



POR VAGY BIT?

Több mint öt éve már, de még mindig nem töröltem ki nagymamám telefonszámát az okostelefonomból. Pedig azóta készüléket is váltottam, de ez marad. Marad, amíg élek. Olyan, mintha mégis megmaradt volna egy látható út, amin elérhetném, megcsörgetném, kivárnám, míg kedves hangján beleszól... A láthatatlan utakon naponta találkozunk ugyan, de ezt a kézzelfoghatót valahogy mégsem engedem el.

◆ Édesanyám minden délutáni, nagy sétáján megáll ott, a napóránál, ahonnan mindennap felhívta a nővérét, az utolsó időszakban is. Engedelmes és figyelmes kutyája is tudja már, hogy egy égi hívás várható, magától leül és vár azon a helyen, hogy gazdája nyugodtan „beszélgethesen”, egy kicsit mindig bele is szagol a telített csendbe.

A helyben, a telefonszámban ott maradt valami és valaki, akinek a lehetőségét nem engedjük el.

De ezek ma már régimódi példáknek tűnhetnek. A digitális korral alapvetően és mélységesen változott meg a kapcsolatunk a halállal és a gyásszal. Jogossá válik a kérdés, hogy Önök idén a temetőbe vagy a netre indulnak Halottak Napján? Hol gyűjtják meg az emlékezős gyertyáit, hol hagynak szeretetjeleket az elhunytaknak?

Nem, ez a kérdés egyáltalán nem provokatív. Arra a kicsit reflektálatlanul zajló folyamatra irányul, amelynek tudattalanul is részesei vagyunk. A digitális halál megtapasztalására, arra, ahogyan halottaink „emlékoldalak”, digitális maradvánnyá, online örökséggé válnak.

2100-ig a Facebookon a már nem élők profiljainak száma várhatóan jelentősen meg fogja haladni az élőkét. A világ legnagyobb kommunikációs biznisze már egy ideje szabályozza az inaktív vá váló oldalak életét, opciókat nyújtva a túlélőknek, szeretteiknek, illetve magának az örökhangyónak. Ezzel a közösségi oldal egyben a legnagyobb történelemkönyvvé is válik, amelyben élő és holt együtt formálja az aktuális társadalmat. Azzal, hogy az elhunytak

egy részének közösségi oldalai nem törlődnek, csak átalakulnak, történetük is határtalanná válik. Nincs vég, a végtelesség kulcsa pedig a wifi. Ahol mindenki csak kép, akkor is, ha él, ahol algoritmusok írhatnak bejegyzést, ott az élet és halál közt nincsen semmilyen határ. A már nem élők képeihez is bejegyzéseket írhatunk, emlékeket oszthatunk meg róluk, szólhatunk hozzájuk, magunkról üzenhetünk, remélve, hogy válaszolnak. Ettől a temetőtől senki nem fél úgy, mint attól a fizikai helytől, amely a maga békességével, szürkület utáni kilobbanó gyertyalángos, mély csöndjével annyiféle rettegés toposzává vált. Egyre többektől halom, hogy nem is járnak temetőbe, mert akit gyászolnak, valójában „nincs ott”. „Elég, ha gondolok rá, nem azon a helyen van” – mondogatja egyik kedves barátom az édesapja sírjára utalva. A végső nyugalom meglelése digitáliában nem cél, de nem is lehetséges. A csönd elkerülendő, a nyugalom elhagyatottság.

Mi lesz a temetőkkal a digitális temetők idején? Hová indulunk november 2-án? Maradunk-e még sokan, akik érzik, hogy a gyertya nehezen gyullad a novemberi, tapadó, hűvös ködben, és hogy a hidegség miként melegszik át az igazi, viaszt csepegő mécses fényétől? Akik ismerjük a valóságos koszorúk drótjainak hidegségét? Akik nemcsak a telefonszámot, a Facebook-oldalt, a gondolatot őrzik, hanem az igazi helyet is? Mert ugyan porból lettünk és azzá is leszünk, de a por is épp három dimenzióval több, mint a bit. ◆



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

HIBÁTLAN SZERKEZET

A bő tíz évvel ezelőtti lakásfelújítás során a szerelőbrigád vezetője minden tiltakozásunk ellenére beszerelt a vécébe egy szagelszívó ventilátort. Ez egy falba mélyesztett kis szerkentyű, valami kéménylyukra csatlakoztatva.

