



KÁROLI 30

# KÁROLI

2023  
tavasz

A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM  
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA

magazin



## Egy hajóban evezünk

ÚTRAVALÓ: **IFJÚ  
TIMÓTEUSOK**



**LELKIMORZSA:**  
hogyan viszonyulunk  
a klímaváltozáshoz?

**GASZTRO:**  
VITAMINPÓTLÁSI  
TIPPEK A KONYHÁBÓL

**OKTATÓI PORTRÉ:**  
**PETŐFI ROKONA**  
a Károlin tanít



# KÁROLI magazin

## Útravaló

Ifjú Timóteusok ----- 4

## Hallgatói portré

Endrédi Tamás, a szürreális optimista ----- 6

## Lelkimorzsa

Hogyan nem teszünk ellene? ----- 12

## Alumni

Interjú Mező Bori előadóművésszel ----- 16

## Gasztro

Egy tányér egészség –  
vitaminpótlási tippek a konyhából ----- 24

## #KREatív

Hallgatói alkotások ----- 30

## Oktatói portré

Petőfi rokona a Károlin tanít: Bognár Zalán ----- 36

## Petőfi200

avagy Petőfi kétszáz üzenete a mának ----- 42

## Nincs elvesztegetett idő!

Interjú szakmai gyakorlatos hallgatókkal ----- 44

## IMPRESSZUM

**Felelős kiadó:** Közkapcsolati és Kommunikációs Igazgatóság

**Kiadó:** Károli Gáspár Református Egyetem 📍 1091 Budapest, Kálvin tér 9.

**Főszerkesztő:** Horváth Miklós

**Lapszerkesztő:** Sárvári-Turbucz Eszter

**További munkatársak:** Csomai József, Herpai Blanka, Varga Csenge Virág

**Kiadványtervezés:** R. Szabó István // [www.bicreative.hu](http://www.bicreative.hu)

**Szerkesztőség:** Közkapcsolati és Kommunikációs Igazgatóság

📍 1088 Budapest, Reviczky utca 6. ✉ [sajto@kre.hu](mailto: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.



*Teged is várnak*

A SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK,  
SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK!

**#sportosegyetem**

TARTALOM



# IFJÚ Timóteusok

Írta: Prof. Dr. Balla Péter  
hitéleti rektorhelyettes



Gyermekkoromtól kezdve ismételt hallottam ezt a kifejezést – egy bibliai példára utaló biztatásként: legyetek ti is „ifjú Timóteusok”. Az Újszövetségben többször találkozunk Timóteus névvel Pál apostol leveleiben és az Apostolok cselekedeteiről írott könyvben. Pál apostol Timóteust fiatal kora ellenére is alkalmasnak tartotta arra, hogy az ókor egy nagyvárosában, Efezusban vezesse a keresztyén gyülekezetet. Útravalóul hadd „lessük el” mi is az ifjú Timóteus néhány példaadó jellemzőjét.

Timóteushoz két levelet is írt Pál apostol, és e levelekkel bátorította, segítette abban, hogy az efezusi gyülekezet pásztori tisztét jól betölthesse. E bátorítás egyik szép mondata a Timóteushoz írt első levélben olvasható: *„Senki meg ne vessen ifjú korod miatt, hanem légy példája a hívőknek beszédben, magaviseletben, szeretetben, hitben, tiszta életben”* (1Tim 4,12).

Egyetemünkön (mint minden egyetemen, de egy egyházi egyetemen különösen is) elvárjuk a tanároktól, hogy példát mutassanak, de a hallgatók számára is üzenhet ez a mondat. Egy felsőbb évfolyamos hallgató hadd legyen jó példa az újabb évfolyamok tagjai számára. Egy tanulócsoporton belül is lehet valaki előre és felfelé húzó erő a többiek számára.

Mi mindenben lehetünk példák? Az idézett mondat kiemel néhány területet, és a sort nyilván lehetne folytatni is. Mennyire mai ez a tanács! Már azzal is példát adhatunk másoknak, hogy hogyan beszélünk, milyen szavakat használunk (vagy nem használunk). A magaviseletnek egy konkrét tartalommal való megtöltése a felsorolás utolsó eleme: „tiszta élettel”, káros szenvedélyek, ártalmas tettek elkerülésével is példát adhatunk másoknak.

A rossz elkerülése mellett az apostol a legszebb pozitív példát is említi: a szeretet a legjobb motiváló erő. Aki szeretetet kap mások részéről, jobb kedvvel fogja végezni mindennapi munkáját. Ez érvényes a tanulás folyamatában, az adminisztrátori feladatok végzése során és az oktatás terén is.

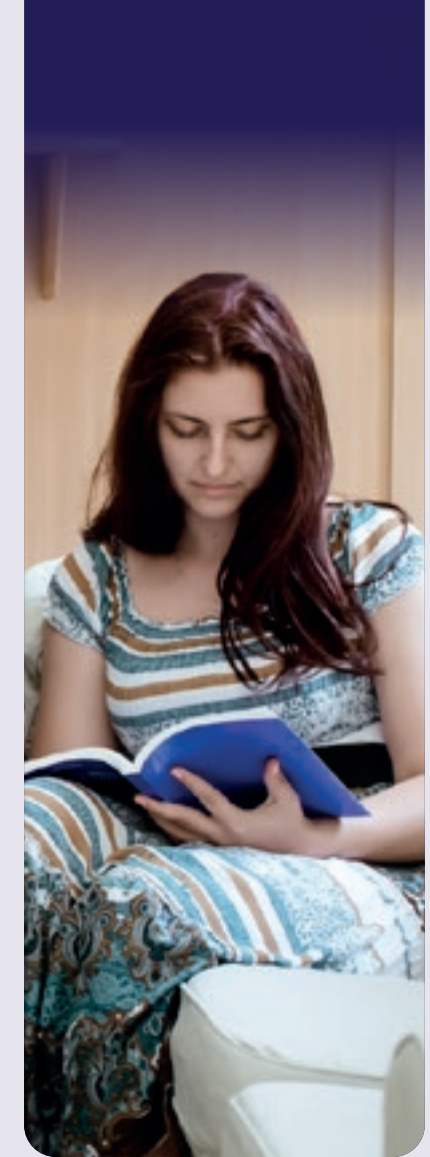
Vajon hogyan lehetünk példává mások számára a hitben? Lehetőségünk van arra, hogy bizonyosságot tegyünk arról, hogy a hit számunkra a boldogság forrása, a földi életben megtartó erő. A Jézus Krisztusba vetett hit egyben annak is alázatos megvallása, hogy nem én magam vagyok a saját életem középpontja, hanem Jézus van a közepén, őt követem. A hitben azzal is példát adhatunk, ha hitünket nem erőszakosan akarjuk másoknak továbbadni, hanem egy meghívást adunk át: Jézus követésébe hívjuk a társainkat. A türelmes, áldozatkész, tettekben megmutakozó hit válhat vonzó példává mások számára.

Pál apostol a Timóteushoz írt második levelében a krisztusi tanítás egyre tágabb körben való továbbadására biztatja ifjú barátját:

**„AMIT TŐLEM HALLOTTÁL SOK TANÚ ELŐTT, AZOKAT ADD ÁT MEGBÍZHATÓ EMBEREKNEK, AKIK MÁSOK TANÍTÁSÁRA IS ALKALMASAK LESZNEK” (2TIM 2,2).**

Pál apostol tanította Timóteust, és a keresztyén hit és életvitel fő tartalmait Timóteus továbbadja olyanoknak, akik arra is alkal-

masak lesznek, hogy ismét másoknak továbbadják a tanultakat. A Károli-egyetem jó hírért is azzal terjeszthetjük a legjobban, ha mi magunk is beállunk ebbe a „láncba”: tiszteljük azt, aki jó példát mutatott nekünk, és segítőkészen odafigyelünk a mellettünk lévőkre. Nézzünk így az egyetemen társainkra: kinek tudnánk valamiben segíteni, ki számára válhatunk példává a szeretetben? Közösségünket a szeretet-lánc erősítheti a legjobban – itt minden láncszemre szükség van, Rád is, kedves Olvasó! Ma is kellenek „ifjú Timóteusok”!





# Elütötte a HÉV, majd a kamion, de mindenben meglátja a jót

– interjú Endrédi Tamással,  
a „szürreális optimistával”

ÁTÉLT KÉT ÉLETVESZÉLYES BALESETET: 15 ÉVESEN KILÉPETT A HÉV ELÉ – 16 HE- LYEN TÖRT A KOPONYÁJA, KÓMÁBA ESETT –, NÉGY ÉVVEL KÉSŐBB PEDIG EGY KAMIONNAL TALÁLTA SZEMBEN MAGÁT – EZÚT- TAL MINDKÉT LÁBÁT AMPUTÁLNI KELLETT. ENDRÉ- DI TAMÁST, HARMADÉVES PSZICHOLÓGIA SZAKOS HALLGATÓT KÉRDEZTÜK ARRÓL, HOGY AMI HALÁL- KÖZELI ÉLMÉNY ÉS TRAUMA A LEGTÖBB EMBERNEK, NEKI HOGYAN LEHETETT KALAND ÉS LEHETŐSÉG, MIKÉNT HATÁROZTA MEG A DÖNTÉSEIT, ÉS EZUTÁN HOGYAN KEZDETT EL KOMOLYAN SPORTOLNI.

