lehetett, a szülei alaposan felkészítették, a gyerek is érezte, ezzel nem viccelhet – jelentsen bármit is az a *koronavírus*. Barátai viszont egyből üldözőbe vették, hogy leteszteljék, milyen komolyan veszi a három lépés távolságot.

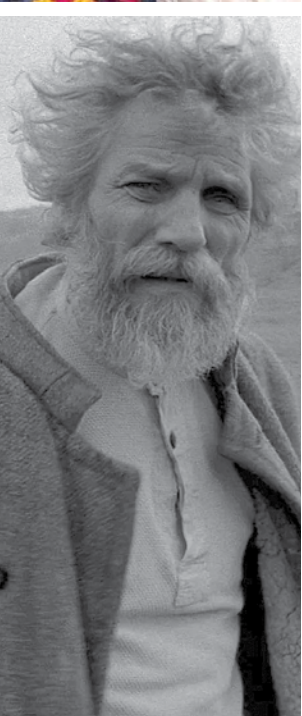
A minap a húgom mesélte, hogy hallotta a hatéves fiát a kertben a szomszéd kisfiúnak panaszkodni. Azt mondta: neki csak egy problémája van, ami most a fél világ problémája, a koronavírus, ő ezt már nagyon unja, szeretné, hogy vége legyen, mert hiányoznak a barátai, és emiatt nem mehet sehova. Gyerekszáj, megmosolyogtuk. Mégis, a hatodik itthon töltött hét után is nehéz szembesülni azzal, ahogy a gyerekek beszélgetéseibe is bekerült a járvány.

A Pont magazinban általában arról írunk, amivel a XI. kerületben találkozunk, és amit jó szívvel ajánlunk. Amit kipróbáltunk, vagy aminek utánajártunk, mert jónak ígérkezett. Programokat, hasznos, értékes időtöltést kínálunk. A mostani számot úgy szerkesztettük, hogy tudjuk, mindenkit ugyanaz a dolog érdekel. És minket is ez érdekel. Meg azok a dolgok, amelyekből erőt merítünk, ami feltölt, foglalkoztat minket és azokat, akikkel most beszélni tudtunk.

Szabados Ágnes híradósnek az olvasás lételeme, most a mentőöve. Szűcs Péter világutazó a főzésben találta meg otthoni önmagát, Kerekes Vica színésznő újra a vidéki léttel barátkozik. Munkatársaink közül Bolla Gyurit a távolból is lenyűgözi az épületek világa, Lőrincz Adri a home office történetébe ásta bele magát, Szabó Márta pedig a komolyzenei élet krízisreakcióinak nézett utána. Mindenki abba kapaszkodik, amit ez idő tájt el tud érni. És kicsit abba is, ami a „múltból” elérhető. A Pont újságírói a munkába. Kicsit talán más hangvételben, mint máskor. Valamivel személyesebben.



KAPIN VIKTÓRIA
FŐSZERKESZTŐ



metszéspont

5.....Számomra lételem és mentőöv **AZ OLVASÁS**

10.....**IRÁNYTŰ**

12.....**IRODALOM** a karanténból

13.....Megtanultam jóban lenni önmagammal – **SZŰCS PÉTER VILÁGUTAZÓ**

16.....**OLVASÁSRA** szánt tavasz

forráspont

18.....**PIZSAMAKONCERTEK** a legjobbakról

20.....Elengedés, elfogadás, töltekezés – **KEREKES VICA**

22.....**KARANTÉN-FILMAJÁNLÓ**, avagy érzékenyítő tréning

csúcspont

24.....**#OTTHONDOLGOZUNK**

28.....**TÁRSASJÁTÉKOK** (nem csak) a karantén idejére

31.....Senki sem veheti el tőled azt, amit a fejedbe raksz – **EDITH EVA EGER**

34.....Egyelőre **MŰKÖDIK**

36.....**TÚLÉLNI** lépésenként

nézőpont

38.....**JÓGÁRA** fel!

powerpoint

40.....**KÖZÖSSÉGET** építeni

fénypont

44.....Újbudai **DEKAMERON**

45.....**KEVEREDŐ FUNKCIÓK** irodában és otthon

50.....**NÉLKÜLÜNK**

Számomra lételem és mentőöv az olvasás

SZABADOS ÁGNES MÁR HUSZONHÁROM ÉVESEN HÍROLVASÓKÉNT DOLGOZOTT A SZEGEDI TELEVÍZIÓNÁL. VOLT SÚGÓ, ASSZISZTENS, RIPTER. KÉSŐBB AZ RTL KLUBNÁL FOLYTATTA PÁLYÁJÁT, EMELT NÉGY ÉVE ELINDÍTOTTA A „NINCS IDŐM OLVASNI KIHÍVÁST”. MA MÁR HÚSZEZRES KÖVETŐTÁBORA VAN. A KARANTÉN IDEJÉN AZ ELSŐK KÖZÖTT ÁLLT KI AZ OTTHONMARADÁS FONTOSÁGA MELLETT A #MARADJOTTHON, #OTTHONOLVASOK SZLOGENJÉVEL. A HÍRADÓST KOVÁCS GABRIELLA KÉRDEZTE.

Szabados Ágnes

Ez az interjú április közepén készül, mindenki karanténban, te éppen az Aegon Művészeti Díj zsűrizésében vagy benne, esténként pedig híradózol. Nálad hogyan telnek másképpen a napok?

Nagy óvintézkedések mellett dolgozunk. Rábai Balázs kollégámmal egy hónapja nem is láttuk egymást, felváltva ülünk be a stúdióba. Eléggé felfordult az életem, számos irodalmi projektet elkezdtem, amit most abba kellett hagyni. Ilyen például az Irodalmi reggeli, ebből sajnos csupán egy valósult meg, Szentesi Éva íróval. Napközben otthon vagyok, mint mindenki, de közben a szakdolgozatomat is írom könyvmedzsmentből. Olyan médiacégeket vizsgállok benne, amelyek könyvkiadással is foglalkoznak (HVG, Central Médiasoport, Forbes, Index, 444). Nagyon érdekel, hogy ezek a vállalkozások milyen előnyökkel, illetve hátrányokkal szembesülnek, ha kilépnek egy más területre, a könyvpiacra.

Az elsőkönyves, Harag Anita Évszakhoz képest hűvösebb című novelláskötetét így ajánlod az Aegon-díjra: „Minden sztoriról azt érzem, hogy velem is megtörtént vagy megtörténhet”. Vagyis nagyon a te nyelveden beszél a szerző...

Hosszú válogatás után szerettem bele ebbe a könyvbe, és valóban, ezzel tudtam leginkább azonosulni. Nagyon új terep számomra ez az irodalmi zsűrizés, hiszen nem vagyok irodalmár, és nyilván a Nincs időm olvasni kihívás közössége alapján kerültem ebbe a rangos testületbe, de azt hiszem, elsősorban mint „olvasó” veszek részt a munkában. Számomra fontos volt, hogy olyan írókat támogassak, aki friss és új, és mondjuk nem annyira ismert még sok olvasó számára. Harag Anita a harmincas éveie elején jár, novellái megrázóak, gyakran komoly traumákról, bonyolult emberi kapcsolatokról ír. Nagyon gazdag szövegek. A történetek emlékeztetnek gyerekkorom vidéki közegére.

Ha már az életednél, a személyes történeteknél tartunk, úgy érzem, rólad is könyvet lehetne írni. Hogyan látod ma a saját „fejlődésregényedet”?

A Szegedi Tudományegyetemen végeztem kommunikáció és médiatudomány szakon. Kishunhalason nőttem fel, a szüleim vasutasok. Tudták, hogy újságírónak készülök, így folyton azt hallgattam, hogy majd milyen nehéz lesz ezen a területen elhelyezkednem. De óriási mázli, hogy azért sohasem predesztináltak semmire, bár az igaz, kezdetben azt szerették volna, hogy ügyvéd legyek. Mindig mondtam nekik: anya, te sem vagy ügyvéd, apa, te sem, miért lenne kisebb esélyem újságíróként munkát kapni, mint ügyvédként? Szerencsére belátták, és hagyták, hogy menjek a saját utamon. Az egyetemen aztán az egyik mentorom elhívott a városi televízióhoz gyakornoknak, és az ott töltött két-három esztendő alatt szinte mindenben kipróbálhattam magam. Tekertem a sűgőgépet, voltam rendezőasszisztens, riporter, végül hírolvasó lettem huszonhárom évesen. Borzalmas is voltam a korai időszakban, ám mindig tűzközelben lehettem, így sok mindent elleshettem a nagyoktól.

Voltak ideáljaid? Kihez szerettél volna hasonlítani?

Leginkább a kereskedelmi tévéken néztem a „nagyokat”. Alap dolgokat igyekeztem ellesni: hogy tartják a kezüket, hogyan hangsúlyoznak, mikor néznek le a papírra... ilyenek.

Majd váratlanul becastingoltak az RTL sportsztoránájára...

Még egyetemre jártam, és a mesterdiplomámat írtam, amikor egy ismerősöm szólt, hogy műsorvezetőt keresnek. Küldtem egy videót, amelyen többek között a Tisza-parton futva meséltem magamról, a pályámról, aztán legnagyobb meglepetésemre az állásinterjúk után engem választottak. Tíz esztendeig versenytáncoltam, szóval volt közöm a sporthoz, de azért a műfaj ismeretlen volt számomra. Tényleg, még azzal sem voltam tisztában, hogy egy focicsapatban hányan vannak. Lépésről lépésre tanultam a szakmát. Minden reggel Nemzeti Sportot vettem, jegyzeteltem a focisták, a sportolók nevét. Kétéves munka után történt, hogy az RTL Klubba kerestek valakit



D. Tóth András mellé híradósnak. Kapóra jött, és az esélytelenek nyugalmával elmentem egy meghallgatásra, azóta ott dolgozom. Huszonhat évesen kerültem oda, arra helyre, amiről mindig is álmodoztam.

Nagyon fiatal voltál, gondolom, a hitelességért meg kellett küzdened.

Igen, ez végigkíséri a pályámat: mindig kompenzálni kellett a koromat. Akik személyesen ismernek, tudják, hogy én százszor lazább vagyok, sőt, van egy hatalmas gyermeki énem, viszont ezzel együtt nagyon céltudatos is vagyok. Így a hírolvasást nem szerepnek tartom, mert az modoros lenne, hanem elsősorban olyan hivatásnak és munkának gondolom, amelyben mindig meg kell őriznem a hitelességemet, az önazonosságomat.

Sokszor át is alakítottak...

Igen, le kellett vágatni a hajamat, átfestették, mindig igyekeztek kicsit kortalanná tenni. Kis trükkökkel, praktikákkal így az első években tudtunk „csalni”, és idősebbnek néztem ki a koromnál a képernyőn. De ma már, azt hiszem, ez nem téma. Ma már lehetek és tudok önazonos lenni a képernyőn, és ez nagyon fontos számomra.

A tévés szakmád mellett négy esztendeje elindítottad a NIOK (Nincs időm olvasni kihívás) mozgalmat is, amelynek egy csapásra több ezer követője lett a közösségi oldalaidon. Valamire nagyon ráérezteél?

Azt gondolom, hogy amikor kitaláltam ezt a projektet, még nem nagyon volt divat az olvasást népszerűsíteni. Az utóbbi egy-két évben vált igazán trendivé a kultúrákőzvetítésnek ez a formája. Egyre több a könyves influencer, irodalmi rendezvény, négy éve ez még jóval ritkább volt. De tudom, hogy nem a spanyolviaszt találtam fel. Híradósként szerettem volna példát mutatni, és próbáltam olyan ügyet keresni, amihez teljes szívvel tudok kapcsolódni. Nem számítottam arra, hogy ebből ekkora horderejű dolog lesz.

Gyerekkorom óta, pontosabban a Harry Potter óta imádom a könyveket, sőt, számomra mentőöv és lételem az olvasás, így jött a tudatos olvasásra buzdítás ötlete is. A NIOK célja az, hogy havonta legalább egy könyvet olvassunk el. Most huszonhárom ezren vagyunk a csoportban, és ez valódi közösség. Sokan rendszeresen találkozunk, most májusban lett volna nyolcadik alkalom. Lényeg, hogy bizonyítsuk be, igenis van idő az olvasásra.

Tudom, hogy a magánéleteredől nem szívesen beszélsz. Mostani számunkba a barátod, Peleskey Bence modell készítette rólad a fotókat, akiről januárban meséltél először egy újságcikkben. Te hol húzod meg a határokat, mennyire engeded be a privát teredbe a sajtót?

Borzasztóan nehéz meghúzni a határokat. A munkahelyem szerencsére egyszerre kontrollál és véd. Az biztos, hogy nem tudnék úgy élni, hogy naponta cikkezzenek rólam. Viszont titkolózó sztárok sem vagyunk. Jellemzően nem teszek fel szerelmes fotókat a közösségimédia-oldalaimra... talán csak egy közös képünk van fenn. Szerintem ezzel is jelzem, hogy nem szeretném a magánéletemet kitergetni, de az, hogy a tényeket elmondjam, szerintem belefér.

Bence is olvasós típus?

Abszolút. Kedvencei a Rejtő-könyvek és Hašek Svejkje. Ezek például nekem teljesen kimaradtak. Rejtőt azért is szereti, mert nagyon sok országban élt, többek között Afrikában is, és azt mondja, amikor tőle olvas, szinte maga előtt látja a jól ismert afrikai tájat.

Másfél éve Újbudán laktok, de ha jól tudom, te már máskor is éltél itt...

Innen indult a pesti életem nyolc esztendeje, az első albérletem itt volt, nagy szerelem ez a kerület. Olyan, mint amikor Kiskunhalasról Szegedre mentem: kicsit kertvárosi és levegős, nincs az a zsúfolt nagyvárosi hangulata, miközben mégis pörög és nyüzsgő. Imádom!



Fotók: Peleskey Bence

SOROZAT

Mindhunter sorozat – NETFLIX



sorozatgyilkosaival foglalkozó Mindhunter széria, amelynek tavaly volt a második évadja. **Míg az első szezonban a két különböző habitusú nyomozó a profilozás és a kriminálpszichológia alapjait teremti meg az FBI-nál, addig a másodikban sorozatgyilkosokkal készült interjúikat használják fel, hogy személyiségjegyeik alapján rendszerezzék az elkövetőket.**

Nic Pizzolatto 2014-ben induló krimisorozata, A törvény nevében (True Detective) körül hamar komoly kultusz alakult ki. Ma már dömpingszerűen kapjuk az egyre újabb thrillereket, nehéz válogatni, de mindig akadnak gyöngyszemek. Mint például a David Fincher-féle, a '70-'80-as évek

A Mindhunter valós eseményeken alapul, minden részben mást ismerhetünk meg, köztük a Tate–LaBianca-gyilkosságokra felbújtó őrült hippit, Charles Mansont – őt ugyanaz a Damon Herriman alakítja, aki Quentin Tarantino Volt egyszer egy... Hollywoodjában is játszotta.

