

KÁROLI

2022
ŐSZ

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA

magazin



K R E | Károli Gáspár Református Egyetem



THEOLINGUA

- ➔ Államilag elismert, kétnyelvű egyházi szaknyelvi vizsga
- ➔ Angol, német és olasz nyelvből, alaptól felsőfokig
- ➔ Országszerte vizsgahelyek

A VIZSGÁRÓL:

- Azoknak ajánljuk, akik érdeklődnek a hitélet és hit kérdései iránt
- Nem követel teológiai tudást
- Bármely más nyelvvizsgával kompatibilis
- Lelki, vallási, egyházi életből vett példákkal

! Az élet minden területéről jönnek hozzánk vizsgázni: gimnazista, pap, mérnök, lelkész, jogász, rendőr, pszichológus, újságíró, katona, testépítő, családanya...

VIZSGAHELYEINKEN ÉS A VIZSGAKÖZPONTBAN
ONLINE VIZSGAFELKÉSZÍTŐ KURZUSOKAT INDÍTUNK.



KÁROLI magazin

Dékáni interjú	
Prof. Dr. Mészáros József dékán	4
Egyetemünk	
Rektorhelyettesi bemutatkozások	8
Útravaló	12
Hallgatói portré	
Buzás Andris youtuber	14
Lelkimorzsa	
Zene és libabőr	23
Gasztro	
Húsmentes ötletek	25
#KREatív	
Hallgatói alkotások	28
Alumni	
Széplaki Éva színésznő	34
Károlisok a nagyvilágban	
Izraeli ásatás	41
Ajánló	
kultX - az egyetemi rádió	44
Szabadidő	
Kirándulóhelyek ősszel	48
International	
Végzett külföldi hallgatóink mesélnek	52

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Közkapcsolati és Kommunikációs Főigazgatóság
Kiadó: Károli Gáspár Református Egyetem, 1091 Budapest, Kálvin tér 9.
Főszerkesztő: Horváth Miklós
Lapszerkesztő: Sárvári-Turbucz Eszter
További munkatársak: Bene-Bardon Nikoletta, Benedek Ildikó Julianna, Csomai József, Szombati Bence
Kiadványtervezés: R. Szabó István // www.bicreative.hu
Szerkesztőség: Közkapcsolati és Kommunikációs Főigazgatóság
1088 Budapest, Reviczky utca 6., sajto@kre.hu
Nyomda: Pátria Nyomda Zrt. 1117 Budapest, Hunyadi János út 7.
ISSN: 2630-9491

Megjelenik 2000 példányban.
A szerkesztőség kéziratokat nem őriz meg, és nem küld vissza.

INDUL a **GESZK!**

interjú
**Prof. Dr.
Mészáros József**
dékánnal

2022. augusztus elsejével megalakult a Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, röviden: GESZK. A szervezeti átalakításnak köszönhetően az Állam- és Jogtudományi Karon korábban működő intézet, a Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet kiválása és beolvadása a Szociális és Egészségtudományi Karba eredményezte az új szervezeti egység létrejöttét és határozta meg képzési profilját. Az egyetemi fejlesztések következtében létrejött új kar vezetőjét, Prof. Dr. Mészáros József dékánt kérdeztük a jövő feladatairól, illetve korábbi tapasztalatairól is.



”
A GONDVISELÉS MOST MEGADTA AZT, HOGY EGY-SZERRE FOGLALKOZHATOK SZERVEZETFEJLESZTÉSSEL ÉS OKTATÁSSAL IS. BÍZOM BENNE, HOGY SIKERESEN.

A Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar a Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet és a Szociális és Egészségtudományi Kar egybeolvadásával jött létre. A két korábban is létező szervezet integrálásával létrejött új kar esetében mik az elsődleges feladatok, kihívások?

Az új kar nagy esély a képzéseink megújítására, színvonalasabbá tételére, új képzések indítására. Az új kar lehetőséget ad a már meglévő képzésekben lévő szinergiák kihasználására is. A kar oktatói – megítélésem szerint – elkötelezettek abban, hogy széles, vonzó képzési palettával, jó minőségben képezzék a jelentkezőket. A Hallgatói Önkormányzat képviselőivel folytatott megbeszéléseken pedig azt tapasztaltam, hogy a hallgatók is támogatják ezeket a törekvéseket. Reményeim szerint a 2023/2024. évi tanévben már új képzésekkel fogunk jelentkezni. Mindenképpen fontos, hogy intézményünk ismert legyen a jelentkezők előtt, hogy több hallgatót tudjunk megnyerni karunk számára. Egy oktatási intézmény fő hivatása a hallgatók színvonalas képzése.

Végzettségét tekintve Dékán úr matematikus, szociológus. Mi motiválta e két, egymástól meglehetősen távol álló tudományterület felé? Melyik tudományterület a kedvesebb az Ön számára?

Tudományos pályámon közgazdaságtanból habilitáltam. A két tudományterület minden látszat ellenére igen közeli. A matematika számos tudományterületen egyfajta nyelvnak tekinthető, amelyen képesek vagyunk a tudományos ismereteket megfogalmazni. Az empirikus társadalomtudományok is széles matematikai eszköztárat használnak: a közgazdaságtan vagy a szociológia is ilyen.

A játékelmélet, melyet tekinthetünk ugyan egy matematikai diszciplínának is, mégis elsősorban a társadalomtudományi elméletek, modellek megfogalmazásának céljával jött létre. Így mindenkit csak biztatni tudok, hogy ne idegenkedjen a matematikától, hanem tehetősége szerint tanulja azt, hogy a későbbiekben alkalmazni tudja ezt a tudást más tudományterületeken is.

Régóta oktat, több felsőoktatási intézményben is tanít/tanított, ezen kívül vezető tisztséget töltött be az Országos Nyugdíjbiztosítási Főigazgatóságon, a Magyar Államkincstár korábbi elnökeként, illetve jelenleg a Barankovics István Alapítvány vezetőjeként rendkívül nagy gyakorlati tapasztalattal rendelkezik a vezetési feladatokat illetően. Korábbi vezetői tapasztalatait ebben az új pozícióban hogyan tudja kamatoztatni?

A vezetés – megítélésem szerint – szolgálat. Szolgáljuk az adott szervezet céljait, igyekszünk motiválni e célok elérése érdekében kollégáinkat. Ebben a szervezetek között nagyfokú hasonlóság van. Egy közhivatal és egy egyetem között azonban jelentősek a különbségek is. Hiszen egy közhivatal a jogszabályok által meghatározott feladatok magas színvonalú, költséghatékony megoldásáról szól, míg egy egyetem szerepe messze túlnyúlik ezen. Egy egyetemen a tudásközvetítésen túl a tudományos kutatás és – a Károli-egyetem esetében – az értékközvetítés is fontos cél. Remélem, hogy a hallgatókkal, az egyetem vezetésé-

vel és kollégáinkkal közösen ezeket a célokat meg tudjuk valósítani.

Az oktatási feladatok vagy egy szervezet vezetése áll Önhez közelebb?

Negyven éve diplomáztam elméleti matematikusként. Azóta különböző felsőoktatási intézményekben tanítok. Előbb óraadóként, majd később hivatásszerűen, immáron 40 éve. Vezetési feladatokkal későbbi életem szakáiban találkoztam. Nagy szervezet vezetésével pedig 40 éves koromban. A Gondviselés most megadta azt, hogy egyszerre foglalkozhatok szervezetfejlesztéssel és oktatással is. Bízom benne, hogy sikeresen.

A Károli Gáspár Református Egyetemen – dékáni kinevezése előtt – a Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet oktatójaként gazdaság- és társadalomstatisztikát oktatott. A jövőre nézve is vállal majd oktatási tevékenységet? Mit tapasztal jelenleg a felsőoktatásban, mekkora az igény a gazdálkodástudományi képzések iránt?

Egy felsőoktatási intézményben nagyon hasznos, ha az oktatási szervezet vezetői is tanítanak. Így mindenkép-

pen szeretnék tanítani. A hallgatókkal való közvetlen kapcsolat nemcsak személyesen inspiráló, hanem az intézmény fejlesztésében is hasznos. A gazdálkodási képzések a felsőoktatás egyik legnépszerűbb képzései, majd minden felsőoktatási intézmény képez ilyen szakembereket. E területen nemcsak az igény jelentős, hanem a verseny is. Megújuló képzési palettánkkal szeretnénk sikeresen helytállni e versenyben és növelni hallgatóink számát, megtartva a Károli híresen jó légkörét.

Dékáni kinevezése 2022. augusztus 1-től 2025. július 31-ig tartó időszakra szól. Milyen célokat fogalmazott meg a következő három évre?

Mint korábban is megfogalmaztam, fontos cél új képzések indítása, a jelenlegi képzések vonzóbbá tétele, a hallgatói létszám növelése és karunk tudományos presztízsének emelése, a Hallgatói Önkormányzattal összefogva pezsgő kari, szakmai és társadalmi közélet létrehozása.

Oktatóként mik a főbb kutatási területei?

Az alkalmazott matematikai statisztika, játékel-

mélet, társadalompolitika, nyugdíjbiztosítás elmélete és szervezetszociológia.

Református neveltetése milyen módon határozza meg életét, döntéseit?

Apai ági felmenőim mindnyájan a bicskei református temetőben nyugszanak. Közülük számosan a bicskei gyülekezetben presbiteri feladatot vállaltak. Édesapám diplomás ember volt, akit szülei nagy áldozatok árán iskoláztattak, nagyszüleim gazdálkodók voltak. Református parasztnak lenni szorgalmas, fegyelmezett életvitelt jelentett, elkötelezett magatartást a közösség ügyei iránt. Remélem ebben tudom követni őseimet.

Szabadidejében mivel foglalkozik legszívesebben?

Igyekszem életemet úgy élni, hogy a szabadidőm és munkám egységbe szerveződjön és ne különüljön el egymástól. Tanítani, kutatni, közéletet élni számomra az élet teljességét jelent, nem pedig lehatárolt területeket. ■

2022 májusi magazinunkban olvashattatok interjút Prof. Dr. Trócsányi László rektorral, aki február elseje óta vezeti intézményünket.

A KÖVETKEZŐKBE ISMERJÉTEK MEG EGYETEMÜNK HITÉLETI-, OKTATÁSI- ÉS TUDOMÁNYOS REKTORHELYETTESÉT IS.



Prof. Dr. Balla Péter
hitéleti rektorhelyettes

„1994 októberében kezdtem meg oktatói szolgálatomat a Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Karán, így alapítása után egy évvel csatlakoztam új egyetemünk közösségéhez. Korábban segédlelkész voltam a Kecskeméti Református Egyházközségben, majd beosztott lelkész a Budapest-Szabadság téri Református Egyházközségben. A HTK Újszövetségi Tanszékén oktattam a leendő református lelkészek és vallástanárok felkészítésében veszek részt nagy örömmel. Elsőéves hallgatóimnak a bemutatkozáskor el szoktam mondani, hogy a tudós teológus és kiváló igehirdető lelkipásztor:

Hegedűs Loránt egyik leányát, Gyöngyit vettem feleségül, de apósom akkor, 1989-ben még nem volt püspök. A rendszerváltozás után ő lett Zsinatunk lelkes elnöke, és így nagymértékben az ő fáradozásainak köszönhető egyetemünk megalapítása is. Két gyermekünk a KRE BTK-n szerzett magiszteri oklevelet. Így több nemzedéken átívelően is kötődöm szeretett Intézményünkhöz!

Életemet meghatározó élmény, hogy többször is kuthattam külföldön. Az Edinburgh-i Egyetemen szereztem Master of Theology fokozatot 1988-ban és PhD fokozatot 1994-ben. Négy gyermekünk közül ketten a skóciai ösztöndíjas évek alatt születtek. 1997-ben a Berni Egyetemen kutattam több hónapon át, és 1999 nyarától 2000 nyaráig a Heidelbergi Egyetemen kutattam az Alexander von Humboldt Alapítvány ösztöndíjával. Heidelbergbe immár egész családommal utazhattam, feleségem és gyermekeink is nagyon megszerették ezt a történelmi, szép várost.

A Károlin végigjártam az oktatói besorolásokat: ta-

nársegédttől adjunktuson és docensen át az egyetemi tanárságig. Egyetemünk többféle megtisztelő szolgálatra is elhívott, voltam dékánhelyettes a Hittudományi Karon, majd egész egyetemünket szolgálhattam előbb rektori feladatokkal megbízott rektorhelyettesként, majd két cikluson át rektorként, összesen 10 és egy negyed éven át. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a jelen ciklusban hitéleti rektorhelyettes lehetek. Ünnepi és közösségi alkalmakon bibliai buzdító, bátorító üzenetekkel, áhítattal, imádsággal szolgálhatok.

EGYETEMÜNK HALLGATÓI ÉS MUNKAVÁLLALÓI „INFORMÁLISAN” IS FORDULHATNAK HOZZÁM LELKI KÉRDÉSEKKEL.

Sokak életében láthatom Isten munkálkodását, áldását – akár szép eredményeik elérése vagy családi élethelyzeteik örömei kapcsán. Mindemellett folytatom az Újszövetséghez kapcsolódó tárgyak oktatását is a Hittudományi Karon. Hallgatóimnak igyekszem megmutatni, hogy milyen lelki, szellemi gazdagság rejlik abban, hogy az Újszövetséget az eredeti, görög nyelven olvashatják. Foglalkozunk félévenként más és más újszövetségi szakaszok írásmagyarázatával, pél-

dául evangéliumokkal vagy Pál apostol leveleivel is.

AZ EREDETI ÜZENET MEGKERESÉSE MELLETT AZ IS FONTOS KÉRDÉSÜNK, HOGY ISTEN ÍROTT IGÉJEKÉNT MIT ÜZEN A SZENTÍRÁS MAI ÉLETÜNK SZÁMÁRA.

Egy bibliai verset hadd emeljek ki, amely nekem sokat jelent, és amelyet az új tanév elején egyetemünk közösségének is figyelmébe ajánlok. Pál apostol írja a Rómabeliekhez írt levelében, mintegy bemutatkozásként a gyülekezetnek: „nem szégyellem az evangéliumot, hiszen Isten hatalma az minden hívőnek üdvösségére” (Róm 1,16). Konfirmációmkor lelkipásztorom ezt írta a Bibliába, amit akkor kaptam tőle, és ez a mai napig erőt ad feladataim között. Szeretném bátran vállalni a ma bennünket körülvevő világban is azt, hogy Jézus Krisztus mint Megváltónk ad értelmet az életünknek, a róla szóló evangélium a szó eredeti jelentése szerint és valójában is „örömhír”.

Örömteli új tanévet kívánok a Károli egész Közösségének!”



Prof. Dr. Szuchy Róbert
oktatói rektorhelyettes

„Az egyetemi oktatói és kutatói munka az életem meghatározó része, már hallgató koromban megérintett az egyetemi légkör, az egyetemi közösség, az oktatókkal való együttműködés lehetősége. Az aktív egyetemi közösségi tevékenységek, az egyetemi versenyek világossá tették számomra, hogy ez az a világ, ahol a jövőmet el tudom képzelni. 2005-ben végeztem jogászként a Miskolci Egyetem Állam- és Jogtudományi Karán, majd ezt követően a doktori képzést kezdtem el. Ezzel párhuzamosan lehetőségem nyílt arra, hogy Franciaországban tanulhassak ösztöndíjjal, a Nancy 2 Egyetemen, ahol az európai unió jogára specializálódott mester diplomát szereztem. Ezt követően volt szerencsém 2006-2008 között kutatóként dolgozni az „Európai

Unió Egyetemén”, a nagymúltú College of Europe-ban, Brugge-ben, Belgiumban. Az inspiráló környezet, a város, a könyvtár nagyban hozzájárult, hogy a doktori tanulmányaimmal gyorsan haladjak.