**Hogyan élted meg a két balesetet és a környezetet hogyan reagált? Mit jelentettek azok a pályaválasztásodra nézve?**

Az első baleset semennyire nem befolyásolta a pályaválasztásomat. Nem volt végtagvesztésem, „csak” szét-törtem a koponyámat, és abból teljesen felépültem.

A csuklóm sérült, de kevésbé voltak maradandók a károk. Előnyösen hatott a szociális életemre, mert az osztályközösségben megerősítette a kapcsolataimat az, ahogyan reagáltam a balesetre. Részvétet éreztek és tisztelni kezdtek amiatt, hogy megharcoltam a baleset következményeivel, és túléltem.

A CSALÁDOMAT NAGYON MEGVISELTE AZ ESET, VISZONT POZITÍVUM, HOGY AKKORIBAN SZÉTHULLÓBAN VOLTAK, DE EZ ÖSSZERÁNTOTTA ŐKET: BIZONYOS ÉRTELEMBEN GARANTÁLTAM A CSALÁD ÖSSZETARTÁSÁT.

A MÁSODIK BALESETNEK A KARRIEREM SZEMPONTJÁBÓL NAGY JELENTŐSÉGE VOLT. 19 ÉVESEN TURIZMUS-VENDÉGLÁTÁS SZAKON TANULTAM SOPRONBAN, AMIKOR KAMIONBALESET ÉRT ÉS AMPUTÁLNI KELLETT MINDKÉT LÁBAMAT. A SZAKTÁRGYAKAT NAGYON SZERETTEM, VISZONT A KÖZGÁZ KIÖLTTE A LELKESEDÉSEMET – EZT A BALESET VÉGÜL SEGÍTTET VISSZANYERNI. KIHÍVÁSNAK TARTOTTAM A LÁBAIM ELVESZTÉSÉT, NEM IGAZÁN RÁZOTT MEG A DOLOG ÉS MÉG ÉN VIGASZTALMAM A SZAKTÁRSAIM AMIATT A MEGRÁZKÓDÁS MIATT, AMIT A BALESET JELENTETT SZÁMUKRA. NYUGODTAN KEZELTEM A HELYZETET, AMI A KÖRNYEZETEMET IS MEGLEPTÉ.

**Hogyan lehet az, hogy egyáltalán nem rázott meg, hogy amputálták a lábaidat?**

Ez fura, de valóban nem. A műtét utáni éjjel volt egy kis megakadásom, de nem azért, mert traumatikus lett volna, hanem azért, mert nem látam a jövőbe vezető utat. Hogyan fogom így elérni a céljaimat, hogyan fogom elvégezni

az egyetemem, vagy hogyan fogok El Caminora menni? A nővér ezt letudta annyival, hogy manapság olyan jó műlábak vannak, hogy jobb lesz, mint új korában. Elhittem neki, hisz’ mégiscsak egészségügyben dolgozik, és másnap már azzal a gondolattal keltem fel, hogy milyen izgi lesz megtanulni járni és kerekesszékezni.





Egyáltalán nem volt trauma, mert az énképemet sosem a testemhez – nem voltam sportember –, hanem inkább az elmémhez kötöttem. Később az egyetemen szembesültem azzal, hogy nem tudok befutni az órára, nem tudom tartani a lépést a többiekkel. Akkor elégedetlen voltam magammal, de azóta megerősödött a lábam és ezen túljutottam.

**Mondhatni kalandként fogtad fel és kihívást láttál benne.**

Igen, ez volt az első reakcióm, aztán a pszichológussal átdolgoztuk és kiderült, hogy a különböző gyerekkori traumák miatt alakult ki bennem egy önvédő mechanizmus, ami miatt ennyire reziliens vagyok, hogy a balesetet már nem traumának láttam. Szürreális optimizmus alakult ki bennem, ami, mint kiderült, egy nagyon jó kríziskezelő mechanizmus, amire a gyerekkorom készített fel, de a baleset ébresztett rá.

**Miután felismerted magadban a válságkezelés képességét, ez vezethetett a pszichológiához?**

Igen. Amikor egy szaktársam meglátogatott a kórházban, sírva fakadt, amikor meglátott engem lábatlanul feküdni az ágyban, és én vizsgáltam meg őt amiatt, ami velem történt.



**EGYÁLTALÁN NEM VOLT TRAUMA, MERT AZ ÉNKÉPEMET SOSEM A TESTEMHEZ – NEM VOLTAM SPORTEMBER –, HANEM INKÁBB AZ ELMÉMHEZ KÖTÖTTEM.**

A pszichológia irányába a baleset hatására kezdtem el kacsintgatni, miután ráébredtem arra, milyen optimistán látom a világot és ezzel segíthetek másokon. Viszont az a téveszme volt bennem, hogy nem vagyok képes egyetemi szinten elvégezni a pszichológia szakot, ezért elvégeztem egy coach-képzést. Pár évvel később újra leérettségiztem és jelentkeztem a pszichológia szakra, ami életem legjobb döntése volt.

**Hogyan fordítanád mások javára pozitív világlátásodat?**

Nem a balesettel és a végtagghiánnyal azonosítom magam, viszont egyértelműen fel akarom használni ezt a karrieremben. Egyrészt a nehézségeket megélt ember hitelesebbnek tűnik a traumafeldolgozással küzdők szemében, másrészt motivációs trénerként a jövőben

előadásokkal készülnék, direkter esetmegbeszéléseket tartanék, ami segít az élményfeldolgozásban. A harmadik mód, amivel segíteni szeretnék, az a példamutatás. Ez nem a szakmai, hanem az emberi oldal, hogy a mindennapjaimban igyekszem úgy élni, hogy példát mutassak az embertársaimnak. Így azok, akik mellett vannak, a család és a barátok, vagy aki szembejön velem a boltban, egy pénztáros is tud valamit hasznosítani egy pár mondatból vagy beszélgetésből azáltal, hogy tudatosan pozitív vagyok. Karrier szempontjából jó lehetőség lenne a sorstársaknak segíteni traumafeldolgozásban, de én ezt nem szeretném megjárni, mert nem szeretném, hogy ez legyen a szakmai profilom, mert nem ilyen esetekkel szeretnék kizárólag foglalkozni. Személyes terapeuta szeretnék lenni.

**Érezted azt, hogy csaknem elveszett az életed, aztán visszakaptad és újjászülletél?**

Ezt akkor éreztem, amikor új protézist kaptam. Felálltam és nem fájt a lábam. Nemcsak sétálni tudtam, hanem egyből szaladni kezdtem a frissen felszerelt protézissel. Az orvos majdnem szívrohamot kapott! Nem tudtam megállni, hogy futásnak ne eredjek, mert ki akartam próbálni, hogy milyen gördülékeny és rugalmas, milyen könnyed így járni és szaladni. Ezt a fizikai újjászületés érzést a technika tette lehetővé. Pszichésen sosem éreztem, hogy a halál közelébe kerültem. Bizonyos értelemben ez zavar is, és sajnálom, hogy a HÉV-baleset után nem készítettek fotót a szétroncsolt fejemről. Akkor tropára tört 16 helyen a koponyám, de ezt csak a beszámolók alapján tudom, mert nincs róla kép. 16 nap után felébredtem a kómából, és mire elmúlt a fájdalomcsillapítók hatása, már nem is éreztem fájdalmat, kialudtam magam és mentem volna haza. Majdhogynem nyomát sem láttam a brutális balesetnek. Be volt gipszelve a két alkarom, de az semmiség volt, mert nem fájt. Az elején egy ideig kettőslátásom volt, de nem igazán szembesültem azzal, hogy egy hajszálon múlt az életem.





**Magadnál voltál az ütközésekkor?**

A HÉV-balesetről az utolsó emlékem az, hogy a HÉV-átkelőnél a vágányok között álltam, megfordultam és lefagytam, amikor megláttam a felém száguldó HÉV-et. Gondolom, a sokk miatt nem ugrottam el, vagy talán időm se volt rá. Nem voltam figyelmes. Körbenéztem, de szinte csak rutinból és utólag felidézve, túl sok fényforrásra emlékszem egy lámpás kereszteződésnél.



**KIALAKULT AZ A MECHANIZMUS, HOGY NEM VOLTAM KÉPES MEGLÁTNI A ROSSZ DOLGOKAT.**

Tehát a kamiont is láttam, csak nem realizáltam, hogy a „szükségesebbnél több” fényforrást látok. Ez volt az utolsó emlékem, aztán történt az ütközés, amiben nem vesztettem el az eszméletemet, vagy csak gyorsan felébredtem. A mentősöknek sztorizgattam a korábbi balesetemről, hogy tudom, hogy megy ez, mert már egyszer volt balesetem. Nyilván sokkos állapotba kerültem, mert nem emlékszem anynyi mindenre, fájdalomérzet sem kapcsolódott hozzá.