Kifordítva – BÁBTECHNIKAI KULISSZATITKOK

KIÁLLÍTÁS

Aki szeretné tudni, hogyan is néz ki közelről Kemény Henrik bábművész legendás Vitéz László figurája, milyenek az ellenfelei – az Ördög, a Csokipofa és a Halál –, az keressen rá az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet oldalán a magyarországi bábművészet történetével foglalkozó virtuális kiállításra. Ráközelítve a képekre, megfigyelhetjük, hogy a palacsintasütővel felfegyverzett Vitéz László piros orra néhol letöredezett, hála a „csokipofákkal” való találkozásnak. **Az ördögök rémes kinézete néhol annyira karikírozott, hogy akár szerethető is.**

Vitéz László egyébként kesztyűsbáb, amivel a vásári bábjátékokban az erős érzések, a groteszk mozdulatok hatásosabban előadhatók, mint marionettel, vagy akár bunrakuval (tradicionális japán báb). A tárlat számos bábtípust

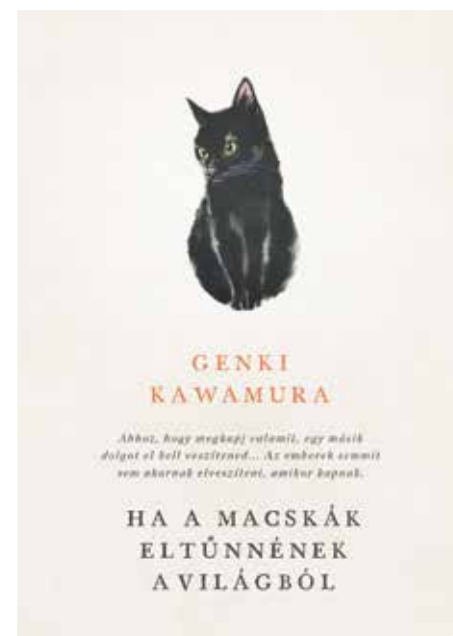


ismertet korabeli fotókkal, leírásokkal, és az is kiderül, hogy a '60-as években a folyamatosan kísérletező Állami Bábszínház a nemzetközi élvonalba tartozott.

metszéspon

KÖNYV

Macskás regények



Japán egyik leghíresebb regényírója, Murakami Haruki egész gyerekkorát macskák között töltötte, nem véletlen, hogy könyveiben gyakran tűnnek fel jól nevelt kóbor cicák, akik beszélgetnek is az emberekkel. **A japán kultúrában ez a titokzatos háziállat fontos szimbólum, sok helyen raknak a házak, üzletek**

bejárata elé integető kerámiamacskát (maneki-neko), mert úgy tartják, szerencsét hoz. Az utóbbi időben Magyarországon is számos olyan regény jelent meg, amelynek főhőseit emberi tulajdonságokkal felruházott cicák segítik át az élet buktatóin. Hiraide Takasi könyve, A macskavendég egy házaspár életében felbukkanó cirmos történetén keresztül mutatja be egy kapcsolat kiüresedését és megújulását. Hiro Arikawa munkája (Az utazó macska krónikája – Nem az út számít, hanem akivel megteszed) fejlődésregény, központi alakja egy fiatal fiú, aki hosszú útjára házi kedvencét is magával viszi, hogy egyik barátjánál majd lepasszolja. Az utazásból örök barátság lesz, a főhős valódi férfivá válik. Genki Kawamura japán filmproducer Ha a macskák eltűnnének a világból című műve egy halálosan beteg magányos ember és az ördög fausti fogadásának szimbolikus meséje. Nem tudjuk meg, milyen lenne a világ macskák nélkül, az viszont kiderül, hogy társas viszonyaink nem játszhatók át az ördögnek, még akkor sem, ha cserébe az örök életet kapjuk.

HANGSKÖNYV

Beszélő könyvek RENESZÁNSZA

1932-ben, az Egyesült Államokban jelent meg először a hangskönyv őseként az úgynevezett „beszélő könyv”, amelyet elsősorban vakoknak készítettek. Magyarországon a '60-as években kezdetben szintén látássérültek, illetve vakok számára tettek hozzáférhetővé kazettán irodalmi szövegeket. **A vállalkozás eleinte nem volt igazán népszerű, a művészek nem rajongtak a „felolvasós” produkciókért, és a jogdíjak, a stúdió költségek sem tették olajozottá a gyártást.** Ahogyan aztán kialakult a készítés protokollja, úgy lett egyre kedveltebb a termék: a kamionsofőröktől a kisgyerekekig sokan hallgatták a történeteket, immár inkább CD-n, mint kazettán. A Kossuth Könyvkiadó 2003-ban tette közzé Örkény István Egyperces novelláit – Mácsai Pál közreműködésével –, ami óriási siker lett. Manapság újra reneszánszát éli a műfaj, az elmúlt hetek karanténjában előkerülhettek a régi hanghordozók. Az MTVA archívumában is több száz hangskönyv vált ingyen elérhetővé, köztük kötelező és ajánlott olvasmányok. Aki pedig valódi elvonulásra vágyik, az hallgassa meg Máté Gábor előadásában Herman Hesse Sziddhártáját, és jegyezze fel: „A tudás átadható, a bölcsesség azonban nem”.

IRODALOM a karanténból

A koronavírus-világjárvány okán idén tavasszal Magyarországon is megváltozott az élet: napjainkat otthon töltjük, lakásunk a biztonság mellett keretet is ad mindennapjainknak. A bezártság okot adhat szorongásra is – többek között ezen kíván oldani a főváros egyik legnépszerűbb irodalmi műhelye, a 2010-ben létrejött Irodalmi Szalon. Az olvasás az irodalmi esteken ugyanis közösségi élmény. A Juhász Anna irodalmár, Újbuda kulturális nagykövete vezette Irodalmi Szalon március óta karanténból működik: élő közvetítéseken, posztokban és szerkesztett videóban szólítja meg közönségét. A Juhász Anna Irodalmi Szalon oldalon (www.facebook.com/jairodalmisalon) követhetik az élő bejelentkezések, illetve videók formájában megtartott esteket, programokat.

Márciusban elindult egy új sorozat, az #együttolvasunk, amely minden szerdán bemutat egy-egy szerzőt, akit a Facebook-közösséggel együtt választanak ki. Mivel az Irodalmi Szalon idén ünnepli fennállásának tizedik évfordulóját, ez a sorozat egyfajta visszatekintés is: olyan szerzők kerülnek fókuszba, akik 2010 óta nagy sikerű esten szerepeltek a Szalonban.

A MÁJUSI TÉMÁK:

Május 6. 19 óra: Csukás István és költészete
Május 20. 19 óra: Kosztolányi Dezső
Május 27. 19 óra: Karinthy Frigyes és fontos könyvei

Ezekhez a beszélgetésekhez a közönség csatlakozhat, és kérdezhet is.

Május 13-án Összhangban címmel a művészetek kapcsolata kerül fókuszba az Irodalmi Szalon 111. estjén, velünk lesz Szabó T. Anna költő, író, valamint

Molnár Emese – JaMese. Miként hat a zene az egyik legjelentősebb magyar szerzőre? Mit olvas és hogyan születik belőle dal Emese életében? JaMese – egy mozaikszó, amely mindent elmond a zenekarról: Jam = szabadság, kreativitás; mese = történetek, gondolatok átadása; Emese = az énekesnő, azaz Molnár Emese személye, aki mindezt összefogja. Az élő bejelentkezésem lesz zene, vers, történetek a karanténból és sok-sok irodalom.

Ezek a nehéz, de elcsendesedő napok talán lehetővé teszik, hogy ne mondhassuk, nincs időnk olvasni. A könyv minden helyzetben társunk.

#azirolalomvilágnézet

metszéspont

Megtanultam JÓBAN LENNI ÖNMAGAMMAL

SZÜCS PÉTER A MAGYAR RÁDIÓNÁL KEZDTE PÁLYÁJÁT, AZ INSTYLE FŐSZERKESZTŐJEKÉNT ÉS AZ ORSZÁG LEGSTÍLUSOSABBAN ÖLTÖZÖTT FÉRFIAKÉNT VÁLT ISMERTTÉ. BŐ HÁROM ESZTENDEJE VÁLTOZT: VILÁGUTAZÓ LETT, AMIRŐL PETERSPLANET.TRAVEL BLOGJÁBAN SZÁMOL BE. FOTÓSKÉNT IS SIKERES, A KARANTÉN IDEJÉN PEDIG – AMIKOR AZ INTERJÚ KÉSZÜLT –, A FŐZÉS LETT AZ ÚJ KALANDJA.



Nagyon sűrűn indult az évéd, Moszkva, Velence, Guatemala, Mexikó... Hogyan jöttek veled szembe éppen ezek?

Oroszországban nem először voltam, Szentpétervárt volt az első élményem pár éve, az orosz irodalom rajongójaként óriási hatással volt rám. Akkor döntöttem el, hogy Moszkva lesz a következő, de a vidéki Oroszországot és Tatárföldet is sikerült felfedezni, végig helyiekkel lakva. Velencében arra voltam kíváncsi, hogy milyen egy tömegturizmussal küszködő város akkor, amikor a helyieké. Belőttem, hogy újev után és a karnevál előtt kell mennem ahhoz, ha a lehető legüresebb Velencét akarom látni. Rendkívül büszke voltam a kora reggel, a néptelen Szent Márk térről készített képeimre – nem sejthettem, hogy néhány hét múlva ilyenekkel lesz tele a világ összes médiuma egy vírus miatt. Latin-Amerika nagy szerelmem, Mexikó, Guatemala és Belize azt a felismerést hozta el, hogy milyen különleges kincs a közösségek összetartó ereje, az ottani szolidaritás.

Az elmúlt három hónapod egy átlagembernek több esztendőre is elég volna.

Hogyan tudsz mindenütt „ott lenni”, befogadva a rengeteg intenzív hatást?

Megtanultam jelen lenni, mélyen megélni az élményeimet akkor, amikor történnek. Most, hogy otthon dolgozásra vagyok kényszerítve a koronavírus-járvány okán, minden benyomás, illat, párbeszéd vissza tud jönni, amikor arra van szükségem, hogy újra átéljem és átadjam az év végére tervezett könyvemben.

Kialakult valamilyen rutinod?

Nem gondolkodom sokat, történjen az, aminek éppen helye és ideje van. Nem is igazán szervezem meg az útjaimat, hagyom, hogy az adott találkozássok, események írják a forgatókönyvet, és azokkal a helyzetekkel kezdek valamit, amelyek szembejönnek. Semmilyen program nem zökkent ki a saját történetemből, amit a pillanat organikusan ír.





Utazásaid kezdetén még nem tudtad, mibe vágysz bele; szerelemprojekt volt induló vállalkozásod. Ma hogyan tekintesz vissza egykori lendületes önmagadra?

A PetersPlanet sikeres lett, a lendületből semmi sem veszett el, talán azért nem, mert a projektem minden mozzanata őszinte és önazonos. Nincs miben elfáradnom, mert azt csinálom, amit a legjobban szeretek, olyan alkotó munkát, ami együtt jár a felfedezéssel. Az eddigi fotókiállítások, a kubai portréktől kezdve az iráni anyagon át a Latin-Amerika országait bemutató sorozatig, jó visszhangot kaptak, egyik első kubai fotóösszemet lehozta a National Geographic Traveller. Büszke vagyok erre az ívre, hiszen kísérletnek indult, hogy az ember építhet-e vállalkozást arra, amit a legjobban szeret csinálni.

Megérte kilépni a biztos sikerből a bizonytalanba?

Megérte, és azt is érzem, hogy ez előkészített arra, amit a járvány másoknál most hoz elő. Sokaknak meg kell tanulniuk jóban lenni önmagukkal arra az esetre, hogy ha nem találkozhatnak másokkal, nem járhatnak moziba, szembe kell nézniük azzal, kik is ők valójában. Évekkel ezelőtt megtanultam otthon önállóan dolgozni, vállalni a felelősséget. Minden döntést én hozok, és azt is magamnak köszönöm, ami ezzel együtt adódik. Látom, sokan

hogyan bukdácsolnak a koronavírus miatt kialakult szituációban. Én ezeket a bukdácsolásokat, eséseket, majd talpra állásokat évek óta csinálom, és mondhatom, nagyon jót tesznek, hozzáadnak az ember fejlődéséhez.

Úgy tudom, egy hátizsákkal indultál új életre Grúzián és Örményországon keresztül Iránba. Miért pont oda, illetve változott-e azóta ez a stílus?

Iránt azért szerettem volna megismerni, mert nagyon egzotikus ország innen nézve, Grúziába pedig épp volt egy olcsó fapados jegy. A kint töltött egy hónap az egész világlátásomat megváltoztatta, rengeteget tanultam magamról is. Ennek most nagy hasznát veszem, van mihez fordulni ebben a rendkívüli időszakban, ami után a világ már nem lesz olyan, amilyen volt. A mai napig legfeljebb



hétkilós hátizsákkal utazom, bárhová és bármennyi időre menjek is. Ezek nem nyaralások, hanem kihívásokkal teli, élményszerző, felfedező utak, amelyekről tartalom és fotók készülnek.

Mennyire volt gyötrelmes és mégis felszabadító ez az életforma?

Amikor azt érzed, hogy felszabadító, már nem is annyira gyötrelmes. A szenvedélyem vált

metszéspont

az életmódommá, a vele együtt járó alázat pedig megtanított arra, hogy mi az, ami igazán fontos nekem, és mi az, ami nem.

Hogyan néz ki a „munka”, mikor rögzítesz bármit, akár az esőerdő mélyén is?

Amikor utazom, nem jegyzetelek, csak fotózom, de azt nagyon komolyan. Nem szoktam laptopot vinni, akadályozna abban, hogy megéljem azt, amiben éppen vagyok.

Mindig van, aki lefotózzon? Mit tapasztaltál, eredendően segítőkészek az emberek, vagy te vagy az, aki könnyen megtalálod a hangot bárkivel?

Folyamatosan kapcsolatokat alakítok ki, leginkább a helyekkel vagy más utazókkal. Alapvetően jó tapasztalataim vannak, mindenki segít, ahol tud, de az emberismeret is finomodik, megérzed, kivel lehetsz együtt. Abban is hiszek, hogy olyan emberekkel találkozol, amilyen te magad vagy. Én mindig őszinte mosollyal és érdeklődéssel nyitok. A reakciók rajta vannak a portrékon, amiket készítek.



Sokan nem is tudhatják, hogy egy hosszú utazás mennyi szervezéssel, mentális, fizikai és egzisztenciális összeszedettséggel jár.

Hogyan van ez nálad, miből lehet ezt finanszírozni?

Minden utam saját szervezésű, noha időnként hívnak sajtóutakra is. Vannak együttműködéseim és partnereim, örülök, amikor valaki szeretne kapcsolódni a szabad, kompromisszumok nélküli alkotói folyamathoz.



Úgy kezdtük, hogy karanténba kerültél. Hogyan telnek a napok? Láttam az Insta-oldalodon egy gyönyörű túrógombócot, amit te készítettél...

Megtanultam egyedül lenni és jóban lenni önmagammal. Minden nap jógázom, és igen, újabban főzök, ami legalább annyira izgalmas, mint egy ország felfedezése. Ez az új tudás is velem marad már, amíg élek, csakúgy, mint egy utazás élményanyaga.

A blogodon 12 pozitív energiával teli történetet olvashatunk a karantén idejére, Indiától Mexikón át Biharnagybajomig terjedő témákban. A nagyszüleidnél töltött idő az utolsó. Úgy tűnik, ez különösen fontos neked.

A nagyszüleim és a szüleim a példaképeim, tiszta szívű, egyszerű emberek, akiktől a legtöbbet tanultam, és ezért örökre hálás leszek nekik.

OLVASÁSRA SZÁNT tavasz

A Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivált 1994 óta rendezik meg minden év áprilisában. Ez a kulturális esemény mellett, hogy programok sokaságát kínálja évről évre a világirodalom és a hazai szellemi élet kiemelkedő képviselőinek részvételével – eddig 25 ország közel 100 neves alkotója, 400 hazai és határon túli magyar író, tudós, művész volt a fesztivál vendége –, a könyvimádóknak a tavasz első nagy, hosszú hétvégés „bulija” is.