Doktori témavezetőm, Prof. Dr. Miskolczi-Bodnár Péter hívó szavára csatlakoztam a Károlihoz. 2008 óta oktatok a Károli Gáspár Református Egyetem Állam- és Jogtudományi Karán, 2010-től főállású oktatóként: előbb adjunktusi, majd egyetemi docensi beosztásban, később tanszékvezető-helyettesként a Kereskedelmi Jogi és Pénzügyi Jogi Tanszéken. Kereskedelmi jogi, üzleti jogi és társasági jogi tárgyakat oktattam, oktatok elsődlegesen.

2016-tól a jogi kar oktatási dékánhelyetteseként szolgáltam egyetemünket, ahol sok értékes tapasztalatot szereztem az oktatókkal és hallgatókkal történő együttműködésről, egy kar működtetéséről. Az oktatási dékánhelyettes – aki egyben a Tanulmányi Bizottság elnöke is – az a vezető, aki a legközelebb van a hallgatók mindennapjaihoz, aki érdemben tudja segíteni az előrehaladásukat. Az egyetemi éveim még nem halványultak el bennem, ezért tudtam „hallgatói fejjel” is gondolkozva a jó, igazságos és méltányos döntéseket meghozni.

Abban a szerencsés és ritka helyzetben is részem lehetett, hogy a volt doktori témavezetőmet is szolgálhattam, dékánhelyettesként.

A kutatási területem napjaink aktuális témakörére fókuszál, az energiajogra és természeti erőforrások jogára, a fenntartható fejlődésre és az energiahatékonyságra. Alapvetően szabályozási kérdések vizsgálatával foglalkozom. Számos hazai és nemzetközi konferencia szervezője és előadója voltam, több könyv, könyvfejezet és szakcikk szerzője vagyok – magyar és több idegen nyelven is. Büszke vagyok az energetikai és természeti erőforrások szakjogász szak megalapítására, amelynek szakfelelőse is vagyok. Ez egy olyan képzés, ahol e speciális tudást át is tudjuk adni a hallgatónknak.

2022-től, Prof. Dr. Trócsányi László rektor úr felkérésére az egyetem oktatási rektorhelyettesi pozícióját töltöm be. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a korábbi évek – a teljes oktatói pályám – tapasztalatait felhasználva, az egyetemet szolgálhatom. Szabadidőmet – amelyből nem sok van – leginkább családi körben, feleségemmel és kislányommal, a 3,5 éves Elizával töltöm. Emellett néha marad csak időm a régi szenvedélyeimre: például a vitorlázásra.

Hiszem, hogy az egyetem egy olyan hely és tér, ahol lehetőséget kell adni a hallgatók egyéni kibontakozásának, hogy megismerjék lehetőségeiket és képességeiket, önmagukat, hogy ezáltal a saját területükön kiteljesedhessenek. Együttal az oktatók felelőssége és kötelezettsége is, hogy felismerjék azokat a hallgatókat, akikben szunnyad a tehetség, csak fel kell éleszteni a parazsat. Minden nap azért dolgozom, hogy az egyetem egyúttal egy közösség is legyen, ahová mind oktatóként, mind hallgatóként, vagy akár más munkatársként is jó legyen bejönni, együtt lenni.

Ma, 2022-ben nehéz időket élünk, a pandémia árnya még itt lebeg felettünk, háború van a szomszédos országban, az energiaforrásokért való harc – mondhatjuk energiaválság – napi valóságként jelenik meg, mindezt úgy, hogy a klímaváltozás elleni küzdelem is megoldatlan kérdés maradt. Ezen nehéz időkben, a hit és a közösség ereje az, amely reményt adhat mindannyiunk számára.

Mindezek tükrében, ezúton kívánok az egyetem minden hallgatójának közösségi élményekben gazdag, hitben és fejben erős, sikerekben gazdag, eredményes tanévet!



Prof. Dr. Furkó Bálint Péter
tudományos rektorhelyettes

„1996 óta dolgozom a felsőoktatásban, 2012 óta munkálkodom a Károlin. Személyes és szakmai szempontból is sikerként könyveltem el, amikor 2014-ben lehetőségem nyílt áthozni az 'A' nyilatkozatomat a KRE-BTK-ra, ahol a szakmai fejlődésem biztosítása mellett a munkahelyi légkör is megerősít abban, hogy jó döntést hoztam.

Tágabb kutatási területem a nyelvészet: harmadéves angol-latin szakos hallgatóként a sávválasztás (károli néven specializáció) kapcsán tettem le a voksom a nyelvtudományok mellett, édesapám nagy szomorúságára, aki irodalmárt szeretett volna belőlem farragni. Azóta is úgy látom, hogy a téma érdekessége

és társadalmi hasznossága mellett egy-egy karizmatikus oktató személyisége és példamutatása meghatározó szempont a tanulmányi útelágazások feletti töprengéskor.

Szűkebb területem a diszkurzusjelölő-kutatás, melyhez a szakmai mélységek megfontolása mellett szintén személyes élmények is vezettek: a Hull-i Egyetemen voltam Tempus ösztöndíjjal, amikor egy történész professzor méltatlankodott, hogy a mai fiatalok milyen gyakran használják az *I mean* és a *you know* 'töltelékelemeket', mindeközben 6-7 szintaktikailag nem integrált előfordulást számoltam össze megnyilatkozásaiban.

A „hát-tal nem kezdünk mondatot” és hasonló, a köztudatba beágyazódott stigmatizáló téveszmék helytelenségéről többek között Petőfi Sándor költséte győzött meg (pl. *„Hah, lánc csörög! // Hát volna még? // Hát volna még? // Hát volt, // Mind eltörték...”*¹, *„Hát majd a jövődő fog-e dicsekedni // Mivelünk?”*²), mindemellett a mai napig örömmel tölt el, amikor a hallgatók nem csak módhatározóként használják az így lexikális elemet (senki se szégyenkezzen emiatt!), konstatálva, hogy nyelvi

¹ Félálomban

² Van-e egy marok föld...

kreativitásukat a szófajváltás (szófajtörlés) kihasználása is jól tükrözi.

Tudományos rektorhelyettesi pozícióban a kutatás-szervezést és a tehetség-gondozást tartom kiemelt feladatköröimnek, készséggel állok a hallgatók rendelkezésére, ha az OTDK és a diákköri munka kapcsán felmerülő kérdéseik vannak, emellett minden hallgatót biztatok, hogy jelentkezzenek szakkollégiumainkba és vegyenek részt az egyetemen működő közel 60 kutatócsoport és -műhely valamelyikének munkájában.

A TEHETSÉGGONDOZÁS ALAPELVE SZÁMOMRA AZ, HOGY MINDEN EGYES FELVETT HALLGATÓNK TEHETSÉGES, DE VANNAK OLYANOK, AKIK MÉG NEM ÉLTEK AZ EGYETEMÜNKÖN ELÉRHETŐ SZÁMOS LEHETŐSÉG MINDEGYIKÉVEL.

Az OTDK szervezete évről évre lazít a szakdolgozatok és TDK dolgozatok közti átfedések vonatkozásában, szakdolgozatot pedig minden hallgató számára előbb-utóbb írni kell, érdemes tehát elébe menni a történéseknek és TDK dolgozat elkészítésével két legyet ütni egy csapásra.

A hallgatók bevonása a Károlin folyó kutatásokba szintén prioritás egyetemünk számára, az egyes kutatási projekteken való közreműködés a szakmai eseményeken való részvétel (szállás- és útiköltség) biztosítása mellett sok esetben az adatgyűjtés elvégzéséért kapható anyagi ellentételezéssel jár. Feladatköröim közé tartozik a Könyvtárügyi és Tudományos Láthatósági Bizottság felügyelete is, melynek elsődleges célja, hogy az egyetem könyvtári állománya és az egyetem által előfizetett adatbázisok minél inkább megfele-

ljenek a hallgatói és oktatói igényeknek. Örömmel fogadok a Bizottság működését elősegítő hallgatói javaslatokat, akár konkrét igények jelzésével, akár operatív kérdések tekintetében (pl. beszerzési folyamatok, kommunikáció).” ■

Az úton levők közössége

Írta: Prof. Dr. Balla Péter hitéleti rektorhelyettes

Egy új tanév elején egyetemi közösségünk talán minden tagjának eszébe juthat az a gondolat, hogy életünk egy újabb mérföldkőhöz, „állomáshoz” érkezett. Természetesen az új első évfolyam életében a leglátványosabb a változás, az újszerűség, de mások is átélhetik: egy kicsit olyan ez, mint egy új kezdet. Jézus első tanítványai a szó szoros értelmében is gyakran úton voltak: követték Mesterüket Galilea útjain, majd vele együtt felmentek a fővárosba, Jeruzsálembe (Lk 9,51). Az anyaszentegyház az évszázadok során ismételtlen így nevezte önmagát:

communio viatorum,

az úton levők közössége. Egy újabb tanév mindnyájunk életútjának egy újabb szakasza. Induljunk el erre most együtt úgy, hogy Jézus első tanítványainak életéből merítünk néhány üzenetet.

Jézus tanítványai egészen különleges élethelyzetekben is követték őt, például amikor a kánai menyegzőn elfogyott az

ünnepre előkészített bor, és ő a vizet borrá változtatta (Jn 2,1–12). Itt már önmagában az is bátorító üzenet, hogy Jézus részt kíván venni életünk ünnepei eseményein – mint például egy esküvőn is. Sok évvel ezelőtt az én esküvőmön egy külföldi vendégünk ezt az egy mondatot emelte ki ebből a történetből, és helyezte házas „életutunkra” szólóan a szívünkre (amit Jézus édesanyja mondott az ott lévőknek Jézusra vonatkozóan): „Bármit mond nektek, tegyétek meg!” (Jn 12,5). Jézus együtt örül velünk – mi pedig jól tesszük, ha órá hallgatunk életünk minden helyzetében.

Egy másik alkalommal Jézus maga előtt elküldte a tanítványokat, mintegy útkészítőül, hogy menjenek előre az előttük lévő városokba. E szavakkal készítette fel őket erre az útra: „Ne vigyetek magatokkal se aranyat, se ezüstöt ... se két felsőruhát, ... mert méltó a munkás a kenyérére” (Mt 10,9–10). Jézus arra utalt ezzel, hogy majd úgy gondoskodik úton levő tanítványairól, hogy mindig fognak találni jószívű embereket, akik befogadják őket

egy-két napra. Azaz kiderül: nem csak az úton levők vannak közösségben egymással, hanem ők is egy még nagyobb közösség tagjai: az anyaszentegyház egész világra kiterjedő közösségébe tartoznak. Egyetemi éveink alatt a hallgatók között éve-

re, sőt életre szóló barátságok is köthetnek. Még a nyár elején nagy örömmel láttam én is olyan fényképet, amelyen diplomájukat együtt átvevő, végzős károlisok egy csoportképpel is megörökítették közös tanulásaik, eredményeik, időtöltéseik emlékét. Ízlelgessük e szót a jelen tanév során is: „közösség”! Olyan jó, hogy nem magányosan, hanem a velünk egy úton levők közösségében tölthetjük ezt a tanévet is!

Jézust követni már az első tanítványainak sem volt könnyű. Időnként felmerült

egyesebben, hogy az általa választott egyszerű életvitel, a gazdagságról való lemondás, a mindig másokért hozott áldozatok által jellemzett életmód miatt inkább eltávolodnának tőle. János evangéliuma is feljegyez egy ilyen helyzetet, amikor többen is ezt mondták Jézus tanítása kapcsán: „Kemény beszéd ez: ki hallgathatja őt?” (Jn 6,60). Amikor az addig őt követő tömegeből sokan eltávolodtak mellőle (66. vers), Jézus megkérdezte a „tizenkét” tanítványt: „Vajon ti is el akartok menni?” (67. v.). Péter örök érvényűen szép

válasza hadd legyen a mi vallomásunk is: „Uram, kihez mennénk? Örök élet beszéde van nálad” (68. v.). Új református énekeskönyvünk egyik énekének szövegével induljunk életutunk e következő szakaszára is:

„VEZESS, JÉZUSUNK,
VÉLED INDULUNK.

KÜZDELEMRE HÍV AZ ÉLET,
HADD KÖVESSÜNK BENNE
TÉGED; FOGJAD A KEZÜNK,
MÍG MEGÉRKEZÜNK.”

(290/1)



BUZÁS AN▶RIS

TUDTAM, HOGY JÓ LESZ, HA KÖZÖSSÉGBE KERÜLÖK, DE A TANÁROK ÉS AZ ÓRÁK IS RENDKÍVÜLIEK VOLTAK SZÁMOMRA, ÚGY ÉREZTEM, HOGY FONTOSNAK TARTJÁK ÉS MEGHALLGATJÁK AZ ÉN VÉLEMÉNYEMET IS AZ EGYES ÓRÁKON

Mindössze két év alatt sikerült felépítenie népes követőtáborral rendelkező YouTube-csatornáját. YouTube-on majdnem hetvenezer, Instagramon pedig több mint negyvenezer követője van. Jelenleg szociológia alapképzési szakon tanul a Károlin, amit elmondása szerint nagyon élvez. Nem csak a videóiban, de a hétköznapiakban is egy kedves, humoros srác, akit egyre többen ismernek fel az utcán – és már az egyetemen is. Ha még nem ismernétek, vagy ha már láttatok tőle akár egy videót is, mindenképpen olvassátok el a vele készített interjút.



Mióta vlogolsz és milyen indíttatásra kezdted bele?

Most már két és fél éve vlogolok rendszeresen. Ezt megelőzően is voltak már kísérleteim a tartalomgyártásban – még gimnázium alatt – de akkor még túlságosan azzal voltam elfoglalva, hogy mit szólnak hozzá a tanárain, osztálytársaim. Akkoriban két-három videót töltöttem fel teljesen rendszertelenül, majd abbahagytam több ízben is. Tulajdonképpen a Covid-járvány első karanténidőszaka óta mondhatom el, hogy rendszeresen videózom, hogy hivatásszerűen ezzel foglalkozom. A Covid-járvány megjelenésekor éppen dolgoztam, de a lezárások miatt egy időre bezárt a munkahe-

lyem, így úgy gondoltam, itt a remek alkalom, hogy újra megpróbáljam a videókészítést. Mindig is nagy álmom volt, hogy ezzel foglalkozzam, így jogosan vetődött fel a kérdés részemről, hogy hát akkor mikor, ha nem most van itt a megfelelő alkalom? Mivel nem volt más lehetőségem, így belevágtam. Otthon voltam, el kellett foglalnom magam, így tulajdonképpen bizonyos értelemben kényszerből, de elindult a csatorna, ami mára már úgy kinőtte magát, hogy tulajdonképpen ez lett a munkám.

Két év alatt ekkora követőbázissal rendelkezni tényleg nagy teljesítmény.

Szerintem ennek az a kulcsa, hogy egyszer kell egy jó ötlettel berobbanni, és utána már a többi ötletedre is sokkal kíváncsibb lesznek az emberek. Kezdetben nekem sem volt akkora nézettségem, nekem is kellett hozzá egy áttörés.

Számodra mi volt az a jó ötlet, amitől berobbantál?

Egyik barátnőmmel készítettünk egy videósorozatot, hogy különböző kategóriákat találtunk ki – például mi a másik kedvenc elfoglaltsága – majd bementünk egy bevásárlóköz-

pontba, és ez alapján kellett a másoknak választanunk valamit, majd otthon megmutattuk a másoknak, hogy ki mit választott, illetve értékeltük, hogy ki választott jobb dolgot az adott kategóriában a másik számára. Több ilyen kategóriával eljátszottuk ezt, ami egy teljesen random ötlet volt részünkről, de én is és a nézők is nagyon szerették.