Amikor felébredtem, láttam, hogy elvesztettem egy-két testrészt, mégsem volt hatalmas ijedtség. A szüleim is megnyugodtak, amikor először megszólaltam, mert látták, hogy ésnél vagyok. A HÉV-baleset után aludtam 16 napig, ami sokkal pánikkeltőbb volt számukra, amíg nem tudták, hogy visszatérek-e. Erről is lemaradtam. Velem történtek a balesetek, mégis kimaradtam a traumából.

**Mi táplálja benned a szürreális optimizmust?**

Ez nem egy fogyóeszköz, amit táplálni kell, mert ez egy személyiségtípus vagy mentalitás velejárója. Nem igényel energiát, mert automatikus. Az elején egy egészségtelen mechanizmusból fakadt, egyfajta ügyes elfoj-

tásból. Volt egy pár szociális traumám még általános iskolában, melyek után egyszerűen csak mindig leraktam a terheimet. Kialakult az a mechanizmus, hogy nem voltam képes meglátni a rossz dolgokat. Ez volt a szürreális optimizmus alapja, és minden rossznak is csak a jó oldalát láttam, ami nem áloptimizmus volt, őszintén csak a jóra fókuszáltam. Tényleg a jó oldalát nézem mindennek anélkül, hogy összehasonlítanám magam másokkal. Például, az jutott eszembe amputáció után, hogy megtanulhatok kétkerekezni kerekesszéssel. Akkor lesz bárminek jó oldala, ha képes az emberből lelkesedést kiváltani. Nem is olyan szürreális örülni a kerekesszéknek, ha nem veszem észre, hogy mit vesztettem.

**Az amputáció után kezdél komolyabban sportolni. Miért pont a falmászás lett a sportod, ami erőteljesen igénybe veszi a lábakat?**

Sosem voltam sportember, de a baleset után hónapokig nyaggatott egy iskolatársam, aki a helyi kerekesszékes kosárlabdacsapat tagja volt a Soproni Egyetemen, hogy menjek el egy edzésre. Ementem az edzésre, de csak leültem a padra, mert nem túlzottan érdekelt a kosárlabda. Az edző rám szólt, hogy fogjak egy kerekesszéket és próbáljam ki, ha már ott vagyok. Azóta imádom. Fantasztikus érzés, ahogy suhanok a pályán, pedig ülve sokkal nehezebb kosarat dobni, de a kerekesszékes kosárlabda szépsége, hogy a kosárlabda, a dodzsem és a rögbi keveréke.

Évekig kosaraztam, aztán elmentem parakenuzni. Evezni is nagyon szerettem, de kiszóródtam, mert nem voltam elég „para” ahhoz a sportághoz. Rövidebb ideig kézilabdáztam is és kipróbáltam a teqballt, ami nagyon nehéz volt, mert egy lábon kellett ugrálni és dekázni, úgyhogy csak egy hónapig csináltam. A falmászást egyszer kamaszként kipróbáltam már, majd az egyetemen újratektem. Lábból kéne dolgozni, de én inkább a felsőtestre hagyatkozom, és kezdő szinten a felsőtestem jó erőnléte miatt nincs is hátrányom. Meg is kérdeztem, hogy keresnek-e munkatársat, felvettek recepció és falmester pozícióba és azóta ingyen mászom, heti rendszerességgel.

Az extrém sportok szeretete és az adrenalinfüggőség nem

a baleset miatt alakult ki, de főleg azért lettem sportember, mert kevesebb végtaggal nagyobb az értéke a sportolásnak. Ha az embernek van lába, egy kis gyakorlással bárki kosarat dob, de láb nélkül bedobni egy kosarat sokkal nagyobb érték. Ép testben, átlagos kondícióban megmászni a falat szintén nem akkora szó, mint lábak nélkül. A saját szememben a szubjektív értéke sokkal nagyobb a sportteljesítményemnek, ami bőven elég ahhoz, hogy fenntartsa a lelkesedésemet.

**Miért pont a Károlit választottad? Hogyan tovább?**

Azért választottam a Károlit, mert itt a leggyakorlatiasabb a pszichológia képzés, és én nem kutatással szeretnék a jövőben foglalkozni, hanem gyakorlati pszichológus leszek. Itt még az elméletek is viszonylag gyakorlatiasak, mert a tanárok többsége praktizál, hozza a saját eseteit példának, ami tud motiválni és szerintem felbecsülhetetlen érték. Végzős vagyok, de biztos, hogy maradok mesterre, aminek a végén gyakorlaton szeretnék elhelyezkedni, hogy munkában szerezzek tapasztalatot.

**Az interjú teljes terjedelmében az egyetemi blog oldalon olvasható:**

Tamás tagja volt a tavaly októberi Dunai Regattán bronzérmet szerzett károlis sárkányhajócsapatnak.





„Majd eljön a hajfodrász, a tavasz,  
S az agg föld tán vendégáját veszen,  
Virágok bársonyába öltözik.  
Üvegszemén a fagy fölengedend,  
S illattal elkendőzött arcain  
Jókedvet és ifjúságot hazud:”  
Vörösmarty Mihály: *Előszó* (részlet)

# Hogyan nem teszünk ellené?

Írta: Herpai Blanka,  
a KAPSZLI csapat tagja

Valószínűleg megrázó volna az idézetben megelevenedő kifejezéstelen arcú, virágba öltözött parókás rémmel találkozni, még elrettentőbb annak gondolata, hogy ez a mexikói halottak napi kísértet mindannyiunk közös ismerőse, aki télből tavaszt, a nyárból máig beazonosíthatatlan évszakot varázsol, havat olvaszt esővé és a költöző madarakat céltalan imbolygásra készíti. A félkemény földet kapiskáló varjak tömören felelik: kár mindezért, és mi is sóhajtozunk saját kreatúránkon, az időjárás Frankensteinjén.



A 2000-es évektől kezdve fokozott tudományos figyelem fordult a környezeti változásokkal kapcsolatos lakossági attitűdök feltérképezésére, amely folyamat során a kutatók a **klímaváltozás** lakossági észlelését tűzték ki célul. E fogalmat már 2006-ban a megkérdezett magyarok 96%-a ismerni vélte, majd tíz éven belül az állampolgárok 92%-a saját bevallása szerint nagyjából pontosan definiálni is tudta volna.

Hová lett a hó? Akár ez a kérdés is szerepelhetett volna ugyanezen felmérés kérdései közt, ami azt előfeltételezi, hogy a környezetben lezajló atipikus folyamatok személyes megtapasztalása hiteles indikátora lehet a klímaváltozásnak. A már említett 2006-os kutatásban arra is fény derült, milyen egyéb társadalmi problémák előzik meg a magyar lakosság szemében a klímaváltozást, hiszen az elszegényedés és az egészségügy aggasztó helyzete méltán sodorja el figyelmünket e látens jelenségről, ugyanakkor nem elhanyagolandó, hogy a globális időjárásváltozás a magyar társadalom egyik legfőbb aggodalmaként tűnik fel. A klímaválság pszichoszociális hatásai azonban egyre láthatóbb formát öltenek és világszinten, de legalábbis az európai régióban mind gyakrabban találkozunk az **ökomigrációval**, ami a kedvezőtlen környezeti körülmények folytán lakhatatlanná vált térségek kiürülését és az egyelőre biztonságos infrastruktúrát nyújtó nagyvárosokba települést jelöli.

Egy későbbi adatfelvétel arra kereste a választ, befolyásolja-e a klímaválság a megkérdezettek jövőképét, amely felmérést két hullámban, 2017-ben és 2020-ban valósították meg. Érdekes eredmény, hogy a jövőt kiszámíthatónak tartó válaszadók inkább érdeklődtek a

kutatás tárgyát képező klímaváltozás iránt, ahogyan nem elhanyagolandó, hogy ettől való félelmet leginkább a magasan képzett városi fiatal nők érezték. Mitől függ a környezeti jelenségek iránti érzékenység? Elsősorban demográfiai, kulturális és társadalmi tényezőktől, valamint a politikai beállítódástól, amely szempont az európai térségben is meghatározó, hiszen sok ország között hazánkban is magyarázatot ad a **klímaszkeptikusok**, vagyis a környezeti átalakulásokat tagadók jelentékeny számára. Ezenkívül kulcsfontosságú a média, a tudományos információhoz való hozzáférés, a zöldmozgalmak tevékenységéről és a világ időjárásbeli katasztrófáiról hírt adó eszköz szerepe.

A pszichoszociális következményeken kívül beszélhetünk a klímaváltozás direkt és indirekt hatásairól, mely előbbi a közvetlen természeti katasztrófák okozta pszichés terheket jelöli, amilyen a **poszttraumás stressz szindróma (PTSD)** vagy egyéb szomatikus zavarok formájában jelentkezhet, míg ez utóbbi a klímaválság kiváltotta általános **ökoszorongásra**, állandó stresszre, álmatlanságra, esetleg pánikrohamokra is vonatkozik. Ezenkívül fontos a **klímagyász** fogalma: egy visszafordíthatatlan esemény, veszteség iránt érzett fájdalomunk.