Író-olvasó találkozók, felolvasások, dedikálások, irodalmi estek, könyvpremierek, művészkönyv-bemutatók, kerekasztal-beszélgetések, koncertek, színházi bemutatók, kiállítások, filmvetítések – minden alkalommal igazi tavaszi bezsongás a könyvfesztivál. Itt bárki találkozhat a világ legrangosabb íróival, költőivel. Hagyományosan

metszéspont

IDÉN ÁPRILISBAN RENDEZTÉK VOLNA MEG AZ ÉV LEGNAGYOBB MAGYARORSZÁGI NEMZETKÖZI KÖNYVES ESEMÉNYÉT, A 27. NEMZETKÖZI KÖNYVFESZTIVÁLT. A TÖBBI TAVASZRA VÁRT KULTURÁLIS-MŰVÉSZETI RENDEZVÉNYHEZ HASONLÓAN, EZ IS ELMARADT. AZ OLVASÓK AZONBAN NEM MARADNAK FRISS KÖTETEK NÉLKÜL.

minden évben díszvendégként van jelen nagy hangsúllyal egy-egy ország, 2020-ban például a spanyolok lettek volna fókuszban; az elmúlt években Lengyelország, Csehország, Olaszország, Franciaország, Németország, Oroszország, Spanyolország, Kanada, Kína, Románia, Izrael, az Európai Unió, Észak-Európa országai, illetve Törökország irodalma mutatkozott be.

A magyar irodalom, illetve a könyvszakma ünnepére ezúttal is számtalan kötetet időzítettek a magyar kiadók, idén sem kell, hogy elmaradjon a legjobb könyvek begyűjtése és az olvasás. Sőt, talán még sosem volt kedvezőbb az idő olvasásra. Hiszen időnk, mint a tenger... Általában egy vérbeli, gyakorlott könyvről – mielőtt kilátogat a fesztiválra – listát készít, nehogy a színes választékban az utolsó fillérért

is könyvekre költse, az áhított kötetek viszont mindenképpen a kosarába kerüljenek. Íme néhány tipp a jó listához.

AMIT RÉGÓTA VÁRUNK BERTA ÁDÁM: A KÍGYÓ FEJE (Cser Kiadó)

Berta Ádám író, műfordító, szerkesztő. A kígyó feje már az ötödik kisregénye, amely az idei könyvfesztiválra időzítve jelent meg. Minimalizmusba hajló retorikájában egyszerre van jelen a humor és a tragikum, történetei gyakran a nagyvárosi fiatal felnőttek látszólag könnyed és átlagos világáról szólnak, ám e könnyedség mögül mindig a legváratlanabb pillanatban bújjik elő a kegyetlenebb valóság.



Most megjelent regényét pályatársa, Egressy Zoltán ezekkel a szavakkal ajánlja:

„Kilencvenkilenc zombi/vámpírszörny tart rettegésben egy apró kazak falut; az indítás mesészerű, az utána következő történetek kiszámíthatatlanok. Sajátos barátságok és szerelmek, intim és működésképtelen párkapcsolatok, egzotikus kalandok kavalkádja tarkítja Berta Ádám új regényét, amely nyers, sallangmentes stílussal, gyors tempóban vezeti végig olvasóját a történeten. A regényt gyilkos szabálytalanságok, sokféle és sokféle tartó indulások, elágazások, elkanyarodások jellemzik. Saját univerzum teremődik a fejezetek során, végig éber figyelmet követelve a befogadó részéről.”

A LEGSZÓRAKOZTATÓBB A LEBRON VÁLLALAT (21. Század Kiadó)

LeBron James minden idők egyik legsikeresebb kosárlabdázója. Elődjeihez, Earvin „Magic” Johnsonhoz és Michael Jordanhez hasonlóan üzletemberként is világhírű lett: megalkotta a maga globális brandjét, és elérte, hogy a profi sportolók másként gondoljanak saját értékükre. Hogyan vezetett az út a kezdetektől addig, hogy dollár-milliárdokat érő ikonná váljon a kosárlabdaszár? A kötet e-könyvben is beszerezhető.

A LEGROMANTIKUSABB BAUER BARBARA: A FÉNYFESTŐ (Jaffa Kiadó)

A sejtelmes hangulatú regény izgalmas utazás a múltba és az emberi lélek rejtelmibe. Egy fiatal festőlány, Cecil Le Blanc az 1956-os forradalom utáni Budapestre érkezik, ahol megismerkedik Endrével, és megérti, miért vonzotta annyira ez az ország, ahol utoljára kisgyerekkorában járt. Budapesten találja meg önmagát, a saját történetét.

A LEGFIATALABBAKNAK BENDI VERA: MIHÁLYI CSONGOR ÉS AZ IDŐGYURMA (Pagony Kiadó)

A Budapesti Nemzetközi Könyvfesztiválon saját külön bejáratú szekciójuk van a gyermekeknek, és idén sincs hiány gyerek- és ifjúsági irodalmi kiadványokból. Bendi Vera 2019-ben debütált novelláskötetével, idén a könyvfesztiválra készült el első gyerekkönyve, a Mihályi Csongor és az időgyurma. Mihályi Csongor egy kilencéves kisfiú, aki nagyon titkos kalandba keveredik barátaival. A suliban, az órák közti szünetben egy időgyurmát készítenek, és elindulnak Párizsba, ahol számtalan izgalmas kalandra lelnek.

TALLÉR EDINA



Fotó: Cser Kiadó/Facebook



PIZSAMAKONCERTEK a legjobbaktól

NÉHÁNY HÉT ALATT MINDENT MEGVÁLTOZTATOTT A VILÁGON A KORONAVÍRUS: A MUNKÁT, A TANULÁST, A KULTÚRAFOGYASZTÁST. A KOMOLYZENE RAJONGÓI KÖNNYEN ALKALMAZKODHATTAK AZ ÚJ HELYZETHÉZ.

Nem kell kiöltözni, a férfiaknak nyakkendőt kötni, a parkolóhely vagy a késlekedő villamos miatt idegeskedni. Nem kell a tétel vagy az ária végéig visszafojtani egy köhögési ingert, állni a szemrehányó oldalpillantásokat, ha nem sikerült. Nem kell várni a szünetet, hogy végre meg lehessen inni egy kávét vagy egy pohár pezsgőt, és nem kívánt ismerősökkel sem kell bájcsevegni a büfében.

FOTELBŐL A MET ÉS A SCALA

Ez mind-mind a jó oldala annak, hogy a koronavírus-járvány miatt szerte a világon bezártak a hangversenytermek, az operaházak, és „hazamentek a legények”. A zenének ugyanis nem vetettek véget: a világ legfontosabb komolyzenei játszóhelyei, operái, szimfonikus vagy kamarazenekei sorra jelentették be, milyen produkcióikat teszik hozzáférhetővé online felületeken, természetesen ingyen. Akad köztük olyan, amelyik

már jó ideje rutinosan kezeli, hogy a színpadán zajló előadást esetleg több ezer kilométerrel távolabb is látják – elég a New York-i Metropolitan Opera (Met) Live-HD programjára gondolni. A Magyarországon is hosszú évek óta jól ismert operaközvetítések élvezetéhez eddig el kellett menni valamelyik vetítési helyszínre (Müpa, Uránia stb.), ezek azonban most zárva vannak. Természetesen a Met is lemondta az idén tavaszra tervezett, a Live-HD-ra is beütemezett premierjeit, ám a hiányt igyekeznek korábbi előadásokkal pótolni. A metopera.org oldalon március óta minden nap egy-egy régebbi nagy siker látható, akár az otthoni fotelből, általában 24 óráig (a programot egy hétre előre közzéteszik ugyanezen a site-on).



Fotó: MET

Olyan operaházak is átálltak közönségük digitális kiszolgálására, amelyek mindeddig kissé arisztokratikus távolságot tartottak az ilyesmitől. A milánói Teatro alla Scala – amely az első között volt kénytelen leereszteni a vasküggönyt a Lombardiában dühöngő járvány miatt – az olasz állami televízió kulturális csatornája (RAI5) mellett a RAI multimédiás portálján (raiplay.it) is hozzáférhetővé tette harminc régebbi produkcióját: teljes operákat, baletteket, zenekari koncerteket. A bécsi állami operaház saját weboldalára tette fel archívumának kincseit (staatsoperlive.com), ezeket egy adott időpontban bárki ingyen megnézheti (előfizetőknek további 72 órájuk van rá).



ZENEKARI PRÓBATÉTELEK

A világ legjobb zenekarai sem fosztják meg törzsközönségüket a betevőtől: a Berlini Filharmonikusok digitális koncerttermet nyitottak (digitalconcerthall.com), a Londoni Szimfonikusok „Always Playing” címmel fogtak új projektbe (iso.co.uk) és a sort még hosszan lehetne folytatni. Mindenképpen benne van a Budapesti Fesztiválzenekar is, amely Karanténestek címmel indított új sorozatot: ennek programjában voltak/vannak élő közvetítések, amelynek során kamaraesteket adnak a próbateremben, de ezen belül folytatódta a BFZ gyerekeknek szóló kakaókoncertjei is. Fölkerültek emellett a bfz.hu honlapra a zenekar emlékezetes régebbi hangversenyei, köztük nagy sikerű külföldi események is.

JÁTSZÓS RUHÁBAN

Akinek ennyi jó kevés, az a neten keresgélve hamar rátalálhat olyan produkciókra, amelyekre egyes művészek vállalkoztak a vesztegzár idején.

Ezeknek megvan az a bája – emelte ki összefoglalójában a classicfm.com –, hogy nemcsak a közönség maradhat „játszós ruhában”, hanem



Fotó: Anne-Sophie Mutter/Facebook

az előadó is. Andrea Bocelli például tréningruhában énekel vagy hallgatja kislánya otthoni zongoraleckéjét, Anne-Sophie Mutter edzőcuccban (és maszkban) hegedüli Gounod–Bach Ave Mariáját. Hozzájuk képest egész elegáns a két Capuçon fivér, a csellista, Gautier és a hegedűs, Renaud, akik külön-külön játszanak minden nap, általában fehér ingben. Ezekért

Nem rendezik meg idén a Richard Wagner által 1876-ban alapított ünnepi játékokat Bayreuthban. A világ legfontosabb operai események közé tartozó fesztivál július 25-én kezdődött volna, a próbákat márciusban, a németországi járványellenes intézkedések életbe lépésekor kellett volna elkezdni.

az élményekért „békeidőben” súlyos ezreket, ha nem tízezerket kellene fizetni a szerencsés

jegy tulajdonosoknak, legalábbis forintban számolva.

Aki pedig igazi érzelmekről tanúskodó muzsikálást akar hallani, az nézze meg Anthony Hopkins Instagramját: az csakugyan megfizethetetlen, ahogy a nem éppen érzélgősnek ismert brit színész zongorázik az önkéntes karantént vállaló macskájával együtt.

LSZABÓ MÁRTA

ELENGEDÉS, elfogadás, töltekezés

SZÉPSÉG ÉS SIKER, FIATALSÁG ÉS ÖREGEDÉS, MÚLT ÉS JÖVŐ. GYAKRAN HASZNÁLT SZAVAK, MELYEK MOST PÁR HÉT ALATT ÚJ ÉRTELMEZTETÉST NYERTEK. AHOGY MONDANI SZOKÁS: MEGFORDULT A VILÁG. EGY VÁRATLAN KÉNYSZERHELYZET VAJON MENNYIBEN VÁLTOZTATJA MEG A GONDOLKODÁSUNKAT? AZ ALAPVETŐ ÉRTÉKEK MEGINOGNAK, VAGY TOVÁBBMÉLYÜLHETNEK? VAN-E BIZTOS PONT, AHONNAN KI LEHET INDULNI, AHOVÁ MEG LEHET ÉRKEZNI?

forráspont

A közönség és a szakma körében sokszor „ezerarcúnak” aposztrofált színésznő, Kerekes Vica életében is minden megváltozott egyik napról a másikra, ám – mint meséli – az alapvető értékrend fontos és megingathatatlan. Közvetlen, természetes kisugárzása és nyílt, megengedő attitűdje miatt kevés tőle kedvesebb, derűsebb művész van a szakmájában, viszont a csacsogásra, könnyű (üres) optimizmusra vágyók jobb, ha elkerülik.

Untatják a külsőségek, és nem a pillanatnyi eredményekben, hanem a hosszú távon megszerzhető értékekben hisz. Idegesíti, ha mások határozzák meg, ő mikor és mitől sikeres. Azt vallja, az igazi érték nem látványos, mások által díjazott teljesítmény, hanem sokkal komolyabb, időtállóbb, intimebb dolog. Nem a ma megszerzett elismerés a legfontosabb, hanem az, hogy az ember hosszú távon meg tudja-e tartani azt a szintet, amit el akart és már el tudott érni. Aki hosszú távra rendezkedik be, az nem retteg attól, hogy öt perc alatt elfelejtik, ha nincs szem előtt.

VAN HOVA MEGÉRKEZNI

Kerekes Vicának idén csodásan indult minden. Még tavaly decemberben kapta a hírt, hogy a 2020-as évet indiai utazással kezdi, január 6-án repül az Apró mesék című mozi bemutatójára. Két színpadi főszerepre is készült, áprilisban lettek volna a bemutatói, nyáron két új játékfilm és egy

természetjárós tévésorozat várt rá. Aztán hirtelen megállt a világ, lelassult az élet. Ilyenkor jó, ha van olyan hely, ahova meg lehet érkezni.

Füleken született, többgenerációs családi házban nőtt fel, és most oda vonult vissza. „Figyelem magam, ahogy itt vagyok a nagy családi házban a testvéremekkel, a szüleimmel, és tényleg nem vágyom semmi másra. Most a letisztulásnak, a befelé fordulásnak van itt az ideje. Nincs bennem készletelés, hogy megosszam a közönséggel a hétköznapijaimat, nem akarok



mindenáron szerepelni. Jelen akarok lenni, itt és most. És készülni a jövőre. Hiszek abban, hogy ez az év is jóra fordul majd megint.”

A FIATALSÁG ÁLTAL URALT VILÁG MEGBILLEN

A gyerekkora nagy családi szeretetben és gondoskodásban telt. Számára természetes volt, hogy fiatal és öreg együtt él, hogy a születés és a halál az élet kikerülhetetlenül fontos dolga. Nyomasztja, hogy a világ és az emberek ízlését befolyásoló média a fiatalságot, a csillogást



akarja ráerőltetni mindenkire. Munkáiban, valamint életvezetésében is karakteresen ellene megy minden külsőségekre alapozott sztereotípiának. Volt

már a filmvásznon megvert, bántalmazott, elesett nő és a végzet asszonya, mondott már számtalanszor nemet olyan szerepekre, amelyek könnyű és gyors sikert ígértek.

A folyamatos fejlődést tartja fontosnak, nagyon kártékony szerinte a mániákus kötődés a szépséghez és a fiatalsághoz. „Az öregedést mintha szőnyeg alá akarnánk seperi. A mai korban szinte szégyen ráncosodni, lassulni, gyengülni, mintha szégyen lenne öregedni. Ez abszurdum. Tényleg szégyenkezni kéne az öt, tíz, húsz ráncon, amitől az arcunk karakterét kapjuk minden időben? Tényleg szégyenkezni kéne azon, hogy idővel lassulunk, nem akarunk átbuzizni minden éjszakát, hogy kicsit lassabb tempóban szeretünk élni? Hiszek abban, hogy meg kell hallgatni az idősebb emberek

történeteit, ahogyan vélekednek, gondolkodnak a világról. Egy csak a fiatalság által uralt világban felborul az egyensúly.”