◆ Ha felgyújtjuk a villanyt, bekapcsol a motor, és kitartó brummogása végigkíséri a mellékhelyiségben töltött időnket. Önmagában nem lenne ördögtől való, de igazából nem szív el semmit, csak zümmög. Éppen akkora hangerővel, hogy ki szinte nem szűrődik semmi, de a bent ülő nem hallja a lakásban lévőik beszélgetését. Így aztán kikiabálni lehet, ha fontosat akarunk közölni a világgal, de a választ már csak akkor értjük, ha előbb megkérjük a családtagot, hogy oltsa el a villanyt. Fény és zaj, illetve csönd és sötétség együtt járnak. Emiatt nem tudunk egyszerre olvasni és figyelni a többiekre.

Úgy négy-öt év elteltével megfogadtam, hogy ha egyszer elromlik a műszer, nem fogom megjavíttatni. Rossz emlék lesz csupán, amikor – mint hajdan, a kert végébe telepített budik korában – kizárta magát a közösségből, aki a dolgát végezte. Ehhez képest életem ötödét, de a legkisebb fiam teljes eddigi földi pályafutását abban a rendszerben töltötte, hogy a mosdóhasználat elvágja az embert a külvilágtól.

Már minden tönkrement abból, amit az eredeti felújításkor megcsináltak, kicseréltek, össze- vagy beszereltek. Valamennyi csaptelepet, izzót, sőt, a kádat is cseréltük (kilyukadt); a csengő az első héten bedöglött, azóta csak bejelentkezéssel vagy telefonos segítséggel lehet

hozzánk bejutni, a nyáron a központi fűtés radiátoraitól is elbúcsúztunk, de a vécé ventilátora töretlen lelkesedéssel, elpusztíthatatlanul zúg minden villanygyújtásra. Néha arra gondolok, hogy fogok egy kalapácsot, és szétverem a pimaszt, de végtére is örülnöm kéne, hogy valami ennyire tökéletes. Milyen sok szükségtelen vagy idegesítő dolog vesz körül bennünket, amitől nem tudunk megszabadulni, miközben a szeretett vagy vágott dolgok elkerülnek, elhagynak minket.

Hozzávetőleges számításaim szerint eddig nagyságrendileg százezerszer kapcsoltuk fel a villannyal összekötött légáramoltatót, öt-hat izzó már biztosan kiégett ez alatt, miközben a motor rá se hederít a megpróbáltatásokra; újra és újra fölzúg. Az autó önindítója, a mosógép bekapcsolója, a távirányító gombjai a töredékét sem bírják. Ha tudnám a márkáját, remek reklám lehetne az elnyúlhetetlensége, feltéve, ha bárki vágyna egy teljeseen felesleges gépre az otthonában.

Ha mégis az értelmet keressük mindenben (én hajlamos vagyok rá), abban foglalhatnám össze: tanuljunk meg együtt élni azokkal is, amiket nem kedvelünk vagy kifejezetten bosszantanak. És ne szomorkodjunk azon, ha végre valami rendesen működik, még akkor se, ha nincs semmi értelme. ◆

A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ BEMUTATJA



A DIÓTÖRŐ

MESEBALETT HÁROM FELVONÁSBAN

KOREOGRÁFUSOK **WAYNE EAGLING, SOLYOSI TAMÁS** ZENESZERZŐ **PJOTR ILJICS CSAJKOVSZKIJ**

DÍSZLETTERVEZŐ **OLÁH GUSZTÁV** JELMEZTERVEZŐ **ROMÁNYI NÓRA**

ELŐADÁSOK: 2020. NOVEMBER 27-TŐL, ERKEL SZÍNHÁZ

ERKEL
ERKEL SZÍNHÁZ
ERKEL THEATRE

BALETT
MAGYAR NEMZETI BALETT
HUNGARIAN NATIONAL BALLET

ZENEKAR
OPERA ZENEKAR
HUNGARIAN STATE OPERA ORCHESTRA

BALETTINTÉZET
MAGYAR NEMZETI BALETTINTÉZET
HUNGARIAN NATIONAL BALLET INSTITUTE

GYERMEKKAR
OPERA GYERMEKKAR
HUNGARIAN STATE OPERA CHILDREN'S CHORUS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS!