A legfontosabb kérdés mindezzel kapcsolatban talán így hangzik: ha ilyen mértékben ennyire sokunkat érint akár közvetlenül, akár közvetetten, mégis miért nem





teszünk a klímaváltozás ellen? A felmérések kimutatják, hogy a környezeti értékek fontossága nem jósolja

meg a környezeti cselekvési hajlandóságot, tehát még ha kiemelt helyen is szerepel az egyén életében az ökológi-

kus életmód, nem feltétlenül jelenti azt, hogy ezért napi rutinján is szándékában áll változtatni.

## A KUTATÁSOK EREDMÉNYEIBŐL A KÖVETKEZŐ PSZICHOLÓGIAI MAGYARÁZATOKAT ADHATJUK E KÉRDÉSRE:

**1. kognitív diszsonancia redukció:** hangzatos neve ellenére egyszerű folyamatot jelöl e pszichológiai jelenség, mellyel mindnyájan napi szinten találkozunk. Arra utal, amikor valamilyen jelenség iránti viszonyulásunk (attitűdünk) és cselekvésünk között feszültség alakul ki, például általánosan támogatjuk a környezettudatos viselkedést (attitűd), ám február hónapban mégsem gyűjtöttük szelektíven a szemetet (cselekvés). Amikor kivisszük házuk elé a kék-sárga fedeles szemetest, melyben alig pár üdítő flakon zizeg, meglátjuk szomszédunk előre kiválogatott papír- és műanyag szemetét – ha kognitív diszsonancia redukcióval felelünk erre a diszkomfortos érzetre, az azt jelenti: ahelyett, hogy elhatároznánk, márciusban serényebben szelektálunk, más külső okkal magyarázzuk viselkedésünket, például azzal, sokat kellett tanulnunk és nem volt időnk a környezettudatos tevékenységre.

**2. egokontroll:** a neoanalitikus pszichológiában lélekösszetevőink közül kiemelt helyet foglal el az én, vagyis a pszichén belüli konfliktusok feszültségét csökkentő, valamint a környezethez való alkalmazkodásunkat biztosító lélekreszünk, melynek két funkcióját különböztették meg: az egokontrollt és az egorugalmaságot, mely előbbi a szükségleteink kielégítésének késleltetésére való képességünket jelöli. A tartomány két végpontját az alul-, illetve a túlkontrollálók adják, vagyis az ösztönkésztetéseiket gát nélkül szabadjára engedő, a kielégülést elhalasztani képtelen személyek és a cselekedeteiket, érzéseiket gátlás alá helyező egyének. Ez előbbire számtalan példa hozható, hacsak egy napunkra gondolunk: hányszor kívánjuk meg a városban sétálva a gyorséttermekből kiáradó illatok hatására az ételeket, nyári melegben vajon előbb vesszük meg a palackos ásványvizet vagy megvárjuk azt a félórát, amíg hazaérünk és felesleges hulladéktermelés nélkül iszunk egy pohár vizet?

**3. racionalizáció:** egyik elhárító mechanizmusunk, vagyis szorongásunk valamilyen formában való oldására használt eszköz, melynek során elfogadhatatlan okokból elkövetett tetteinkre keresünk mentséget. Ilyen lehet, ha egy magát erősen környezettudatosnak valló barátunkat buszozás közben meglátjuk a városba vezető autóúton, miközben sok liter fáradt olajat önt az út mellett futó patakba. Másnap találkozásunkon, mikor rákérdezünk előző esti tevékenységére, zavarában azzal magyarázza a tiltott cselekedetet, hogy a patakban folyó víz eleve olyan szennyezett, hogy azon nem ronthat a pár üveg olaj, különben is, mindenki ott helyezi el a feleslegessé vált háztartási hulladékot.

**4. tagadás:** egy másik elhárító mechanizmusunk, amely alkalmazásakor egy esemény bekövetkeztéről, valamely elfogadhatatlan állapotról nem vagyunk hajlandók tudomást venni, példa erre a klímakatasztrófát teljes mértékben, mindenféle tudományos bizonyítékot elutasító klímaszkeptikusok attitűdje.

TALÁN NEM VÁLUNK OLYAN GYORSAN ELKÖTELEZETT AKTIVISTÁKKÁ, MINT AHOGY IDÉN VÁLTOZOTT A TÉL TAVASSZÁ, HOGY TISZTÁN LÁSSUK SAJÁT MAGUNKAT ÉS KÖRNYEZETI ATTITŰDÜNKET. MÉGIS ÉRDEMES LEHET VÉGIGGONDOLNI, MI KÉSZTETHET MINKET ARRA, HOGY ISMÉTELTESEN KEVÉSBÉ KLÍMATUDATOS VISELKEDÉSEKET VÁLASZTUNK.



### Források:

A globális felmelegedés pszichológiai hatásai - Mindset Pszichológia. [n.d.]. <https://mindsetpszichologia.hu/a-globalis-felmelegedes-pszichologiai-hatasai>  
 Baranyai, N. H., & Varjú, V. (2017). A klímaváltozással kapcsolatos attitűdök területi sajátosságai. Területi Statisztika, 57(2), 160–182. <https://doi.org/10.15196/ts570203>  
 Bogáromi, E., Hortay, O., & Pillók, P. (2020). A klímaváltozás szerepe a magyar lakosság jövőtől való félelmében. Replika. <https://doi.org/10.32564/114.10>  
 Carver, Charles S. - Scheier, Michael E. (2006) Személyiségpszichológia, Osiris tankönyvek, 231-235, 261-269.  
 Te is parázol? Klímaszorongás egy pszichológus szemével. [n.d.]. <https://wwf.hu/hireink/klima-es-energia/te-is-parazol-klimaszorongas-egy-pszichologus-szemevel-szerzo-dr-kovary-zoltan/>  
 Vörösmarty Mihály Összes költeményei. [n.d.]. <https://mek.oszk.hu/01100/01122/html/vers0308.htm>





„A kíváncsi, kérdező és elemző bölcsész gondolkodás mindennek az alapja...”

## INTERJÚ MEZŐ BORIVAL, AKI A LONDONI PUPPET THEATRE BARGE BÁBSZÍNHÁZ ELŐADÓMŰVÉSZE, VOLT ANGLISZTIKA SZAKOS HALLGATÓNK

**Mikor és hogyan kerültél annak idején Londonba?**

2015-ben az anglisztika-színháztudomány alapszak utolsó szemeszterében felfedeztem, hogy még nem késő Erasmus+ gyakornokságra jelentkezni, és az egyetem elvégzése után is lehet menni! Addigra már többször sikertelenül fel-

vételiztem az egykori Színház és a Katona József Színház ifjúsági programján keresztül részt vehettem egy gyakornoki programban a Budapest Bábszínháznál. Már tudtam, a bábszínház mindennél jobban érdekel.

Mivel a nyelv adott volt, több angol bábszínházhoz, társulathoz is elküldtem az ön-

életrajzomat és a motivációs leveletemet, reménykedve, hogy ha más munkára nem, jegykezelőnek talán felvesznek valahova... Akkor még fogalmam sem volt, hogy még ebben is mekkora a verseny Londonban! Legnagyobb meglepetésemre a Puppet Theatre Barge-ról visszaírtak és felajánlottak egy interjút. A lehetőség fe-

lülmúlta minden elképzelésem: két különböző előadásban betanulni kisebb, kezdőkre szabott, marionettekkel bábozó szerepeket! Később tudtam meg, hogy az arra az évre kiválasztott gyakornokuk utolsó pillanatban visszakozott; én és egy másik lány majdnem egyszerre, szinte a semmiből írtunk nekik. Végül évek óta először úgy döntöttem, hogy azon a nyáron két jelentkezőt vesznek fel. Szerencsére utolsó pillanatban sikerült megszerezni az ösztöndíjat az egyetemről is, így nem volt kérdés, hogy megyek. Június elején volt az interjú, június



The Puppet Theatre Barge, Little Venice, London

végén repültem Londonba. A gyakornokság alatt a hajón éltünk, egy álmom vált valóra. Nagyon különleges volt.