A kezdeti, gimis videóidra egyébként érkeztek visszajelzések, amitől mondd, hogy érdekes folytatni?

Igen, kaptam pozitív visszajelzéseket, de itt még nem volt meg az a bizonyos áttörés, még nem követtek annyian. Mondhatom talán, hogy ott hamar fel is adtam, mert a gimnáziumi tanulmányaim sem mindig engedtek annyi szabadidőt, hogy ezzel





foglalkoztam. Egyáltalán nem voltam rendszeres videókészítő – ami itt meghatározó szempont – így hamar kifulladt az egész.

Youtubernek vagy influenszernek tartod inkább magad?

Nagyon jó kérdés, szerintem az egyik következik a másikból. Azáltal, hogy youtuber vagyok, befolyásolhatom az embe-

rek véleményét, s így egyúttal influenszer is leszek. A kettő kéz a kézben jár, így mindkettőnek tartom magam.

Mi a leglényegesebb különbség a hétköznapi és a videóban szereplő Andris között?

Ha az utcán találkozom a követőimmel, ha odajönnek hozzám, akkor sokszor meglepődnek, hogy mennyire

nyugodt vagyok. A videóimban ezek szerint kevésbé tűnik úgy, hogy nyugodt lennék. Amikor felvételt készítek, akkor csak a kamera van velem, ott teljesen felszabadult tudok lenni. A hétköznapiakban nagyon nehezen nyílok meg másoknak, s amikor odajön hozzám egy követő – aki amúgy számomra teljesen idegen –, akkor nagyon visszafogott, zárkózott tudok lenni. Talán arra számítanak, hogy ugyanolyan pörgős leszek, mint ahogy talán a videóimból esetleg azt tapasztalják. Számomra viszont idő kell ahhoz, hogy feloldódjam egy-egy társaságban, vagy akár csak egy ember közelében is. Fokozatosan tudok feloldódni ezekben a helyzetekben. Szerintem ez nagy különbség a videóban látott Andris és a hétköznapi Andris között. Egyébként szerintem eléggé önazonos vagyok azazal a sráccal, akit a videóban látnak a nézők, csak a hétköznapiakban több idő kell nekem ahhoz, hogy olyan lehessen, akit a videóban látnak.

Számomra is önazonosnak, természetesnek tűnsz a videóidban.

Szerintem bárki, aki videózik elmondhatja magáról, hogy az elején nehéz megtalálni ezt a természetességet. Először a kamera teljesen idegen közeg volt számomra is, sok kérdés felmerült bennem akkoriban, hogy vajon ez mennyire lesz szórakoztató egyáltalán, ha

közben én magam meg olyan furán érzem magam videófelvétel közben. Meg kellett szoknom, hogy egy kamerához beszélek, hogy úgy lehessen természetes ebben a szituációban, mint ahogy mi most itt beszélgetünk. Mára már teljesen megszoktam ezt a helyzetet, így valóban én is önazonosnak látom a videóban szereplő önmagam.

Egy maximalista embert hogyan érintenek a negatív kommentek?

Őszinte leszek, szerintem én még nem tanultam meg jól kezelni ezeket a helyzeteket. Talán nem is vagyok még anynyi ideje jelen a social médiában, hogy tudnám is helyesen és jól kezelni a kommenteket. Van, hogy nagyon rosszul esik egy-egy negatív komment és sokat rágódom rajta. Még az építő kritikákat is meg kellett tanulnom jól értelmezni és kezelni, kezdetben ez sem ment. Például, ha egy videóban más volt a hang minősége, mint szokott, akkor azon gondolkodtam sokáig, hogy én ezt miért nem vettem észre? A bántó kommenteket kifejezetten rosszul kezelem, így van még mit tanulnom ezen a téren.

Mi segít neked túllépni ezeken a kommenteken?

Nagyon sok youtuber barátom lett időközben, így őket mindig fel tudom hívni ilyenkor. Ha beszélgetek velük

sokszor újra és újra ráeszmélek, hogy nem egyedül vagyok ezzel a problémával. Látom, hogy mindannyian átmegyünk ezen és talán idővel jobban tudjuk kezelni ezt a helyzetet. Sokszor a személyiségjegyeimet érintő negatív kommentek azok, amikkel nem tudok mit kezdeni, mert hiába emelik ki egy-egy negatív tulajdonságomat, ha én közben meg tudom, hogy nem tudok rajta változtatni, vagy nem is szeretnék. Mindenkinek vannak negatív tulajdonságai, csak az én esetemben jobban szembetűnik, mert kirakom magamat az internetre.

Neked mi ad inspirációt, kreatív energiát a tartalomgyártáshoz?

Érdekes kérdés. Tudom, hogy vannak emberek, akik leülnek és módszeresen kidolgozzák a heti videótervet, ötletelnek, terveznek. Néha én is rákényszerítem magam arra, hogy leüljek és tervezgessek, mert tudom, hogy ennek is sok pozitív hozadéka van. Az esetemben viszont inkább azt érzem, hogy nekem a kreatív, jó ötleteim nem tervezgetéssel jönnek, hanem váratlanul. Nem akkor vagyok hatékony, ha tudatosan erre fókuszálok, hanem amikor hirtelen ihletet kapok valamitől. Sokszor egy látott, olvasott dologról jut eszembe valami, amiből majd videó születik. Néha egy kis rész-

letben is el tudok veszni, amiből majd megszületik egy jó anyag.

Bár még viszonylag rövid ideje vagy youtuber, de előfordult már veled olyan, hogy úgy éreztél kiégtél és jól esne egy kis szünet?

Igen, előfordult már velem is. Tavaly és idén is volt egy-egy olyan hét a csatornámon, amikor heti öt napon, hétfőtől péntekig készítettem és töltöttem fel videókat. Nem is maga a felvétel volt fárasztó, hanem utána a videók vágása, szerkesztése. Akkor érezttem úgy, hogy most egy ideig képtelen vagyok több videót megvágni. Hosszabb szünetre természetesen még nem gondoltam, de például olykor két hét vágóprogram nélkül nagyon felszabadító tud lenni. Maximalista lévén a vágást is nagyon precízen, jól szeretném elkészíteni, tudom, hogy van még hová fejlődöm.

A videóvágások mennyi időt vesznek igénybe?

Általában teljesen videófüggő, hogy mennyi időt vesz igénybe a vágás. Volt már rá példa, hogy négy óra alatt készültem el egy videóval, de volt olyan is, hogy tizenkét órás volt az utómunka. Ezt a részét a nézők nem látják és mindig meglepődnek, hogy mennyi munka is van eb-

ben a folyamatban. Még anyukám is azt hitte, hogy körülbelül egy óra alatt meg tudom vágni a videókat és már tölthetem is fel. A videovágásra tényleg rá kell szánnod magad, hogy most leülsz és megcsinálod. Nálam például az is fontos, hogy egyhuzamban, egyben vágjam meg a videót, mert ha valamiért abahagyom és részletekben kezdem el folytatni, akkor az nagyon el tud húzódni. Számomra csak akkor működik ez a munkafolyamat hatékonyan, ha benne vagyok ebben a flowban, és egyben megcsinálom az egészet 5-12 óra alatt. A legnehezebb benne, hogy egy monoton folyamatról beszélünk, ami így egyben tényleg hosszú tud lenni.

Szociológia szakon tanulsz a Károlin, de ha jól tudom, nem ez volt az első választásod.

Ez így van. Matek szakon tanultam az ELTE-n, de aztán időben felismertem, hogy ez a szak nem nekem való. Igazából nem matekos irányba szerettem volna menni, viszont egyáltalán nem tudtam, hogy mi lenne a nekem való pálya. Gimnáziumban végzősként a matekot élveztem leginkább, és így jobb híján döntöttem, hogy a matek irányába indulok el. A kétely mindig is bennem volt, hogy akkor most biztos jó helyen va-

gyok-e? Rá kellett jönnöm, hogy a matek – ilyen szinten – nem nekem való. Amit a Károli szociológia szakán tanulunk, az a matematikának az a része, amit nagyon szeretek: a statisztika és a valószínűség-számítás.

A szociológia választása tudatos döntés volt?

Igazából nem. Elolvastam a szakra vonatkozó ismeretéseket, leírásokat, utánajártam a képzésnek, és azt éreztem, hogy a szociológia egy olyan szerteágazó szak, ahol megtalálhatom azt, ami engem érdekelhet. Van benne pont annyi matematika, amivel – a korábbi érdeklődésemnek megfelelően – újra szívesen foglalkozom. Nagyon sok területe megfogott a szociológiának, így nagyon élvezem.

A jelentkezés előtt nagy vágy volt bennem arra vonatkozóan, hogy újra tanuljak valamit. Az ELTE-s időszakom után köszöntött be a Covid-járvány, ekkor kezdtem bele a videókészítésbe, és tulajdonképpen két évig csak otthon voltam és ezzel foglalkoztam. Nagy igényem volt már arra, hogy újra közösségbe kerüljek, hogy találkozzam emberekkel. Amikor legelőször jöttem be az egyetemre, az egyik első óránom be kellett mutatkoznunk egymásnak. Hihetetlennek tűnik, de annyira izgultam, hogy szinte

már remegtem, hogy meg kell szólalnom egy csoport előtt, emberek előtt. Annyi furcsa szorongást hozott be az emberekkel való kapcsolódásomba a Covid, hogy még én is meglepődtem magamon. A harmadik, negyedik órára már teljesen elmúlt, de kezdetben nehéz élmény volt. Mindig is szerettem közösségben lenni, előadást tartani, beszélni, tehát örülök, hogy ismét részem lehet benne. Azt is ki kell mondanom, hogy nagyon hiányzott már a tanulás. Nagyon örülök, hogy youtuberként fent tudom tartani magam, hogy megélelem a videózásból, de ugyanakkor azt is éreztem, hogy ez nem teljesen elég. Éreztem, hogy szeretnék még több témáról beszélni, tudományos témákról is akár. Hiányzott, hogy legyen egy olyan hely, ahova bejárhatok, ami alapján a napirendemet kialakíthatom, hogy tanuljak, fejlesszem magam. Kellett egy rendszer, ami megtart. Enélkül nem éreztem teljesnek az életem.

Ezek szerint jól sikerült az első egyetemi évod a Károlin.

Igen, teljes mértékben. Nem mondanám, hogy jobban, mint amire számítottam, mert őszintén szólva nem tudtam, hogy mire számítsak. Az viszont biztos, hogy az elvárása-



HIÁNYZOTT, HOGY LEGYEN EGY OLYAN HELY, AHOVA BEJÁRHATOK, AMI ALAPJÁN A NAPIRENDEMET KIALAKÍTHATOM, HOGY TANULJAK, FEJLESSZEM MAGAM. KELLETT EGY RENDSZER, AMI MEGTART. ENÉLKÜL NEM ÉREZTEM TELJESNEK AZ ÉLETEM.

imat teljesen felülmúlta. Tudtam, hogy jó lesz, ha közösségbe kerülök, de a tanárok és az órák is rendkívüliek voltak számomra, úgy éreztem, hogy fontosnak tartják és meghallgatják az én véleményemet is

az egyes órákon. Nagyon szerettem ezt az első évet.

Amikor elkezdted az egyetememet, elindultak az első órák, mennyire tartottál attól, hogy esetleg felismernek majd az emberek?

Őszintén szólva tartottam tőle. Nem is feltétlenül pozitív vagy negatív szempontból, hanem inkább azért, mert nekik lehet rólam egy első benyomásuk, nekem viszont nincs róluk. Sokszor, ha bekerülök egy társaság-

ba, szépen apránként kiderül, hogy egyébként többen is tudják, hogy ki is vagyok. Az elején ez nagyon furcsa volt, hogy nem tudtam: valaki azért néz rám úgy, mert tudja, hogy ki vagyok? Szerintem egész sokan ismernek. Számomra az a legfurcsább ebben a szituációban, hogy előttem áll egy idegen, akinek viszont én nem teljesen vagyok ismeretlen. Sokszor elgondolkodom azon, hogy vajon milyen kép élhet az illetőben rólam az alapján a videó alapján, amit látott? Lehet, hogy pont az egyik olyan videómat látta, ami visszanezve már nekem sem tetszik. Néha úgy érzem, jó lenne tudni, hogy milyen előre kialakult kép él az emberekben rólam. Egyik kifejezetten jó barátom – akivel itt lettem jóban az egyetemen – már korábról is ismert a videóim által. Ő mesélte nekem, hogy rendszeres követőként pont így képzelte el a hétköznapi életben is, mint ahogy a videóban megismert. A vele való barátságom kialakulása is egy hosszabb folyamat volt, hiszen – ahogy korábban említettem – nekem szükségem van egy bizonyos feloldódási időre.

Hogy fér bele most az idődbe – a tanulással párhuzamosan – a tartalomgyártás?

Érdekes kérdés, mert azt érzem, hogy az időbeosztásomban is sokat javultam,

HA SÉTÁLOK AZ UTCÁN, AKKOR NINCS A FEJEMBEN, HOGY ÉN EGY YOUTUBER VAGYOK ÉS HOZZÁM BÁRKI BÁRMIKOR ODAJÖHET.



fejlődtem. Ha van előttem egy napi rutin, egy rendszer, akkor mindenre jut időm. Abban az évben, amikor csak videózással foglalkoztam, kevésbé voltam hatékony, mint most. Látom előre a napomat, hogy mikor mi történik, mikor van órám, mikor van időm a videózással foglalkozni. Keretek közé szorítva úgy érzem, sokkal jobban működöm. Bár nem szeretem a lyukasórákat, most mégis jól ki tudom használni: általában ilyenkor elmegyek egy kávézóba és megvágom a videóimat. Amíg az otthon töltött időszakomban kikerült kéthetente egy videó, addig az első egyetemi évem alatt hetente került ki új feltöltés az oldalra.

Többször utalsz arra a vlogokban, hogy éjszaka is dolgozol.

Nyáron például nem kell a másnaphoz alkalmazkodnom, így szabadabb vagyok e téren is, hogy meddig dolgozom. Az éjszakai munka számomra azért sokkal produktívabb, mert nyugalom és csend van, nem zavar senki, nem hív fel senki, így nem akasztják meg a munkafolyamatot. Este és éjszaka sokkal kevesebb az esély arra, hogy valaki megzavarjon, kizökkentsen a munkafolyamatból. Most évközben nagyon jól megoldottam, hogy napközben érjek a munka végére, így nem ért

hátrány másnap az egyetemen, hogy nem tudtam volna bemenni az éjszakázás miatt. Sikerült jól beosztani az időmet.

Részben említetted már, hogy megállítanak sokszor az utcán, ha felismertek. Mennyire kezeled jól ezeket a helyzeteket?

Úgy látom, egyre gyakrabban ismernek fel. Legutóbb egy Margaret Island koncerten jöttek oda hozzám nagyon sokan, amire egyáltalán nem számítottam. Koncerthelyzetben egyébként sokkal felszabadultabb vagyok, így jobban is kezelem ezeket a helyzeteket. Az utcán sem kezelem rosszul a megszólítást, a közös fotózást, csak mindig az jár a fejemben, hogy vajon tudom-e ugyanazt az Andrist nyújtani nekik, akit a videómban láttak? Vajon olyan leszek, mint amire a nézőm számítani szeretne? Kedves leszek-e vele? Néha görcsölni szoktam ezen. Amikor először találkozom egy ismeretlen emberrel, mindig furcsán érzem magam. A kedves szavakra sem tudok sokszor mit reagálni. Az is nehéz, amikor egyáltalán nem számítok arra, hogy odajöhet valaki, például amikor rohanok valahová, akkor általában nem vagyok felkészülve erre. Ha sétálok az utcán, akkor nincs a fejemben, hogy én egy youtuber vagyok és hozzám bárki

bármikor odajöhet. Ha elmegyek vásárolni, eszembe sem jut, hogy esetleg felismernének, és ezért érdekes az a helyzet, amikor mégis odajön valaki hozzám, és hirtelen ráeszmélek, hogy miért is történt mindez. Lehet, hogy nem kellene ennyit gondolkodnom ezeken a helyzeteken, de jelenleg még ilyen vagyok.