EJTŐERNYŐ

◆ Annyi bölcs és kevésbé bölcs idézet kering körülöttünk. „Ami nem öl meg, az megerősít. Ami megerősít, az nem cáfolat. Ami nem cáfolat, az állítás. Ami állítás, az karácsonyfa vagy családfa. Ami karácsonyfa vagy családfa, az mindenképp szerves. Ami szerves hozzád tartozik, az elidegeníthetetlen. Ami elidegeníthetetlen, azt ne add tovább. Amit nem adsz tovább, az nem fertőző. Ami nem fertőző, az nem korona. Ami nem korona, az saját fog. Ami nem saját fog, az protézis. Ami protézis, az nem hipotézis. Ami nem hipotézis, az tényvalóság. Ami tényvalóság, az nem rémhír. Ami nem rémhír, az valódi rémség. Ami valódi rémség, az esetleg megöl. Ami csak esetleg öl meg, az esetleg nem öl meg. Ami nem öl meg, az megerősít.” Ezt már mintha mondtam volna az elején.

Lettünk-e bölcsőbbek bölcs emberek bölcs idézetei által? A csuda tudja. Annyi gazságot elkövettek már szépen hangzó idézetek mögé bújva. A hazáért halni nemes, bátor dolog. (Igen, de akkor érte élni nem volna jobb?) Aki bátor, merész, a veszéllyel szembenéz. (Táncolgassak a szakadék szélén, mert az menő?) Az igazi jellem mindig hű elveihez! (De mi lenne, ha inkább személyekhez lenne hű, mint absztrakt fogalmakhoz?) „Ember, küzdj és bízza bízzál!” (Muszáj mindenképp hadakozni? Békésen élni nem opció?)

A túl fennkölt megállapítások kapcsán mindig motoszkál bennem valami bizonytalanság: nem lehet, hogy a jó hangzás oltárán éppen valami fontosat áldozunk fel és fojtunk vérbe?

Éppen ezért összegyűjtöttem azoknak a nem feltétlenül ismert embereknek a nem híres idézeteit, amelyek így vagy úgy, intenzíven beépültek tudatomba. Itt van rögtön legendás fogorvos bácsim, aki paleolit módszerekkel kínozta pácienseit, kíméletlenül lassú fúróját még a háború előtt gyárthatták, az injekciót hírből sem ismerte, és maga fabrikálta, rettentő kényelmetlen fémkoronákkal sanyargatta fogaimat. Legenda volt Pesten, lassan dolgozott, és előszobája nem lévén, antik nappalijában ott ücsörgött fotelokban a többi várakozó páciens, akikkel folytonos beszélgetésbe bocsátkozott. Pista bácsi nagy figura volt, művésznénájára jellemző volt, hogy kifőzött marhacsontokból



asztali ceruzatartókat csiszolgot, ezekre fogfúróval karcolt mintát, halat, virágot, ezt-azt, és amalgámmal be is tömte. Csinosan mutattak. Pista bácsi a létező szocializmus esküdt ellensége volt, és egy ízben hitét is megvallotta. Mint mondta, szerinte a vallás nem úgy működik, mint egy automata, hogy aszongya, felfohászodunk, „ó, Istenem, adj egy kis szárazkolbászt”, mire a Jóisten ledob egy adag szárazkolbászt. Hümmögtem magamban a fogászbácsi bölcsességén, az életünk viszont alaposan rácăfolt, hiszen évtizedekig így éltünk, a Jóisten pont akkora darab szárazkolbászt dobálgatott le nekünk, amekkorával kíségetett. Más kérdés, hogy mindemellett igyekeztünk nem automatának nézni őt, az eleven valóságot.

Belém vésődött tornatanár nénink, Muci néni mélyértelmű mondata, amellyel a tornatermi kötelek végére bogozott csomók veszélyére hívta fel figyelmünket. „Ne csússzanak lefelé, fiúk, mert szétduzzan a heréjük.” A lecsúszással kapcsolatos intelmei azóta is kísérek. Ő kötötte a lelkünkre azt is, hogy „vagy megszöknek, vagy megszöknek”. Azóta is e kettősség jegyében élem életemet, amit nem tudok megszokni, az elől, ha lehet, megszököm. A többi dolgot meg szépen megszokom.