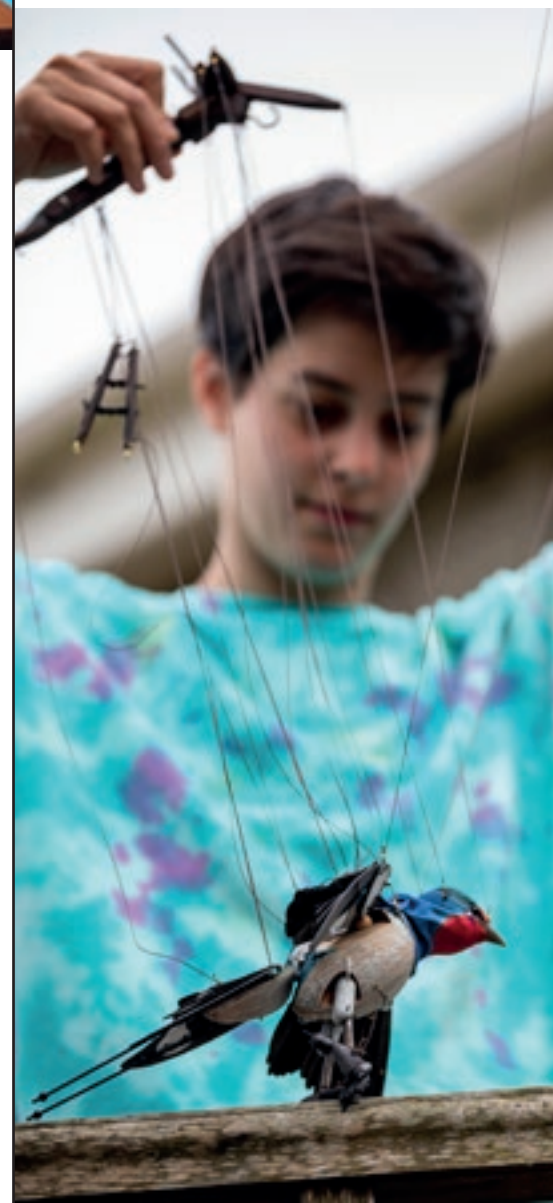
**Hogyan segítettek a károlis tanulmányaid a karrieredben? Van olyan elméleti vagy gyakorlati tudás, amit a mai napig fel tudsz használni?**

Elméleti és gyakorlati tudás is van ilyen, de inkább átfogóan, mint konkrétan. Az angol színházi szakma máshogy épül fel, mint otthon, például nagyon kevés az állandó társulat és mindenki szabadúszó. Emiatt a munkám elég komplex, egy része produceri (pályázatokra, kiírásokra kell jelentkezni), egy másik része pedig kreatív írás (ha például színházi szövegkönyvről beszélünk). Tehát a nyelvi-irodalmi tudást állandóan kamatoztatom. A kíváncsi, kérdező és elemző bölcsész gondolkodás pedig mindennek az alapja – ezt a Károlin és korábban a Fazekasban (a gimnáziumomban) is átadták a tanáraink.

**Mesélj a munkádról! Mivel foglalkozol? Mennyi idő egy új előadást begyakorolni?**

Bábművész vagyok, ez sok mindent felölel. Van, amikor bábszínészként szerepelek előadásban, előfordul, hogy bábót, díszletet vagy jelmezt készítek, pályázatot írok vagy kiírásra jelentkezem. Félévente-évente kurzusokra járok, hogy új, számomra feltérképezetlen előadói vagy bábkészítési technikákat tanuljak. Legutóbb színházi bohóc kurzuson voltam, imádtam. Tavasszal egy fizikai színházas gyorstalpalóra megyek Duda Paiva társulataival. Az alapelv, amit a Puppet Barge-on is vallanak: „learning by doing”, vagyis igyekszem beépíteni a futó projektjeimbe mindazt, amit éppen tanulok.

Szabadúszóként sokfelől és elszórtan jön bevételem, úgyhogy az évek során sok más helyen is dolgoztam. Különböző „day job”-okban, ahogy ezt itt hívják. Ha valaki Londonba jön és sétálgat a belvá-





rosban, rengeteg szórólapos, kocsmai/éttermi felszolgálóval találkozhat, aki valójában színész, táncos, cirkuszművész vagy rendező... Ha valamit ez a város megtanít az az, hogy sose ítélkezzünk a külső alapján! Szerencsére az utóbbi három évben már egyre kevesebbet kellett a bábozás mellett mással is foglalkoznom. Persze ez a szakma nem egy lineáris vonal mentén halad, nincs létra, amit meg lehet mászni.

Magyarországon éveken keresztül műsoron lehet egy előadás, míg Angliában (a West Endet leszámítva) 2-3 hónapos rövid futamok vannak. Sikeres előadásokat újra és újra programra tűznek, így egy előadás több szereposztáson is átmegegy, mire végleg dobozba kerül. Sokszor anekdotázunk a különböző szerepekben feltűnő régebbi bábosok bravúrajairól!

A próbafolyamatok hossza előadásfüggő. Egy ilyen, már elkészült előadást két hét alatt tanulunk be. A hosszú zsinóros marionett olyan, mint egy hangszer, évekre telhet mire valaki magabiztosan kézbe tud venni egyet. Mivel a bábosok a színpad fölött, úgynevezett „hidakról” báboznak, az infrastruktúra csak nagyon kevés helyen adott hozzá.

Egy új előadást készíteni a pályázati struktúra miatt hosszabb folyamat. Kisebb előadásoknál, ha bábosként veszek részt rajta, akkor 3-5 hetet próbálunk, néha akár több hónapos szünetekkel megszakítva.

A saját bőrdös mesemondó előadásomat, amit szeptember óta viszek különböző helyekre, körülbelül két év volt megcsinálni. Bár ebben már minden benne van: az összes produceri munka, bábkészítés, szövegkönyv-írás, színpadra állítás, zeneszerzés, próba stb.

### Mennyire kreatív ez a munka? Mit élvezel benne a legjobban?

Robert Wilson színház- és operarendező beszélt egy interjújában a limitációkon keresztül feltáruló szabadságról. A marionett is ilyen. Amikor már a báb technikai részét elsajátította az ember és elkezd „beszélni” a karaktere mozdulatnyelvét, akkor hirtelen kitágul a tér és az idő. Ezek a pillanatok rengeteg kreatív szabadságot hordoznak magukban.

A marionett előadásokon belül kétféle koreográfia megy párhuzamosan: a bábosoké és a báboké. Mivel hosszúak a zsinórok, és a bábok rejtve vannak a színpad fölött, előre felvett hangra játszunk. Erre a próbafolyamat alatt kifejlesztünk vagy betanulunk egy koreográfiát a bábokkal – melyik bábnak a színpadon mikor és hol kell lennie –, a szereposztást befolyásolja és akár felül is írhatja, hogy épp melyik bábos mikor és hol van. Sokszor bábót cserélünk előadás közben észrevétlenül, akár nyílt színen is. Olyan ez, mint egy két szinten zajló tánc.

Bábosként egyszer-egyszer jön felkérés kézműves, színházi foglalkozások vezetésére gyerekek, fiatalok számára. Szívesen tartok ilyen alkalmakat, mert számomra a bábozás maga is valaminek az elősegítése („facilitation”).

A bábos nélkülözhetetlen: nélküle a báb nem él, de a háttérben marad. Rene Baker angol bábszínházi rendező elmélete és technikája alapján bábosként az a feladatunk, hogy felfedezzük: mi az, amit a báb „szeret csinálni”. Nagyon élvezek így bábozni, mert ez a gondolkodásmód leveszi az egyénről a hangsúlyt, aktívan hallgató és figyelő közvetítővé tesz.

De a báb egy nagyon szerteágazó és önmagában is rendkívül kreatív szakma. Egyesít kézművességet, képzőművészetet, írást, színjátszást, zenét... Van abban valami mágikus, hogy egy élettelen tárgy életre kel a közönség előtt és személyisége lesz!

Mivel a „mozgató” a bábon – gesztusokon, mozdulatokon keresztül – színészkedik, az ego teljesen felolvad ebben a folyamatban. A szavak, a szöveg is persze jelen lehet és ott is van, de ez elsősorban vizuális műfaj. Mindeközben folyamatos nonverbális kommunikációt és csapatjátékot is igényel a bábosok között, előfordul, hogy egy bábót egyszerre hárman mozgatunk.

### Kik járnak a színházatokba? Hogyan zajlanak az előadások? Milyen hajón dolgozni?

Úgy, mint otthon, itt is főként családok járnak bábszínházba. De több híres ember megfordult már a Puppet Barge-on: Michael Palin (Monty Python), a színház védnöke; David Mitchell és családja rend-

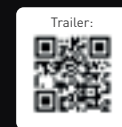
szeres vendég volt egy időben; Brad Pitt és Angelina Jolie kibérelték a színházat a gyerekeiknek; és a legendák szerint Mick Jaggert egyszer el kellett küldeni, mert már nem volt jegy.

Vannak felnőtteknek szánt előadások is a repertoáron, de azokat sokszor abban a tudatban veszik elő, hogy nem hoznak majd nagy



Mező Bori: *The Giant Who Slept for Ten Thousand Years*.  
Fotót készítette: Sian Herbert.

A hajón, a Puppet Barge-on 2015 óta évente kétszer-háromszor dolgozom. Ugyan itt sincs állandó társulat, de olyan bábosokat foglalkoztatnak, akiket ők képeztek.



Hopeful Monster:  
*Hopeful Monsters*.  
Fotó a színházi előadás filmadaptációjából.





bevételt. Minden bábos álma, hogy felnőttek is járjanak bábszínházba! Egy jó bábelőadás nem csak gyerekeknek szól.

A hajó mindössze 55 férőhelyes, és mindent a bábosok csinálnak: mi nyitjuk és zárjuk a színházat, mi ültetünk, lebábozzuk az előadást, és mivel nincs technikus sem, mi irányítjuk a világítást is. Eleinte néha tengeribeteg lettem, de most már hozzászoktam a ringáshoz. Ha kánálison állomásozunk, nyugodtabb a víz.

Az év többi részében más társulatokkal is turnézom, hasonló szellemiségben. Közösségi házakban, helyi színházakban, bábszínházakban lépünk fel. Ilyenkor fontos, hogy gyorsan tudjunk alkalmazkodni, és hogy adott esetben kompromisszumra képesek legyünk. Szeretem a közvetlen kapcsolatot a nézőkkel: sokszor előadás után odajönnek beszélgetni, megnézik – akár ki is próbálják – a bábokat és elmondják a véleményüket.