FONTOS IDŐKET ÉLÜNK

Egyre többen látják úgy, hogy személyiségük fejlődésében jelentősége van a mai nehéz időknek. Bizonyosságot kell tennünk arról, hogyan tudunk megfelelni és kiállni egymásért krízishelyzetekben, mennyire erős a kitartásunk, hitünk, hogyan tudjuk megtartani a belső egyensúlyunkat akkor, amikor el kell engednünk olyan dolgokat, amelyek eddig magától értetődően voltak a mieink.

„Hatalmas pörgéssel indultam neki 2020-nak, és most itthon vagyok. Nekem is időbe tellett, amíg ebből az intenzíven pulzáló napi szintű pörgésből belecsöppen a vidéki létezésbe. De nem háborgok ezen, mert senkinek sem teszek jót azzal, ha szomorú és depresszív leszek. Arra készülök, hogy megerősödve és tetterre készen vágjak neki az életnek, ha újra beindul. Most az elengedés, elfogadás és töltekezés időszaka van.”

KARANTÉN-FILMAJÁNLÓ, avagy érzékenyítő tréning

A filmes világban gyakran költségvetési, egyszerűsítési oka van, hogy a kamera egy szűk térben mozog: kevesebb díszlet, kellék és statisztika kell a hangulat megteremtéséhez, a világítás is sokkal egyszerűbb. Van olyan film is, amelyik konkrétan a bezártsággal foglalkozik, mint például a 2002-es Pánikszoza vagy a 2015-ös Szoba. Ebben a szubjektíven összeválogatott hármashoz azonban másféle börtönökről lesz szó.

ZÁRT VILÁGBAN

Kosztümös filmekre különösen jellemző, hogy jól lehatárolt helyszínen játszódnak, hiszen egy-egy korhű házat vagy birtokot lehet találni, egész városrészt már nehezebb. A 2019 őszén bemutatott

Portré a lángoló fiatal lányról esetében azonban fel sem tűnik ez a spórolás, mert eleve a zárt pályán mozgó, döntési lehetőség nélkül végigélt női sorsokról szól. A történet egy Bretagne-hoz tartozó szigeten játszódik, ahová egy festőnő azért érkezik meg, hogy portrét készítsen egy vagyonos család fiatal lányáról. Nem művészetpártolásból hívták: a 18. századi Tindert látjuk, a kép arra kell, hogy Milánóba küldjék egy leendő kérőnek, aki ez alapján eldöntheti, valóban szép-e a neki kiszemelt ara. Az érzékeny és feminista történetet ennyire friss filmnél nem illik lelőni, de a produkció kizárólag nőkől álló élcsapatát, azaz a forgatókönyvíró-rendező, Céline Sciammát, az operatőrt és a két főszereplőt

forráspont
SZÁMTALAN FILM FOGLALKOZIK A BEZÁRTSÁGGAL – MOST, AMIKOR NEM MEHETÜNK MOZIBA, OTTHON AKÁR TEMATIKUSAN IS VIZSGÁLHATJUK, MIKÉNT REAGÁL RÁ AZ EMBER.

számtalan díjra jelölték, többet el is nyertek. Különleges a képi megvalósítás, ahogy végig a szereplőkre koncentrál a kamera – bár csodás a vad tengerparti táj és ígéretes az úri ház, nem sokat ismerünk meg belőlük. Ennek ellenére gyönyörű a film, és még vitatkozni is lehet rajta, ha már kifogytunk a témából karanténtársainkkal.

KÉNYSZEREK SZORÍTÁSA

A társadalmi létra ellenpontján tengődnek Tarr Béla 2011-es, A torinói ló című filmjének szereplői. Egy tanyára érkezünk meg a virtuóz nyitójelenetben, hogy aztán ne hagyjuk el lerongyolódott falait, melyek között egy fél karjára béna apa és felnőtt lánya él. A fekete-fehér mozi lassan bontja ki mindennapi rutinjukat, amely ugyanazon mozdulatok kérdés nélküli ismétléséből áll, miközben omlik össze a világ körülöttük. Bár a rendezőseni nem a koronavírust jelezte előre, könnyű magunkra, mostani helyzetünkre ismerni az allegóriában. Szereplői nem értik, mi történik, csak próbálnak konokul ragaszkodni megszokott életükhöz. Akiben erős a pánik a dolgok állása miatt, jól teszi, ha nem egyedül ül le ehhez a műhöz.



TÚL A BOTRÁNYON

Az Utolsó tangó Párizsban kevésbé zárt történet; emlékeimben úgy élt, hogy egyetlen lakásban zajlik a nagyjá, ám valójában sokat mászkálunk az ötven év előtti Párizsban. Mégis ide illik, már csak azért is, hogy egy férfitörténet ellenpon-

feltűnőbb, hogy Bertolucci csak látszólag éli ki fantáziáit a szexi női főszereplőn. Ez egy érzékeny alkotás, ami éppen azt mutatja fel, mennyire ön- és környezetpusztító egy egyenlőtlen, erőszakos kapcsolat. És nem egyszerűen a negatív példán keresztül, hanem konkrétan ka-



tozza a Portré... feminizmusát. Bernardo Bertolucci filmje hatalmas port vert fel nyílt szexualitásával, amikor 1972-ben bemutatták, ma pedig az vet rá rossz fényt, hogy a forgatáskor alig húszéves Maria Schneider egy későbbi nyilatkozata szerint a rendező és a 48 éves Marlon Brando az ő beleegyezése nélkül csinálta meg a hírhedt erőszakjelenetet.

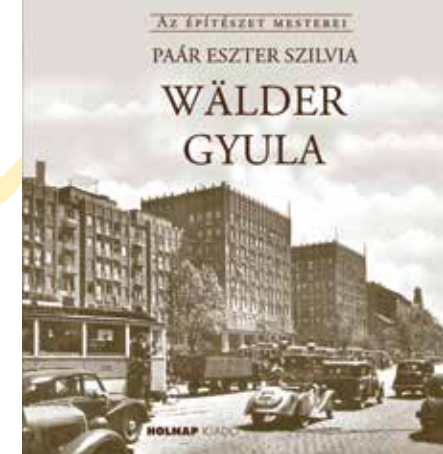
A szexualitás most már nem megbotránkoztató, annál

tasztrófába torkollik a történet (ennyi évvel a premier után ez már nem spoiler). Az önreflexió sem hiányzik, hiszen az egyik szereplő intimnek szánt filmet forgat vágyai tárgyáról, ami nekünk, nézőknek nevetséges és nem vezet sehova, a nő sem akarja, mégis megtörténik – pont, mint az Utolsó tangó Párizsban. Fél évszázad után is érvényes mozi, talán jobban, mint valaha.

LOBLA GYÖRGY

könyvajánló

HAVONTA MEGJELENŐ
KÖNYVAJÁNLÓNKBAN SORRA
VESSZÜK AZ IRODALMI ÉLET
ÚJDONSÁGAIT, LEGYEN SZÓ
KLASSZIKUS, KORTÁRS,
GYERMEK-, TUDOMÁNYOS
VAGY ISMERETTERJESZTŐ
OLVASMÁNYOKRÓL EGYARÁNT.



Az építészet mesterei

PAÁR ESZTER SZILVIA:
WÄLDER GYULA

9900 FT HELYETT 6930 FT

Wälder Gyula az 1920-as és 1930-as évek legfoglalkoztatottabb építészé volt, nevét mégis kevesen ismerik. Olyan fontos és közismert épületeket tervezett, mint a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium vagy a budapesti Madách téri téglahomlokzatú épületegyüttes. Magyarország több vidéki városában folytatott műemlékvédelmi tevékenységet. Neki köszönhető Eger egységes barokk városképe is.

A Holnap Kiadó Könyvesboltja
1111 Budapest, Zenta utca 5.,
www.holnapkiado.hu

#otthondolgozunk

EZ A LAPSZÁM ÚGY KÉSZÜLT, HOGY AZ ELŐÁLLÍTÁSÁBAN RÉSZTVEVŐK EGY PILLANATIG SEM LÁTTÁK EGYMÁST ÉLŐBEN A FOLYAMAT SORÁN. A KÉNYSZERŰ OTTHONI MUNKA SOK NEM VÁRT HELYZETET VONT MAGA UTÁN – EZEKRŐL SZÁMOLNAK BE A PONT MAGAZIN MUNKATÁRSAI.

A médiában régóta jelen van a távmunka – a tudósítók már száz esztendeje is telefonon adták le az anyagot –, az azonban az utóbbi egy-két évtized hozadéka, hogy a laptopvisszerakásától a nyomdába küldésig, szinte mindent meg lehet csinálni home office-ban. A bejárás, a szerkesztőségi együttlét, a személyes kommunikáció olykor már fő-
lősleges nyűgnek tűnt. Idén tavasszal aztán megtanultuk, hogy az előnyök mellett hátrányai is vannak az otthon melegének.

A CSALÁDAPA

Pedig olyan jól elrendeztünk mindent. Gödöllői otthonunkhoz az iskola és a vasútállomás is közel van, így reggel nem kell kocsi, csak elindul mindenki a dolgára. Vonattal ugyan több mint egy óra a XI. kerületi szerkesztőség, ám ez már hasznos idő: lehet barátokkal foglalkozni, olvasni, podcastot hallgatni, vagy ha sürgős, akár dolgozni is. És ha már a városban vagyok, munka mellett össze lehet hozni baráti találkozókat, aztán este van idő a háztartásba belefolyani, a vacsora és az esti mese körül kapcsolódni a gyerekekkel, beszélgetni kedvesemmel. A hétvége pedig teljesen a családé, a ház körüli feladatoké. Negyvenes pasihoz méltón mindennek saját teret és időt rendeltem – most ennek annyi.

A kijárási korlátozás ugyanis teljesen összemos-
ta az egészet. Munka, háztartás, család és gyerek: mind ugyanazon a pár légköbméteren és ugyan-
azon a 24 órán osztozik, a rendet és átláthatóságot adó határok tökéle-
tesen eltűntek. Még íróasztalom sincs, mert mindig az irodában szerettem dolgozni, így most a vetett ágyon fekvve, laptoppal az ölemben pötyögök. Parttalan massa lett az életem, adott nap 11 órakor bármi lehet: tanulás a gyerekekkel, fűnyírás, mosogatás, videokonferencia, fotózás, vagy éppen bevásárlás idős rokonoknak. A valódi „énidő” szinte tökéletesen elveszett. Míg mások arról posztolnak, milyen új módon fogyasztanak kultúrát, tanulnak nyelvet vagy edzik magukat, én örülök, ha a feladataimmal elkészülök – és barátaimat nézve látom, többgyermekes szülőkre ez a jellemző. Kapitány legyen a talpán, aki ilyen zavaros vizeken minden zátonyt elkerül.

Bolla György újságíró



A HELYSZÍNELŐ

Az utóbbi időben végleg „dévid ettenboróné” lettem: a „kis kedvencek titkos életébe” 24 órás betekintésem lett, Miska (vörös herélt kandúr) és Mancsi (trikolór cicalány) nappali dorbézolását szinte folyamatosan pásztázhatom és jegyzetelhetem. A konténerélet két igazán eleven macskával állandó kaland: hol a szekrény tetejéről, hol a fürdőkádából húzom ki valamelyiket. A hajnali és éjszakai vadászatok mellett a gyakori home office-os laptop planking, az asztali csetreszek földre gurítása és a könyvespolc átrendezése is a napi rutinjuk. Nem véletlen, hogy sokszor megrágott (ily módon újrahasznosított) gyűrűket, spulnicérnákat, vagy éppen lopott fülpiszkálót találok a Nesbo- és a Kosztolányi-köteteim között.

Szüleimmel is szorosabb lett a kapcsolat: megismertem instantkávét és kakaósnápolyi-fűgésűket, sőt, még a gurulós kocsijuk felcipelésének technikáját is, amely – be kell látnom – nem egy online jóga. Az is érdekes, hogy vírus idején, bár több időm van olvasni és filmeket nézni, mégis valami belső kényszer hajt arra, hogy pont ne ezeket tegyem, ehelyett szekrényt pakolok, vécét újítok fel és kamrákat takarítok szisztematikusan. Most a pince következik, ehhez fehér kesztyűt, maszkot és még talán vízhatlan zubbonyt is húzok, saját életem helyszínelője leszek, ez pedig akárhogy is nézem: igazi nyomozás.

Kovács Gabriella újságíró

AZ ÖNMEGVALÓSÍTÓ

Volt sok zenekar, amiben játszottam, és bennük egy jelenség, ami mindig bosszantott. A gitárosok. Mindegyik megnyerő, már önmagában azzal, hogy kiáll, benyomja a torzítót, vagy éppen valami lírikus cuccal kápráztatja el a közönséget. Mert a gitár önmagában öltöztet, szexivé tesz, könnyen tudsz mozogni vele, frontban vagy, szólóhangszer is, hadd ne soroljam. Te meg vagy a billentyűs srác, aki írja a dalokat, meg éneklí őket; frontban kéne

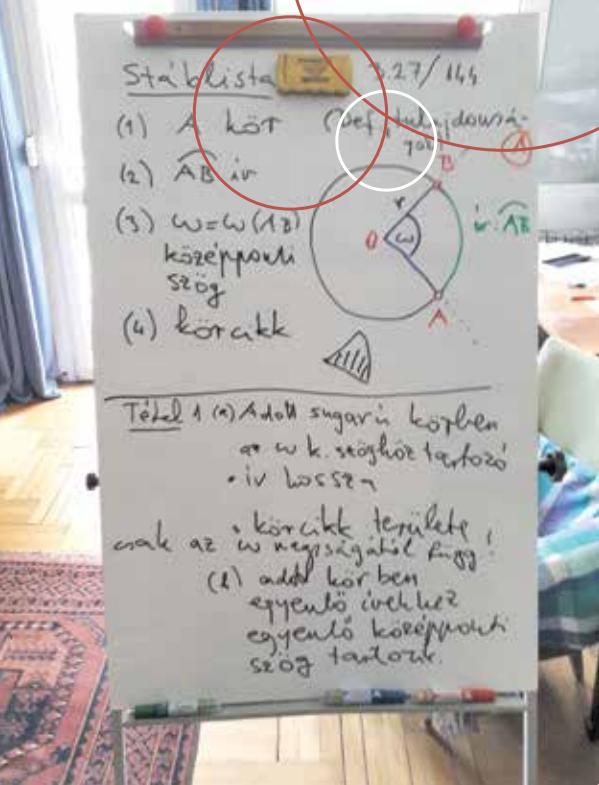


lenned, megnyerőnek kéne lenned, mozognod kéne a színpadon, de te a zongorát választottad tízévesen a zeneiskolában.

Most ennek véget vetek. Karanténidő-énidő-tanulóidő, avagy elkezdtem gitározni. Persze valójában nem a fentiek miatt, hanem mert nagyon izgalmas valamit a nulláról megtanulni egyedül, önállóan, önfeledten. Ahogy napról napra kopnak ki az idegek az ujjpercekből, az a kedvencem. És sosincs vége, bármennyig fejlesztheted és élvezheted. Nem úgy, mint a karantén. Annak vége lesz. Addig meg itt az alkalom valami új dolgot megtanulni magunktól, magunkról.

Bársony-Németh Péter újságíró





csúcspont

kisebbik fiamat is elhoztam az óvodából, akkor telefonon diktálhattam a szerkesztőségi gépiróknak, rádiótudósítást is a készülékhez kapcsolt szerkezet segítségével adtam. Elvártam, hogy ilyenkor ne zajongjanak körülöttem – a családi békéhez nagyban hozzájárult, amikor e korszak vége felé megjelent az e-mail lehetősége.