Nem kevésbé előremutató volt édesanyám bölcsesége, mikor egyes rossz jegyeim feletti neheztelésében elhangzott szülői prédikációi alkalmával gyakran

hangoztatta: „ha így folytatod, utcaseprő lesz belőled, ami különben igen derék kétkezi szakma.” És csakugyan, az érdemjegyeim az egyetemen se lettek fényesebbek, mégis dolgoztam a felsőoktatásban tizenhét évet, és egész jól megélek az utcán összesőprögetett sztorikból, amelyeket sajátomként adok el és elő.

Kedves és nem mindig nagyon kedves általános iskolás tanító nénijeim is számtalanszor bejegyezték üzenőmbé, hogy „osztálytársait a tananyagba szervesen nem illeszkedő megjegyzésekkel szórakoztatja, ezért megintem”. Nos, a tananyaggal köszönőviszonyban is alig álló megjegyzéseimmel azóta lassan egy országot szórakoztatok, akik szeretnek, ezért szeretnek. Annyi változás történt, hogy szégyenszemre olykor még pénzt is fizetnek érte.

Persze itt van jó pár adag hasznos idézet is, amelynek valóban hasznát vettük.

Jacques Philippe atya szerint a Gondviselés olyan, mint az ejtőernyő, mindenkinek oda van kötve a hátára, de ha nem nyitjuk ki, sohasem vesszük észre. Elég sokat zuhantunk az elmúlt harminc évben, és bizony az ejtőernyő minden alkalommal kinyílt. Feleségem nagyapja, Bárdos Lajos zeneszerző pedig azt mondta a házasságról, nem lehet elég korán vagy elég későn kezdeni. Hiszen ha van kívül, akkor sosincs elég korán, ha nincs megfelelő társ, akkor minek vágjon bele az emberfia... ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

MAGÁNYOSAN VAGY *egyedül?*



A magány kínzóan fájdalmas élmény, az elutasítottság és az értéktelenség érzésével jár együtt. Miért ennyire nehéz elviselni a társas és érzelmi elszigeteltséget, és miként birkózhatunk meg vele? Lehet pozitív hozadéka az egyedüllétnek, vagy mindenképpen szükségesek a kapcsolatok az elégedett és produktív élethez?

◆ A MAGÁNY ÖLNI IS KÉPES

A másokhoz való kötődés minden kultúrában és minden időben alapvető emberi szükséglet, sőt, élet-halál kérdése volt. Szentí Tibor a vudu halállal kapcsolatban leírja, hogy ezt a halálnemet a közösség csupán azzal elő tudta idézni, hogy kitesztotta magából a halálra ítélt tagját. A megvetésnek, a nem törődésnek és megbélyegzésnek olyan hatása van, hogy az áldozat inkább lemond az életéről, és az őt körülvevő társadalom közömbössége, elutasítása mellett belepusztul a lelki fájdalomba.

A magány nem egyenlő az egyedülléttel, tömegben is érezhetjük magunkat elhagyottnak, és egyedül sem kell feltétlenül az érzelmi elszigeteltség kínzó fájdalmával megküzdenünk. A magány sokkal inkább egy szubjektív élmény, amikor azt érezzük, hogy ordítóan hiányoznak a mély, intim és őszinte kapcsolatok az életünkéből. A közeli hozzátartozó halála, elköltözése, a válás vagy egy szakítás olyan krízishelyzetek, amelyek akár hosszú hónapokig együtt járhatnak a magány érzésével, azonban olykor a magány mindenféle kiváltó ok nélkül temeti maga alá az embert. Ez utóbbi esetben érdemes a probléma gyökerét felkutatni, és szembenézni a nehézséggel, mert a megbízható és kölcsönös kapcsolatok a boldog és egészséges élet zálogai. A boldogság leg-hosszabb kutatásának eredménye szerint a magány és az elszigeteltség mérgező, a jó kapcsolatok viszont védőhálót jelentenek az élet nehézségeivel szemben. Érdemes megfontolni és hasznosítani ezt az üzenetet, ugyanis a kutatás hatalmas adatmennyiségre alapozza az eredményeit: 75 év alatt 724 férfi, majd a feleségeikkel és a gyerekeikkel kiegészülve több mint 2000 személy egészségi állapotát, orvosi adatait, karrierjét és családi életét követték nyomon. A kutatás szerint nem a házassági kapcsolat vagy a barátok megléte az, ami valójában számít, hanem a közeli kapcsolatok minősége. A boldog kapcsolatok segítenek elviselni a fizikai fájdalmat, növelik a várható élettartamot és a memóriát is épen tartják. Ezzel szemben a magány növeli az elhízás, a szívbetegségek, a szorongás, a korai halál, a depresszió kockázatát.