Melyik a kedvenc saját videó?

A youtuber baráti körömmel szerveztünk egy vacsoracsatát, ahol minden nap valamelyikünk megfőzött egy háromfogásos menüt. Erre nagyon büszke vagyok: sok munkával járt, jó lett a végeredmény. Nagyon komplex volt a videó elkészítése, nehezebb volt, mint az eddigi munkáim. Jól emlékszem ma is arra a pillanatra, amikor privátról nyilvánosra állítottam a videót. Kicsit izgultam is, hogy mennyire fog ízleni majd a barátaimnak a főztem, mert amúgy nem jellemző rám a főzés. Hálás vagyok azért is, mert népszerű is lett az a videó, sokan megnézték. *(jelenleg közel félmillió megtekintésnél jár a videó – a szerk.)*

Ilonáról is mesélnél egy kicsit?

Ilona egy örökbefogadott cica – ezt szeretem mindig hangsúlyozni, hogy örökbefogadott. Annyi kis állat él

menhelyen, aki ugyanannyira tud szeretni és ugyanannyira szeretnivaló, ezért nem tartom fontosnak, hogy fajtatiszta kutyát vagy macskát vásárolok. Kicsivel több mint egy éve van nálam, Vecsésről fogadtam örökbe. Ő már nem volt akkor kiscica – kétéves volt –, mikor hozzám került. Azért választottam, mert nagyon félénk, visszahúzódó macska volt, így kevesebb esélyét láttam, hogy valaki örökbe fogadná. Utólag derült ki, hogy siket, egyáltalán nem hall semmit. Azóta sokat javult a félénksége, de még most is érezni rajta, hogy valamikor rossz tapasztalatai voltak. Nem egyszerű eset, de nagyon szeretem. Kisgyerekként egyébként kutyánk volt otthon, akivel sok időt töltöttem, sok fénykép tanúskodik a barátságunkról, aminek következtében jogosan fel-

tételeznék, hogy biztos a kutyákat szeretem jobban. Nem tudom miért, de végül macskapárti lettem.

Miért Ilona lett a neve?

Éppen a kocsiiban ültünk hazafelé a menhelyről – anyukámmal és a tesómmal mentem. Korábban már elhatároztam, hogy mindenképpen egy hagyományos női nevet szeretnék majd adni neki. Anyukám kérdezte, hogy mi lesz a neve a cicának, mire én hirtelen rávágtam, hogy nem tudom, mondjuk Ilona. Anyukám ezen annyira elkezdett nevetni, hogy ez nem egy macskanév, de annyira vicces volt a szituáció, hogy végül eldőlt és Ilona lett a neve. Egyébként szeretnék majd több cicát is a későbbiekben, mindnek hasonlóan szép nevet szeretnék adni.

Milyen terveid vannak az elkövetkező időszakra?

Tipikusan az az ember vagyok, aki nem szeret a terveiről előre mesélni – még arról sem, amiről mondjuk lehetne. Azt szeretem, amikor már tudok valamit mutatni is belőle. Talán ez is egy kicsit a megfelelési kényszeremből fakad. Ha kimondok valamit, akkor úgy érzem, azt már meg is kell valósítanom. Szeretem, ha már tevékeny is lehetek abban a dologban, amit kitaláltam. Egyébként most az egyetem és a videózás élvez továbbra is prioritást, így a következő két évben még biztosan nem szeretnék semmi nagyobb dologba belevágni. Lehetséges, hogy az alapképzés után a szociológia mesterképzést is elvégzem, de nem biztos, hogy egyből az alapképzés után. ■



Zene és libabőr

Írta: Szombati Bence,
a KAPSZLI tagja

Amikor végigfut...

Egyes kutatások szerint a Kedves Olvasó 90% eséllyel átélte már az érzést, amiről a következőkben szó lesz, de előfordulhat, hogy azt sem tudja miről beszélnek. Mindenesetre hátha beugrik, amikor megszólal a kedvenc Beethoven szonátánk harmadik tétele, a legkedvesebb tanuló jazzünk fő témája, vagy egy

igazán falhoz csapó metálszóló, vagy dubstep drop. A gerincünkön végigfut a hideg, bizserg a fejbőrünk és libabőrök leszünk tokától bokáig. Vérbeli metalheadként az egyik legfelelőbb érzésként tartom számon és nem hagyott nyugodni, hogy miért reagálok így a zenére, amit hallgatok.

Mitől fut végig?

Vizsgálatok szerint nem várt szakaszok, szekvenciák, hangsúlyos előkéek váltják ki legkönnyebben a bizsergést; főleg nosztalgikus, melankolikus hangulatú alkotásokban. Mindemellett fontos befolyásoló - de nem kizáró - tényező az ismerőség. Ezek szerint legegyszerűbben a kedvenc számunk zenei csúcspontja következtében élhetjük át ezt a fajta jóleső bizsergést (bár érdemes megjegyezni, hogy ez esetben a számhoz köthető emlékeink, érzelmeink is közrejátszhatnak, nem csak a pusztán zenei élmény).

A kőkemény biosz

Rengeteg tudományos teória foglalkozik a zene és a mozgás kapcsolatával. Állítják, hogy a zene a mozgáson keresztül nyer értelmet, illetve, hogy testünk az irodaszékhez kötött életmód és az évszázados hagyomány megtörése ellen tiltakozik, miszerint: ha szól a zene, akkor táncolni kell! Más kutatások a halló és testérző központok közötti összefüggéseket vizsgálva azt találták, hogy ezek a rendszerek szoros kapcsolatban állnak. További vizs-

gálatok eredményei szerint a zene aktiválja az agyi jutalmazó központokat, méghozzá a szexualitással, táplálékkal és kábítószerfüggőséggel nagy hasonlóságot mutatva teszi mindezt. A bizsergés erőssége kimutathatóan összefügg a szimpatikus idegrendszer aktivitásával, ami irányítja a szőrfelborzoló izmokat, illetve a bőrben lévő erek tágulását. Ez a folyamat hozzájárulhat a kellemes hűvös érzéshez, ami a bizsergést kíséri. Ráadásul csökken a szorongásközpont aktivitása is!

A régen várt pszichés háttér

A zene az őskor óta fontos része az ember életének és remek érzelemkifejező eszköz. Sőt, az egyik legjobb módszer az érzelmi állapotunk szabályozására. Szerencsére nem kell elérni a bizsergés állapotát ahhoz, hogy jól essen számukra a zene, bár kétlem, hogy ezzel újat mondtam. Érdekes részlet, hogy a bizsergés felölthet negatív köntöst is (ezt hívhatjuk hideglelésnek), amely félelmet, undort vagy szomorúságot okozhat a befogadóban, de ezt a negatív oldalt jóval kevesebb vizsgálatnak vetették alá. Érdekes

megközelítés a bizsergés felruházása személyiségjegyekkel. Egy kérdőíves vizsgálat eredménye szerint a jóleső bizsergést nyitott, pozitív jutalmazó; míg a hideglelést negatív, távolságtartó, szorongó személyiséggel hozták kapcsolatba. A zenén keresztül kapcsolódhatunk egymáshoz, hiszen a tükörneuronok révén le tudjuk képezni magunkban a hallott hangokat, így szinte közvetlenül a befogadó szervezetébe ordítjuk: éppen ezt érzem, érezd ezt te is! Ez elméletben nagyon jól hangzik, de persze a valóság sokkal bonyolultabb: az érzelmek a hangon keresztül könnyen beazonosíthatók, de ebből nem következik, hogy ugyanaz a hangzás mindenkiben ugyanolyan érzelmi állapotot okoz.

A zene: tudomány, művészet, hobbi és szinte már-már mágia. Hatása tagadhatatlan és majdhogynem elkerülhetetlen. Arra biztatom a kedves olvasót, hogy hallgassa, bizsergjen és ne feledje: „csak a rosszak terjesztik, hogy a jóból is megárt a sok” (John „Hannibal” Smith, *A supercsapat*, 2010).

A KAPSZLI csapata a lélektan különböző, érdekes területeit nem csak előadások formájában próbálja minél nagyobb közönséghez eljuttatni, hanem igyekszik kisebb cikkeken keresztül is bemutatni, hogy a pszichológia milyen szerteágazóan szövi be mindennapjainkat. Még több tartalomért látogassatok el a KAPSZLI blog oldalára, illetve kövessétek őket Instagramon és Facebookon is.



ZÖLDSÉGEK ÖTLETEK – hús helyett



Manapság az ember sokféle elhatározásból dönthet úgy, hogy részben vagy egészen kivezeti az állati eredetű húsokat és húskészítményeket az étrendjéből. Ez történhet akár etikai, környezetvédelmi vagy egészségügyi okokból is. Ma már a tudomány által is elfogadott álláspont, hogy a túlzott húsfogyasztásból kialakult termelési igények és azok nagyipari kielégítése meghatározó mértékben hozzájárulnak a modernkori környezetvédelmi problémák elmélyüléséhez. Például 1 kg marhahús előállításához több ezer liter víz felhasználása szükséges: ezt a mennyiséget az állatok etetésére szolgáló termény vízigényétől egészen az asztalra került ebéd elkészítéséig számoljuk.

A környezetvédelmi problémáknál sokkal közvetlenebbül érintik az embert azok az egészségügyi okok, amelyek a túlzott húsfogyasztás miatt alakulhatnak ki. Egy 2020-as

felmérés szerint a világ népességének 92%-a fogyaszt napi szinten valamilyen húsfélét, ugyanebben az évben a KSH adatai alapján a magyar lakosságban 68,6 kg/fő

volt az átlagos húsfogyasztás – annak ellenére –, hogy egyre több helyen hívják fel az emberek figyelmét a húsmentes diéta pozitív élettani hatásaira.



VESSÜNK EGY PILLANTÁST A TÚLZOTT HÚS-FOGYASZTÁS PÁR LEHETSÉGES NEGATÍV HATÁSÁRA:

Rendszeres álmoság és fáradékonyság

Ez elsősre nem hangzik annyira meglehetősen, de egy idő után zavaró lehet, ha már a reggel 8 órai előadás alatt vagy a nap közepén álmosnak, kimerültnek érezzük magunkat. A húsfélék magas fehérjetartalma elvileg sok energiát ad a szervezetünknek, azonban azt hosszú ideig emészt, amelyhez jelentős mennyiségű energia szükséges.

Bőrproblémák

Egy kevésbé ismert mellékhatása a túlzott húsfogyasztásnak a különböző bőrproblémák megjelenése. A nagy mennyiségű húsfogyasztás túlterheli a májat és a vesét, amik a kiválasztásért felelősek. Szervezetünk erre úgy reagál, hogy a folyamatba bevonja egy másik szervünket, a bőrt. Ez természetesen nem ehhez a feladathoz van kitalálva, így megjelenhet az első tünet, ami a pattanásos bőr.

Ne felejtsük el, hogy a különböző húsok értékes fehérjéket, vitaminokat és vasat adnak a szervezetünknek, azonban fogyasztásuk mértékkel ajánlott és az egészséges életmódhoz elengedhetetlen, hogy elegendő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt és szénhidrátot fogyasszunk.

MILYEN ZÖLDSÉGEKKEL LEHET KIVÁLÓAN HELYETTESÍTENI A HÚST?

Gomba

Ha már nagyon sóvárgunk a hús után, de még várnánk a diétánk végéig, akkor a gombát mindenképp érdemes kipróbálni. Intenzív, karakteres íze és állaga miatt adott esetben el tudjuk hitetni az agyunkkal, hogy valójában húst eszünk. A gomba rendkívül sokoldalú, emiatt az elkészítése során számtalan lehetőség áll rendelkezésünkre: kirántva, töltve, raguként, vagy akár tésztával is felejtethetetlen lehet. Nem érdemes elfelejteni, hogy rengeteg vitamin van benne és a gomba az egyetlen növényi eredetű D-vitamin-forrás.

Lencse

Aki szereti a marhahúst, az imádni fogja a lencsét is, hiszen a lencse tökéletesen képes helyettesíteni a vöröshúst. Használhatjuk fasírthoz, hamburgerpogácsához, raguban, de akár a mexikói ételekben is kiválóan megállja a helyét. A lencse rengeteg fajtában és színben ismert, így minden alkalommal változatos ételeket készíthetünk belőle. Nem mellesleg a lencse kiváló fehérjeforrás is, hiszen átlagosan 23-25g fehérjét tartalmaz 100g lencse fajtától függően.



Brokkoli

A brokkoli egy igazi vitaminbomba, amiből nagyjából 20dkg fedezheti a napi vitaminigényünk egy jelentős részét, emellett a vas, magnézium, protein és antioxidáns tartalma miatt is igen közkedvelt növény. Akár levesekben tökéletesen helyettesítheti a húst, elkészíthetjük rántva, akár tészta kíséretében, de egyszerű köretként is belophatja magát a szívünkbe.

Cékla

Az előbbiekhöz hasonlóan a cékla is rendkívül változatos zöldség és a szokásokkal ellentétben, nem csak saláta készíthető belőle. Ehetjük fasírtként, „húsgolyóként”, főzve, de sütvé is elképesztően finom. Tele van vassal, így egy idő után a vöröshús iránti vágyunk is csökkenhet.



Vega bolognai vöröslencséből

HOZZÁVALÓK: 3 ek olívaolaj/napraforgóolaj • 1-2 fej hagyma • 2 gerezd fokhagyma • 3 szál szárzeller • 2 sárgarépa • só, bors • oregánó • bazsalikom • 500 ml paradicsomszós • 250 g vöröslencse • 4-500 g tészta



A szósz elkészítéséhez először is egy lábasban kis-közepes lángon felhevítjük az olajat, majd az apróra vágott hagymát megpirítjuk (az a legjobb, ha a pirítás során a hagyma a lehető leginkább szétfő). Ezután mehet bele a szintén apróra vágott fokhagyma és tovább pirítjuk. Hozzáadjuk a reszelt répát és a zellert, jól lepirítjuk, majd felöntjük pici vízzel, hogy ne égjen le a soffrito¹ alapunk. Ettől a ragualaptól lesz végül olyan zseniális a szószunk.

Fedő alatt 20-25 percig rotyogtassuk, de figyeljünk arra, hogy ne égjen le, így időnként pótoljuk az elpárolgott vizet. Ezután mehetnek bele a fűszerek, hozzáadjuk a paradicsomszószt, és alaposan elkeverjük. Végül már csak a vöröslencse hiányzik, amit elkeverünk a soffritóban, és hagyjuk, hogy a nagyjából 25 perc alatt teljesen megpuhuljon. Alacsony fokozaton, fedő alatt, néha megkeverve készül el végül a bolognai ragunk. Ha túl sűrűnek tűnik, akkor adjunk hozzá vizet vagy paradicsomszószt, de ekkor ne feledkezzünk meg az utólagos fűszerezésről sem. Ha elkészült a tuti al dente² tészta is (lehetőleg nagyjából 9-10 perc főzés szükséges), már csak a tálalás maradt hátra. A spagetti reszelt sajttal és friss bazsalikomlevéllel igazi telitalálat.

¹ A **soffrito** egy olyan zöldséges készítmény, amely különböző típusú ételek ízesítésére szolgál.

² A főzésben az **al dente** kifejezés azt a készültségi szintet jelenti, amikor a főtt tészta állaga már feszes, azaz harapása van, de már nem túl kemény, és már nem nyers.

