

ZEN POWER MAGAZIN

2021/1. szám december

Ebben a számban:

RIPORT ROVAT

CSABI MESTERREL

KÖRKÉRDÉS ROVAT

MIÉRT SZERETSZ

VERSENYEZNI?

Horoszkóp és
keresztrejtvény

MŰVÉSZET ÉS
KÖLTÉSZET

Eseménynaptár
2022-re

Könyvajánló
John Steinbeck:
Egerek és emberek

Taekwon-do
övfokozatok
rendszere

WWW.ZENPOWER.HU

Editorial - a szerkesztő előszava

Kedves Olvasó!

Érdekes dologgal fordultak hozzám egy novemberi pénteken a tini team tagjai:

Zen Power Taekwon-do Magazint szeretnének írni, szerkeszteni, létrehozni...

Mivel félig viccesen, félig nagyon is komolyan szoktam mondani, hogy mi értelmiségi sportoló, sportoló értelmiségi csapat vagyunk, ezért nagyon nagy örömmel álltam a kezdeményezés mellé, csakúgy, mint Ónodi Zsolti és Kállai Anna mester.

Terveink szerint havonta összegyűjtjük a cikkeket, összeszerkesztjük őket egy online magazin formátumba, amit megosztunk, és néhány példányban papír formában is elérhetővé teszünk a Zen Power Sportcentrum közösségi tereiben.

A hosszabb cikkek kikerülhetnek a honlapunk blogjára is (<https://zenpower.hu/blog>), míg a rövidebbekből posztok is készülhetnek, hogy minél több tagunkat és érdeklődőket elérjünk.

November végén el is indult a munka, és **íme, itt az első szám!**

Nagyon fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy ezek önkéntesen, örömmel készített cikkek és illusztrációk, így kérjük, hogy Te, kedves Olvasó is légy nyitott a cikkek és témák felé.

Reméljük a szakmai cikkeinkből profitálhattok, tanulhattok is, a szórakozást szolgáló cikkek, rovatok pedig okozzanak annyi örömet Nektek, mint amennyit nekünk a készítésük okozott.

Aaaaall Zen!

-Csabi mester-

Impresszum

Kiadó:
Zen Power Sportegyesület

Felelős szerkesztő:
Békássy Csaba

Szerkesztőségi munkatársak:

Balázs Dorka
Busman Laura Róza
Busman Lili
Dálnoki-Bilek Csenge
Dujmov Tamás
Duka-Zólyomi Flóra
Kercza Réka
Kállai Anna
Ónodi Zsolt

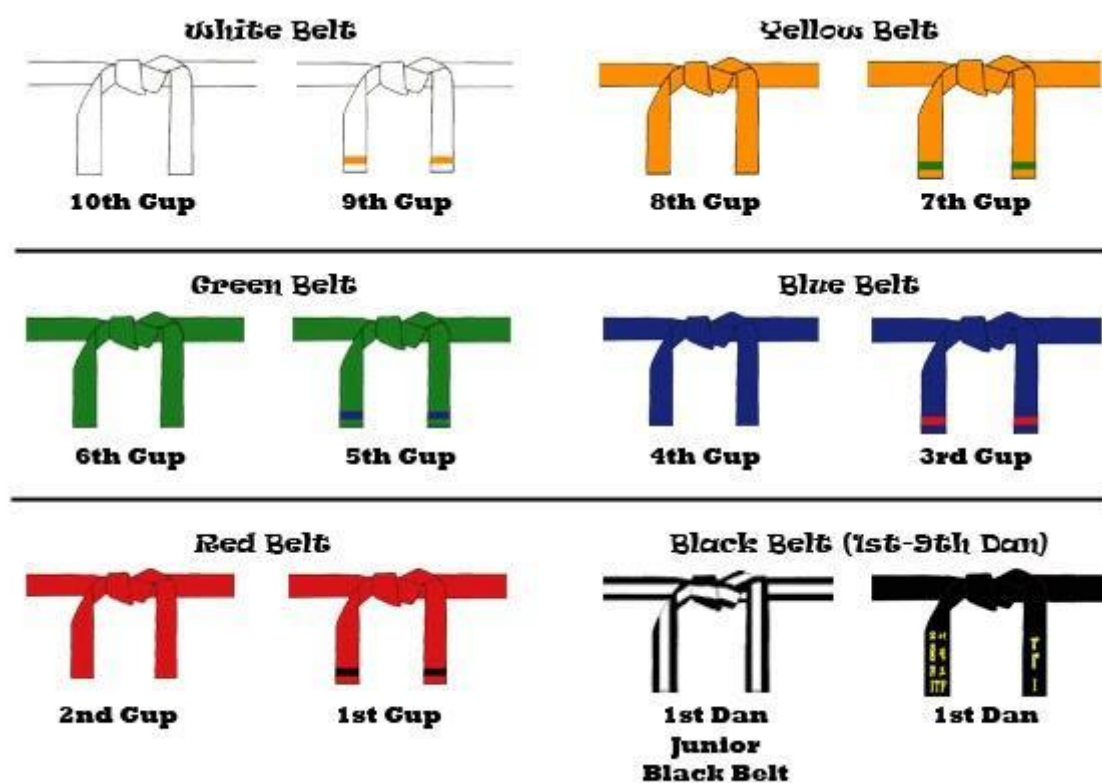
Tartalom

Editorial - a szerkesztő előszava.....	1
Tartalom	1
Taekwon-do övfokozatok rendszere	2
Riport Rovat - Interjú Csabi mesterrel	4
Eseménynaptár 2022-re	7
Körkérdés Rovat - Miért szeretsz versenyezni?	8
Könyvajánló - John Steinbeck: Egerek és emberek	13
Művészet - Vers - Lenkei Csanád	15
Horoszkóp	16
Keresztrejtvény	20

Taekwon-do övfokozatok rendszere

Jelentésük, és hogyan kapcsolódik a TKD Kids vizsgák rendszere az eredeti övfokozatokhoz

Mivel sokan idén szeptemberben kezdték a Taekwon-do-t, íme egy rövid leírás arról, hogy miként épül fel a Taekwon-do övfokozatok rendszere, és mit jelent, hogy "felnőtt" rendszer, és hogyan kapcsolódik ehhez a TKD Kids rendszer.