Következő home office időszakomban, a 2010-es években megint állástalanul, de már az online technikák birtokában dolgozhattam (egyebek közt a Pontnak). Nem alaptalanul gondoltam tehát most, karantén elején, hogy mindent tudok az otthon dolgozásról, és mivel gyerekeim már kirepültek, ez nem jelenthet problémát. Tudom, hogy rendesen fel kell kelni, be kell osztani az időt, nem szabad, hogy megegyen a házimunka és így tovább. Egy újdonságot azonban meg kellett tanulnom: gondosan be kell csukni a nappali ajtaját. Ott ugyanis sokszor gimnáziumi matekóra zajlik – a férjem tartja videokonferencián –, és ha nem vigyázok, akkor mindenféle függvények, polinomok, gyöktelenítések szivárognak be az életembe.

Szabó Márta olvasószerkesztő

A MACSKAFOGÓ

Nemrég le kellett cserélni itthon az íróasztalainkat, mert már eléggé elhasználódtak a felületeik; gondoltam, elég nekem egy kisebb is, ne foglaljon



akkora helyet. Végül is csak a monitor–billentyűzet–könyök távolságot kell áthidalni.

Amióta azonban itthon dolgozunk, bebizonyosodott, hogy sokkal szélesebb asztal kellett volna, hiszen felváltva kell dédelgetni a lakásban található négy lábú, nyávogó, követelőző egyedeket – szám szerint négyet –, „akik” folyamatos közelséget és simogatást igényelnek. (Ellentétben a közhiedelemmel, hogy a macskák örülnek az egyedüllétnek, vagy csak a mieink ilyen ragaszkodóak.) Elég nehéz úgy gépelni vagy egeret használni, hogy közben egy cicaláb, -fej, vagy épp egy fenék nehezedik a kezedre. De azért szívmengető is...

Kollányi Julianna tördelő

A KISGYEREKES

Tűzoltó Sam hamar beköltözött a nappalinkba. Ha épp nem a hangszóróból jön aláfestésként, akkor a szőnyegen jätsszúk Körmöspálcás sűrű életét: tűzoltásban és macskák mentésében állunk helyt, amint félretesszük a számítógépeket. Beletelt pár hétbe, mire megszoktuk, hogy mind itthon vagyunk. A karantén előtt ritkán éreztem, hogy nehéz elviselnünk egymást, ám a 0–24 órás együttlét enyhén szólva megviselte a családi rendszert. Mindennapi reménységünk a bölcsisünk ebéd utáni alvása, reméljük, még sokáig élvezhetjük, illetve dolgozhatjuk át nyugiban azt a két óra csendet.

A sürgős–fontos tennivalók intenzíven váltják egymást attól függően, hogy épp teában úszik az étkezőasztal és környéke, vagy telefonon ke-

resnek a nyomdából. És valahogy annak is megvan a varázsa, hogy a kollégákkal megváltozott a kommunikációs szokásrend: teljesen oké, hogy az esti film alatt váltunk képernyőfotót arról, ki mit



néz éppen, és melyik kerüljön a filmajánlóba, vagy hogy a dél és három óra közötti nagybevásárlás közepén egyeztetünk a címlapinterjú kérdéseiről.

Kapin Viktória főszerkesztő



TÁRSASJÁTÉKOK (nem csak) a karantén idejére

HA VALAKI AZT MONDJA, TÁRSASJÁTÉK, MÁR NEM CSAK A KI NEVET A VÉGÉN? VAGY A MONOPOLY JUTHAT ESZÜNKBE. MOST, HOGY NÉGY FAL KÖZÉ SZORULTUNK, DE SZERETNÉNK EGY-KÉT ÓRÁRA ÚGY ÉREZNI, HOGY A MI KEZÜNKBEN VAN AZ IRÁNYÍTÁS: TÁRSASOZZUNK!

Ha esetleg valakinek még gyerekkorában elment a kedve a társasjátékoktól a „sohavégetnemérős” Gazdálkodj okosan miatt, vagy úgy érzi, sosincs szerencséje, mert sosem jön időben az a fránya hatos dobás, vagy egész egyszerűen utál veszíteni, annak jó hír, hogy számtalan olyan játék van, ahol

nem a szerencse, sokkal inkább a taktika és a logika dominál. Ha nagyon féltjük a családi békét, kooperációs lehetőségekből is válogathatunk, amelyek közül az egyik legismertebb és egyben legaktuálisabb a Pandemic: ebben egy világjárványt és különböző szupervírusok terjedését kell

közösen megfékeznünk. Ha pedig elvesznénk a hatalmas kínálatban, remek irányadó lehet a Spiel des Jahres-díj, amely 1978 óta iránytűként és minőségi fokmérőként van jelen ezen a piacon.

A hosszú, elsőre bonyolultnak tűnő játékleírások se riasszanak el senkit, számos Youtube-csatorna létezik, ahol rutinos játékmesterek ismertetik a szabályokat. Segítségünkre lehet például Győri Zoltán és Réka Mit játszunk? vlogja, ők a járvány idején indították el a #pánikhelyettjátsszom kihívást, amelynek célja, hogy higgadságot, melabú helyett vidámságot, unalom helyett szórakozást csempésszenek minél több ember életébe.



csúcspont

KOROKON ÁT

A modern kori társasozás története a 18–19. században kezdődött. Az első széles körben népszerű játékok vallási tartalmúak voltak, majd az 1860-as évek környékén a materializmus és a kapitalizmus térnyerésével ez megváltozott. Ekkor jelent meg Amerikában Az élet játéka, amely a vallási aktivitás helyett már azért díjazta a résztvevőket, ha gazdaggá váltak. A játék váratlan sikert aratott, az első évben 40 ezret vásároltak belőle. Ezt követően sorra jelentek meg hasonmásai, amelyek lényege a vagyonszerzés és a társadalmi ranglétrán való feljebb jutás volt. A folyamat 1935-ben tetőzött, amikor megjelent a napjainkban is töretlen népszerűségnek örvendő Monopoly.

A játékkedv a 20. században sem csökkent, egymás után

jelentek meg olyan ikonikussá váló darabok, mint a Rizikó, a Scrabble, a Hotel vagy az Activity. Szerencsére a 2000-es években az internetes verziók elterjedése sem ártott meg, sőt, a 21. század elejétől a német típusú változatok megjelenésével (Catan telepesei, Carcassone) a társasjátékok új aranykora kezdődött el.

KETTESBEN

Az ókornak köszönhetünk olyan, ma is ismert és sokat játszott kétszemélyes táblás játékokat, mint az Indiából származó sakk, a kínai eredetű go vagy a szomáliai shax, amely a malom elődje. Bár szinte az összes mai társasra ráírják, hogy két főtől is játszható, a nagy részük mégis több résztvevővel nyújt igazán jó élményt. Ha nem szeretnénk csalódnai, íme három

tuti és pénztárcabarát ajánlat pároknak (nem csak) karantén idejére.

A Patchwork egy textil-technika, amelynél a tervezők különféle mintás szöveteket felhasználva gyönyörű felületeket alkotnak. Az azonos nevű játék célja egy textiltakaró készítése, minél több értékes anyagdarab megszerzésével. Ez a tetriszes beütésű, kombinálható mulatság gyorsan tanulható, különlegessége, hogy az elejétől fogva teljesen nyílt, azaz nincsen semmi rejtett információ, mindkét játékos számára látható és kalkulálható minden, ennek ellenére végig izgalmas marad.

Kyoto legismertebb gésaut-cájáról kapta nevét a hódítás művészetéről szóló Hanamikoji – ha a takaróvarrás nem hozta lázba a férfiakat, ezzel biztosan levesszük őket a lábukról. Ebben





a négyfordulós játékban hét gyönyörű gésa kegyeiért szállunk versenybe: négy lehetőségünk van elcsábítani őket, ehhez azonban ravasznak kell lennünk. Bár a Hanamikoji kompaktságában és mechanizmusában is minimalista, rendkívül izgalmas perceket szerez, és könnyen függőséget okoz.

A The Mind a világ legegyszerűbb és mégis az egyik legjobb játéka, remek élményt nyújt akár két személy, akár hatfős társaság számára. A kártyapakliban egytől százig vannak számozva a lapok, a cél az, hogy közösen, növekvő sorrendben rakjuk ki a kártyákat úgy, hogy nem beszélhetünk egymással. Lehetetlen? Nem! Ha sikerül egymásra hangolódni, és jók a megérzéseink, utolérhetetlen élvezetben lehet részünk. Nem véletlen, hogy a The Mind a legnépszerűbb első randin is bevethető kártyajáték.

HA AZ EGÉSZ CSALÁD JÁTSZIK

A mai társasjátékok óriási előnye, hogy többségük szinte korfüggetlen. Játsszon együtt akár az egész család, garantáltan jó lesz mindenkinek. Ha meguntátok a Ki nevet a végén?-t vagy a Monopolyt, mutatunk pár hangulatban és játékmenetben izgalmas lehetőséget.

Az első, amit muszáj megemlíteni, a Tokió királya. Ez témája és grafikája miatt a gyerekek abszolút kedvence lehet, de van annyira izgalmas, hogy a család felnőtt tagjait is lázba hozza. Különböző monstre szörnyek bőrre bújhatunk, akik Tokió városát akarják porig rombolni; a menet egyszerű, egy továbbgondolt kockapóker mechanizmuson alapszik, a számítógépes játékok izgalmaival házasítva.

Ha fontosabb a családi béke, és nem szeretnénk vérre menő szörnycsatákat vívni, érdemes kipróbálni a Hanabit, ahol mindenki azért küzd, hogy sikerüljön

megrendezni az év legparádésabb ünnepségét. A feladat pofon-egyszerű (lenne): közösen kell összerakni a különböző színű tűzijátékok elemeit, sorban egytől hatig. Ám itt jön egy különleges csavar! A kártyákat kifelé fordítva kell tartani, tehát a saját lapjait senki sem látja, csak a többiek kezében lévőket. Speciális információközlésekkel kell rávezetni a társakat, hogy melyik lapot játsszák ki, és illesszék a sorba.

Nem hiányozhat a felsorolásból az egyik legtutibb magyar fejlesztésű partijáték az Igen?, amelyben előre megírt, vicces és zavarba ejtő kérdésekre kell titokban és őszintén válaszolni. Ezt követően az aktív játékosnak kell kitalálnia, hogy kire igaz az állítás, de feladatot adhat csapattársainak is, akiknek meg kell tippelniük, hogy a társaságban hányan szavaztak igennel az adott kérdésre. Az Igen? felnőtt és családi verziót is tartalmaz, így gyerekekkel is bátran játszható már nyolcéves kortól.

LEFKAS RÓBERT

csúcspont

Senki sem veheti el tőled azt, AMIT A FEJEDBE RAKSZ

VILÁGMÉRETŰ KRÍZISHELYZETBEN, AMIKOR LÁTHATLAN ELLENSÉGGEL KELL HARCOLNI – JELEN ESETBEN EGY VÍRUSSAL –, JÓL JÖN VALAMI FOGÓDZÓ. MINT PÉLDÁUL EDITH EVA EGER A DÖNTÉS CÍMŰ KÖNYVE, AMELYBŐL AZ IS KIDERÜL: A TÚLÉLÉS ESZKÖZE BENNÜNK VAN.

tolmácsolója ennek, mint egy holokausztot megélt magyar pszichológus, aki páciensek sokaságának segít felszabadulni rabságából. Mivel, ahogy ő mondja, saját magunk börtönőrei vagyunk, de a kulcs is a mi kezünkben van.

„A LÉLEK SOSEM HAL MEG!”

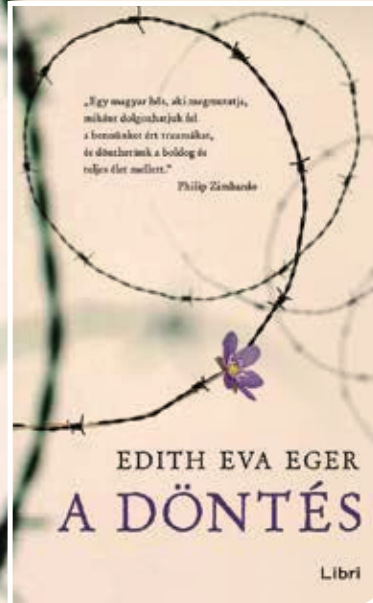
A számos nyelvben megtalálható „krízis” szó a görög krínóból ered, jelentése: elválaszt, kiválaszt, dönt. A magyar „válság” is ezt fejezi ki; olyan fordulópontot, amikor egy helyzet már nem fenntartható, döntést kell hozni a továbbiakról. A 93 éves Edith Eva Eger végigvezet minket egy tragédiákkal, veszteségekkel, újrakezdésekkel kikövezett önismereti úton, és elhozza a felismerést: mindig van döntési lehetőségünk, és ez tehet minket szabaddá. Nemigen lehet hitelesebb

A kassai születésű Edith – ahogy családjában nevezték, Dicuka – tehetséges balett-táncos növendék. Tizenhat éves, amikor szüleivel és egyik nővérével, Magdával együtt Auschwitzba deportálják. Kamaszlányként kell szembesülnie a koncentrációs tábor borzalmaival, ahol csak a bizonytalanság biztos. Sosem lehet tudni, hogy a következő válogatásnál a halált jelentő bal oldali vagy az életet jelentő jobb oldali sorba kerül, hogy a zuhanyból víz vagy gáz jön, hogy aki ma mellette



Fotó: Edith Eva Eger/Facebook

van, azt holnap is megölelheti-e. Édesanyja szavából azonban – amelyeket még a marhavagonban mondott neki – erőt tud meríteni a legnehezebb időkben is: „Nem tudjuk, hová tartunk. Nem tudjuk, mi fog történni. Csak arra emlékezz: senki sem



veheti el tőled azt, amit a fejedbe raksz”. Ráeszmél, hogy tudatosan kell viszonyulnia a kihívásokhoz, ezért rendszeresen ismételteti magában: „ha ma életben maradok, holnapra szabad leszek”. A holnap lesz a legjobb barátja. Hisz benne, hogy újra találkozhat szerelmével, Friedmann Imrével, akinek búcsúzásakor kiáltott mondatába szintén kapaszkodni tud: „Soha nem felejttem el a szemedet, a kezeidet!”. Teszi mindezt egy végletekig kegyetlen, megalázó

közegben, ahol könnyebb volna a halált választva nekirohanni az áram alá helyezett kerítésbe, ahol végig kell néznie egy lábánál összekötözött vajúdnő haláltusáját, vagy ahol táncolnia kell Josef Mengele náci orvos előtt, aki aznap reggel küldte gázkamrába az édesanyját. A füstölő kéményt bámulva megtapadnak elméjében nővére vigasztaló szavai arról, hogy a lélek soha nem halhat meg.

A TÚLÉLÉS ZÁLOGA

Mengele előtt táncolva Edith lehunyja a szemét, és elképzei, hogy Csajkovszkij Rómeó és Júliájára balettozik az Operaház színpadán. Képzelőereje megmenti. A produkció jutalma egy vekni kenyér, amelyet megoszt társaival. Később ők segítik fel és cipelik, amikor a halálmenetben majdnem összeroskad, mert aki elesik, azt lelövik. Megtanulja, hogy egymás segítése nélkül nincs túlélés. Nővérevel igyekeznek mindvégig együtt maradni, egymás életben tartása a feladat. Hol ő lop répát éhező testvérének, hol Magda menti meg

őt. Amikor a leborotvált haját kezében szorongató nővére kétségbeesetten kérdezi tőle, hogyan néz ki, Edith először ismeri fel, hogy dönthet. Ahelyett, hogy válaszával elkeserítené testvérét, inkább felemeli őt. Közli vele, hogy soha nem tűnt fel neki, milyen szép a szeme, amíg eltakarta a dús haja. Van tehát választásunk: arra koncentrálunk, amit elvesztettünk, vagy arra, amink van.