A recept forrása: streetkitchen.hu

Tekintetek találkozása

Szem a szemmel egybeforr,
a kék és a barna találkozásánál
ott vagyunk ketten,
megdermed a másodperc,
majd egy mosoly megtöri a csendet

Kávé

A reggeli kávé habjából
mosolygottál rám,
a kockacukorral együtt
elolvadtam én is...

Remete

Lehet el kéne mennem
Messzire, a világ végére,
elvonulni, akár a magányos remete,
némasági fogadalmat téve
a csendben ringatózni
felszívódni, hogy senki se tudja:
még létezem

Akkor majd talán rád találsz egyszer
talán miattad némasági fogadalmam is megszegem,
hogy elmondjam mennyire vártalak,
hogy eltűntem pusztá gyerekes felindulással
megfűszerezett bánatos tanácsalansággal.

Kári József
osztatlan tanári
mesterképzés
II. évfolyam

Ősz

Szopora levegő,
elhalkul a hajnal.
Szívem sötétbe borul,
S téged köszönt e dallal.

Messzinek tűnik a nyár,
Rég volt, hogy itt voltál.
Halványul az emléked,
Kezem feléd nyújtom, tudom, hogy
Eléred.

Ne kergess hamis ábrándokat,
Hisz később úgyis megbánod majd.
Szeress szívvel, lélekkel,
S szállj harcba az étellel.

Vilk Petra
jogi felsőoktatási
szakképzés
I. évfolyam

Veled nélküled

Együtt de mégsem, nincs ez rendben
ülök melletted csendben.
Itt vagy
szívemben hiányod mégis mély nyomot hagy

Látom, hogy jelen vagy
De nem érzem s az idő megfagy
Magányos örökkévalóság
Szerelemben töltött fogság

Hiányzol.
Itt fekszel mellettem
Hiányod mégis megemészthetetlen

Szeretlek.
kívánom bár jobban érezném
hogy ez az érzés tőled is végtelen felém

Csendben ülök a földön
Ez az éjszaka egy börtön
Szeretnélek és ölelnélek
Kicsordul belőlem a szeretettel teli lélek

Te alszol már
Lényed, valód távol jár
Nem kaphatlak meg
Egy vágyakozás csak ez

Szomorúság s bánat gyötör
reggel korán itt hagysz rögtön
Fáj a szívem Kedvesem
Szereteted keresem.

Azt akarom Te is vágyakozz
A kard annyira, mint én s várakozz
Ha tudnék Neked nemet mondani
Te is éreznéd milyen egyedül,
csendben könnyeket ontani

Sírni, azért mert fáj
Szinte mardos már a hiány
De hisz itt fekszel mellettem
Alszol édesdeden

Az ágyon elterültél keresztbe
Helyem nincs nekem egy szem se
Ülök hát a kemény padlón
Kis versikémet írogatom.

Hosszú út van mögöttem
Mire idáig a vonaton elzötyögtem
Mennyire vártam, hogy veled legyek ez szédület
Mégis most Veled vagyok nélküled.

Veress Petra
jogász
III. évfolyam



Kézbesítve

Szívem elküldtem egy apró mailben,
Tömörítve, tette készen.
Piszkozat, levél mit félbe téptem,
Darabjai benned, s bennem szerteséjjel.

Ezzel még tartoztam, de fogytán a karakter.
Tőlem, mint az internetelés szakadsz el.
Nihilista női szívet raboltam,
Ott hever, lásd, lomtárba pakolva.

Szerelem régóta élesítve,
Elküldve. Üzenet kézbesítve.

Csóbor Benjámín

*osztatlan tanári mesterképzés
IV. évfolyam*

Szilánkok

Megfordul alattam a föld.
Sérült túlélő lettem.
Aki engem szeret,
Most sehol ne keressen!
Foltozom a múltat,
Álmodom a jövőt,
Aki engem szeret
Annak ujjai

Nem csúsznak ki kezem közül.
A fullasztó közöny
Kést szorít szívemhez.
Megkapaszkodom.
Talán még túlélem.
Vihar előtti csendre vágyom,
Ha még szeretsz engem,
A túlsó parton állok.

Prescsák Zita

*drámapedagógia
szakirányú továbbképzés
I. évfolyam*

Égi háború

Égi háború

Dühödt villámok cikáznak,
Korhadó fát csavar a szél,
Gyökerestől tépi.
A fa ágai, mint emberi csontok,
Hevernek a sárban szanaszét.
A magasban járó, fénylőn izzó,
Lehunyja szemét, leszáll az éj.
Nyár éjszakai zápor közepette,
Megremeg a Föld és a Menny.
Pokol szörnyei, más világi lények,
Rettentő serege kiszabadul.
Égi háború veszi kezdetét.
Melyet a Fény és Sötétség erői,
Vívnek szüntelen, az emberét.

Füst kígyók tekeregnek,
A Nap fénye körbe vonja,
Véres háború maradványait,
Melyet nem lát az ember.
Az ember túl vak és ostoba.
Megy előre, mint egy tébolyult.
Vesztébe rohan melyből nincs kiút.
De egy nap elfogy az út,
S az Égiek nem áldoznak több vért,
Eljön a nap, mikor látni fogják,
tetteik következményeit.

Oláh Georgina

*gazdálkodási és menedzsment
III. évfolyam*



Egy szó a világban

Mint felgyúló fény a sötétben,
hallgatás az üvöltésben,
álmodás az ébrenlétben,
álnok harc a hű békében.
Apró csepp az óceánban,
félelem a bátorságban,
múló hang a hallgatásban,
gyengéd szó e vad világban.

Óra kattan, az idő áll,
véres égen holt madár száll.
Kicsiny nyúl a fűben kúszva,
hosszú fülét jól behúzza.
Sárga réten száraz virág.
korhadt erdő, mit féreg rág.
Gépek zaja, őrült zene,
földünk segélykérő keze.
Torkát zord füst fojtogatja,
gyomrát makacs, zöld sav marja,
szívét ezer golyó tépi,
háládatlan „embernépi”.

Mint fény kigyúl a sötétségben,
megszólal az üvöltésben,
nem tétlen az ébrenlétben,
nem harcol a hű békében.
Vízözön az óceánban,
nem rezzen a bátorságban,
erős hang kél hallgatásban,
kedves szó a szép világban.

Kocsis Nóra

*német nyelv és kultúra tanára
mesterképzés
alumni*

Szelíd lángok

Szép, szelíd lángok ölelik lelkeket,
És fékevesztett vágyak füstbe szállnak,
Miközben a súlyos angyal szárnyak,
Elfedik a borús, éji felleget.

Minden ablakban világlik egy gyertya,
Fényüket a szilánk széle megtöri,
És az idő bíbor folyóvá szövi:
Szökőkútból feltört melankólia.

Szétfoszló posztó az embernek sorsa,
Eltűnve milliók közt a polcokon,
Raktárban otthagya, megporosodva.

Egy jel fog égni az összes homlokon,
Nyílnak a kapuk, felbőg a harsona:
Megmentőnk egy, az isteni irgalom.

Viola Krisztián

*osztatlan tanári mesterképzés
II. évfolyam*

Bűnök és bűnhódések

Gondoltam, hogy legyen,
valahogyan majdcsak megszeretem.
A szívemet kiürítettem neki félig,
elég az, úgysem fog ott maradni végig.
Aztán egyre több dolgot hozott,
nálam nagytakarításba fogott.
Mondtam neki: kérlek, hagyd ezt abba,
mert ha így folytatod, ki leszel lakoltatva.
Megrémült és könnyörgött,
a szájalom bennem testet öltött.
Ezután azt gondoltam:
próbáltam mindenhogyan,
nem szeretem sem innen, sem onnan.
Minél tovább jártam körülötte,
annál jobban idegesített: a hangja,
a szeme, a bókja, a mondanivalója.
Nagyítóval tüzetesen átvizsgáltam,
semmi jót és minden rosszat megtaláltam.
Éjjel fogtam a bőröndjét,

bele pakoltam mindenét.
Reggel aztán elmondtam:
napok óta bennem élsz,
a semmilyenséged engem felemész.
Állj már a sarkadra!
Ne ülj csendben, hallgatva!
Nem vagy a rabom,
hogy nélkülem is élj, azt akarom!
Tessék, itt van mindened,
még a kabátomat is viheted.
Sajnálom, nem lehetek veled,
neked egy teljes szívben van a helyed.
Az érzés, ami marad:
bűntudat és bánat;
enyém a bűn,
tiéd a bocsánat.

Kovács Emília

*irodalom- és kultúratudomány
mesterképzés
I. évfolyam*



SZÍNÉSZ ÉS PSZICHOLÓGUS - beszélgetés

SZÉPLAKI ÉVÁVAL

Fotó: Veres Anita



Felnőttként olykor eljátszunk a gondolattal, hogy milyen lenne másvalakinek lenni, azonban gyermekkorban – a fejlődési folyamat természetes részeként – szerepjátékok formájában ténylegesen bele is bújunk mások bőrébe és úgy érezzük, miénk a világ. Széplaki Éva gyermekora is hasonlóan indult, ám felnővén egyre határozottabb elképzelési lettek a színészi hivatás választását illetően. Nem hétköznapi karriertörténet az övé: egy végtelesen szerény, kedves lányról van szó, aki a hétköznapiakban nem szeret szerepelni, igazán a színpadon érzi teljesnek, felszabadultnak magát, itt tud igazán kiteljesedni. A Pesti Broadway Stúdióban tanult, majd párhuzamosan még a pszichológia alap- és mesterképzési szakot is elvégezte a Károli-egyetemen. Szerepelt a Titanic, A Pendragon legenda, az István, a király, az Abigél című musicalekben is, emellett pedig polgári foglalkozását is ugyanolyan szeretettel gyakorolja.

Ismerjétek meg Széplaki Éva történetét.

NAGYON KOMPLEXUSOS GYEREK VOLTAM AMÚGY, EGYEDÜL A SZÍNPADRA LÉPÉSKOR NEM VOLT BENNE SEMMI GÁT, MINTHA HIRTELEN MINDEN FÉLELMEM ELTŰNT VOLNA.



AZT ÉREZTEM, HOGY NEKEM TÖBB KELL ZENEILEG. ENGEM SOKKAL JOBBAN KIKAPCSOLT EGY MOZART, DVOŘÁK VAGY CSAJKOVSKIJ.

Debrecenből indultál, majd Budapestre költöztél, hogy színész lehess. Mikor és milyen indíttásra döntöttél a színészi pálya mellett?

Felmenőim között senki sem foglalkozott művészettel, a családom olyan szinten műkedvelő, hogy szeretik a színházat, az operát és az irodalmat. Gyermekkoromban nagyon szerettem meséket hallgatni, meséket kitalálni, szerettem a Disney-meséket és a bennük megszólaló dalokat, rongyosra hallgattam a meselemezeket is. Ahogy a gyerekek fejlődésében természetes fejlődési fázis, hogy szerepet játszanak, úgy én is elkezdtem utánozni a karaktereket, táncoltam és énekeltem a tévé előtt. Ezek a pillanatok mindig kiszakítottak a hétköznapiokból, a mindennapokból, szabadnak éreztem magam.

A családom sokáig azt hitte, hogy ez csak egy gyerekkori hóbort lesz és majd úgyis kinövöm – végül nem így lett. Debrecenben szolfézst tanultam a zeneiskolában, énektanárhoz is jártam, versenyeken is részt vettem. Ahogy nőttem, egyre jobban kikristályosodott, hogy ebből a gyerekkori vágyból hivatás lesz. A színpadi műfajok közül az operett, a musical és az opera felé húzott a szívem – más fiattal ellentétben én nem kedveltem az akkori zenei slágereket, amiket mondjuk a kortársaim szerettek.

Azt éreztem, hogy nekem több kell zeneileg. Engem sokkal jobban kikapcsolt egy Mozart, Dvořák vagy Csajkovszkij. Az érettsé-

git követően felköltöztem Pestre. Fél évet jártam jogi képzésre is, de az nem az én utam volt, fél év után váltottam. 2016 novemberében az Operettszínház kiírt egy meghallgatást egy énekversenyre, amin elindultam. A meghallgatás úgy zajlott, hogy lehívtak egy általam nagyon kedvelt komikus-táncos színészt, akivel első találkozásra eltáncoltuk a *Te rongyos élet* című ismert operett dalt. Istennek hála, felvettek a Pesti Broadway Stúdióba, majd három év tanulás után mára már szerződéses színészként dolgozom az Operettszínházban. A stúdiós éveim alatt pedig párhuzamosan elkezdtem pszichológiát is tanulni a Károlin.

A szüleid mennyire támogattak téged a döntésedben?

Nagyon féltettek és ragaszkodtak hozzá, hogy legyen egy polgári foglalkozásom is, de ettől függetlenül támogattak. Inkább a félelmet éreztem rajtuk, hogy jó lesz-e ez nekem, nem lesz-e boldogtalan, megkecsesedett?

A középiskolában mennyire kaptál visszajelzést, bátorítást a színészkedést illetően?

Minden évben volt Fazekas-gála (a Debreceni Fazekas Mihály Gimnázium tanulója volt Éva – a szerk.), ahol az iskola növendékei felléphettek különböző produkciókban. Anyukám is ebben a gimnáziumban tanított, ezért volt még egy extra megfelelési kényszer is bennem, már csak azért is, mert teljesen más voltam, mint anyukám, én szerettem megmutatni magam. Az első „húha élmény” tulajdonképpen ezen a bizonyos gálán ért mindenkit, hiszen egy áriát, az Iluska dalát énekeltem a János vitézből. Ott azt éreztem, hogy mindenki meglepődött és megdöbbsent, hogy én képes vagyok erre – erről senki sem tudott, a tanáraink sem, még a szüleim sem. Ennek köszönhetően kezdődött tulajdonképpen az a szerepléssorozat, ami által



az iskolai műsorokban a későbbiekben felléptem. Örültem, hogy ez így alakult és a tényleges tudásom szerint kaptam meg bizonyos lehetőségeket a szereplésre, és nem azért, mert a tanárnő lánya vagyok.

Úgy látom, hogy szereted a kihívásokat, hiszen sok mindennel foglalkozol párhuzamosan, és nem is a legegyszerűbb területeken. Az életben is mindig ilyen pozitívan állsz a megméretésekhez?

Nagyon pozitív szemléletű embernek tartom magam, igyekszem a hétköznapiakban is ezt a hozzáállást gyakorolni. Valószínűleg a neveltetésem, a környezetem, illetve a sok-sok év önismert, valamint a pszichológiai tanulmányaim is ebbe

SZERETEM A KIHÍVÁSOKAT, MERT AZ ÉLET AKKOR TUD IGAZÁN MŰKÖDNI, HA FOLYAMATOS MOZGÁS VAN KÖRÜLÖTTÜNK.

az irányba sodortak. Nem szeretek pánikolni, szeretem viszont minél hamarabb megoldani a felmerülő problémákat. Sőt a problémákra is inkább megoldandó feladatként tekintek. Szeretem a kihívásokat, mert az élet akkor tud igazán működni, ha folyamatos mozgás van körülöttünk. Úgy tud az ember szellemisége vitális, friss maradni, hogyha folyamatosan kitűzünk magunk elé célokat, és a célokat elérve meg is ünnepeljük azokat. Vannak nehéz napok,

nehéz helyzetek, de bízom a Jóistenben, magamban és az ösztöneimben, hogy ezek megoldódnak.

Úgy képelem, hogy a színész a színpadon folyamatosan kilép a komfortzónájából. Neked mennyire volt ez egyszerű?