FELNŐTT RENDSZER

Igazából csak mi hívjuk így házon belül, mivel nálunk vannak gyerek vizsgák, a TKD Kids rendszer.

Alaphelyzetben az ITF Taekwon-do övfokozatait a következő létra jelzi - kezdve a tanuló fokozatokkal:

- 10. gup - fehér öv
- 9. gup - fehér öv, sárga csík
- 8. gup - sárga öv
- 7. gup - sárga öv, zöld csík
- 6. gup - zöld öv
- 5. gup - zöld öv, kék csík
- 4. gup - kék öv
- 3. gup - kék öv, piros csík
- 2. gup - piros öv
- 1. gup - piros öv, fekete csík

Ezek után következnek a mesterfokozatok, a fekete övek:

I - III. dan - Assistant instructor

IV - VI. dan - Instructor

VII - VIII. dan - Master

IX. dan - Grand Master

Magyar nyelvterületen nincs különbség a fekete övesek megszólításában, kivéve a IX. danos Harmat László Nagymestert.

A színek jelentése:

FEHÉR

Az ártatlanság, tisztaság, a tiszta lap szimbóluma. Az üres papír, amire írni kezdünk.

SÁRGA

A földet szimbolizálja, amelybe elültetjük a tudás magvait.

ZÖLD

A tudás szárba szökken, és növényként nőni, fejlődni kezd.

KÉK

A növény - a növekvő tudás - a kék ég felé tart, egyre magasabbra.

PIROS

Veszélyt jelez. Figyelmeztetés a tanítványnak, hogy ne használja rosszul a tudást; figyelmeztetés a kihívónak, hogy pórul járhat

FEKETE

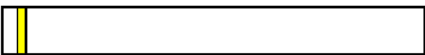
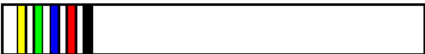
Érettséget, elmélyültséget, kiismerhetetlenséget jelez. A mesterfokozatok jelölése.



Ez tehát az alap ITF Taekwon-do övfokozati ranglétra.

Ezt egészítették ki néhány évvel ezelőtt a TKD Kids rendszer fokozataival - lásd a fehér öveket a színes csíkokkal bemutató alábbi ábrát.

TKD KIDS RENDSZER

Level	6 Level Program
Beginner	
Level 1	
Level 2	
Level 3	
Level 4	
Level 5	
Level 6	
Level 7	

Ez 6 lépcsőfokot, övfokozatot jelent:

1. fehér öv
2. sárga csík
3. zöld csík
4. kék csík
5. piros csík
6. fekete csík

Ezután pedig a TKD Kids rendszerben "végzett" tanítvány bekapcsolódik a "felnőtt" rendszerbe, és 8. gup, sárga övért pályázik.

A Kids rendszer célja egyrészt bevezetni a kisebb gyerkőcöket is az övek és övvizsgák világába, másrészt az első vizsgák anyagait kisebb lépésekre bontva több sikerélményt adni nekik.

Mivel a Kids program 4-12 éves gyerekeknek szól, ezért a nagyobb gyerekek - ha elég szorgalmasan gyakorolnak - sokszor több lépcsőfokot is átugorhatnak.

A Kids vizsgákon a Zen Power TKD Klubban én (Csabi mester) vagyok a vizsgáztató.

A felnőtt vizsgákon 10 - 3. gup-ig Szalay Gábor mester, 2 - 1. gup-ig és fekete öves mester fokozatokra pedig Harmat László Nagymester.

Kivárási idők vizsgák között

A TKD Kids vizsgákat évente kétszer vagy háromszor tartjuk, ahogy a felnőtt rendszerű övvizsgákat is.

Télen és tavasszal mindig tartunk vizsgákat, nyáron pedig a tanítványok felkészültségétől, haladásától függ, hogy az edzőtáborunkban rendezünk-e vizsgákat.

A Kids rendszerben, aki szorgalmasan jár edzésekre, gond nélkül vizsgázhat minden félévben egyszer.

A felnőtt rendszerben szintén követelmény a rendszeres edzéstáogatás, de minél magasabb szintű vizsgáról van szó, annál nagyobb a szórás az egyes egyének között.

Van, aki fél évente szépen halad előre, mert mindig meglépi a következő szinthez szükséges fejlődést, de van, akinek bizonyos területekkel többet kell foglalkoznia.

Mestervizsgákat évente egyszer szervez a Magyar ITF Taekwon-do Szövetség, általában márciusban.

Mesterszinten pedig mindig legalább annyi évet kell várni a következő vizsgára, ahány danra szeretne valaki pályázni.

Tehát egy I. danos mesternek legalább 2 évet kell várnia a II. danos vizsgája előtt.

I-III. danra a klubvezetők jogosultak jelölni a tanítványaikat, IV-VI. danra már egyeztetni kell Harmat László Nagymesterrel is a jelölés előtt.

VII-IX. danra pedig nemzetközi vizsgabizottság előtt lehet csak vizsgázni.



A 2021. évi danvizsgák ZENES vizsgázói ☺

Jelenleg hazánkban egy IX. danos Grandmaster - Harmat László Nagymester és két VII. danos Master - a Szövetség két alelnöke, Fülpesi Tibor és Máté Zoltán mesterek állnak a mesterpiramis tetején.

Utánuk következnek a VI. dan és alacsonyabb fokozatú mesterek.

A szövetségi, központi honlapon név szerint megtalálható minden magyarországon vizsgázott fekete öves mester: <http://taekwon-do.hu/>

Remélem ezzel segítettem egy áttekintő képet adni számotokra.

Várom a kérdéseiteket, illetve akár az is jól esik, ha hasznosnak ítéletek az írást, és ezt jelzitek.