CSAK MI TEHETJÜK MAGUNKAT ÁLDOZTÁ

Edith szerint a haláltábor lehetőség volt arra, hogy megismerje rejtett képességeit, mert szerinte a legrosszabb helyzetek a legjobbat tudják kihozni belőlünk. Ne azt kérdezzük magunktól, hogy miért pont én, hanem azt, hogy most mi történik, mit tudunk tenni. Csak akkor leszünk áldozatok, ha mi magunkat annak tekintjük, az ellenség tehát bennünk van. Személyes sorsát illetően arra jutott, a legnehezebb bosszú a történektért az, hogy



született három gyermeke, öt unokája és három dédunokája. Bennük is tudatosítani igyekszik, hogy ők nem áldozatok, hanem túlélők leszármazottai. Őszintén vall arról is, hogy évtizedekig titkolta gyerekei előtt a múltját. Számtalan esetben gyötörték emléketörések, mikor meghallott egy szirénázó mentőautót vagy látott egy egyenruhás rendőrt. Az élet úgy hozta, hogy pszichológusként éppen annak az amerikai 71-es gyalogosezrednek tartott előadást, amelynek veteránjai 65 évvel korábban felszabadították őt. Poszttraumás

stresszzavarral küzdő katonáknak tartott terápiái során ráeszmélt azonban, hogy nem tud úgy segíteni nekik, ha saját múltját elől menekül. Még egyetemi diplomaosztójára sem mert elmenni, mert gyötörte a szegény, hogy neki ez megadatott. Végül erőt vett magán, visszatért Auschwitzba, és megbocsájtott magának azért, mert ő túlélte. Egy életen át tartó bűntudat alól – van-e joga élni, miért maradt életben – belső küzdelmek árán sikerült felmentenie magát.

Nem lehetünk boldogok, ha mindig arra várunk, hogy más tegyen minket azzá – állítja Edith. Az ember egyetlen társa, aki élete végéig vele lesz, önmaga. És minden helyzetben van döntési lehetőségünk. Ő eldöntötte, nem akarja, hogy az az örök hiányérzet határozza meg mindennapjait, amit a szülei elvesztése és táncművészi karrierje kettétörése jelentett. Idős korában is eljár swinget táncolni, és csirkepaprikást főz magyar módra.

Előadásait a mai napig egy balettos grand battement láblendítéssel zárja, ami a védjegyévé vált.

A memoár végigkísér minket Edith Eva Eger gyermekkorától a háborún át egészen az Amerikában felépített új életéig. Bátran osztja meg velünk szakmai vívódásait, és terapeutaként gyűjtött tapasztalatait is. A világlárvány

idején különösen aktuálisak gondolatai, pozitív szemléletéből rengeteget tud átadni az olvasóknak. Az örök kérdés szerinte ez: hogyan boldogulsz a váratlan helyzetekkel? Állítása szerint nem problémák vannak a világban, hanem kihívások, nem krízishelyzetek, csakis átmenetek.

Most is van lehetőség dönteni. Például, hogy kezvedbe veszed Edith könyvét. És elindulsz az úton, magad felé.

Egyelőre MŰKÖDIK

NEM TÉRHETÜNK VISSZA A NORMÁLISHOZ, MERT AMIT EDDIG NORMÁLISNAK HITTÜNK, AZ MAGA A PROBLÉMA. EZ VOLT A LÉNYEGE EGY GRAFFITINEK, AMIT AZ INTERNETEN LÁTTAM. HOL MÁSHOL, AMIKOR MÁR ALIG TESSZÜK KI A LÁBUNKAT OTTHONRÓL. KÁTAI ARTÚR KÉTGYEREKES MINDENNAPJAI RÓL SZÁMOL BE.

Ezzel a cikkel egyhetes késésben vagyok. Van ugyan némi – egyelőre a feleségem által diagnosztizált – figyelemzavarom, de ezt nem írom annak számlájára. Minden nap eszembe jut, hogy írnom kellene, nyomaszt is rendszeresen, ám az új helyzetben csak kapkodok a fejem, és próbálok utolérni magam.

HOME OFFICE

Otthonról dolgozom, de ennek a kultúrája nem vert még mélyen gyökeret. Mert ha otthon vagy, akkor meg tudod csinálni a házimunkát, ki tudod vinni a kutyát, tudsz játszani a gyerekekkel, tudsz vele tanulni is... ezzel csupán az a baj, hogy valójában nem otthon vagy. Dolgozol. És ezt a környezetet nehezen érti meg. A gyerekek azt látják, hogy apa a számítógépet nyomkodja, nem azt, hogy azért kapok fizetést, mert itthonról is el tudom végezni a munkámat. A fele-

ségem szerint bele kell férjen a mosogatás, meg a kutya, meg a gyerek, mert itthon vagyok. És amúgy is csak internetezek. Néha éjfélig. Igen. Csak nekem ez a munkám. Egyébként jól megy itthonról, videocseten értekezünk a kollégákkal, színházi előadásokat streamelek, videókat vágok, cikket írok, közösségi oldalakat kezelek.



Tényleg csak a helyszín más, de úgy megy, mint eddig.

HOME SCHOOLING

A lányom harmadikos, a suliban a jobbak között van, egy négyese volt félévkor. A tantestület kitett magáért, két nap alatt hozták tető alá a rendszert, ami azóta is jól működik. A Microsoft Teams erre való, logikus, könnyen kezelhető, bár vannak azért furcsa dolgok. Az Mf. 34. o. 2 típusú feladatok arról szólnak, hogy a gyerek kinyitja a munkafüzetet a 34. oldalon, megoldja a 2. számú feladatot, és aztán lefotózza és beküldi. Ez azért

még nem digitális oktatás. De ne legyünk kegyetlenek, két nap alatt azért többet nem lehet fejleszteni. Az viszont már látszik, hogy min kell a jövőben dolgozni. Az órákon, az oktatáson. Feladatok vannak, de tanítás még nem nagyon. Láthatóan ez nagyon hiányzik a gyerekeknek. Vannak persze már előremutató jelek. Az egyik

tanár legalább heti egyszer, kétszer animált, narrált filmeket küld, benne az órai anyagokkal. Mindenesetre ez biztatóbb, ha már a digitális oktatás kifejezést használjuk a mostanira. És van még egy gond: nálunk asztali gép és laptop is van elég, hogy mindenki tudjon dolgozni vagy tanulni. Szerencsések vagyunk. Vannak azonban az osztályban olyanok, ahol egy laptop van két iskolás gyerekre, és anyu is azon dolgozik. Na, őket nem irigylem, sőt, csodálom, hogy boldogulni tudnak. Az összefogás viszont segített, szülők és cégek dobta össze egy nagy halom gépet, laptopot,

csúcspont

és a rászorulókat azokat használhatják. Az ember jó.

ZENE, SZOLFÉZS

A lányom heti két fuvolaórája jelenleg egy alkalomra zsugorodott, de az legalább igazán interaktív. A tanárnő ugyanis videocseten tartja, szemtől szembe állnak egymással, látja, hallja a gyerek játékát, segít neki, és kiválóan motiválja is. Pompás. Egy tanár és egy tanítvány viszonylatában ez működik is. A szolfézs ugyan-csak tetszik, noha iszonyatosan nehéz egy kilencévesnek. De a tanárnő ott is elmagyaráz mindent, a videókon, amiket küld, különböző zenés játékokat,



Fotó: Káti Artúr

interaktív feladatokat állít össze, játszva pallérozza a gyerekek zeneelméleti tudását. Tényleg elégedett vagyok ezzel.

ÓVODA

Ez kemény dió. Az ovis fiam egy energiabomba. Miközben a feleségem tanul a lányommal, én

dolgozom, addig a fiam egyedül játszik. Igyekezzünk vele is foglalkozni, de sajnos be kell vallani, az ő helyzete a legrosszabb. Kint játszik a kertben egyedül, fent játszik a szobájában egyedül, néha felhívjuk neki a haverjait, de ennél több kell neki. Őszintén sajnálom néha.

SPORT

Egyelőre nincs gond, a fiammal naponta egy jó órát tanulunk BMX-ezni. Én is, ő is, együtt. Jó program, átmozgat, levegőn vagyunk, szuper. A feleségem naponta fut, erősít, én is futok heti kettőt, plusz heti két-három erősítő edzés és legalább két nagy családi kerékpáros túra.

SZÓRAKOZÁS

Videocset, HBO GO, Netflix, könyvek, Spotify. Ebből jó sok. Új sorozatokat fedeztem fel, régi restanciákat hozok be mind a könyvek, mind a filmek terén, csúcsra járatjuk a nagyszülők és a haverok Skype-ját, Messengerét, de többet nem tehetünk. A gyerekek nem néznek a szokottnál több mesét vagy filmet, figyelünk arra, hogy olvassunk nekik minden nap. És persze játszunk. Lehetőség szerint sokszor közösen, négyesben. Ha nem megy, akkor külön-külön, de játszunk. A gyerekeknek ugyanis elemi szükségük van a játékra. Most pedig csak mi vagyunk itt nekik erre. Meg persze egymásnak ott vannak ők ketten is, de az nagyjából öt perc után orrvérzésbe, üvöltözésbe, örök haragba vált át. Emellett én még zenélgetek is. Zenekarommal, a Stifler Mamájával például úgy rögzítettünk most egy dalt, hogy mindenki otthon felvette a saját részét, elküldte, és itthon megkevertem a sávokat. Nyilván nem stúdióminőség, de alkotás, és a csapat sem áll le.

Összegezve azt gondolom, szerencsések vagyunk. Mindenünk megvan ahhoz, hogy akár hosszú távon is el tudjuk végezni a munkánkat, és ki tudjuk elégíteni a minimális szükségleteinket. Persze nem túl hosszú távról beszélek, mert abba valószínűleg beleőrülünk.

ÍRÁKÁI ARTÚR

csúcspont

TÚLÉLNI lépésenként

A NAPI 24 ÓRÁS ÖSSZE- ÉS BEZÁRTSÁGBAN NAGYOBB A FELELŐSÉGÜNK A MENTÁLIS JÓLLÉTÜNKÉRT, MINT VALAHA. NEMCSAK MAGUNK, HANEM KÖRNYEZETÜNK MIATT IS. HOGY AZ ÚJ MINDEN-NAPOKBAN JOBBAN BOLDOGULJUNK, VÁLTSUNK TUDATOS ÜZEMMÓDRA!

Csak úgy belecsöppentünk az ismeretlenbe, ahol a korábbi rutin, megszokott életforma hasztalan tapasztalattá vált, itt maradtunk bevált gyakorlatok és a kiszámíthatóság érzését adó rutin nélkül. Ahogy szinte mindent újra kellett értelmeznünk anyagilag, időben, testileg, lelkileg, úgy egyre többet olvasni feszült otthoni légkörről, növekvő alkoholfogyasztásról, valamint vissza-visszatérő szorongásról. Ráadásul azt mondják, az egészséges életvitel és a jó szokások is épp a megterhelt, stresszes időszakokban kopnak ki legkönnyebben életünkéből. Amikor pedig a legnagyobb szükségünk lenne rájuk.

Ludrik Andrea life coachként és ThetaHealing konzulensként sokat tanult a tudatosságról. Ő maga nyolc éve gyakorolja, és ezt találja a legjobb eszköznek arra, hogy több kedvesség és együttérzés legyen a világban. Már sok évvel ezelőtt is fájt látnia, hogy egymáson verjük le a frusztrációt a boltban, utcán, családban. A tudatosság az ő megfogalmazásában azt

jelent, hogy nem a megszokásaink, kialakult rutinunk alapján vagyunk egy-egy helyzetben, hanem észrevesszük a jeleket, és annak megfelelően reagálunk.

„Nagyon eltérhetnek egymástól a bizonytalanra adott reakciók, még két látszólag hasonló helyzetben lévő ember, család esetében is. Személyiségfüggő, ki hogyan éli meg a korlátokat, kinek hogy megy az alkalmazkodás, mennyire rugalmas. Aki elfogadóbb és általában kevésbé

akarja megváltoztatni a külvilágot, az könnyebben viseli, hogy változik a környezete, és alkalmazkodik hozzá.”

Andrea szerint a sok új teher, elvárás közepette jó, ha saját prioritási sorrendet állítunk fel, és minden mást elengedünk. Nem most kell teljes működő rendszert kialakítani, ha az eddig nem volt meg.

Inkább fogadjuk el, hogy úszik a lakás, mert ott a gyerek, a munka, a főzés... Sokkal inkább lépésekre koncentráljunk: ne végső megoldást akarjunk, hanem adott pillanatban a lehető legjobb döntést meghozni. A tudatosság abban támogat a legjobban, hogy elfogadd magadat és a döntéseidet. Azt üzeni, hogy mindenki járhatja a maga útját, és sokféle út megfér egymás mellett. Ez karrierre és gyereknevelésre ugyanúgy igaz. Otthon is segíthet, ha nem akarjuk

mindenáron meggyőzni a másikat, vagy megerősítést kicsikarni belőle.

A szakember aktuális példákat is említ. „Ha frusztráltak vagyunk, kérdezzük meg magunktól, most mi az, amit nem kapok meg? Biztonságérzetet? Nem tudok haladni a terveimmel? Tehetetlennek érzem magam a szüleim viselkedése miatt? Nyilván mindig lesz olyan része az életnek, amin nem tudunk változtatni. Ezért mindig arra a részre fókuszáljunk, ahol van valami picit ráhatásunk a dolgokra! A tudatosság azt is jelenti, hogy megmaradok a saját egyéni hatáskörömben. A szeretetnél különösen nehéz lehet letenni a felelősséget, mégis fontos megtartani a határt, és megnézni, mi az, amivel ténylegesen tudok segíteni nekik.”

A tudatosság komoly szó, ugyanakkor a humor is fontos. „A saját feszültségemnél mindig tudom, hogy már megint túl komolyan veszem magam – meséli a szakember. – Az elménk a túlélésre van beállítva, ami azt is jelenti, hogy hamarabb észrevesszük, ami hiányzik, ami nincs, ami rossz. Használjuk a tudatosságot, hogy nap mint nap kiegyenlítsük a mérleget, és a jót is mellé rakjuk! Lehetőség szerint keressünk új örömforrásokat. És tudjunk hinni abban, hogy amit a jövő hoz, ahhoz újra tudunk alkalmazkodni, együtt tudunk vele élni.”

KAPIN VIKTÓRIA

AMÍG AZ ÉLŐZENE PIHEN, HALLGASS KONCERTEKET A SZOBÁDBAN!



TÖBB SZÁZ FELVÉTEL
AZ A38 HAJÓ
YOUTUBE CSATORNÁIN



POP, ROCK, ELECTRONICA



ROCK, METAL, HARDCORE



VILÁGZENE, FOLK



KÍSÉRLETI ZENE ÉS JAZZ

Jógára fel!

„Idősebbek is elkezdhetik” – az idősebbek még emlékeznek az esti tévétorna szlogenjére. A jóga is ilyen. Sőt, nemcsak idősebbek, hanem olyan fiatalabb kezdők is hozzáláthatnak, akik korábban nem próbálkoztak ezzel a sporttal. Az interneten számos videó fellelhető, amely segítségével tökéletesen megcsinálhatjuk a különböző pózokat. S hogy miért fogjunk hozzá? Mert a jóga átmozgatja a szervezetünket, oldja a stresszt, a szorongás, elűzi a féltelmeket és a pánikot, amelyekből bőven akad manapság.