Mindig is nagyon szerettem színpadra lépni. A világ leggyávább embere vagyok, hogyha nekem Széplaki Éviként kell megszólalnom akár társaságban, akár egy csoport előtt. Nem szeretek nagy plénum előtt beszélni, mert akkor lecsupaszítva csak Széplaki Évit látják. A színházban és a színpadon viszont egy szerep mögé bújhatok, egy szerep bőrében létezhetem este 7-től 10-ig. Végig ebben a tudatban játszom és létezem, hogy ebben az időszakban én nem Széplaki Éva vagyok.



Engem mindig olyan fajta szerepek és karakterek találtak meg, amiben van egy kis komikusság. Nem az a tipikus naiva alkat vagyok, inkább a cserfes, szövevényes, akár kicsit gonosz karakterek állnak hozzám közelebb, és ezekbe a szerepekbe rengeteg réteget, színt lehet belevinni. Minél inkább kifordított szerepet kapok, mint amilyen én vagyok a hétköznapiakban, annál inkább lehet benne mozogni, kiteljesedni.

Ezek szerint neked a színház és a színpadi szereplés egyfajta terápiaként is értelmezhető? Ráadásul pszichológus is vagy.

Nem gondoltam volna, hogy a színház és a pszichológia ennyire hasonlítani fog majd egymásra, pedig amikor párhuzamosan elkezdtem tanulni a színészetet és a pszichológiát, akkor sokan figyelmeztettek, hogy így lesz, hogy a két terület elég közel áll egymáshoz, vannak benne átfedések, és valóban így is van, meg tudom erősíteni. A színpadon megengedhetsz magadnak olyan mozdulatokat, amelyeket például a henteshez menet nem. Olyan színpadi élményem is volt, amikor egy hatalmas pofont kellett adnom valakinek – mondom, én vagyok a világ leggyávább embere a hétköznapiakban – magamról sohasem gondoltam volna, hogy képes

vagyok pofon vágni valakit, de a színpadon mégiscsak sikerült. Sokkal szabadabban tudok mozogni a színpadon. Sok embernek van hobbi, amiben ki tud kapcsolódni, ki tud teljesedni – nekem a színház egy ilyen közege. Itt tudtam megélni az érzelmeimet: örömet, bánatomat, itt tudtam sírni, ordítani, kiabálni. Amikor nem voltam kibékülve magammal, ott tudtam felvenni egy olyan álruhát – akár materiálisan is egy olyan jelmezt – ami által önbizalmat kaptam. Több nehezebb időszakomon is a színház, az itt tapasztalt átélések segítettek át.

Közös pontokból ezek szerint nem volt hiány.

Leginkább talán az önismerteti része volt közös a két szakmának. A mesterképzés során 150 óra önismerteti órán kellett részt vennünk, ezen alkalmak során rengeteg olyan bugyrot, fel nem fedezett oldalamat ismerhettem meg, amiket a színházban is kamatoztatni tudtam. A családterápiás rendszerszemlélet is ide tartozik, amely azt mondja ki, hogy mindannyian egy rendszer részei vagyunk, együtt alakítjuk a rendszert, ezért nem egyedül vagyok felelős valamiért, hanem együtt vagyunk felelősek. A színház is dramaturgiailag ilyen: olyan, mint a sakk-táblán a bábuk, mindenki

mindenkivel összekapcsolódik. Látni azokat az érzelmi tölteteket, kapcsolódásokat, amelyeket akár a pszichológus is vizsgálhatna egy terápia során. Az ok-okozati kapcsolatok felderítése nagyon izgalmas, hogy egy szereplő miért döntött úgy abban az adott helyzetben. Amikor nézőként a színházban ülök, akkor is bekapcsol bennem a pszichológus, hogy megértem a karakterek motivációját. Ezekben a történetekben, magában az irodalmi alkotásokban is mind ott vannak a pszichológiai tényezők.

Ha már említetted a családterápiát, a Magyar Családterápiás Egyesületnél is tanulsz.

Igen, egy kétéves képzésről van szó: az alapképzés mellett egy önismereti részből áll a kurzus. Ha elvégeztem, akkor párokkal és családokkal is foglalkozhatom majd, vagyis család- és párterapeuta leszek. Ezeket az eseteket pedig utána be tudom vinni majd szupervízióba is. Itt elsősorban azt a rendszerszemléletet tanuljuk, amit korábban is említettem: hogyan működik egy család rendszerben, mi az a beháromszögelés stb. Az önismereti részben pedig a saját családfánkkal kellett dolgozni. Ez alatt az egy év alatt képet kaphattunk magunkról, hogy kik is vagyunk mi.



Praktizáló pszichológusként is dolgozol?

Már az alapképzés elvégzése után – viselkedésemzőként – elkezdtem dolgozni egy rendelőben, elsősorban adminisztratív feladataim voltak akkor még. Végzett pszichológusként pedig most már nagyobb óraszámokban dolgozom majd ott: magyar, angol és francia nyelven tartok foglalkozásokat.

Korábban egy fél mondat erejéig már említetted, hogy először a jogi pályára készültél, aztán rájöttél, hogy nem az a te utad. Mesélnél erről a választásról?

Fél évet jártam az ELTE jogi karra, elsősorban talán családi indíttatásra választottam. A gimnáziumban magyaros osztályba jártam, nyelvi előkészítőbe, francia és angol nyelvvizsgám van, a történelmet is nagyon szerettem, így kézenfekvő volt, hogy oda menjek. Meggyőződésem, hogy vannak emberek, akik bizonyos szakmákra születtek – na nekem nem ilyen kategória volt a jogi pálya, nekem más utat szántak odafent.

A jog után viszont hogyan jött a pszichológia?

Mindig is szerettem volna pszichológiára menni, ez volt tulajdonképpen a B tervem. A színház volt a non plus ultra, viszont – ahogy a családom is – én is úgy láttam, hogy szükség van egy polgári foglalkozásra is, amely biztosabb háttérrel tud nyújtani. 2017 februárjában jelentkeztem a pszichológiára. Itt már az első félévben nyilvánvaló lett számomra, hogy jó helyen vagyok. Jó volt megérkezni és révbe érni, tudni, hogy ez az én közegem. Itt lehetett beszélni érzelmekről, nem volt száraz a tananyag, itt szinte ragadt rám a tudás.

A szaktársaid mennyire tudták, hogy te színésznek is készülsz?

Nagyon jó évfolyamom, szuper csoportom volt, akik tudták, hogy párhuzamosan mivel foglalkozom, mit tanulok a pszichológián kívül. Még az alapképzéses szaktársaimmal is a mai napig tartjuk a kapcsolatot. Többen eljöttek és megnéztek néhány előadásomban, érdeklődtek a színészet felől is. Teljesen megértő volt velem mindenki, ha például előadásra kellett mennem és ki kellett hagynom néhány órát. Ennek következtében viszont mindig is igyekeztem maximálisan bepótolni mindazt, amiről lemaradtam.

A maximalizmusod honnan eredeztethető?

Jó kérdés, pont ezen gondolkodtam a napokban. Itt a nyár (az interjú a nyár közepén készült – a szerk.), én mégis azon töröm a fejem, hogy mit lehetne csinálni, mibe lenne érdemes belefogni. A tudásvágy, tudásszomj, az előrehaladás mind-mind szerepet játszik ebben. Úgy érzem, hogy ki kell használnom azt, amit az élet ad, az élet nyújt, tudom, hogy most vagyok fiatal, most kell megragadni a lehetőségeket.

Önkéntes szakújságíróként cikket írtál egy pszichológiai témával foglalkozó online szaklapba is a vallás

és pszichológia kapcsolatával foglalkozó témákban. A vallás és a hit mennyire meghatározó a te életedben?

Hívő ember vagyok, nagyon tudok hinni, imádkozni. Görög-katolikus vallású vagyok, a felmenőim között is több görög-katolikus pap van. Gyerekkoromtól kezdve vallásos nevelést kaptam, a mai napig nagyon fontos nekem a vallás, meghatározza a mindennapjaimat. Rendszeresen olvasom a Bibliát és imádkozom. Elvi kérdésekben mindig szem előtt tartom a Biblia tanítását, olyan nekem mint a lelkiismeret. Szeretem az elcsendesedést, a csendeséget, az ima erejét, a befelé fordulást, a befelé gondolkodást. Hiszek a Biblia alapú tanításban, életszemléletben.



JÓ VOLT MEGÉRKEZNI ÉS RÉVBE ÉRNI, TUDNI, HOGY EZ AZ ÉN KÖZEGEM.

Van olyan hobbid, ami nem a színházhoz kapcsolódik?

Nagyon szeretek olvasni, hetente járok könyvesboltba, egy-két új könyvvel mindig meglepem magam. Nagyon szeretem a meséket – még így felnőttfejjel is –, hiszem,

hogy a mesékből még mindig rengeteg új dolgot lehet tanulni. Lenyűgöz egyébként a mesék pikantériája, mindig kikapcsolódom meseolvasás közben. Nagyon szeretem még a zenét, ami kifejezetten nyugtató hatással van rám, így munka közben vagy séta közben mindig zenét hallgatok – számomra ez is egyfajta terápia. Nekem gyermekkoromból kimaradt a Harry Potter könyvek olvasása, most pótolom. Lenyűgöz az az intelligencia, az a szövevényesség, amivel a könyvek íródtak, csodálatos, hogy rengeteg ókori görög- és római mitológiai-, valamint sok vallási elemet is felfedezek benne olvasás közben.

Jelenleg milyen szerepben láthatnak téged az érdeklődők?

Most volt a *Szép nyári nap* című Neoton Família musical bemutatója, amelyben az egyik főszerepet játszom. Azért is érdekes számomra ez a szerep, mert egy kövér, elhízott gimis lány a karakterem, ezért a szerep kedvéért kitömött jelmezben játszom. Az előadás alatt ennem is kell, a partnerem felvesz a nyakába, akrobatikus mozdulatokat is kell csinálnom. Annyira „gátlástalan” egy szerep, hogy itt bármit meg lehet csinálni. Az Operettszínházban az *István, a király* fut, én a tánckarban szerepelek az előadásban, az *Abigél*ben pedig szintén

az osztály kis cselszövőjét játszom. Remélem, hogy további szerepekkel még inkább ki tudok majd teljesedni a színpadon a jövőben is.

Van olyan vágyott szereped, amit nagyon szívesen eljátszanál?

Gyerekkoromtól kezdve nagyon szeretem az *Operaház fantomját*, egy ilyen álomszerep lenne Christine megformálása. Egyébként minden szerepnek, ami megtalál, nagyon örülök. Hálás vagyok, hogy színpadon lehetek és azal foglalkozhatom, amit maximálisan szeretek.

A szüleidtől végül milyen visszacsatolást kaptál a színészkedést illetően?

Tetszett nekik, bár láttam rajtuk, hogy nem tudják hová tenni a helyzetet. A családban nálunk mindenki nagyon visszafogott ember, így na-

NAGYON ÖRÜLTEM ENNEK A VISSZAJELZÉSNEK, MERT ÚGY ÉREZTEM, HOGY AKKOR SIKERÜLT ELÉRNEM AZT, AMIÉRT JÓ SZÍNÉSZNEK LENNI.

gyon nagy bóknak számított, amikor azt mondták nekem, hogy „elveszett a lányuk”, ami azt jelentette, hogy a színpadon nem ismertek rám, nem

engem láttak, hanem csak azt a bizonyos szereplőt, akit a színpadon éppen megformáltam. Nagyon örültem ennek a visszajelzésnek, mert úgy éreztem, hogy akkor sikerült elérnem azt, amiért jó színésznek lenni. ■



Visszaautazni az Őszövetségbe

Írta: Benedek Ildikó Julianna

Bármely keresztyén ember számára hatalmas élmény a Biblia idejéből előkerült leletekkel találkozni. Egy másik meghatározó élmény pedig, ha valaki eljut a Szentföldre. De mi van akkor, ha a két élmény találkozik? Milyen érzés, élmény lehet egy bibliai helyszínen, Izraelben egy ásatáson részt venni? A Hit-tudományi Kar két hallgatója, Filotás Bálint Máté és

Benedek Ildikó Julianna vehetett részt ebben az életre szóló élményben Dr. habil. Egeresi László Sándor docens kíséretében. Az ásatás helyszíne Abel Beth Maacah volt, amely Felső Galileánál, Izrael északi csücskében helyezkedik el, nem messze a libanoni és szír határtól. A Bibliában háromszor is említésre kerül ez a helyszín. Először a bölcs asszony tör-

ténetében, aki megmentette a várost a Dávid király korának tulajdonított Kr.e. 10. században (2Sám. 20, 14–22). Másodsor Benhadad arámi hódítása kapcsán említik a Kr.e. 9. században (1Kir. 15, 20). Harmadszor pedig a Kr.e. 8. századra datálható Tiglat-Pileszer asszír király hódításával kapcsolatban található meg a település neve (2Kir. 15,29).



Ezen a területen 2012 óta folyik ásatás egy nemzetközi (izraeli-amerikai) kutatási program keretében, melyet három régész vezet: Robert (Bob) A. Mullins, Naama Yahalom-Mack és Nava Panitz-Cohen. Ebbe a nemzetközi csapatba és az Ószövetség korának a porába csöppentek bele a hallgatók. Kezdetben némi félelemmel vágtak neki, de végül felesleges volt az aggodalom. Filotás Bálint így fogalmazta meg élményeit: „Az utazásomat még a nyelvi nehézségek frusztrációjával kezdtem meg. Ellenben egy közvetlen és támogató közegben találhattam ma-

gamat, ahol nem elhallgattattak, hanem az ellenkezőjét tapasztalhattam meg. A mai napig is példaként van előttem, ahogyan csapatként kint az ásatás terepén egy nemzetközi csoportként együtt tudtunk dolgozni.”

Nem csak az újaknak volt hatalmas élmény, hanem azoknak is, akik már több éve visszajárnak. Dr. habil. Egeresi László docens beszámolója is ezt támasztja alá: „Sosem felejttem el azt a pillanatot, amikor az ásatás számomra kijelölt területén csákánnyal a kezemben megálltam pi-

henni, mert megállt felettem beszélgetni az amerikai kollégám. A héber nyelv szépségéről beszéltünk, mindketten sok év gyakorlattal a hátunk mögött. Sok ember tudja a héber nyelv szabályait, jól tud ragozni, felismeri az alakokat, mégis kevés az olyan ember, aki igazán jó héberes – mondta Bob –, csak aki érti a nyelv gondolkodását, akiben ott rezonál a héber, az az igazi „héberes”. Később értettem meg, hogy ugyanígy rezonál a régészet is az emberben. Mert a régészet nem csak elméletekből, datálásból áll, hanem terepmunká-

CSAK AKI ÉRTI A NYELV GONDOLKODÁSÁT, AKIBEN OTT REZONÁL A HÉBER, AZ AZ IGAZI „HÉBERES”



erősödött a lelkemben. Hála az Örökkévalónak ezért a különleges élményért!”

Hétköznap hajnali négykor keltünk és öt órakor indult a busz a kibucból az ásatás



ka után mindenki vitte a maga leletét és az ebéd már a kibuc étkezőjében volt. Délután a talált cserepek mosása és szortírozása volt a feladatunk, illetve az adott napokon érdekes előadások színesítették még a napot.