Köszönettel,

-Csabi mester-

Riport Rovat - Interjú Csabi mesterrel

Riporter: Duka-Zólyomi Flóra

1. Mit találsz a munkádban a legvonzóbbnak/legkevésbé annak?

A legvonzóbb, hogy a mozgás által egészségesebbek, boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak lesznek a tanítványaim, sportolóim, jobban "talpon maradnak" a hétköznapiakban, az életük más területein. ☺

A legkevésbé vonzó a reggeli korán kelés, mert alapvetően nem vagyok magamtól koránkelő, viszont heti háromszor reggel hatkor már edzést tartok... ☺

2. Mi a legnagyobb szakmai sikered?

Eddig a Zen Power Sportcentrum létrehozása, és hogy olyan csapat tölti meg, akikkel imádok dolgozni.

3. Mi az a 3 szó ami a Zen Powert jellemzi?

Közösség

Befogadás

Motiváció

4. Hogyan látod magadat 5-10 év múlva?

5 év múlva a mostani tanítványaim egy része már edzőként is dolgozik majd. Együtt képezzük, fejlesztjük magunkat, és tanítjuk a következő generációt.

10 év múlva pedig Magyarország legnagyobb ITF Taekwon-do klubja leszünk, egy központi "anyahajóval / anyaklubbal" és sok kisebb nagyobb szatelit klubbal, ahol az általam/általunk kinevelt edzők hasonló szellemben, de a saját stílusukkal megfűszerezve tanítanak tovább.



5. Miért választottad ezt a munkát?

A munka választott engem. ☺

Mérnöki pályára készültem, és azon is indultam el, de már 18 éves korom óta tartok edzéseket. A multis karrierem során végig minden áldott nap a munkaidő lejárta után rohantam edzésekre tanítani vagy gyakorolni.

Néhány évvel ezelőtt rájöttem, hogy ez az én igazi utam, és akkor lehetek igazán jó benne, ha leginkább csak ezzel foglalkozom.

Idén pedig eldöntöttem, hogy most már CSAK ezzel foglalkozom.

Imádom, hogy pozitív hatással lehetek a sportolóim, tanítványaim életére, és hogy csak olyan emberekkel dolgozom együtt, akiknek én tudok adni valamit, mert hiszen ezért jönnek hozzám. Így pedig én is rengeteget kapok vissza, és ez visz tovább, lendületet ad nap mint nap.

6. Mi az a dolog, amit meg szeretnél tanítani/mutatni a tanítványaidnak a taekwon-do által?

Azt, hogy ha energiát tesznek valamibe, annak lesz eredménye.

Nem megy egyik napról a másikra, de fejlődnek, egyre jobbak lesznek, képesek lesznek meghaladni saját magukat újra, meg újra.

Azt, hogy mindig van erősebb, gyorsabb, ügyesebb, de ez nem arra ok, hogy feladjuk, hanem arra, hogy igyekezzünk felnőni a következő szinthez.

Azt, hogy mindig lehetsz jobb a tegnapi önmagadnál, és ez fontosabb, mint az, hogy másokhoz képest hol tartasz most.

7. Mi a Zen Power története?

☺ Ez részben az én történetem, de hogy ne legyen túl hosszú, címsorokban:

- 1985-ben kezdtem taekwon-do-zni.
- 1995-96-ban végeztem el a TF középfokú edzői tanfolyamát két barátommal együtt.
- 1999-ben hárman (Szalay Gábor és Oláh Imre mesterekkel) megalapítottuk a Sasok TKD Klubot
- 2016-ban úgy éreztem, hogy szeretnék a saját (edzői, emberi) stílusomban felépíteni egy klubot, ezért teljesen a nulláról elindítottam a Zen Power TKD Klubot a Gold Centerben egy squash pályát bérelve. Itt csatlakozott hozzám Ónodi Zsolti, aki nélkül a Zen Power nem lenne olyan, amilyen most.
- 2018-ban átköltöztünk a Budapesti Művelődési Központba, a Bikás park mellé, ahol heti kétszer letatamiztuk a nagytermet az ovisokkal, edzettünk ovi, sulis, felnőtt csoporttal, majd felszedtük a tatamit a felnőttekkel.
- Közben sokat mondogattam a szülőknél, hogy milyen saját edzőtermet álmodtam. Sokan kinevettek, de volt, aki elkezdett nyitott szemmel járni.

- 2019-ben az egyik anyuka javaslatára megkerestük a lakatlan faház tulajdonosát a Keveháza utcában, majd egy nyár megfeszített társadalmi munkájával, rengeteg segítséggel a csapattagok, szülők részéről - élhető edzőtermet varázsoltunk belőle... ☺

8. Érezted-e már úgy, hogy többé nem szeretnéd folytatni a taekwon-do-t, ha igen, miért és hogyan tértél vissza?

Igen, egyszer, kb. 12-13 éves koromban.

Nem voltam különösebben ügyes, és versenyeken mindig megvert valaki (általában Szalay Gábor mester barátom ☺).

Elkezdett vonzani a játszótéren akkor menő BMX-es csapat (nem ér nevetni).

Egyszer csak nem mentem edzésre, hanem inkább lejártam a térre bringázni...

Csak hogy a taekwon-do edzéseken megszokott családiasság, kedvesség a nagyobbak részéről ott már egyáltalán nem volt jellemző - igazából kifejezetten bunkó volt mindenki a kezdő BMX-esekkel, kisebbekkel, szóval nem éreztem túl jól magam...

Aztán egyik nap egy levél várt a postaládánkban, amiben az edzőm, Kili Anikó mester érdeklődött felőlem. (Nem volt még internet, és mobiltelefon ugyebár...)

Kérdezte, hogy hogy vagyok, minden rendben-e, látnak-e majd újra edzésen.

Másnap mentem edzésre, és azóta nem hagytam abba egyszer sem...

9. Mivel ösztönöznéd a tanítványaidat a szorgalmasabb munkára?

Szerintem "erővel" nem lehet ösztönözni.