FÉLREÉRTETT VÉSZJELZÉSEK

A kötődés annyira alapvető érzelmű szükséglet, hogy amikor veszélyben érezzük, az elhagyástól és elutasítástól való félelem eluralkodik rajtunk. A kapcsolati hiányt egyesek úgy akarják feloldani, hogy követelőzve próbálják a másik figyelmét és szeretetét kicsikarni, míg mások közönyössé válnak és bezárkóznak, ezáltal óvva meg magukat és a kapcsolatot a további sérülésektől.

Ez nemcsak a párkapcsolatokra igaz, hanem a szülő-gyerek kapcsolatokban is megjelenhet. Amikor a gyerek nem érzi elfogadva és szeretve magát, akkor a kétségbeesésének az utolsó morzsáival is küzdeni fog a szülei figyelméért és szeretetért. Ez rendszerint még inkább elmérgesíti a konfliktust, hiszen a gyerek figyelemfelhívása számtalan esetben „rosszaságban” ölt alakot, és teljesen kikészíti a szülőket, illetve a családot. Olykor már az is segít az ördögi körből való kilépésben, ha megvizsgáljuk, hogy mit üzen a gyerek lehetetlen viselkedése, amivel mindenkit ellök magától. Lehetséges, hogy a tünetek nyelvében valójában az érzelmi elszakadás ellen tiltakozik, és a kötődés iránti igényét fejezi ki? A felismerés, hogy a gyerek a kapcsolódásért küzd, gyakran segít a családoknak abban, hogy kritika és a negatívumok felhánytorgatása helyett elkezdjenek pozitív érzelmeket megosztani egymással és közös, pozitív tevékenységeket szervezni.

MIÉRT VAGYOK MAGÁNYOS?

A magány érzése olyan, mint egy lefelé ívelő spirál. A kiindulópontnál különböző történeteket, érzelmet és problémát találhatunk, amik megnehezítik a mély és őszinte kapcsolatok ápolását. A mélyben kora gyermekkori történetek, önértékelési problémák, csalódások, iskolai zaklatás és olyan rossz tapasztalatok húzódnak meg, amik mind azt üzenik, hogy kötődni veszélyes. A közösségi médiában megosztott tartalmak egy torz képet közvetítenek, és azt bizonyítják, hogy a magányos lélek környezetében mindenki boldog, egyedül ő az, akit senki nem szeret. Egy idő után az elszigetelt ember elkezd az egész világot torzán érzékelni, ahol ő az egyedüli, akivel senki nem törődik. Bármi legyen is a kiindulópont, egy idő után azt kezdi érezni, hogy valami nincs rendben vele, az önbizalma alacsonyabb lesz, és az ehhez kapcsolódó szégyen miatt még zárkózottabbá válik. A legnehezebb maga az őrlődés, mert minél görcsösebben szeretne valaki az elszigeteltség börtönéből kitörni, annál jobban eluralkodik rajta az önsajnálát, a düh, az értéktelenség, a reménytelenség és a kiüresedtség érzése, egyre inkább lebénul és egyre nagyobb nehézséget jelent a kapcsolódás.

10 TIPP HOGY SZEMBENÉZZ A MAGÁNNYAL

1.

Felületes kapcsolatok és lájkok gyűjtögetése helyett mélyítsd el a kapcsolataidat! Felőttként ez nem olyan magától értetődő, mint kamaszkorban, amikor a barátság az elsődleges prioritás, ezért fontos, hogy tudatosan dolgozzunk a kapcsolatainkon, és megtaláljuk az egyensúlyt a különböző szerepeink és a magánélet között.

2.

Bátran oszd meg az érzéseidet a számodra fontos emberekkel! Vannak, akik azt hiszik, hogy csak akkor szerethetőek, ha mindig kedvesen mosolyognak, ezért inkább nem mutatják meg a valódi érzelmeiket. Hiába van körülöttünk sok ember, ha senkivel nem tudunk őszintén kapcsolódni, magányosnak fogjuk érezni magunkat.

3.

Ismerd fel, hogy a valódi kapcsolatok nem olyanok, mint a közösségi médiában megjelenő képek vagy a filmek rózsaszín világa! Ezek a torz információk olyan hamis elvárásokat ültetnek el bennünk, amik soha nem teljesülhetnek, és csak csalódáshoz vezetnek.