„The Bible not just true, but real.” („A Biblia nem csak igaz, de valóságos.”) – mondta az ásatáson Dr. Lawson Stone, az Asbury Teológia professzora. Ez egy biztosságot adó mondat, amihez a megfáradt és kételkedő vagy nehezebb hitéleti állomáson lévő ember valószínűleg tud kapcsolódni: a Biblia igaz, és egy ilyen nagytörténethez egyénenként is tudunk kapcsolódni.



ból is, s aki igazán megszerette, az örömmel vágyódik vissza a forróságba, a porba, a kemény fizikai munkába. Tavaly már beleéltem magam a sokadik visszatérés örömeibe – hála a szponzori segítségnek –, de Izrael váratlanul lezárta a pandémia miatt a határait, így elmaradt a tavalyi feltárási szezon. Annál nagyobb öröm volt visszatérni a rég nem látott kibucba, a rég nem látott arcok, a rég nem látott ókori falak közé, ezeréves cserépdarabokat kiemelni, észrevenni egy skorpiót, együtt dolgozni, gondolkodni, élni. Leírni nehezen lehet, de ez a rezonálás megint meg-

helyszínére. Itt mindenki be volt osztva egy-egy csoportba és ásatási helyre. Nagyjából két óra munka után volt tea, reggeli vagy juice szünet. Ezek mind azon a helyen voltak, ahol az ásatások zajlottak, kivétel a reggeli, ami egy központban lévő hatalmas tölgyfa alatt volt. Gyönyörű táj fogadta mindig a telkes dolgozókat, és reggelente a Hermon-hegymögül kelt fel a nap. A mun-

Mindenki életre szóló élményekkel és barátokkal gazdagodott. Sem a kemény fizikai munka, sem a hajnali négy óras kelés nem tudta megtörni a hallgatók és tanáruk lelkesedését a két hét alatt. Lehet, hogy fizikailag kicsit fáradtan, de lelkileg feltöltődve és szívükben hatalmas hálával tértek haza a résztvevők.

Próbáld ki A RÁDIÓZÁS VILÁGÁT!

2014 óta működik a Reviczky utca 4. szám alatti oktatási épületben a Károli egyetemi rádió, a kultX. A leghallgatottabb hazai online egyetemi rádió nem csak igényes és kedvelt zenéket, hanem kulturális műsorokat is sugároz, illetve lehetővé teszi, hogy bárki kipróbálhassa magát a rádiózás világában.

Sallai László, a kultX rádió főszerkesztője évek óta foglalkozott már rádiózással, amikor új lehetőségként felmerült, hogy a Bölcsészettudományi Karon (2018-ban változott a kar neve Bölcsész- és Társadalomtudományi Karra) egy már meglévő rádióstúdióban elindítson egy egyetemi rádiót. „Az egyetem rádiójának kialakításán 2014-ben kezdtem el dolgozni az akkori BTK-s hallgatókkal, valamint oktató kollégák is igyekeztek segíteni a megvalósulást. Így még abban az évben el is indultunk” – emlékezik vissza a kezdeti évekre Sallai László.

A rádió talán legfontosabb gyakorlati célja, hogy a Társadalom- és Kommunikációtudományi Intézet, a Kommunikáció- és Média-tudományi Tanszék rádiós gyakorlati óráin a hallgatók megismerkedjenek és bekapcsolódjanak a rádió működésébe. Ezen az órákon valós rádiós gyakorlatot és tapasztalatot szerezhetnek a hallgatók, a jól sikerült produkciók pedig megjelennek az egyetemi rádióban. Ezen kívül lehetőséget kínálnak, hogy az egyetem polgárai közül bárki kipróbálhassa magát a mikrofon mögött, legyen hallgató vagy oktató. Aki szeretne, készíthet a rádióban elhangzó 1-2 perces napi rovatot vagy hetente jelentkező magazinműsorokat. Ezt követően a résztvevő beleszerethet ebbe a szakmába és megtörténik, hogy nehezen szabadul a rádió kötetlenségéből – sokan vannak, akik örülnek, hogy kipró-



bálhatták magukat ezen a területen is. Ösztöndíjas és szakmai gyakorlatos hallgatók szokták nagy számban választani a rádiót, akiknek egy jó része a kötelező ledolgozott órák után is szívesen folytatja tovább a munkát akár önkéntesként is.

A rádiózás során az érdeklődők a rádiózás teljes skáláján kipróbálhatják magukat. Minden eszköz és szoftver rendelkezésükre áll, hogy kitapasztalhassák a zenei szerkesztést, a szignálkészítést/produkciós tevékenységeket. És ami ma

már nélkülözhetetlen: a közösségi médiában való kommunikációt képpel és videóval. „Ma már ezek is részei a működésünknek. Mindig az aktuális stábon múlik, hogy éppen hol erősíthetünk, de a hallgatók nagy része inkább a tartalomkészítésben vesz

részt: műsorokat, rovatokat készítenek (amelynek része a szerkesztés, a felvétel és a vágás). Ennek kezdő lépése, hogy a hallgatókkal megbeszéljük, hogy milyen témakörben tudnak leginkább kiteljesedni. Többen vagy egyedül dolgoznának-e legszívesebben. Előbbi esetében sokszor már csapattal vágnak bele egy-egy produkcióba. Utána jönnek a szerkesztési alapelvek és az első próbaműsorok. Lépésről lépésre, de mindenki eljut az adásba kerülésig.”

A kultX adásideje napi 24 óra, aminek köszönhetően sok hallgatónak van lehetősége kipróbálnia magát ezen a területen, vagyis a lehetőség sokaknak adott. Bár helyileg a rádióstúdió a BTK oktatási épületében helyezkedik el, a lehetőség nem csak nekik nyitott. A legtöbb hallgató ugyan a BTK-ról érkezik – a Kommunikáció- és Médiatudományi Tanszék hallgatója – az ajtó azonban mindenkinek nyitva áll. „Többen érkeznek a

Pszichológiai Intézet hallgatói közül is, valamint az Állam- és Jogtudományi Karról szoktak még érkezni hallgatók. Korábban oktató kollégák is készítettek műsorokat, tehát bárki számára adott a lehetőség.” A létszámot tekintve hozzáteszi, hogy „jelenleg – 2022 nyarán – a határainkat feszegetjük 24-28 fővel. A stáb állandóan változik, hozzávetőleg 10 fő körül szokott lenni a létszám. Sokszor félévente, de évente biztosan kicserélődik a csapat. Ez sokszor a hallgatók adott félévi leterheltségétől, egyetemen kívüli munkavállalásától is függ.

Vagyis marad-e idejük arra, hogy önkéntesként tovább csinálják azt, amit szeretnek. Van példa arra is, hogy egy-egy hallgató 3-4 évig is a kultX rádiós csapatát erősítette. Most is vannak, akikkel már legalább 2 éve együtt dolgozunk.”

A rádiós gyakorlat jó ugródeszka is lehet a hallgatók életében a későbbiekben,

hiszen a megszerzett tapasztalatok birtokában vannak olyan korábbi hallgatók, akik a közmédiában, vallási tematikájú rádiónál helyezkedtek el, de arra is van példa, akik ma már saját podcastokat készítenek vagy a filmgyártás területén dolgoznak vagy éppen reklámhangként szerepelnek. Sallai László elmondása szerint a hallgatók sokszor már a rádióban végzett tevékenységükkel párhuzamosan keresnek vagy helyezkednek el más médiumoknál gyakornoki pozícióban.

Az állandóan változó stáb mellett gyakrabban változik a rádiós tartalom is. A rádió kínálta műsorokkal kapcsolatban jó, ha tudjuk, hogy mikor miről hallhatunk: „általában van sportmagazinunk, minden héten egy érdekes témát feldolgozó műsorunk, e-sporttal és játékokkal kapcsolatos adásunk. Meghallgatható a heti aktualitással, az emberi kapcsolatokkal vagy éppen

filmekkel/sorozatokkal foglalkozó műsor is. A premier műsorok este 7 órakor kerülnek adásba a hírek után. A jól sikerült egyedi műsorok a rádiós premiert követően a YouTube-ra és a kultx.hu weboldalra kerülnek fel és bármikor visszahallgathatók. Az egyetemi rádió este 8 és reggel 6 óra között az archívumból válogat, hétköznap napközben pedig naponta frissülő 1-2 perces rovatok (pl. életmód, sport-hírek, zenei hírek, érdekességek, kulturális hírek) szakítják meg a populáris, kísérletező és néha egy kis retro zenefolyamot. Napközben óránként 3 percben hírek és időjárásjelentés hallható, állandó változásban lévő stábunk miatt ezt külső partnerrel tudjuk megoldani. Állandó hírszolgáltatás nélkül pedig nehéz valódi rádiózásról beszélni”.

Az egyetemi rádiók vonatkozásában Sallai László 2021 végén végzett saját kutatást

a témában. Elmondása szerint „ebben a szegmensben nem vagyunk sokan. Debrecen és az ELTE mellett főleg a Károli van erősebb rádiós élet. Nálunk folyamatosan készítenek műsorokat a hallgatók, és nem csak a szorgalmi időszakban. Mindez főleg önkéntes alapon, nem állandó fizetett stábbal működik”. Az egyetemi rádiók hallgatottságát tekintve hozzáteszi, hogy „hallgatottságot sajnos nem lehet pontosan meghatározni, mert erre vonatkozó kutatások nem készülnek Magyarországon. Leginkább a frekvenciával rendelkező rádiókat kutatják. Az egyéb rádiós tevékenységeim piackutatási adatait és a kultX szerver adatait – ami mutatja, hogy hányan csatlakoznak rá az egyetemi rádióra – összevettem a legnagyobb pillanatnyi szerver csatlakozásokat mutató rádiós weboldal adataival, amely szerint 2021 végén azt lehetett megbecsülni, hogy a Károli

üzemeltetheti a leghallgatottabb egyetemi rádiót. Sem az ELTE számai, sem a debreceni rádió számai nem érték el a kultX csatlakozási számait”.

A kultX egyetemi rádió nevének kiválasztása kapcsán Sallai László elmondja, hogy „több nevet is kipróbáltunk, hogy mi hangozhat jól, melyik tükrözheti legjobban az általunk készített tartalmakat. Már az elején világos volt, hogy vannak hallgatók, akik könnyebben fogyasztható tartalmakat, míg mások inkább mélyebb típusú műsorokat szeretnének készíteni, legyen szó egy-egy rovatról vagy hosszabb beszélgetős műsorról. Ezeknek a találkozási pontja a rádió, innen ered az X. Ezt kellett valami hozzánk illeszkedő szóval kiegészíteni, innen jött néhány kanyar után a „kultX”. A jelenlegi teljes szlogen így hangzik: **kultX – a Károli egyetemi rádiója.**” ■



Ha Te is szeretnéd kipróbálni magad a rádiózás világában, akkor az alábbi e-mail címek egyikén tudsz jelentkezni: radio@kultx.hu vagy sallai.laszlo@kre.hu

A kultX egyetemi rádió működése folyamatos, így nincs külön jelentkezési időszak, az év folyamán bármikor lehet csatlakozni!

Könnyed, feltöltő túrák Budapesten

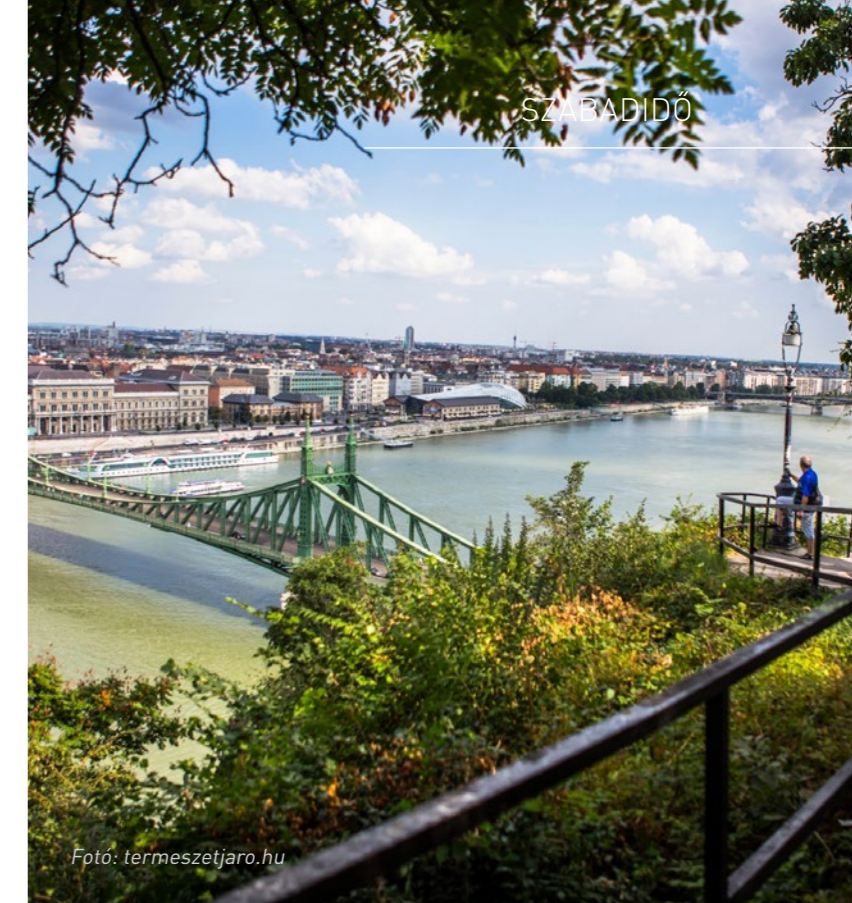
A HÍVŐSEBB, RÖVIDEBB NAPOK BEKÖSZÖNTÉVEL, ÉS A MINDENNAPI TEENDŐK MÓKUSKEREKÉBEN HAJLAMOSAK VAGYUNK BEZÁRKÓZNI A NÉGY FAL KÖZÉ. AZ UTÓBBI ÉVEK KUTATÁSAI AZONBAN BEBIZONYÍTOTTÁK, HOGY A TERMÉSZET JÓTÉKONY HATÁSSAL VAN AZ EMBERRE, TESTILEG ÉS LELKILEG IS FELTÖLT, S NEM UTOLSÓ SORBAN OLDJA A STRESSZT IS. EZÉRT ÉS PERSZE A TÉL BEKÖSZÖNTE ELŐTTI UTOLSÓ, KELLEMES NAPSUGARAKÉRT IS ÉRDEMES KIRÁNDULNI MENNI. A HOSSZABB, MEGERŐLTETŐ TÚRAÚTVONALAK HELYETT EZÚTTAL A FŐVÁROSBAN TALÁLHATÓ TÚRAÚTVONALAKAT/PIKNIKEZŐ HELYEKET AJÁNLUK, BUDAPESTEN UGYANIS SZERENCSÉRE RENGETEG TÖMEGKÖZLEKÉSSSEL IS KÖNNYEN MEGKÖZELÍTHETŐ HELY VAN, AMI EGY-EGY EGYETEMI NAP UTÁN VAGY A HÉTVÉGÉN IS LEHETŐSÉGET AD A KIKAPCSOLÓDÁSRA, FELTÖLTŐDÉSRE.