Úgy gondolom, hogy

- motiváló lehet a példamutatás - ezért edzem én is a tanítványokkal együtt;
- motiválóak lehetnek a csapattársak sikerei - pláne, ha ismerjük egymást (kisebbségek a nagyobbakat és fordítva);
- motiválóak lehetnek a visszajelzések, hogy ki mennyit fejlődött valamilyen területen;

Úgy gondolom, hogy mindenki ott van a szikra, ami belobbantja a lángot, ami miatt rákapcsol a tanítvány, csak mindenki másként működik, és mindenkit más hajt, motivál.

- Ezért kell jó példát mutatni minden szinten;
- Ezért fontos, hogy ismerjük egymást, és tudjunk örülni egymás sikereinek;
- Ezért fontos a rendszeres pozitív visszajelzés, megerősítés minden irányban;

10. Milyen helyre szeretnéd, hogy váljon a Zen Power?

Amilyenre már most kezd válni:

- közösségi tér, ahova edzés előtt is jó lejönni, ahol edzés után is jó maradni;
- ahol a kezdők, kisebbek is biztonságban érzik magukat, mert csak jót kapnak a haladóktól, nagyobbaktól;
- ahol a csapat tagjai elfogadják, befogadják és támogatják egymást;

10+1. Milyen hobbijaid vannak még a taekwon-do-n kívül?

Imádok edzeni. ☺ Ez nem vicc, nagyon szeretek Veletek is edzeni, de nagyon szeretem, amikor valaki csak mondja a feladatokat, én pedig csak csinálom...akár taekwon-do, akár funkcionális edzésről legyen is szó.

De hogy mást is említsek, nagyon szeretek táncolni. ☺ Sajnos a vírushelyzet miatt ez kissé háttérbe szorult, de a kubai salsa a szívem csücske, 6 évig tanultam, és jártam bulikba is táncolni. Őszintén remélem, hogy tudok majd a jövőben ismét többet foglalkozni azzal is. ☺

Eseménynaptár 2022-re

2022. évben egyelőre a következő eseményekre számíthatunk:

- február 19. vagy március 5. - Országos Technikai Szeminárium (küzdelmi)

Poós Péter VI. dan mester vezetésével - terv szerint Monoron

- március 20. - Országos Mestervizsgák, danvizsgák - Központi Edzőterem

(Fillér Utcai Általános Iskola)

- április 9-10. - Spirit Open - Nyílt Nemzetközi Taekwon-do és Kickbox Bajnokság

- április 19-24. - Európa

Bajnokság - Porec, Horvátország

Csak válogatott kerettagoknak,
fekete övtől

- május 21. - XX. Nemzetek

Kupája - Hatvan - Gyerek, serdülő
és ifjúsági verseny

- május 27. - Országos Bírói

Szeminárium - Budapest

- június 5. - Országos színes

övvizsgák (2-1. gup) - Központi
Edzőterem

- június 15-19. - AETF Európa

Kupa - Lignano, Salsbadoro, Olaszország

kék övtől és 14 éves kortól - feltétlen érdekes lehet a mi haladó
versenyzőinknek is!





- szeptember 10-11. - IX. Eagles Cup - Monor

Itt társszervezők is vagyunk a Sasok TKD Klubbal!

- október 1-10. - Világkupa - Koper, Szlovénia

Szintén kék övtől és 14 éves kortól lehet indulni - a legnagyobb létszámú verseny az ITF taekwondo világban!

Ráadásul vannak különleges korcsoportok is, mint például az

érett felnőtt (36-45) és a veterán korosztály (46+ évesek)

- december 4. - Országos színes övvizsgák (2-1. gup) - Központi Edzőterem

Körkérdés Rovat - Miért szeretsz versenyezni?

Riporter: Kállai Anna mester

Az első Körkérdés rovatunkban annak jártunk utána, hogy csapatunk tagjai mit tartanak vonzónak a versenyzésben. Lássuk a válaszokat!



Csabi Mester

– 1. Én amióta edzősködöm, elsősorban azért szeretek versenyezni, mert megmutathatom a tanítványoknak, hogy nem csak mondom, csinálom is. 2. Kiemelten szeretem a csapatszámokat, ahol a csapat formagyakorlatban rengeteg felkészülés és közös gyakorlás van a versenyteljesítmény mögött, míg csapat küzdelemben egymásért is küzdhetünk, nem csak magunkért. 3. Szeretek kihívásokat állítani magam elé, amiket legyőzhetek – a versenyzés ilyen. Mindig.



Jani Mester

– Kipróbálhatom magam más klubbéli versenyzők ellen, kikérhetem mesterek véleményét is, legyen szó formáról vagy küzdelemlről, hiszen mindenki eltérő dolgokat figyel meg. A részvétel edzőként is hasznos, mert sok bemelegítési, felkészítési trükköt lehet ellesni a már tapasztaltabb edzőktől és a versenyzőiktől. Egy ilyen eseményen az egyéni fejlődés mellett a csapatszellem és a közösségérzet is erősödik. Jó érzés szurkolni a csapattársadnak és a pást széléről, a Zentől átszellemülve üvölni, hogy: "ÜSD A FEJÉT!".



Dorka

– Mert szeretem a verseny hangulatát, szeretem érezni azt

a sok támogatást, amit egy versenynapon kapok, és szívesen küzdök olyan emberekkel, akikkel csak ritkán találkozok. Ha már ott vagyok, formázni is megéri, érdekes látni, hogy ki, hogyan járja el őket, és hogy a bírók mit értékelnek. Nem az a fontos számomra, hogy milyen helyezést érek el, de jó érzés, amikor a dobogóra lépek és az egész csapat tapsol – olyankor úgy érzem, büszkék rám.



Rozi

– Saját magamnak egy bizonyítási vágy, hogy meg tudom csinálni, meg rendkívüli érzés, ahogy szurkolok a csapattársaimnak, vagy ők szurkolnak nekem. De amiért a leginkább szeretek versenyezni, az az adrenalin.