A saját társulattal, a Hopeful Monsterrel rendszeresen járunk nemzetközi fesztiválokra is, most legutóbb Madridban voltunk. Az egyik előadás után odajött egy 8-9 éves spanyol kislány, nagy koncentrációval rám nézett és azt mondta: „Your show is fantastic”.



Puppet Theatre Barge: The Flight of Babuscha Baboon. Próba közben a hídon. Fotót készítette: Alex Poll

Majd felnézett anyukájára, hogy jól mondta-e, össze-nevettünk és elköszöntek. Nagyon szép találkozások születnek ilyenkor.

#### Neked van kedvenc előadásod?

A Hopeful Monsters, arra vagyok a legbüszkébb! Szerelemprojekt volt, teljesen organikusan, szabadidőnkben hoztuk létre hárman, egy angol és egy skót bábossal. Egy szavak nélküli, szürreális evolúciós mese.

Jártunk vele Ausztráliában, Tunéziában és több európai országban is. A filmadaptációja elrepült Izlandra, Romániába, Kínába és Írországra. 2018-ban volt a premier, de még mindig kevesebb, mint negyven-szer adtuk elő, öt év alatt az nem sok. Nemrég kaptuk a hírt, hogy az előadást beválogatták a Festival Mondial Théâtres de Marionnettes-re. Ez a világ legnagyobb presztízsű bábszínházi fesztiválja, két évente kerül megrendezésre

Charleville-Mézières-ben, Franciaországban. Egy bárátnóm a bábszínház Cannes-i Filmfesztiváljaként írta le. Hatalmas megtiszteltetés, nagyon várjuk!

Hárman vagyunk a társulatban és Nagy-Britannián belül mindhárman máshol élünk. Nehéz összeegyeztetni, de nagyon szeretünk együtt dolgozni. Több közös projektünk is volt már. Csináltunk egy videóklippet egy jazz zenekarnak és egy másik együttműködésünk tudományos újságírói díjat is nyert. Már egy ideje gondolkozunk a következő előadásunkon és nemrég beadtuk a pályázatot az elkészítésére.

### MINDHÁRMUNKAT IZGATJA, HOGYAN LEHET A TUDOMÁNYT ÉS A MŰVÉSZETET ÖTVÖZNI, ÍGY AZ ÚJ PROJEKTÜNKNEK IS AZ ÉLŐVILÁG LESZ A TÉMÁJA, BOGARAKRÓL FOG SZÓLNI.

**Milyen a londoni mindennapi élet? Mennyiben különbözik Budapestről? A budapesti egyetemista évek elegendők voltak ahhoz, hogy Londonban helytállj vagy új dolgokat kellett megtanulnod?**

London egy sokfejű óriás. Rengeteg kisváros és falu összessége. Minden kerületben van külön központ

– akárhova megy az ember, talál egy főutcát boltokkal, kávézókkal, éttermekkel. Képtelenség átlátni. Ez persze lehet nyomasztó is, túl sok a választási lehetőség és akkorák a távolságok, hogy akármit tervezek tudom, hogy legalább két órát fogok ingázni oda-vissza. De rengeteg a lehetőség és folyamatos pezsgés van. Az elmúlt néhány évben több időt töltöttem a házukban, mert itthon alakítottam ki a stúdiómat. Ha saját projekteken dolgozok vagy adminisztrációs feladataim vannak, azokat itthonról csinálom. Mivel sokat utazom, néha jó nem kimozdulni. A beosztásom is nagyon rapszodikus: olykor látástól vakulásig dolgozom, majd semmi munkám nincs két hétig, egy hónapig. A projektek személyes beajánlások, meghallgatások vagy kiírások alapján jönnek, és ha nem gondolkodom folyamatosan a jövőről, akkor könnyen

maradnak üresjáratok. Ezt érzelmileg nehéz követni. Azt gondolja az ember, hogy gyakorlat teszi a mestert, de újra és újra rájövök, hogy a mentális rezilienciámat még fejlesztenem kell.

Az egyetem alatt kötött barátságaim kiállták az idő próbáját. A Fecskében ülve sok beszélgetés során meg-

váltottuk a világot, ezek mind elkísérnek. Persze hiányoznak a mindennapi életemből az otthoniak. Szerencsére a Puppet Barge-on kapásból befogadtak, rengeteg praktikus tanáccsal segítettek és a tágabb bábos közösség is kicsi, családyszerű. Segítik egymást az emberek. Több tartós, munkán kívüli barátságom született az albérleteimből is.

Mielőtt ideköltöztem, nem számítottam a kulturális sokkra, de itt arra döbbenem rá, hogy hiába beszélek angolul, az angol embereket nem értem, meg kellett tanulnom olvasni a sorok között. Sok szocio- és popkulturális tudással is fel kellett zárkóznom. Ezeket természetesnek vesszük, mert észrevétlenül szívjuk magunkba felnevelésünk során. Újra kellett építenem a referencia-alapomat.

Nagy-Britanniában még a tehénnek is tájszólással „múznak”, így talán nem is csoda, hogy az országban mindenki megszállott akcentus-mániás. Első találkozáskor, amint megszólalsz, elindul a találgatás: vajon honnan származol? Hozzá kellett szoknom, hogy az első kérdés, amit bárki feltesz az, hogy honnan jöttem. Most már visszakerdezek, mit gondolnak, honnan jöttem? Franciaország vagy Németország rendszeres tipp, de egy-egy kevésbé fáradt pillanatomban már



majdnem elhitték rólam, hogy angol vagyok (miben mérjük a sikert). De nem idegengyűlöletből van ez így: ha két angol beszélget, ez akkor is előjön. Az osztályrendszer közel sem a múlté – az, hogy mennyire jelen van, meglepett.

### Mit várhatunk tőled a közeljövőben? Milyen projekteken dolgozol? Szoktál-e fellépni Magyarországon?

Márciusban két hétig Madrid környékén turnéztunk a String Theatre *A Water Journey* című előadásával. Ez is egy szavak nélküli előadás, egy öregemberről és a kutyájáról szól. A tengerparton élnek, amíg a folyamatos áradások miatt végül el kell menekülniük otthonról. Ugyanezt a mesét visszük Taibeibe is májusban.

Nyáron a Puppet Barge egyik új előadásában szerepelek, Oscar Wilde *The Selfish Giant* (Az önző óriás) című művét adaptálják színpadra, és emellett elvélve a saját bőröndös előadásommal, *The Giant Who Slept for Ten Thousand Years*-zel is fellépek. Ez utóbbit egy svéd népmeséből adaptáltuk Amy Rose rendezővel, aki a dramaturgiában is segített. Nick Lewis szerezte hozzá a zenét. Én írtam és terveztem. Eredetileg egyedül készítettem hozzá a bábokat és díszleteket, de egy pályá-

zatnak köszönhetően végül be tudtam vonni a Hopeful Monster másik két bábosát is (máskülönben még most se lennék készen). Ez a mese egy óriásról, Björnáról szól, aki a tengerparton játszik, mikor egy hatalmas hullám betemeti és a föld alá süllyedve tízezer évre álomba merül. Ezidő alatt emberek népesítik be a fjordot, kivágják a fákat és kincsek után kutatva elkezdenek fúrni a hegyekben... Egyszer lefordítom magyarrá is!

Egy bábos barátnőmmel közös projekt a The Doorstepper's Map, egy online interaktív térkép, a „különbözőn előadható” darabok adatbázisa. Londonban sokan hívnak meg előadásokat születésnapra vagy nagyobb családi, közösségi eseményekre. Ha elfér az előadás egy nappaliban, elő- vagy hátsó kertben, akkor regisztrálhat! A honlap egy platform, ahol családok, közösségi házak könnyen megtalálhatnak helyi művészeket, és ahol művészek hiperlokális, Londonon belüli fellépéseket tudnak maguknak szervezni. Nem úgy működik, mint egy ügynökség, de remélhetőleg minket is segíteni fog a saját előadásaink terjesztésében. Moring Andrea szerkeszti a honlapot és egy angol művész, Grace McLoughlin kézzel festette az illusztrációit, szerintem

gyönyörű. Amint kész lesz, elkezdjük szélesebb körben is terjeszteni a híret.

Magyarországon egyelőre nem adódott lehetőségem fellépni. A pandémia előtti télen úgy nézett ki, hogy jövünk haza a Hopeful Monsters darral, de sajnos végül több okból az nem tudott megvalósulni. Nagyon remélem, hogy egyszer sikerül!

### MIT ÜZENSZ A KÁROLIS HALLGATÓKNAK?

HA LÉTEZNEK AZ ÉLETBEN SZUPERERŐK, AKKOR AZ EGYIK BIZTOSAN AZ, HA SZERETED A MUNKÁDAT. PERSZE OLYAN MUNKA NINCS, AMINEK MINDEN ELEME ÉLVEZETES... DE HA AZ EGYETEMI ÉVEKET ARRÁ HASZNÁLOD, HOGY MEGTALÁLD, MIT SZERETSZ A LEGJOBBAN CSINÁLNI, AZ MÁR FÉLSIKER. KITARTÁS!