NAGY LEVEGŐ!

– Nem kell hozzá jógaasztal, sem különösebb speciális ruha, a négy fal között, egy kisebb lakásban is elvégezhetjük a gyakorlatokat – mondta Fábián-Palya Réka, aki maga is naponta jógázik reggelente, heti egy alkalommal pedig a tizenöt éves lányával közösen online edzésen vesznek részt. – A stressz csökkenti az immunrendszer megfelelő működését. Utóbbi erősítéséhez viszont elengedhetetlen a megfelelő légzés technika, amely rendszeres jóga gyakorlással tudatossá válik.

Bizonyára sokan megfigyelték már, hogy amikor stresszesek vagyunk, a légzésünk felületessé válik. Már az is érdemben segít, ha csak leülünk, ellazítjuk a derekunkat, a gerincünket, és arra összpontosítunk, hogy miként veszünk levegőt. Lélegezzünk mélyeket, hosszan, lassan, és közben figyeljük meg, ahogy a levegő be- és kiáramlik az orrunkon keresztül – hangsúlyozta a jógaoktató.

– A légzés nagyon fontos része az életünknek. Belélegzünk, amikor az élet elkezdődik, és kilélegzünk, amikor véget ér. Ezért mondják azt, hogy minden



lélegzettel valami megváltozik bennünk. A gyulladás akkor kezdődik, amikor elkezdünk odafigyelni önmagunkra.

OLAJOZOTT LAZULÁS

Réka Yin jógát oktat, amely az indiai hatha jóga és a kínai taoista hagyomány találkozásából született öngyógyító jóga rendszer; főként ülő és fekvő pozíciókat végeznek, a lényeg az ellazuláson van. Óráin minden alkalommal használ valamilyen illóolajat, amelyet szintén a légzéshez kapcsolódva lehet a leghatékonyabban bejuttatni a szervezetbe. A belélegzés, inhalálás, diffúzorban porlasztás segítségével nagyon hamar bekerülnek a molekulák a tüdőbe. Ezt pedig bárki otthon is megteheti, és tegye is meg, hiszen az illóolajok jótékony hatással vannak a szervezetünkre.

A GRAPEFRUIT OPTIMISTÁVÁ TESZ

A citromhéjból nyert olaj az egyik legjobb levegőfertőtlenítő.

Fertőzőes megbetegedések idején használjunk minden nap citromillóolajat, nyolc-tíz cseppet téve a párologtatóba, így baktériumölő, immunerősítő hatását is élvezhetjük.

A grapefruthéj olaja ugyan-csak kiváló fertőtlenítő, emellett görcsoldó, nyirokstimuláló, emésztést serkentő hatású. Segít oldani a stresszt, a depressziót, az idegkimerültséget, a feszültséget. Illata növeli az önbecsülést, optimistává tesz, napfényes hangulatot teremt a lakásban.

Az antimikrobiális tulajdonságú teafaolaj gombaölő, fertőtlenítő, vírus- és baktériumölő szerként ismert, ezen túlmenően pedig gyorsítja a sebek gyógyulását, és köptető, immunerősítő, stimuláns, izzasztó hatása is jelentős. Inhalálással segíthet megelőzni a megfázást és az influenzát, ha pedig mégis kialakulnak ezek a betegségek, támogatja a gyógyulást.

Fontos figyelniünk a minőségre: honnan tudjuk, hogy valódi az illóolaj? Először is

CSECSEMŐPÓZ

gyógyító, nyugtató, relaxáló gyakorlat

Helyezkedj el sarokülésben, picit nyisd szét a térded, a fejtetővel nyújtsz meg felfelé, jó mélyen szívd be a levegőt. Kilégzésre hajolj előre, nyújtsz meg a karokkal, engedd le a homlokod a szőnyegre. Húzd hátra mindkét kart a törzs mellé, tenyérrel felfelé. A vállakat engedd lazán lefelé bukni, lazítsd el a derekad, és csak figyelj meg itt is a légzésed. Hozd vissza a tenyereket a vállak alá, és lassan told fel velük magad csigolyáról csigolyára haladva.

az árából, egy jó termék nem kerülhet csupán pár száz forintba. Árulkodik a címke is, az illóolajok dobozán vagy üvegén mindig keressük a következőket: 100 százalékos tisztaságú vagy tiszta illóolaj – de ez önmagában még nem elegendő –, a növény latin neve (hiszen fajoként és fajtáinként más hatóanyag-tartalmúak). Legyen információ a származási helyről, a felhasznált növényi részről, a termesztés módjáról, és szerepeljen a címkén a gyártási szám, az évszám, illetve a minőség megőrzésének határideje is.

LIÁROMI ZSUZSANNA

PILLANGÓ PÓZ

földelő, biztonságot adó póz

Nyújtsz meg fejtetővel a plafon felé egy belélegzésre, kilégzésre lazán hajolj előre a plédre. Lazán engedd le a vállakat, amennyire lehet, lazulj bele a pózba, és csak jólesően lélegezz, lassan, hosszan. Nagyon lassan, csigolyáról csigolyára domborodva gyere fel, a fej jön fel utoljára.





Közösséget ÉPÍTENI

A BUDAPEST100 IDÉN MÁJUSBAN NEM TARTHATÓ MEG A KORONAVÍRUS MIATT, ÁM ŐSZEL SORR KERÍTENÉK RÁ A SZERVEZŐK. HISZEN TÍZ ÉVE, HOGY ELŐSZÖR NYITOTTÁK MEG KAPUJUKAT MINDENKI ELŐTT AZ AKKOR SZÁZÉVES BUDAPESTI ÉPÜLETEK.



powerpoint

Interjú karantén idején: a Mesélő falakban ezúttal nem járhatunk be új helyszínt, túl sok emberrel kerülnénk érintkezésbe. Ám a Budapest100 projektvezetői – Szőke Tímea művészettörténész és kulturális menedzser, illetve Klaniczay János építész – örömmel álltak rendelkezésünkre videokonferencián, hogy arról beszéljünk, mi végre jött létre a Budapest100 egy évtizeddel ezelőtt, és hol tartanak az akkor megkezdett úton.

FŐSZEREPEBEN A HÁZLAKÓK

2011-ben volt százéves a Goldberger Ház, ahol a Vera és Donald Blinky Nyílt Társadalom Archívum (OSA) működik. Ebben a levéltárban elsősorban a hidegháborús korszak anyagait gyűjtik, de ezt az évfordulót szerették volna megünnepelni. Az ötletelésbe bevonták a Kortárs Építészeti Központot (KÉK) is. Hogy jön össze a százéves ház és a kortárs építész? Sokkal könnyebben, mint gondolnánk: a 2006-ban alapított szakmai civil szervezetben azért dolgoznak többek között építészek, urbanisták és szociológusok, hogy serkentsék az épített környezetről való gondolkodást, a városi diskurzust. A KÉK-ben tehát nem az épület a kortárs, hanem az építészek, akiknek központi problémájuk, hogy miként lesz egy épület élő, nem csak szép. A fenntarthatóság egyik legfontosabb kérdése a lakók viszonya házaikhoz, a közösségek helyzete.

mesélő falak



Fotók: Budapest100

érdekes?!" élmény, ami mindig jellemző a visszajelzések között.

ÖTLETBŐL VALÓSÁG

Mivel Budapest az I. világháború előtt élte terjeszkedő korszakát, adott volt a „százéves” tematikával indulni. 1915-ben, a világégés miatt azonban alábbhagyott az építkezési láz, ezért az ötvenes születésnapot áttervezett rendezvénnyel ünnepelte a Budapest100: elkezdtek évszámok helyett témák köré csoportosítani a megnyíló épületeket. A Nagykörút bemutatása után sorra kerültek a rakpartok, a városi terek, illetve tavaly a Bauhaus hatását mutató házak.

Az esemény gyorsan népszerű lett, sok épület lakóközössége jelentkezik, amivel bizony munka van: kutatni kell, fotózni, kiadványt szerkeszteni, a nagy napon, illetve hétvégén pedig vezetni a látogatókat. Ezt a KÉK csapata önállóan nem bírná, de ők nyújtják az infrastruktúrát és a szakmai hátteret, projektgazdaként

Éppen erre fókuszált az a terv, amelyet a százéves házak köré találtak ki 2011-ben. Bár vannak nemzetközi példák épületek megnyitására (például az Open House London), ezek általában az architektúrára koncentrálnak. A Budapest100 azonban kutatáson alapuló közösségi fesztivál, amelyben a ház lakói, illetve a munkában részt vevő önkéntesek

a főszereplők. Persze már az is nagy eredmény, hogy az érdeklődők többet megtudnak Budapest történetéről, de azt szeretnék a KÉK-nél elérni, hogy a lakásaikba zárkózó lakók megismerjék és megszeressék saját házaikat, elkezdjenek foglalkozni velük, és élő, aktív, felelős lakóközösségeket alkossanak. Ezt lendíti előre a „Nahát, az én házam ennyire





vezetik a történetet, évről évre visszatérő önkéntesek tevékenységét szervezve. Annyira nem sajátítja ki a dolgot a KÉK, hogy a szervezőcsapatban is vannak „külsősök”, az összeszokott önkéntes brigáddal az Év Önkéntes Programja díjat is elnyerték egyszer. – Ha rendben lennének a májusi rendezvény, akkor már szeptemberben érdeklődnének önkénteseik a következőről – mondták a projektvezetők.

A KÉK magyar és nemzetközi kapcsolatainak köszönhetően a Budapest100 módszere terjedni kezdett, az Urbact pályázat keretében exportra került. 2017-ben városfejlesztési jó gyakorlat elismerést kaptak, ami egyben feladatot hozott: adaptálható módszertanná kellett lefordítani a Budapest100 működését. Ez elkészült, benne pontos menetrenddel, sablondokumentumokkal és részletes feladatlistával, tehát ha hirtelen

eltűnne a KÉK, ebből akkor is folytatható lenne a sorozat. Jani harmadik alkalommal, Timi pedig most először vett részt a szervezésben, így a könyv nekik is sokat segített. Mint elmondták, nemcsak a kiküldés napja, de még a körlevelek, szóróanyagok szövege is szerepel a kötetben.

A módszert azóta több helyen alkalmazták, például a Csepel Művek „Nyitott Gyár” eseménynén. Esztergomban

kertereket nyitottak meg az ő könyvük alapján, az Urbact keretében pedig az olasz Forli, a romániai Gyergyószentmiklós, a horvát Varaždin (Varasd) és Varsó egyik negyede is



programokba kezdett. Természetesen a Budapest100 sem áll egy helyben, az idej, tizedik alkalomra rendhagyó módon

foglalkoznak, amelyek régi építészeti elvek mentén készültek. Száz–százhusz éve a legtöbb bérházban csak a függőfolyosó

powerpoint

„Minden ház érdekes”, ez a Budapest100 mottója: 1750-től 2020-ig épült házakkal, illetve a bennük élő közösségekkel foglalkoztak már, és ezekről mind olvashatunk a budapest100.hu oldalon.

bármilyen közösség jelentkezhetett, kétszáz és nulla éves ház is. Részleteket most még nem árulhatnak el, de készenlétben várják, hogy megbirkózzunk a Covid-19 jelentette veszéllyel, és mozgásba lendülhessenek a kerekék.

A KÖZÖSSÉG ÚJRAFELFEDEZÉSE

A program jellegéből fakadóan nagyrészt olyan épületekkel



végén volt véce – kivéve a legjobb utcai lakásokat –, lépcsőházból viszont azért volt kettő, mert elől az urak, hátul a cselédek jártak. Ám a műszaki tartalom pótolható volt, egyszerűen bevették a strangot a falba – ennél izgalmasabb a térhasználat üzenete. A főkapu és a lakásajtó között ugyanis van egy félprivát tér; új házakban ez ablaktalan tűzlépcsőkre és krómozott liftekre korlátozódik, régen viszont tágas, díszes grádicsokat és napfényes belső udvarokat jelentett, amelyeket a lakók és látogatóik használtak.



Sőt, bár ma már csupán a Nagykörúton maradt ennek nyoma, eredetileg a belső udvar kereskedelmi-szolgáltató helyszín volt, az utcai kaput nem zárták. Amikor 1948 után

a kisvállalkozások eltűntek, majd ahogy a technika vívmányai nyomán egyre több időt kezdtünk falakon belül tölteni, úgy üresedtek ki ezek a terek. A rendszerváltás után – amikor a lakók tulajdonosok lettek – a főkapuk nappali zárása pecsételte a sorsukat.

A Budapest100 egyik célja megmutatni, hogy ezek ma is használhatók, ezért visznek kiállításokat, koncerteket bérpaloták keramitburkolatú udvarára.

Az összeszedett tudás nem vész kárba, a Budapest100 honlapján ma már kerületenként böngészhetünk a „kutatás” fül alatt a megismert házak ismeretanyagában. A XI. kerületben persze túlsúlyban van a Bartók Béla út és környéke, hiszen a mai Szentimreváros, illetve Lágymányos épült az I. világháború előtt és után – ám hogy idén melyik újbudai épület kerül be a programba, az egyelőre titok.

BOLLA GYÖRGY

Újbudai DEKAMERON

A TÖRTÉNETEK MESÉLÉSE KÖZEL EGYIDŐS AZ EM-
BERISÉGGEL, A TUDÁS ÁTADÁSA, A JÖVŐRE VALÓ
FELKÉSZÍTÉS MELLETT MINDIG IS A SZÓRAKOZTA-
TÁS EGYIK FORMÁJA VOLT AZ ŐSIDŐKTŐL NAPJA-
INKIG, SZÓBAN, ÍRÁSBAN ÉS FILMEN EGYARÁNT.

Giovanni Boccaccio Dekameronjának főhősei az 1348-as firenzei pestisjárvány elől elvonultak egy vidéki villába, ahol furfangos, vidám, pajzán és tanulságos történe-
tekkel múlatták az időt. A 2020-as koronavírus-járvány elől lassan az egész
világ elvonult vagy elvonul az otthonokba, mindannyian az online
térben keresünk magunknak unaloműzőt.

A novellákat
folyamatosan várják
az Albertfalvi Községi
Házban 2020. szeptember 1-jéig.
Terjedelem:
maximum 15 000 karakter
Beadás módja: akh@ujbuda.hu
e-mail címen, a szerző nevével
és elérhetőségével együtt.

**Önmagunk és mások szórakoztatására
áprilisban az Albertfalvi Községi Ház no-
vellaíró pályázatát írt ki, amelyre Boccaccio
remekművének szellemében várnak
elgondolkodtatón humoros, satirikus,
pajzán-szerelmes novellákat, történeteket.**

A művek térben és időben bárhol és bármikor
játszódhatnak. Ha viszont az írás megtörtént
eseményen alapul, akkor a neveket, a helyszínt vagy
az időt olyan mértékben kell megváltoztatni, hogy ne
lehessen felismerni az eredeti szereplőket. Az összes
pályamunka olvasható lesz majd – előzsűrizést követően –
az ujbudaidekameron.blog.hu weboldalon, amelyre a beérkezés

sorrendjében töltik fel őket a szervezők. Szakmai zsűrizés után a legjobb műveket
év végén igyekszik más formában is megjelentetni a közösségi ház, szerzőik pedig
jutalomban részesülnek.