Flóra

– Sajnos nem vagyok nagyon járatos (még) a versenyzésben, sok tapasztalatot sincsen, de én azért kezdem el versenyezni, mert izgalmasnak tűnt az egész: valami új és más, mint amit eddig megszoktam. Persze, volt bennem félelem és bizonytalanság is – ezzel mondjuk nem tudtam mit kezdeni. Ami segített, hogy ne ez legyen a középpontban, az a társaim lelkesedése volt. Láttam, hogy ők nem is izgulnak annyira, és ez megnyugtató, hiszen akkor én mégis miért félek? Összességében azért szeretek versenyezni, mert célokat tűzhetek ki magam elé, realisabb képet kapok a teljesítményemről, legyőzhetem a félelmeimet, feszegethetem a határait (főleg a felkészülés alatt), láthatom mások örömteli pillanatait és nem utolsó sorban azért szeretek versenyezni, mert nagyon jó a hangulata, beszippant, az egész egy óriási buli és adrenalinlöket. Remélem lesz alkalmam még elmenni versenyezni, most, hogy így végig gondoltam, még inkább várom a következőt alkalmat!

Csenge

– Én személy szerint azért szeretek versenyezni, mert olyan emberekkel mérhetem össze a tudásom, akikkel a hétköznapiakban nem. Bennem elég intenzíven él a versenyszellem, ami elég komoly motivációként hat rám, s meg szeretném mutatni, hogy mit tudok. Ez egy fajta visszajelzés önmagamról és a képességeimről.... Hogy őszinte legyek, én kifejezetten utálok veszíteni és nagyon rosszul viselem, szóval aki le szeretne győzni, az hagyjon fel minden reménnyel... ☺



Polett

– Számomra a versenyzés egészen sok jelentéssel bír. Mindig is kicsit szorongó természet voltam, így kiskoromban a versmondó versenyekkel a félelmemet akartam leküzdeni. A Taekwon-do egészen más szerepet tölt be az életemben, hiszen a sportolás eddig távol állt tőlem. Így ezek a megmérettetések teljesen más izgalommal töltenek el. Fontos számomra a személyes fejlődés, hogy magamhoz képest jobb legyek, de szeretem másokhoz képest is behatárolni a szintemet. Még mindig kissé szorongok a közönség előtt való szereplés miatt, de a korlátaimat, határaitam így feszegetni tudom. Azt érzem, ezáltal jobbá válhatok.



Bianka

– Jó érzés megismerni az ellenfelek küzdőstílusát és izgalmas megtapasztalni azt a pillanatot, amikor az ember rájön, hogy hogyan küzd a másik, hiszen tudni kell ott és akkor ahhoz alkalmazkodni.



Dénes

– Azért szeretek versenyezni, mert szeretem összemérni a más klubokban edző gyerekek erejével magamat. Nekem ez akkor is tetszik, ha nem is érek el jó eredményt.

Réka

– Nekem a versenyzés azt jelenti, hogy megmutathatom, hogy én mennyi munkát tettem bele a felkészülésbe, meg magába a sportba; és kapok egy referenciát magamról. Arról, hogy még kicsit fejlődnöm kell, vagy arról, hogy jól csinálom, amit csinállok. Bár őszintén szólva én a vereséget sem élem meg kudarcként, nem azért megyek versenyre, hogy dobogón állhassak, hanem azért, mert szeretem azt, hogy egy összetartó csapatként állhatunk ki, és hogy új, különböző stílusú emberekkel lehet megmérkőzni. És persze sokat lehet tanulni. Számomra a versenyzés a büszkeséget jelenti, akár magam felé, akár a többiek felé (ezalatt az ellenfeleket is értem!).





AAAAAALL ZEN!

-Anna mester-

Könyvajánló - John Steinbeck: Egerek és emberek

Kercza Réka ajánlója

„Az embernek kell valaki, aki a közelében legyen. - Siránkozó hangon folytatta: - Megbolondul az ember, ha nincs senkije. Lehet az akárki, mindegy, csak együtt legyen az emberrel. Mondom neked! – kiáltotta. - Mondom neked, az ember belebetegszik a magányosságba.”

Ajánló:

Leírhatnám, hogy miről szól a történet olyan ízesen, szagosan, hogy mindenkinek megjönné hozzá a kedve. De nem szeretnék erre sorokat pazarolni, hiszen most nem a történések az igazán fontosak, hanem a könyv által kiváltott érzések. Ha egy mondattal kéne jellemezni ezt a könyvet én azt mondanám, hogy : *Nem kell ahhoz 600 oldal, hogy az embernek megszakadjon a szíve. 102 is elég...*

Az Egerek és emberek ugyan nagyon rövid, de a maga 102 oldalával olyat ad, olyat mutat, amit rengeteg más 500 - 600 oldalas könyv képtelen. A történetben sok szereplő feltűnik, különböző háttértörténettel. Azonban a hangsúly végig a két főszereplőn van. A környezet és a többi ember tulajdonképpen lényegtelen.

Lennie és George kapcsolatát szerintem mindenki érti, átérzi, hisz valamelyikük szerepében biztosan volt már a legtöbb ember. Lennie jószívű, ám kontrollálatlan fizikai erejével folyamatosan bajba keveri magát. Értelmi fogyatékos, de inkább olyan, mintha egy felnőtt testbe zárt gyerek volna. Bűntudata végigkíséri az egész könyvet, tehetetlennek érzi magát, mert nem tudja befolyásolni mi történik vele/körülötte.

George megvédi, legalábbis próbálja megvédeni Lenniet a külvilág gonoszságától, azt akarja, hogy Lennie olyan életet élhessen, amelyet megérdemel, hiszen Lennie saját akaratán kívül árt másoknak és magának. George nagyra becsüli Lennie jószágát, családtagjaként kezeli, mintha Lennie az öccse lenne.