**Az interjút Péti Miklós, az Anglisztika Intézet intézetvezető egyetemi docense készítette.**





Egy tányér egészség:

# vitaminpótlási tippek a konyhából

Legyen bármilyen évszak, a jól működő immunrendszerhez elengedhetetlenek a vitaminok és az ásványi anyagok. Már a 20. század eleje óta tudjuk, hogy elősegítik az emberi szervezet megfelelő működését, hasznosulásukkal pedig több betegség is megelőzhető. A mai világban azonban nincs könnyű dolgunk, hiszen minden nap ki vagyunk téve a túlzott stressznek és az ét-

rendünk is jelentősen megváltozott az idők során. Nézzük, hogy mik a legfontosabb tudnivalók, amikor vitaminokról van szó!

Fontos hangsúlyoznom, hogy a következő cikk nem tudományos jellegű és nem vállalkozik a téma részletes, szakmai bemutatására. Az írás nem helyettesítheti egy képzett szakember tanácsait.

## Legfontosabb tudnivalók:

Az egyik elterjedt tévhit szerint a vitaminokat napi rendszerességgel kell szednünk az év 365 napján egészségünk megőrzése érdekében. Szakemberek véleménye szerint a vitaminok és ásványi anyagok többségét nem érdemes és nem is ajánlott rendszeresen fogyasztani, általában csak

néhány hétig vagy hónapig tartó kúrát javasolnak. Ki-egyensúlyozott és változatos étrend mellett a napi szükséglet jelentős részét képesek vagyunk fedezni. Például egy felnőtt ember számára közel 10-15 milligramm E-vitamin<sup>1</sup> szükséges naponta, amit 1 csésze (kb. 25 mg) naprafor-

gómag<sup>2</sup> vagy mandula is bőségesen képes pótolni. Azokat a vitaminokat érdemes sűrűbben fogyasztanunk, amelyre nagy szüksége van az emberi szervezetnek és/vagy a testünk nem képes előállítani, valamint az étrendünkkel nem tudjuk kellő mértékben magunkhoz venni.



Természetesen minden ember más és más, különböző egészségügyi állapot jellemző minket. Így életkortól, egészségügyi állapottól és élethelyzettől függően változhat vitaminszükségletünk, emiatt érdemes részt venni egy vitaminszűrésen, amely során a szakemberek pontos képet tudnak adni a szervezetünkről és ellátnak minket megfelelő szakmai tanácsokkal.

A fogyasztási szokások és az egyéni jellemzők mellett a vitaminok fajtái játszanak még fontos szerepet a

hasznosulás során. Gyakran találkozhatunk reklámokkal, amelyek azt mondják, hogy az adott termék a legjobb minőségű vitamint tartalmazza. De vajon van-e különbség K-vitamin és K-vitamin között? A rövid válasz: igen. A legtöbb vitamin különböző molekulaformákban is megtalálható. Például K-vitaminból négy<sup>3</sup> fajtát is megkülönböztethetünk: K1 (fillokinon), K2 (menakinon 7), K2 (menakinon 4) és K3 (menadion). Ezek közül többel is találkozhatunk a dobozok hátoldalán. A boltok polcain található termékek sokszor hasonlítanak egymáshoz, gyakran viszont valódi különbségek vannak közöttük. Az egyes vitaminok hasznos formáiról érdemes részletesen tájéko-

zódni, mert gyakran nem is tudjuk pontosan, hogy mit tartalmaz az étrendkiegészítőnk.

A szervezetünkben lévő vegyületek folyamatos kölcsönhatásban vannak egymással, így az egyes anyagok segíthetik vagy csökkenthetik egy másik hatását. Így van ez a vitaminok és ásványi anyagok esetében is. A kávéban és a teában található csersav például csökkentheti a vitaminok hasznosulását, hasonlóan az alkoholfogyasztás és a túlzott stressz.<sup>4</sup> Míg a megnövekedett kálium bevitel csökkenti a B12-vitamin felszívódását.<sup>4</sup> Ezzel szemben a C-vitamin segíti a vas beépülését. Így érdemes mindig figyelmet fordítani a minimum-maximum bevitelre és a vitaminok kombinációjára is.

## A legfontosabb vitaminok és ásványi anyagok:

**MAGNÉZIUM** (felnőttek esetében átlagos napi szükséglet: 250-375 mg)

A magnézium fontos a szív, az izomzat és az idegrendszer megfelelő működéséhez, valamint az anyagcsere-folyamatokban és a csontfejlődésben játszik szerepet. Oldja a stresszt és az izomgörcsöket, csökkenti a vérnyomást. A magnézium hasznosulását a B6-vitamin segíti. A magnézium hosszabb, kúraszerű pótlását elsősorban a nehéz fizikai munkát végzők és a túlzott stressznek kitett emberek számára ajánlják<sup>8</sup>.

**MAGNÉZIUMOT  
TARTALMAZÓ ÉTELEK:  
OLAJOS MAGVAK,  
KELKÁPOSZTA, BANÁN,  
ALMA, HALAK STB.**





**C-VITAMIN** (felnőttek esetében átlagos napi szükséglet: 90-120 mg)

A C-vitamint az emberi szervezet nem képes előállítani, így külső forrásból kell pótolni. Egy kiegyensúlyozott étrenddel fedezhető a napi szükséglet, de nagyobb dózisban sem káros az egészségre, maximum romlik a felszívódása, 2000 mg feletti egyidejűleg történő fogyasztása okozhat hasmenést és fejfájást. Az aszkorbinsav fokozza az immunrendszer működését, növeli a fehérvérsejtek számát és erősíti azok működését. Csökkenti a meghűléses betegségek, a nátha tüneteit, hiánya hozzájárulhat a skorbut kialakulásához<sup>5</sup>.



**Tudtad?!**  
SZENTGYÖRGYI ALBERT,  
A C-VITAMIN FELTALÁLÓJA  
OLYKOR NAPI TÖBB  
EZER MG C-VITAMINT  
FOGYASZTOTT.

### B-VITAMINOK

Nyolc fajta B-vitamint különböztetnek meg, mindegyik fontos szerepet játszik a szervezet működésében, közvetetten az energiatermelésben.

A B9- és a B12-vitamint érdemes kiemelni. A B9 más néven folsav elsősorban a DNS-szintézisben tölt be jelentős szerepet. Túlzott fogyasztása azonban elfedheti a B12 hiánytüneteit<sup>6</sup>.



**C-VITAMINT  
TARTALMAZÓ  
ÉTELEK: BROKKOLI,  
PETREZSELYEM,  
NARANCS, KIVI STB.**

### D-VITAMINOK

Több altípusa ismert, ezek közül az emberi szervezet számára a legfontosabb a D3 (kolekalciferol) és D2 (ergokalciferol). Míg az előbbi a bőrben is keletkezik UV fény hatására, a D2-vitamin növényi forrásokból szerezhető be. Szerepe a kalcium- és foszfát-anyagcsere szabályozásában van, hiányában pedig oszteomalácia vagyis angolkór alakulhat ki<sup>7</sup>.

A D-vitamin az egyetlen anyag, amelynek pótlása az év kevésbé napsütötte időszakában kifejezetten ajánlott és a szakemberek november-től márciusig tartó időszakban sűrűbb fogyasztást javasolnak a megfelelő szint elérése érdekében.

**D2-VITAMINT TARTALMAZÓ  
ÉTELEK: GOMBÁK, SPENÓT,  
BÚZACSÍRA OLAJ**

**D3-VITAMINT TARTALMAZÓ  
ÉTELEK: TENGERI HALAK,  
CSUKAMÁJOLAJ, TOJÁS  
ÉS MÁJ**

# Recept

Egy hihetetlenül friss, igazi vitaminbomba levestel jelentkezünk, amit mindenképp ki kell próbálnod, ha odavagy az ázsiai ízekért és a zöldségekért. A **pho leves** egy olyan vietnámi étel, ami egyszerre hasonlít a nálunk is népszerű húslevesre, mégis magában hordozza a Távol-Kelet minden izgalmas vonását. Természetesen hússal is el lehet készíteni, akár csirkével vagy marhával, de ebben az esetben bonyolódik a recept. A pho leves titka a remekül elkészített alaplé és a gondosan kiválasztott, friss zöldségek (nem lehet elégszer hangsúlyozni a frissességet). Ebben a gyors pho receptben, amit a bátyámtól tanultam, viszont van egy kis csavar és egyszerűsítés, amivel te is gond nélkül el tudod készíteni akár otthon vagy a kollégiumban.