4.

Fejleszd az önismeretedet! A mélyebb önismeret nagyobb magabiztossággal jár együtt, ami miatt a kapcsolatokra is nyitottabbá válunk.

5.

Keress közösségben végezhető hobbikat, tevékenységeket! A hasonló érdeklődési körű emberek között könnyebben megtalálhatjuk azokat, akikkel kapcsolódni tudunk.

6.

Értékelj az önmagaddal töltött időt! Ilyenkor elcsendesedhetünk, pihenhetünk, a hobbinknak hódolhatunk, teret adhatunk a gondolataink kreatív szárnyalásának, és szociális nyomás nélkül alakíthatjuk ki a véleményünket a világról.

7.

Hagyj fel az önsajnálattal! Ahelyett, hogy ostoroznád magad („Nem érdemlek szeretetet.”, „Olyan béna vagyok, még barátokat sem tudok szerezni!”), érezz együtt magaddal! Ha másoknak sem engednéd, hogy így beszéljenek veled, akkor te miért bánsz így magaddal?

8.

Szeresd először saját magadat! Mi szerez neked örömet? Egy jó könyv elolvasása, egy hosszú séta a közeli erdőben, egy finom tea elkortyolgatása? Figyelj arra, hogy minden napodban legyen valami, amivel megajándékozod magad!

9.

Önsajnálathelyett ismerd fel, hogy a körülötted élők is szükségben vannak! Mit tudsz tenni azokért, akiknek szükségük van rád?

10.

Ne válj a kapcsolatok kergetésének megszállottjává! Fogadd el, hogy olykor mindenki egyedül érzi magát! Az elfogadás paradox módon segíthet a továbblépésben, míg a keserűség, a düh és a reménytelenség érzése megnehezítik a megoldás megtalálását.

EGYEDÜL, DE NEM MAGÁNYOSAN

Az emberi lét során két ellentétes erő szorításában kell az egyensúlyt megtalálni: egyrészt szeretnénk önálló, független emberré válni, másrészt szeretnénk kapcsolódni másokhoz. Bizonyos időközönként mindnyájan vágyunk az egyedüllétre, amikor kicsit megpihenhetünk és elrendezhetjük magunkban a külvilágból áradó ingereket. Ebből következik, hogy amikor egyedül vagyunk, nem feltétlenül vagyunk magányosak. Személyiségfüggő, hogy ki mennyi időt szeret egyedül tölteni. Általában az extrovertált és introvertált kategóriával szoktuk leírni, hogy az egyén mennyire társaságkedvelő, de ez sokkal inkább egy skála, egyénilig különbözünk aszerint, hogy mennyire szeretünk egyedül lenni és mennyire szomjazzuk a társaságot. Christian Jarrett tanulmánya szerint nem az introvertált vagy extrovertált dimenzió határozza meg, hogy mennyire élvezzük önmagunk társaságát, hanem az, hogy miként tekintünk az egyedüllétre. Azok, akik úgy gondolják, hogy a saját magukkal töltött idő egy lehetőség, hogy a saját belső világukra reflektáljanak, jobban szeretik az egyedüllétet. Susan Cain szerint a mai világban szinte el is felejtettük az egyedüllét ősi bölcsességének üzenetét. Pedig már a régiek is tudták, hogy az egyedüllétnek átformáló ereje van, gondoljunk csak Jézusra, aki elvonult, hogy találkozzon Istennel, és töltekezzen. Susan Cain arra hívja fel a figyelmet, hogy állítsuk helyre az egyensúlyt, mert sokat veszítünk azzal, hogy mindent csoportban szeretnénk megoldani. A magány fontos eleme a kreativitásnak, sok esetben egyedül könnyebben megoldunk problémákat, és jobb eredmények születnek, ha először önállóan szüdjük meg az ötletünket, és csak azután osztjuk meg a csoporttal. Ezáltal a csoportdinamika, a versengés és a társas illeszkedés torzító hatásait is kiküszöbölhetjük.

Az együttműködésre és az egyedüllétre egyaránt szükség van. Nem az a fontos, hogy soha ne legyünk egyedül, hanem az, hogy legyenek olyan emberek az életünkben, akikkel megoszthatjuk a mély érzéseinket! ♦



Zsigmond Dóra



Alma Vetlényi



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

TRADÍCIÓ, FENNTARTHATÓSÁG, SZÍNES ÁLMOK

Egy jól megválasztott összeállítás a viselőnek erőt és magabiztosságot ad, miközben az összhangból eredő esztétikum a környezetre is jó hatással lesz. Ezért érdemes odafigyelni, mit viselünk, akár kimegyünk az utcára, akár otthon, a családdal töltjük az időt. Mit ajánlanak a magyar tervezők?