Igazából Georgenak minimum annyira szüksége van Lennie-re, mint Lennie-nek rá, hiszen Lennie által George képes a fejlődésre, a jóságra, az emberségre, arra, hogy legyen ambíciója. Egymást tartják életben.

Míg ők egymáshoz közel állnak, addig a páros a világ peremére kényszerül, önkéntesen. Ez részben pozitív, részben negatív, hiszen egyedül vannak, de ők talán az egyetlen igazán jó emberek.

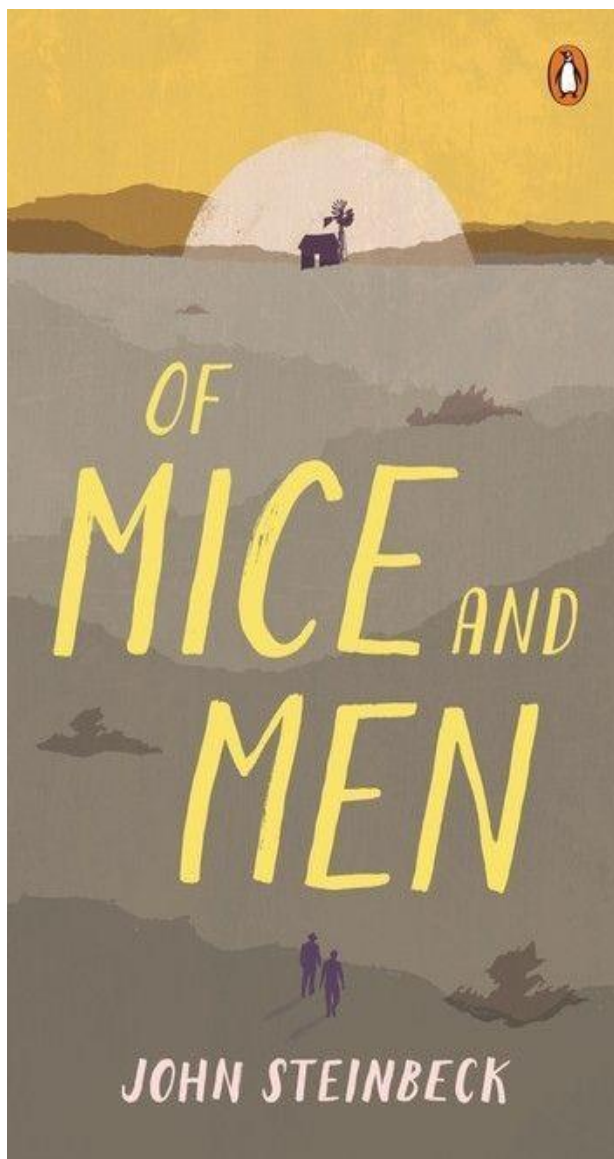
A regény fő eleme az álmodozás, és annak fontossága a mindennapokban, hogy általa legyen egy cél, amiért az ember küzd és jobbá válik.

Ezenkívül fontos megemlíteni, hogy a regény a gazdasági világválság idején íródik. A válság alatt rengeteg ember boldogtalan, céltalan, csak bókászik. A regényben az az elem, hogy a melósok azért dolgoznak, hogy az összes megkapott keresetüket elverjék másnap a kocsmában, és utána előlről kezdjék a műszakot, az egy nagyon erős kritika az akkori társadalomról.

Franz Kafka írta egyszer, hogy :

„ Azt hiszem, csak olyan könyveket szabad olvasnunk, amelyek mardosnak és furdalnak.” - Na ez a könyv pont ilyen, de ezen felül a legfontosabb, hogy elgondolkodtat. Szóval mindenképp megér minimum egy olvasást.

Jó olvasást!



Művészet - Vers - Lenkei Csanád

Duka-Zólyomi Flóra választása

Rá van írva a lapra.
Kérdezd, ha akarod.
Madarat szültünk a ketrecbe,
És a madárba ketrecet.

A haldokló Nap megsárgul,
Összetörik, mint a törékeny, sápadt levelek.
A szilánkok kocsonyává olvadnak,
És lefolynak a festmény-égről.

A szemeim kamerák.
A kezeim színfalak.
Züllött értelemmé fagy bennem a fény, és
Kétkedő árnyékot kapnak érte.

Elhagytam a valóságot,
Vagy csak újat teremtettem?
Áthúztam a halmazokat,
Vagy új halmazt alkottam?

Halott a madár.
Halott a madár és nyitva a ketrec.
A kérdésedre nincs válasz.
Az élet pedig egyben ott, a lapon.
Ne nézz rá!
Ne nézz rá.



Huỳnh Đạt fotója a Pexels oldaláról

Horoszkóp

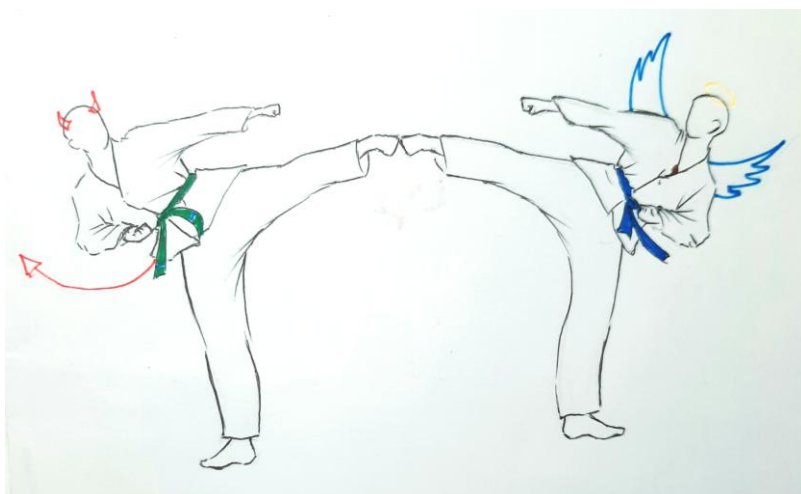
Szöveg: Duka-Zólyomi Flóra – Illusztrációk: Balázs Dorka



Kos: Ebben a hónapban feltörhetnek a felhalmozódott érzéseid, fejfájás vagy migrén gyötörhet. Érdekes lazítani, hagyni, hogy a gondolataid szabadon folyjanak. Ajánlott ebben a hónapban sokat hengerezni, fókuszálj a belső harmóniára, a kikapcsolódásra.