Budapest közepén helyezkedik el a **Margitsziget**, ahol a sportpályák mellett a hatalmas zöldterületeken akár piknikezhünk is, kihasználva a vénasszonyok nyara adta lehetőségeket. Napsütéses időben igazán kellemes a Japánkert fái közt sétálgatni, vagy bringóhintóra pattanva végigkereshetünk a szigeten is. A kis vadasparkban a vízi madarak és díszállatok mellett dámvadakat is láthatunk. A zenélő szökőkút pedig különleges látványosságot kínál minden órában. A sziget minden évszakban különböző arcát mutatja, érdemes tehát friss levegőért, a Duna megnyugtató látványáért ellátogatni ide. ▶

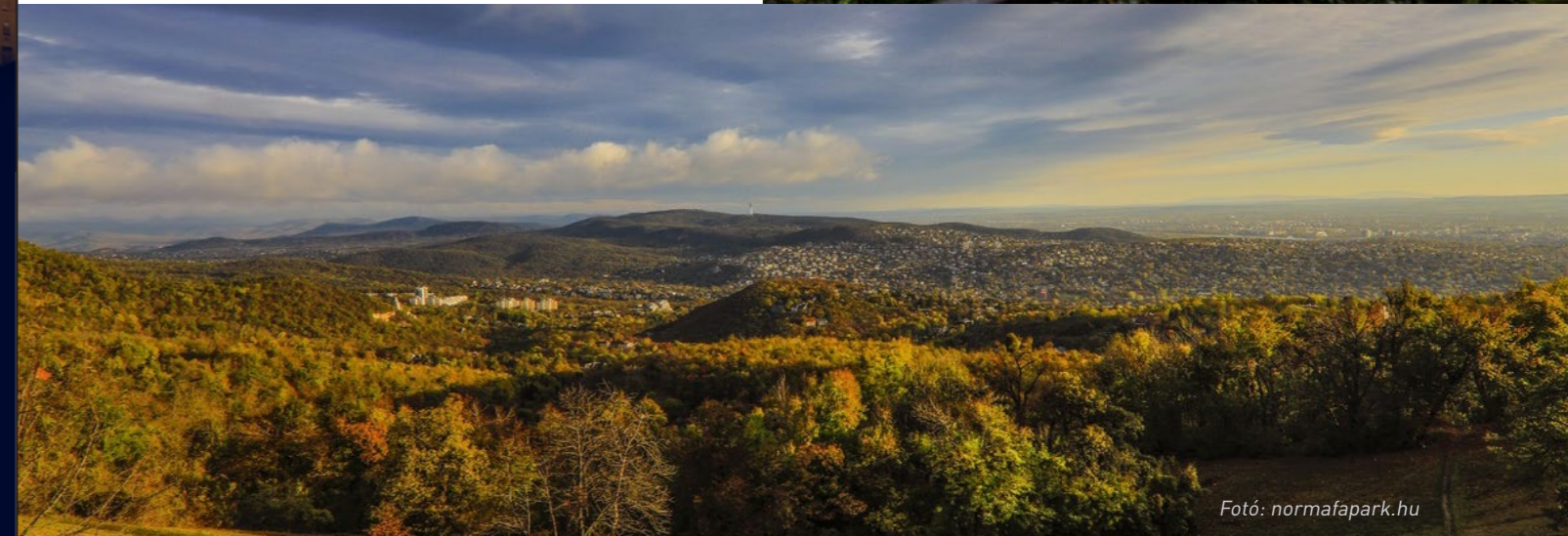


Fotó: budapest.imami.hu

A **Gellért-hegy** ugyancsak több arcát mutatja a kirándulóknak attól függően, melyik oldalról közelítjük meg a kirándulóléphet. A város egyik központi helyén található hegyen felkapaszkodhatunk az Erzsébet híd lábától egészen Szent Gellért szobraig, ahonnan a városra lenézve pazar kilátás tárul elénk. Ha azonban a Gellért tér metróállomástól indulunk el a Kelenhegyi lépcsőn, megtekinthetjük a Sziklatemplomot, mely előtt Szent István király szobra is látható. A szállóval szembeni útvonalon elindulva pedig egy hosszabb, ligetesebb úton juthatunk el a hegyen elterülő kis réthez, majd a Citadellához, ahonnan valóban az egész várost be lehet látni. ▶



Fotó: természetjaro.hu



Fotó: normafapark.hu

▲ A **Normafa** ugyancsak több túraútvonalat, piknikezési lehetőséget biztosít. A buszmegállótól nem messze található Székely-kaputól több turistaút is indul: eljuthatunk Makkosmáriára, vagy felfedezhetjük a Normafa gerincét. Érdemes elsétálni a közelben található Harang-völgybe, mely ősszel varázslatos színeivel kápráztat el bennünket. Innen kellemes sétával juthatunk el a Zugligeti Libegőhöz, vagy a János-hegyi Erzsébet-kilátóhoz, ahonnan ugyancsak pazar látvány tárul a szemünk elé. Innen nem messze található az Átjáró-barlang, amely két bejáratáról kapta elnevezését. A gyermekvasúttal szemben, mintegy 20 perces sétára található az Úti Madonna Kápolna, ahol minden évben egyszer, október első vasárnapján misét tartanak. A Széchenyi-hegyre továbbmenve a gyermekvasúttal utazhatunk át a hegyen, vagy fogaskerekűvel is visszaindulhatunk a Belváros felé.

Ha pedig egyszerűen csak az utolsó lanya napsugarakat szeretnénk élvezni, érdemes ellátogatni Budapest néhány tavához, ahol a vizet nézve, sétálva kiélvezhetjük a mennyi színben pompázó őszt. Az egyik ilyen tó, a **Városligeti Csónakázótó**. A vízről remek kilátás nyílik a Vajdahunyad várára, és a Hősök terén álló Millenniumi emlékműre is. A tótól kiindulva bebarangolhatjuk a Városligetet, ahol a Magyar Zene Házát, és az új Néprajzi Múzeum épületét is meg lehet tekinteni. Bátrabbak kipróbálhatják a Ballon-kilátót is, ahonnan 150 méter magasból csodálhatjuk meg Budapest látképet. ▶



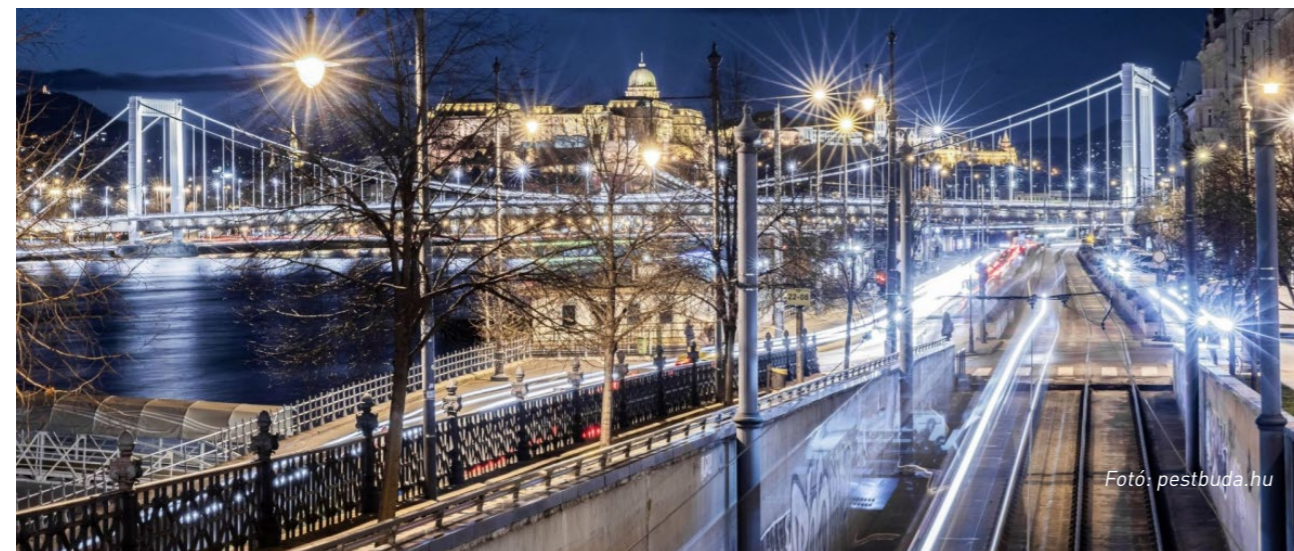
Fotó: szallas.hu



Fotó: turistamagazin.hu

Hangulatos tóparti pikniket tarthatunk az Orczy-kertben és a Feneketlen-tónál is. Akik Budapest külső kerületébe is hajlandóak elmenni, nekik nyújthat kikapcsolódást a **Naplás-tó**, ahonnan rövid sétával a Cinkotai-kiserdőben tavaly átadott kilátótoronyig juthatunk. A tó körüli tanösvényt könnyű sétával teljesíthetjük.

Ha pedig túl korán sötétedik, vagy csak este érünk rá, érdemes megcsodálni **Budapest fényeit**. A kivilágított főváros különleges arcát mutatja ilyenkor. ▼



Fotó: pestbuda.hu

HA NEM A BUDAPESTI KÉPZÉSI HELYÜNKÖN TANULSZ, AKKOR VIDÉKEN IS SZÁMTALAN KIKAPCSOLÓDÁST GARANTÁLÓ ÉLMÉNYBEN LEHET RÉSZED. A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL AJÁNLUK MOST EGY-EGY NAGYKÖRÖSI ÉS KECSKEMÉTI LEHETŐSÉGET IS.

KECSKEMÉTI ARBORÉTUM

A belvárostól mintegy 3 kilométerre található Arborétum mintegy 62 hektáros területén különböző növénykülönlegességekkel és védett fajokkal találkozhatunk. A tanösvény állomásain olvashatunk az érdekes, kevésbé ismert rovarvilágról, denevérekről, madarokról, békákról, gombákról, Kecskemét éghajlati és az arborétum talajviszonyairól. Az Arborétum tényleg nem időjárásfüggő: minden évszakban csodálatos kirándulóhely lehet az arra járóknak! ▶

RICHTER SAFARI PARK

Magyarország egyetlen autós safari és élményparkja különleges programot kínál az ide látogatóknak. A 2020-ban Szadán megnyílt Richter Safari Park – korábbi helyszínét kinőve – immáron Nagykőrösön várja az érdeklődőket. A Magyar Nemzeti Cirkusz és

más cirkuszok munkájából kivont vadállatok szép, hozzájuk méltó környezetben töltik megérdemelt pihenésüket a nemzetközi állatvédelmi irányelveknek megfelelően. A park területén szabadon élő állatok nyújtotta egyedülálló élmény felejthetetlen kalandokat ígér. ▼



Fotó: kecskemeti-arboretum.hu



Fotó: szallas.hu

Interviews with Our Freshly Graduated International Students

“
I WAS EXPECTING
TO BE HAPPY HERE,
AND I WAS

It is our pleasure to share the news that 19 international students graduated from Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary in 2022. It gives us great pride and joy each year to host international students, but our pride is even more escalated when they graduate from our university. The graduation ceremony of the Fac-

ulty of Humanities and Social Sciences was held at the Károlyi-Csekonics Palace. 10 international students graduated accompanied by former alumni, academic and administrative staff, family, and friends. The congratulatory speeches were delivered by vice-rector Prof. Dr. Peter Bálint Furkó, dean Dr. habil. Géza Horváth, institute heads

Dr. Miklós Péti (Institute of English Studies), Dr. Paszkál Kiss (Institute of Psychology), EMLex coordinator Dr. Zita Dötschné Hollós and international director Dr. Gábor Szalai. The event was moderated by Dr. Judit Nagy, Vice-Dean for International Affairs at Faculty of Humanities and Social Sciences. The Faculty of Law held their graduation

ceremony on 2 July, in the Reformed Church on Pozsonyi Street. At the event, international and Hungarian students received their diplomas collectively. Dr. Miklós Dr. Andrea Zakar, Head of the Institute of Social Sciences and International Studies gave her farewell speech to the students.

International students face many challenges in their different sets of new environments. Our university tries its best to guide international students through their studies at Károli, which can be equally challenging at times. For example, the integration of international students into our university community was made more difficult by the COVID-19 pandemic. During these times, our staff acted promptly and remained helpful.

Even in the face of these hardships, the 19 students have graduated successfully from our university, majoring in LL.M. in European and International Business Law, MA in German Language Literature and Culture, EMLex - European Master in Lexicography, MA in English Studies, and BA in Psychology. After the ceremony, we had the chance to interview some of the students. The interview was built around three topics: experiences at Károli, life in Hungary and plans for the future.

Feidias Michail – Greece

Feidias Michail has graduated from our EMLex - European Master in Lexicography program. When asked about his experience at Károli Gáspár University he said: „Basically, I only had positive experiences [at Károli]. The university is well-organized, and the staff was helpful. For example, we were informed about all the deadlines well in advance. The university offers a wide variety of elective lessons, as well.”

More generally about his stay in Hungary:

„I learned a lot about Hungary during my stay. Since we are close geographically, I did not experience a cultural shock. Of course, there are differences, but not that much. I managed to participate in many events and join small communities like a hiking group, recycling, and energy preservation.” [...] Quote summing up his experience: „I was expecting to be happy here, and I was”

El Aouad Imane – Morocco

El Aouad Imane has graduated from our bachelor's program in Psychology. She shared the following about her experience at Károli Gáspár University: „Academic-wise, my time at Károli was fruitful. We learned a lot of things. Sadly, with the pandemic, it was

really hard for me to keep up with my studies, especially after I moved from the dorm to a flat. Definitely being at the dorm kind of helped, because I have my colleagues with me, so it was easier to manage, but when I was on my own it was much harder. But, generally speaking, it was a really good experience for me, I learned a lot about myself, in ways that probably only majoring in Psychology could not have helped”

More generally about her life in Hungary:

„It was bittersweet. There were ups and downs. I made friendships, which will last for a lifetime. However, sadly I am leaving the country so that's also something bittersweet I am going through right now. It was hard adapting to a new culture. The language has created a barrier for me at first, but now I can manage it more or less easier. Generally, Budapest is a really nice place for youngsters to start their life abroad, because it has a very interesting international scene. So many Hungarians are friendly...”

Quote summing up her experience: „You can get out of Budapest, but Budapest can never get out of you.”

Fernandes Soares Daniele – Brazil

Fernandes Soares Daniele has graduated from our EMLex - European Master in



Lexicography program. She is our first Brazilian graduate. She described her student life at Károli as follows: „It was a bit particular because of the pandemic. Before, I was not even sure if I could travel, because the situation in Brazil was not good. But in Hungary, the situation was more controlled. I enjoyed [my time at Károli] a lot, we had small groups, we did a lot of things together and we are the first EMLex team. We had a lot of support because everything was new, but everything worked very well.”

About her life outside of university:

„I made a lot of friends, but most of them are Brazil-

ians. The Brazilian community here is huge. They have supported me a lot. For example, I don't speak Hungarian and sometimes I had problems with how I do things, but they helped me out. [...]Brazilian culture is more open, but Hungarian culture is more closed, of course, the language barrier is an issue, but the people in Brazil are very friendly, and more communicative. Hungarians are more reserved.”

Khamissara Tith – Thailand

Khamissara Tith has also graduated from our EMLex - European Master in Lexicography program. He told us about his academic experiences at Károli:

„Due to the lockdown, it is hard to tell, but as far as I have experienced it is all pretty good. The university is quite in the middle of the city and that's what I like about it. It was strange for me because in Thailand we have university campuses and that's what I imagined to be like.”

About his student life experiences:

„I participated in the Buddy program, and I got matched with a Hungarian guy and we got along really well. We still hang out to these days. I would say it is going to be a lifelong friendship.”

Quote summing up his experience: „Klein, aber fein.” [‘Small, but nice.’]



INDUL
— a —
JAPÁN
KÖNYVKLUB!



2022 ŐSZÉTŐL HÁROM
ALKALOMMAL: SZEPTEMBER
VÉGÉN, NOVEMBER ELEJÉN ÉS
DECEMBER KÖZEPÉN LESZ
LEHETŐSÉGED CSATLAKOZNI
A XX-XXI. SZÁZADI JAPÁN ÍRÓK
MŰVEIT TÁRGYALÓ
KÖNYVKLUBHOZ.

A pontos időpontokért
és a helyszínért figyeljétek a

JAPANOLÓGIA TANSZÉK
FACEBOOK-OLDALÁT,

ahol a soron következő szerzőt
és választott művének címét
is megtaláljátok majd.

Első könyv:
Kavagucsi Tosikadzu
**MIELŐTT
A KÁVÉ KIHŰL**



karoliegyetem



karoli.gaspar.reformatus.egyetem



karoligasparegyetem



KaroliEgyetem



károligáspáruniversity