Kép: Asalon.hu



Artista

◆ Sok színnel, finom kelmékkel és változatos formákkal készültek az idei, őszi-téli szezonra a magyar tervezők. A tavasszal elmaradt, nagy volumenű kifutós show-k helyett a Magyar Divat és Design Ügynökség szűk, szakmai körben, szigorú egészségvédelmi szabályok betartása mellett, trunk show-k keretében szervezte meg a kollekciók bemutatását. Ez egy olyan formája a divatprezentációnak, ahol a modellek nem egy hosszú kifutón vonulnak, hanem egy színpadszerű térbe jönnek ki, majd meghatározott koreográfia szerint egyszer-kétszer helyet cserélnek. A nézők sem egymás mellett ülnek, hanem mint egy kiállításon, körben állnak, ahonnan igény szerint közelebb, távolabb léphetnek, miközben felvételeket készíthetnek a modellekről és a tervezőkről, akik a kollekcióról mesélnek.

Az eseményen Zsigmond Dóra volt az egyetlen, aki kifejezetten férfiruhákat mutatott be. A fiatal tervező márkája, a **Zsigmond Dóra** menswear indítása óta szülőfaluja, Alap község tradícióihoz nyúl vissza. A hagyományos kézműves technikák alkalmazása mellett az anyagok is szorosan kapcsolódnak a vidék kultúrájához. A kollekció színes, bársony kabátjait ezúttal régi kendőkből készítette. Az asszonyok ezeket a kendőket

ünnepekkor viselték, így Dóra nagyon megkímélt állapotban használhatta újra az anyagokat. A printelt kelmék sem új rendelésből származnak, Dóra luxusmárkák felhalmozott, megsemmisítésre szánt készletét vette meg és dolgozta fel, amely ugyanakkor egy nagyon magas minőséget garantál. A kollekció száz százalékban a fenntarthatóság jegyében készült, a legmodernebb technikákkal kiegészítve, és elődeink tradíciói előtt fejet hajtva.

A hazai fenntartható divat másik fiatal alkotója, **Alma Vetlényi** a zero waste feldolgozás elhivatott művelője. Az angol elnevezés azt jelenti, hogy a ruhák előállítás során nem keletkezik anyagmaradék, hulladék. A tervező addig kísérletezik, forgatja, szabja, varrja az egyes darabokat, amíg mindent fel nem használ. Kreatív, egyedi, jól viselhető, szerethető dizájnok kerülnek ki a kezei közül. A szemgyönyörködtetően színes darabok inspirációját ezúttal a Bauhaus építészet adta. Alma hitvallása, hogy a valódi értéket képviselő épületekhez és képzőművészeti alkotásokhoz hasonlóan a minőségi ruhadaraboknak is meg kell állniuk a helyüket akár húsz év múlva is.

A képzőművészeti értékteremtés útján viszi tovább az **Artista** márkát is a ruhakészítést. Színes printjeikhez ezúttal egy Budapesten élő, francia festőművész,



Tomcsányi



Viktoria Varga

Ludovic Thiriez képeit vették alapul. Az alkotó trió hívószava a diverzitás volt, az a fajta sokféleség, ami magában foglalja az elfogadást és a tiszteletet. A képeken a természet és a növények tökéletes vizuális egyensúlyban vannak a gyermekkori élményekkel és mesefigurákkal, azt az édeni állapotot idézik, amikor még a diverzitás volt a szervező elv a világban. A kollekciót nagyon feltűnő és rejtőzködő darabok egyaránt jellemzik, hogy mindenki megtalálja az ízlésének megfelelőt. Metálos színkavalkádban és izgalmas formai megoldásokban a szezon sokoldalú darabjait alkották meg a tervezők.