Érdemes csatlakozni az Újbudai Dekameron Facebook-csoporthoz, ahol szintén
olvashatók lesznek a beérkezett írások, amelyekhez megjegyzéseket fűzhetünk,
és vitatkozhatunk róluk. Megoszthatjuk egymással azt is, hogy milyen könyveket
olvasunk, miféle filmeket nézünk, egyáltalán mit csinálunk a kényszerű bezártság
ideje alatt. Hogyan éljük meg a vesztésgázart, miként változtak meg a társas
kapcsolataink, és még ezer témában cserélhetünk egymással eszmét, illetve
mesélhetünk egymásnak; az Újbudai Dekameron több mint pályázat.

A globális felmelegedés által okozott népvándorlások és járványok eddig leg-
inkább a hírekben jelentek meg számunkra, mintegy a harmadik világ virtuális
leképezéseként. Az elmúlt hetekben-hónapokban azonban bebizonyosodott,
hogy a globalizáció és a klímaváltozás nemcsak az embereket, hanem a vírusokat
is vándorlásra készteti. A ragály betörte Európa kapuit, elnéptelenedtek az utcák
és a terek. A veszély idején – a kényszerű karanténban – szórakoztassuk
egymást a novellákkal, de kezdjünk el komolyan gondolkodni a továbblépésen is;
a jövő ismét megváltozott, a koronavírus-járvány elmúltával új korszak köszönt
majd ránk.

szentimre@zolt

énypont

KEVEREDŐ FUNKCIÓK irodában és otthon

DOLGOZÓK SZÁZEZREI TALÁLTÁK MAGUKAT IDÉN
AZ OTTHONI MUNKAVÉGZÉS MÉLY VIZÉBEN. VAJON
A VÉSZHELYZET ELMÚLTÁVAL VISSZAMEGYÜNK
IRODÁINKBA, VAGY A HOME OFFICE TARTÓSAN
A MINDENNAPJAINK RÉSZÉVÉ VÁLIK?

A fővárosi cégek 33 százaléka állt át az egészség-
ügyi vészhelyzet hatására távmunkára – derül ki
a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara felméré-
séből. Ez a legtöbb vállalatnál teljesen ismeretlen
helyzetet teremtett, hiszen a KSH adatai szerint
két éve még csak az alkalmazottak 3,7 százaléka,
144 ezer fő dolgozott otthonról, és azok száma
is 300 ezer alatt volt, akik ezt valaha kipróbálták.
Bár az átállás sok nehézséget okozott, a távmunka
evangélistái szerint lehetőséget is teremtett
a berögzült formák felülbírálására.

Hogy mit kezdenek a cégek a tanulságokkal,
az még kérdés, de az biztos, hogy a home office
koronavírus nélkül is világszerte egyre elfogadot-
tabb, számos okból. Egyrészt adottak a virtuális
együttműködés digitális feltételei (laptop, gyors

internet, kommunikációs és feladatkezelő prog-
ramok), másrészt a munkaerőpiacon már ott lévő
Y és Z generáció tagjai rendelkeznek a megfelelő
kompetenciákkal. A 2008-as gazdasági válság
óta mind gyakoribbak az atipikus foglalkoztatási
formák: a részmunkaidő, a projektalapú megbí-
zási viszony, az otthonról vagy közösségi térből
dolgozás. A fehérgalléros munka, ahogy ma
ismerjük – hétfőtől péntekig, 9-től 5-ig tartó, fix
helyen, állandó csapatban végzett tevékenység –,
eltűnőben van, és ez szükségessé teszi az iroda
szerepének újragondolását is.

KINYÍLÓ ÉS BEZÁRULÓ TEREK

Az iroda mint hely története szorosan összefügg
a bürokráciáéval. Az állami, illetve egyházi
papírmunka vezetésére már a középkorban
létrejöttek protoirodák. A fordulópontot a nagy
kereskedelmi vállalatok megjelenése hozta el
a 17. században: az áruforgalmat levelek útján
szervezték meg, rengeteg papíralapú adat kelet-
kezett. Ezeket már a társaságok központjában

kialakított irodákban dolgozták fel, formalizált bürokratikus folyamatok során.

Az irodák megjelenése is hozzájárult az otthon és a munkahely ellentétpárjának kialakulásához. Az otthon az intimitás terepe, biztonságos tér, amely az enteriőrön keresztül a személyiséget is kifejezi. Az egyéni boldogság szigeteként tétele-



ződik, éles kontrasztban a gyárakkal, hivatalokkal, ahol mindenki csak egy csavar a gépezetben.

Az iroda fizikai terének kialakítását mindig is az ideális munkavégzésről szőtt képzetek szabták meg. A 20. század metaforája a gyári szalag volt. Frederick Winslow Taylor, a menedzsmenttudomány pionírja a hatékonyság kulcsát a feladatok részegységekre bontásában látta. A gyárszerű munkaszervezés gyárszerű térkialakításban képeződött le, és életre hívta az egyterű irodát. Bár a telefonáló kollégák között gondolkodni képtelen dolgozók közül sokan valószínűleg nem ezt választanák, a Magyarországon a 2000-es években elterjedt megoldás mellett ma is a cégek 70 százaléka teszi le a voksát

az Egyesült Államokban. Az egyterűség problémáin a „kockairodák” sem enyhítettek. A Herman Miller által az 1960-as években piacra dobott munkaállomásokat mozgathatóra tervezték, hogy alkalmazkodni tudjanak az igényekhez. Az irodák többségében azonban a hivatali munka abszurditását bemutató filmekből ismerős,

statikus dobozok kerültek, amelyek a privátszféráért cserébe egérlyuk méretű terekbe zárják az alkalmazottakat.

ÉDES OTTHON, DRÁGA IRODA

Nem csoda, hogy a home office egyre népszerűbb a munkáltatók oldalán is. A cégek spórolhatnak a költségeken, az otthonról dolgozók produktivitása pedig akár 13 százalékkal is meghaladhatja az irodában ülő társaikét. A Stanford Egyetemen végzett kutatás szerint ebben több tényező is szerepet játszik. Egyfelől értékes perceket nyerünk azzal, hogy nincs lehetőségünk a munkatársakkal kávézni, cigizni, pletykálni – egyszóval, szocializálódni. A bejárásra sem kell időt szánni, és menza



sem volt még ennyire közel. Másfelől a munka és a magánélet közti határok elmosódásával nehezebb felállni az asztaltól, gyakran többet dolgozunk napi nyolc óránál.

Az otthoni munkavégzés előnyei azonban hátrányként is olvashatók. A kötetlen beszélgetések elmaradásával lehet, hogy megtakarítunk egy negyedórát, de a csapatkohézió erodálódása a teljesítményünkre is kihat. Az informális találkozások hozzájárulnak, hogy egymásra hangolódjanak a kollégák, gyorsabban oldjanak meg közösen problémákat, jobban bízzanak egymásban. A bizalomnak pedig kiemelt szerepe van az online térben eleve döcögősebb kommunikációban. A The New York Times újságírója a spontán egymásba botlások elmaradásának veszélyeire hívja fel a figyelmet. A tervezhető folyamatokra vannak online eszközök, de senkivel sem fogunk véletlenül összefutni Zoomon, és elkezdni ötletelni.

KÖLCÖNHTÁSOK

Mindezek ellenére a home office a jövő része, a cégek és az alkalmazottak is egyre rutinosabban navigálnak majd ebben a világban. Idővel megtanuljuk jobban strukturálni az időnket, új módszerekkel mérni az eredményességet, és közösséget teremteni úgy is, hogy ritkán találkozunk. A home office által láthatóvá tett igények beépítésével

pedig az irodai munka minősége is javulhat. Az egyik legfelkapottabb trend az irodadizájnban a kevert funkciójú terek kialakítása, ezeket a dolgozók bevonásával tervezik meg. Van nagy tárgyaló, kicsi telefonfülke, ücsörgős rész, tér a kollaborációra, és az elmélyült, magányos tevékenységre is. A munkatársak mindig azt a szegletet veszik igénybe, amelyik éppen passzol a feladatukhoz.

Akár otthonról, akár

irodából dolgozunk a jövőben, nagy változásokhoz kell hozzászoknunk. A 19. század éles kontrasztja végérvényesen elmosódik: az otthon is munkahely lesz, a munkahely pedig kicsit otthonosabbá válik.

LŐRINCZ ADRIENN



Manual Hungary Kft.

Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

www.szinesfenymasolok.hu



- > Bérbeadás, eladás, márkaszerviz
- > Költségelemzés
- > Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!

iroda@manualhungary.hu



NAGY SZERENCSENK VOLT SZABADOS ÁGNESSEL ÉS FOTÓS PÁRJÁVAL, PELESKEY BENCÉVEL, AKIK A KARANTÉN ELLENÉRE IS REMEK KÉPANYAGOT KÉSZÍTETTEK A PONT MAGAZINNAK. ÁGI SZÍVESEN FEJEZI KI A KÖNYVEK IRÁNTI RAJONGÁSÁT NEMCSAK FOTÓKON, DE A LAPOZZ A 99-RE! NEVŰ PODCASTCSATORNÁJÁN IS. IRODALMI INFLUENCERKÉNT GYAKRAN VESZ RÉSZT IRODALMI TALÁLKOZÓKON, SZEREPVÁLLALÁSÁVAL A VILÁG- ÉS KORTÁRS IRODALOMBAN VALÓ ELIGAZODÁST IGYEKSZIK KÖNYVEBBÉ TENNI.

Fotók: Peleskey Bence



A MŰSORVEZETŐ VÉLETLENÜL ISMERTE MEG AZ IRODALOMTERÁPIÁT, AMELY KÉT, SZÁMÁRA NAGYON FONTOS DOLGOT FŰZ ÖSSZE: AZ ÖNISMERETET ÉS AZ IRODALMAT. IRODALOMTERAPEUTAKÉNT CSOPORTOKAT VEZET, NEMCSAK MÁSOKNAK, DE MAGÁNAK IS SEGÍT EZZEL. „A FOGLALKOZÁSOKON NOVELLÁKON, REGÉNYEKEN KERESZTÜL ADOTT PROBLÉMÁKRA FÓKUSZÁLVA BESZÉLÜNK MEG MINDIG AKTUÁLIS ÉLETVÁLSÁGOKAT A CSOPORTTAGOKKAL. VOLT, HOGY ÉN KERÜLTEM NEHÉZ HELYZETBE, ÉS EGY ILYEN TERÁPIÁS MEGBESZÉLÉSEN AZT VETTEM ÉSZRE, HOGY ENDEM IS MEGMENT A KÖZÖSSÉG.”



NÉLKÜLÜNK

Tegyük fel, hogy egy vírus eltöröl minket a Föld színeről, de minden mást érintetlenül hagy. Ez a lehetőség egyike volt azoknak, amelyekből kiindulva Alan Weisman megírta 2007-ben megjelent, *The World Without Us* (A világ nélkülünk) című könyvét. Az amerikai tudományos író-újságíró a természetrombolást, a nyomában járó változásokat akarta megvizsgálni a másik oldalról nézve: mi történne a *Homo sapiens* által meggyötört Földdel, ha kínzója egyik pillanatról a másikra eltűnne. A szerző arra a hipotézisre támaszkodott nagy sikerű, magyarul sajnos nem olvasható művében, hogy az emberiséggel nem atomkatasztrófa vagy egy becsapódó aszteroida végezne, hanem valami specifikus erő – mondjuk, egy vírus.

A manapság háttorzongatóan hangzó feltételezésből kiindulva Weisman sorra vette, mi lenne a megművelt földekkel, a városokban és az utakon szilárd burkolat alá szorított talajjal, a karbantartás

nélkül maradt épületekkel, közmű- és közlekedési hálózatokkal. Plasztikus leírása szerint a mintául szolgáló New Yorkban napok alatt pusztulásnak indulna minden, ami a föld alatt van, a metrótól a házak alapjáig, majd a szétporladó burkokatól a feltörő növényzet rövid időn belül felismerhetlenné tenné a várost. (Erre az állításra ma ijesztő fényt vetnek az olyan képek, mint például amelyik a karantén idején készült, az ember nem járta római Piazza Navonáról: a kockakövek közül két hét alatt kinőtt a fű.) Nem vigasztalja az olvasót az a tudat sem, hogy a fűtőcsövek kihűlése nyomán kihalna a svábbogar – bár az talán ezt is túlélné –, sem az, hogy az agyontrágyázott mezőgazdasági területek néhány év alatt visszavadulnának, még ha a vegyszerek nyomát még hosszú ideig megőriznék is. A vadállatok gyorsan visszahódítanák az urbanizált területeket – a házi kedvencek

zöme feltehetőleg áldozatul esne nekik, az alkalmazkodó egyedek utódainak pedig rideg életmód jut majd. A csatornák és a kizsigerelt földek szennyétől megszabadulók, a halott folyókba visszatérne az élet, a madarak visszavennék maguknak a levegőt.

De mi maradna az ember után? Weisman szerint nem sok minden. A történelmi épületek többsége a közönséges házakkal együtt omlana porrá vagy veszne oda egy villámcsapás miatt, a múzeumokban, templomokban őrzött kincsek gondozás hiányában enyészetté válnának (legtovább a bronzszobroknak van esélyük stabil anyagszerkezetük miatt). A ma ismert régészeti leletekből kiindulva itt-ott évezredek is átvészélhet egy-egy fal, kupolarészlet, különösen, ha elborítja a talaj – kérdés, mit mondanának ezek egy jövőbeli Földön kívüli látogatónak.

Akkor inkább maradjunk most otthon.

ISZARÓ MÁRTA

Szubjektív ÚJBUDA

Pályázati felhívás:

ÚJBUDA MÚLTJA AZ ITT ÉLŐK SZEMÉVEL

A pályázat keretében olyan valós történeteket, visszaemlékezéseket várunk, amelyek a XI. kerülethez, illetve az azt alkotó városrészekhez kötődőnek. Várunk vidám vagy megható családi történeteket, régmúlt idők hangulatát megidéző írásokat. Milyen volt a kerületben iskolásnak lenni, hova járt sétálni, sörözni, hol csókolózott először? Hogy élte meg a család a második világháborút, a szocializmust, az 56-os forradalmat, a rendszerváltást? Természetesen mai történeteket és vallomásokat is várunk!

Terjedelem: **max. 5000 karakter**

Beadási határidő: **2020. október 1.**

Beadás módja: **interneten az akh@ujbuda.hu e-mail címen, a történet helyszínének és idejének megjelölésével együtt.**

Az összes beérkezett pályamunka a szubjektivujbuda.blog.hu weboldalon lesz olvasható. A legjobb művekből az év végén egy kiadványt is megjelentetünk, illetve a szerzők jutalomban részesülnek!

LEGYEN ÖN IS RÉSZESE ÚJBUDA EMLÉKEZETÉNEK!



ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1116 Budapest, Gyékényes utca 45-47. • Telefon: 1/204-6788
E-mail: akh@ujbuda.hu www.facebook.com/Albertfalva200



NÁLUNK HÁROM HÉTIG TART A GYEREKNAP

MÁJUS HÁROM VASÁRNAPJÁN 10 ÓRÁTÓL
BÁBELŐADÁSOK A B32 FACEBOOK OLDALÁN:

MÁJUS 17. 10 ÓRA

Ziránó Színház: A zöldszakállú király

MÁJUS 24. 10 ÓRA

Manna Matiné: Vitéz László Angliában

MÁJUS 31. 10 ÓRA

Aranyszamár Bábszínház:
Mesék a Tejúton túlról

B32

A B32 PROGRAMJAI A VIRTUÁLIS TÉRBEN FOLYTATÓDNAK

- színházi előadások
- koncertek
- tárlatvezetések
- beszélgetések

A MINŐSÉGI KULTÚRÁBÓL
A KARANTÉN ALATT SEM ENGEDÜNK!

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR

E-mail: b32@ujbuda.hu • www.b32kulturter.hu • www.facebook.com/B32kulturter