Bika: Meglehet, hogy bizonyos feladatokat nehéznek fogsz találni, de merd edzőtársaid segítségét, tanácsát kérni, így könnyebben átlendülhetsz rajtuk. Lehet, hogy nem fognak egyetérteni a bevált szokásaiddal, de emiatt ne légy dühös, vigyázz az egészségedre és akkor minden rendben lesz.



Ikrek: Nagyobb, hosszútávú céljaid felé most előrelépést tehetsz, figyelj hát rá, hogy semmi se vonja el a figyelmedet! Ha azon dilemmázol, hogy elmenj-e a küzdő edzésekre akkor hezitálásnak nincs helye, eljött a te időd. Koncentrálj a biztos találatokra.



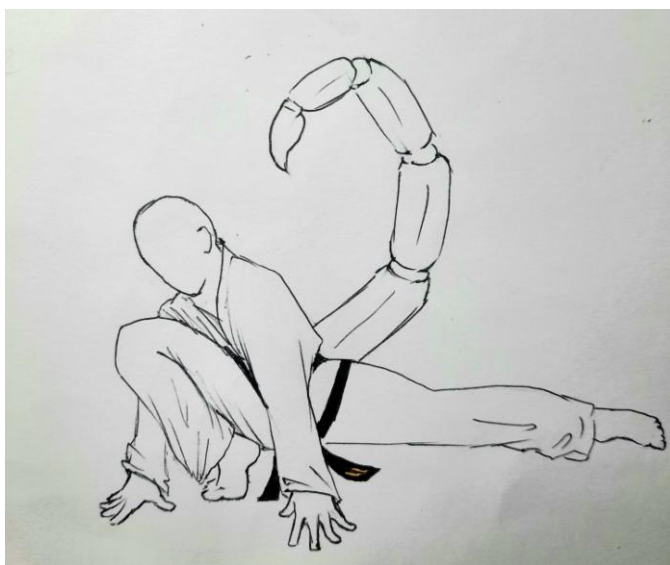
Rák: Ne bújj el mások mögé, állj ki magadért és mutasd meg mit tudsz, légy igazán magabiztos. Edzőtársaiddal sikerül egymásra hangolódni, csodásan fog menni a közös munka, de kötelességeidet se felejtsd el, mert nehéz lesz behozni a lemaradást.

Oroszlán: Élvezd az életet! A lelkesedésed, kitartásod, energiád másokra is át fog ragadni, mindazonáltal figyelj rá, hogy edzés végére is maradjon ebből a hatalmas erőből, oszd be jól. Edzőtársaid türelmesek és elnézőek voltak, mikor ingadozott a hangulatod, most rajtad az idő, hogy segíts nekik. Érdemes az új felszerelést ebben a hónapban beszerezni.



Szűz: A formagyakorlataidban előforduló esetleges régi berögződések, hibák, rossz szokások kijavításának ideje eljött, tovább már nem halogathatod ezeket - nem kell túlságosan aggódnod, mert könnyen helyre tudod hozni őket. Pihenj eleget, és a teljesítményed is jobb lesz.

Mérleg: Annak ellenére, hogy élvezed a rád irányuló figyelmet, tudod, hogy kezdesz elveszni a sok dologban, feladatban amit vállaltál. Még ha úgy is érzed tele vagy energiával, ne merítsd ki magad, oszd be inkább az idődet okosabban. Különösen jól fognak menni az erőnléti feladatok.



Skorpió: Ha szeretnél valamit megváltoztatni, ne félj mások tudtára adni, viszont old meg a saját problémáidat, ne várj másra, hogy megmondják neked, hogyan is kéne csinálnod. Állj a saját lábadra, tűzz ki kisebb-nagyobb célokat magad elé.

Nyilas: Egy ismerősöd, barátod valami újat szeretne mutatni, de ne feledd saját kedvelt hobbijaid, szabadidős programjaid fontosságát. Kiválóan teljesítesz, motiválhatsz másokat, maradj erős. Érdemes belekezdened egy új formagyakorlatba, ha eddig még nem tetted volna.





Bak: Nem ez lesz életed időszak, ha hagyod eluralkodni magadon a rosszkedvet. Küzdő edzéseken érezheted úgy, hogy semmi nem megy, nem vagy biztos a dolgokban, de fontos, hogy vedd fel a harcot, mosolyogj és próbáld meg élvezni, látni a jó oldalát a dolgoknak. Várd ki a pillanatot, ne vágj bele semmibe hirtelen.

Vízöntő: Ne vonj le gyors következtetéseket, gondolj végig mindent. Ne hagyd ki a rendszeres edzést, most nem szabad lustálkodni még akkor sem, ha körülötted mások ezt teszik. Mester észre fogja venni az erőfeszítéseidet ☺, és te is meg fogod tapasztalni a mozgás játékos hatásait.