A **Tomcsányi** márka saját színes printjeiről jól felismerhető kollekciója itthoni, gyerekkori képekből inspirálódott. A tervező, Dóra ihletője ezúttal a Mátra téli táborainak és túráinak emléke volt, amely olyan min-táiban elevenedik meg, mint az itthon telelő madarak,

a hegycsúcsok, a szotyai, a tölgyfalevél. A kényelmes, minőségi anyagokból készült darabok között megtalálhatóak a márkától ismert ikonikus fazonok, mint az ingruha vagy az overál, de a kényelmesebb, otthoni viseletre alkalmas összeállítások is. A vibrálóan merész színek kavalkádjában ott vannak a tűzpiros, a kobaltkék, a sötétkék és a rózsaszín árnyalatai.

A rendkívül színes darbjairól ismert **ViktoriaVarga** a járványhelyzetben is megtalálta a módját annak, hogy a szezonra tervezett kollekciójának teljes palettáját felvonultassa. Mivel a divathét hat modelljével és az egy átöltözéssel mindössze tizenkét darabot tudott volna prezentálni, vendégeit öltöztette a többi ViktoriaVarga ruhába. A szivárvány minden árnyalatát megjelenítve ezzel nemcsak a márka, de mindannyiunk sokszínűségére is ráirányította a figyelmet. Az utazásaiból inspirálódó tervező ezúttal korábbi



Nora Sarman

élményeihez nyúlt vissza, amikor az orosz fővárosban járt. Elsődlegesen az építészetből merített ihletet, amelyhez természeti formákat társított, védett virágokat, növényeket megjelenítve.

A menyasszonyi ruháiról ismert **Nora Sarman** most bemutatott darbjait szokásához híven, szezonoktól függetlenül alkalmi, ünnepi megjelenéseinkhez álmodta meg. A finom kelmékből alkotott, légiiesen nőies darabok között vannak fehér, törtfehér, csipkével gazdagon díszített esküvői kreációk, és lágy, meleg, pasztell árnyalatú, tündéri látvány. Az öltözékekhez illő fejdíszek Vecsei Millinery, azaz Vecsei Zsófi munkái. Nora ruhái ötvözik az eleganciát a könnyedséggel. A kollekcióba külön topok és szoknyák is készültek, amelyek arra adnak lehetőséget, hogy azokat ne csak egy-egy jelentős eseményen viseljük, hanem más darabokkal társítva újra és újra felvehessük. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÖNYV A VÍZRŐL



A Nagyon Kék Könyv egy gyerekeknek szóló, környezettudatos gondolkodást fejlesztő sorozat második kötete. Míg az első rész, (Nagyon Zöld Könyv) általában beszélt a környezetvédelemről, ennek a kötetnek a víz a témája: vizeink állapota, múltja, jelenje és jövője. A szerző szerint egyetlen ember sem vonhatja ki magát

az egyéni felelősség alól, ha környezetünkről van szó. Ez a könyv, amellyel, hogy sok új információt tartogat, valamint a természet szeretetére és védelmére tanít, talán olyan pályák felé is elindítja a fiatal olvasókat, amelyekről eddig nem is nagyon hallottak: kedvet kapnak ahhoz, hogy a jövő vízügyi szakemberei, tengerbiológusai, fürdőorvosai, hidromérnökei legyenek. Nagy szükség lesz rájuk, hiszen a jövőben egyre több gondolkodó, kreatív elmére lesz szükség ezeken a szakterületeken, hogy megóvhassuk az életünket fenntartó fontos kincset, a vizet. ♦

„Gévai Csilla egyik legfőbb éltető- és alkotóelemünk, a víz témájához nyúl. A Nagyon Kék Könyvben szó esik a világ vizeinek történetéről, összetételéről és állapotáról. Van benne egy kis kémia, biológia, földrajz és fizika, rengeteg ábra, vicces és komoly magyarázat, apró kiszólások, humoros elemek, amelyek egyszerre mesélnek, tanítanak és szórakoztatnak. Ez a könyv környezettudosságra nevel, felhívja a figyelmet a vizek védelmének fontosságára, de ami talán még fontosabb: kedvet csinál az ifjú olvasóknak, hogy ők is tegyenek valamit a környezetükért. A Nagyon Kék Könyv abszolút trendi ismeretterjesztő kiadvány: egy nagyon fontos témát jár körül okosan és sok humorral, a mai fiatalok nyelvén szólítva meg olvasóit.” (Berg Judit IBBY-díjas író)

Támogatott tartalom

A klasszikus rádió 92.1 BEMUTATJA



BUDAFOKI
DOHNÁNYI
ZENEKAR
VEZÉNYEL:
HOLLERUNG
GÁBOR