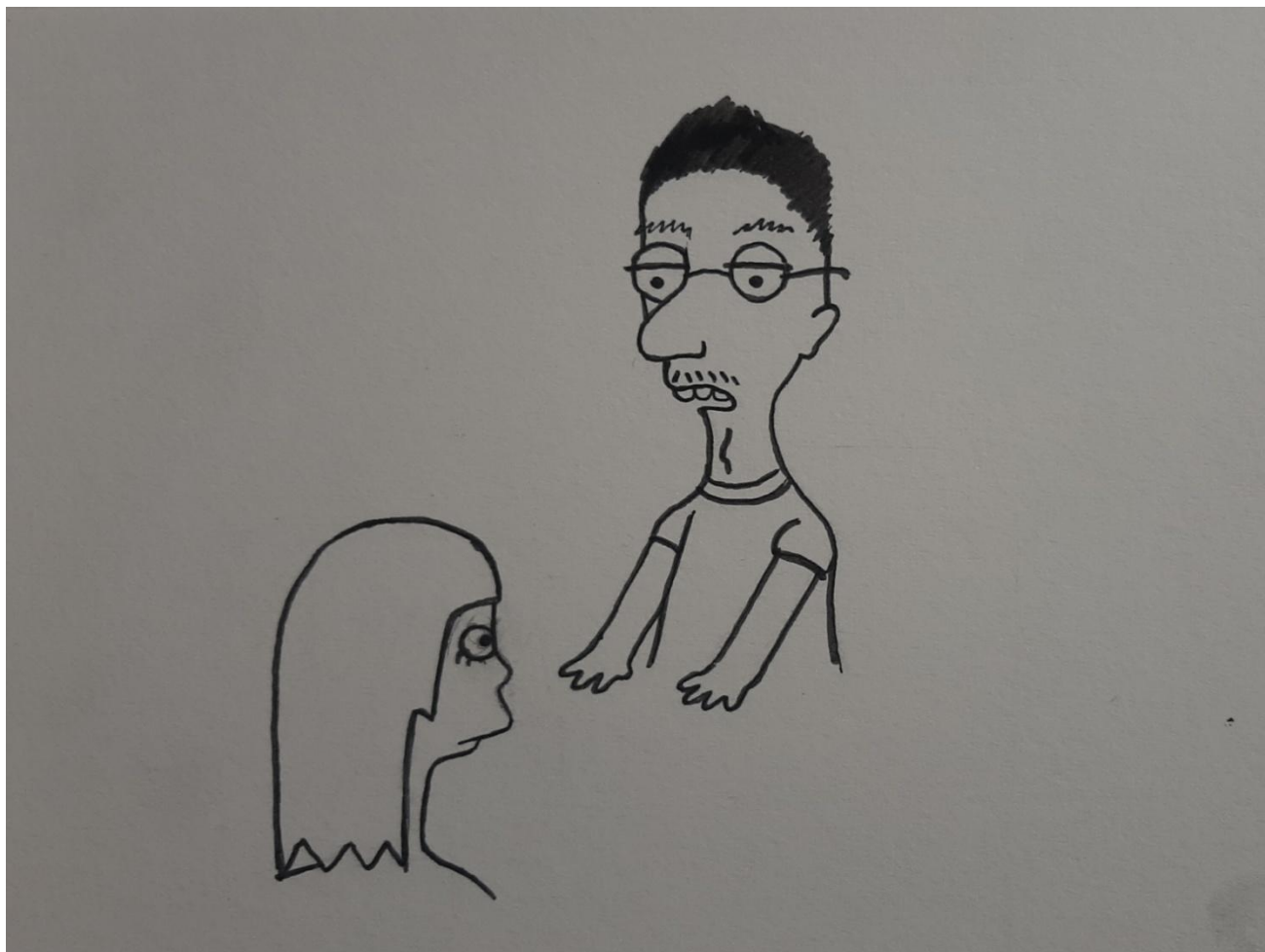


Halak: A halak csillagjegynek a nyújtás ebben a hónapban különösen gyümölcsöző lesz, így ne félj segítséget kérni ebben a témában! Ha úgy érzed, kimerült és kedvetlen vagy, végy ki egy szabadnapot, relaxálj, maradj otthon pihenni, hiszen fáradtan nem lehet minőségi munkát véghezvinni.

Keresztrejtvény

Írta: Kercza Réka – Illusztráció: Dálnoki-Bilek Csenge

A kép poénját a keresztrejtvény rejti a következő oldalon. ☺



	A rajz poénja	Lepkőzepe	Kerek része	Mögé ellentéte	Svédország autójele	Fel ellentéte	Szemben	Csak ennyi ... tölle.				Aroma, esszencia
Igény, pénz-mennyiség	→								Kerítés része		Teljesen	
Édes eleje	→		Dísz Genetikai állomány összessége		Férfi név Élet, egzisztencia					Eme		
Mesél	→					Kell vége Magyar benzinkút			Youtube röviden	... Oszkár (színész)		
Talajmővelő eszköz	→			Szédülés Oxigén vegyjele								
Függvények egyik jellemzési szempontja	→											
				... bor			Járda része		Témaszóró Luxemburg autójele			
Hidrogén vegyjele	→	Kármor közepe			Egy személy/dolog főké/felületére	Kötőd eleje		Hazudni angolul dal, muzsika				Felleg
Zúz	→	Vész, kapar		Pusztító szélvihar Van itt helye					Deciliter	Anonim Alkoholisták		
Köszál, flangál	→						Magasztos lírai műfaj Tél része				Ez, régiesen	
Guanin jele	→	Csőr szerű szerv			Franz Kafka legfiatalabb húga						Nehézfény	
... generáció (1980-1994 között születettek)	→	Start Obos része					Határozott névelő Kötőszó		... labirintusa (Zafón könyv)	Óhaj eleje Lecke része		
Egyik kutya, másik ...	→		Páratlanul új patás			Kék közepe		Attila becézése				
Ebben a pillanatban	→					Olasz gyártó						
		Ennivaló, élelem	Kén vegyjele Legfőbb szintű tartomány	Gyári alkatrész - original equipment	Igaz eleje Páratlan végén		Telekom msh.-i Csah város					Persze, aha
Hezitál, habozik	→									Marokkó autójele	Mangán vegyjele	
Ver	→							Női név Éghajlat				
Piros angolul	→			Megse... Potadom része								
Top level	→		Foszfor vegyjele Ragadozó madár		Min Jin ... (koreai író)	Nők lapja röviden			Sarok, szeglet	Előul része	Újra angolul, múlt időben	
Az a bizonyos személy	→	Magyar város Én, ...					Zamatos, aromás De vizont					
Zoró jele	→					Áhítat, csodálat						
	T											!