## HOZZÁVALÓK (KB. 5L LEVESHEZ):

- 6 KÖZEPES MÉRETŰ RÉPA
- 1 EGÉSZ ZELLERGUMÓ
- 4-5L VÍZ
- 6-7 FOKHAGYMAGEREZD
- GYÖMBÉR KB. UGYANANNYI
- 2 EK SZÓJASZÓSZ (FEKETE ÉS VILÁGOS)
- 1 KISEBB FAHÉJ RÚD
- 1 ERŐLEVES KOCKA
- KEVÉS OLAJ
- FÉL CITROM
- SÓ
- 1 KÖZEPES KELKÁPOSZTA
- 1 MAG KARDAMOM
- NÉHÁNY SZEM EGÉSZ BORS
- 1 DB SZÁRÍTOTT CSILLAGÁNIZS

Minden a hozzávalók előkészítésével kezdődik. A gondosan kiválasztott és megpucolt zöldségeket vágd fel, de ne legyenek túl kicsik (ha szétfőnek, nem lesznek olyan guszták). A káposztalevelek közepén lévő vastag részt érdemes kivágni, mert nehezen fő meg. Szerintem akkor a legfinomabbak a zöldségek, ha még egy kicsit frissek és haraphatók. Miután kész vagy a szeleteléssel, passzírozd össze a gyömbért és a fokhagymát. Ha van egy mozsarad, akkor ez a folyamat egyszerű lesz, ellenkező esetben a nagyon-nagyon finomra vágott darabokat próbáld a vágódeszkán elfektetett késsel elhúzni erősen lent tartva a kést. Ha egyik módszer sem fekszik neked, akkor fokhagymanyomóval ess nekik, de lehetőleg ez maradjon az utolsó mentsvár. Az egész borsot, kardamomot és a csillagánizst kicsit pirítsd meg egy serpenyőben. Vigyázz, mert ínycsiklandozó illatok fognak szállni a konyhában!





Amikor megvagy az előkészületekkel, vedd elő egy nagyobb lábast és kis-közepes lángon kezd el lepírítani a fokhagyma-gyömbér kombódat. Ennél a résznél érdemes odafigyelni, mert mindkét alapanyag könnyen odaég (ilyenkor a fokhagyma kifejezetten keserű lesz). Amikor a fokhagyma és a gyömbér kezd kicsit barnulni, akkor mehetnek bele a tökéletesen felaprított zöldségek. A zöldségeket addig pirítsd a fokhagymás-gyömbéres alappal, amíg barna színt és egy finom kérget nem kapnak, így gyönyörűen kijönnek az ízek. Továbbra is nagyon kell figyelned, hogy ne pirítsd túl a gyömbért és fokhagymát.

Ha már jónak érzed a zöldségeket, akkor mehetnek bele a pirított fűszerek és a víz. Innentől könnyebb dol-

god lesz. Amikor hozzáadtad a vizet, hirtelen tekerd fel a lángot maximumra a forrásig, utána vedd vissza a hőfokból. Amikor kezdenek megnyugodni a buborékok, a gyöngyöző vízbe jöhet bele a leveskocka és a fahéjrúd (a fahéjat csak 10 (!) percre hagyd a levesben, mert ha túl sokáig ázik, a fahéj íze el fog nyomni minden mást). A kelkáposztaleveleket az utolsó 10 percre tedd bele a levesbe, ha ez is megvan, akkor végül add hozzá a kétféle szójaszószt, a sót és a fél citrom levét.

Tálaláskor használhatsz finomra vágott retket, babcsírárt, újhagyma felkarikázott szárát, chilit, citromot, petrezselymet, egy kevés mentát, vékonyra vágott zsemege zöldségeket, rizstésztát, majdnem bármivel tálalhatjuk. Itt már csak a képzeleted szab határt.

#### HIVATKOZÁSOK:

- 1 <https://benu.hu/cikk/vitaminkisokos-mit-mennyit-mire>
- 2 <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170562/nutrients>
- 3 <https://egeszsegvonal.gov.hu/k/398-k-vitamin.html>
- 4 <https://semmelweis.hu/mediasarok/2022/04/05/klinikaland-vitaminok-a-tol-k-ig>
- 5 <https://semmelweis.hu/hok/2019/05/11/vitamin-abc>
- 6 <https://egeszsegvonal.gov.hu/b/349-b12-vitamin.html>
- 7 <https://egeszsegvonal.gov.hu/d/454-d-vitamin.html>
- 8 <https://egeszsegvonal.gov.hu/m/881-magnezium.html>





### Azúrkék

Azúrkéken csillogott az este,  
ahogy rám vetült tekintete  
megszűnt az idő:  
nem volt óra,  
nem volt perc,  
nem volt másodperc,  
csak egy hosszú pillanat;  
A pillanat közepében pedig Ő,  
kire nem elég semmilyen jelző:  
nem elég a szép,  
nem elég a gyönyörű,

mert ígésző szeméből  
élénk fény vetült,  
egy energia mit magyarázni nem lehet,  
így lett Ő számomra különleges;  
Egy azúrkék este,  
egy hosszú pillanat közepében  
elrabolta a szívem

*Kári József  
osztatlan tanári mesterképzés  
II. évfolyam*

### A mélység illata

A Földtől eloldja az eget a szív,  
S széttört, száraz levelek közé vágyik,  
Mint a nyárból megmaradt ködös árnyék  
Hallani, hogy a mélység illata hív.

Tündöklő, gyönyörű, tomboló arca,  
Óhajokat beteljesítő vadon,  
Ahol a bomló időnek adhatom  
Testem. Te kínoz, egyetemes Múzsa.

Belőled származnak a vadvirágok,  
Lelkemnek manifesztált darabjai.  
A Mindenségről, Rólad így írhatok,

Kinek nem tudom magam odaadni  
Az életemet, hogy én is csak vagyok.  
Teremtőmnek: veled eggyé olvadni.

*Viola Krisztián  
osztatlan tanári mesterképzés  
II. évfolyam*



### Hold a billentyűzeten

Elhalványul a képernyő fénye,  
de felragyog a Hold a billentyűzeten.  
Szobám tükörképe villan az ablakban,  
s azt súgja nekem:  
Nincs semmi más kívül e szoba-ketrecen.  
De a Hold üzeni:  
a világűr  
VÉGTELEN...

*Tóth Renáta Anna  
anglisztika  
III. évfolyam*



*Wollent Máté alkotása  
pszichológia  
II. évfolyam*



## Retina

Mikor arra gondolok, miért vagyok a földön,  
ezernyi gondolat üveggolyói szóródik szét a parkettán.  
Annyi rossz, annyi becstelen dolog ivódik bele a retinámba az évek során.  
S közben lelkemben ülepedik az elmúlás salakja.  
Ahogy telnek az évek, egyre közelebbben érzem a vég öblös gongját,  
mely egyszer nagyot szól majd.  
Vagy csak éppen megcsendül és vége lesz.  
És akkor jön a nagy kérdés: mit hagytam itt  
ezen a gyorsvonatként száguldó életben?  
A milliónyi tizedes törtként, mit adtam hozzá ehhez a végtelen halmazhoz?  
Mit hagytam itt, mely örökre itt marad?  
Ez a gondolat a szívembe nyilallva dermedést hoz.  
Dermedten állok, magam elé nézve.  
Mert rossz a felismerés: semmit...semmit nem hagyok itt.  
Vagy talán mégis.  
Azon picic észrevehetetlen cselekedetek, melyeket csak én tudok.  
Egy mosoly, egy segítő kéznyújtás, egy puha simogatás egy meleg ölelés.  
Mert ebből áll az élet nagy halmaza.  
Azon halmaz, mely fenntartja az egyensúlyt,  
a pengeéles és kegyetlen zord világgal szemben.  
Azért vagyok itt, azért létezem, hogy apró örömöket adjak a szintén porszemként elmúló társaimnak.  
Mert egy felém adott mosoly az, amiért élni kell...  
...ami beivódik a retinámba...örökre

*D. Tóth Norbert  
jogász  
II. évfolyam*



*Bíró Nikolett alkotása  
pszichológia  
I. évfolyam*



### Amikor Babszem Jankó méretűre zsugorodtam

Egyszer volt, hol nem volt az Óperenciás-tengeren is túl élt egy óriás kisfiú, akinek kíváncsisága még hatalmasabb volt. Mindennap szerette járni a mesés tájakat és szemlélődni, tájékozódni. Pontosabban csak szeretett volna, ugyanis ő volt a legnagyobb Mesevilág összes lakója közül, és ez mindig zűrzavart okozott; mert nem tudott egyszerre figyelni az érdekesebbnél érdekesebb látványosságokra – mint például a hófödte hegycsúcsok, a magasan szálló madarak, a mamutfenyők tűlevelei, akikkel egyébként szívesen beszélgetett – és az utcán sétáló többi lakosra. Ez szomorúsággal töltötte el a kis óriást, aki azt kívánta, bárcsak akkora lenne, mint a többiek.

Történt egy nap azután, amikor óriásunk szomorúan ballagott Mesevilág peremén, ahol még a madár se járt, hogy egy hőlégballonos, bozontos ember került vele szembe.

- Miért búslakodsz, kis óriás? – kérdezte a fura alak.  
- Ki vagy? – kérdezte szipogva az óriás.  
- Én egy vándorvarázsló vagyok, aki azért járja a világot, hogy mások gondját megoldjam!  
- Akkor tudsz nekem is segíteni! – kiáltott fel örömben az óriás. – Szeretnék akkora lenni, mint a Mesevilágbeli-

ek, hogy ne tűnjek rossznak a szemükben, de mégis tudjak felfedezni.  
- Ezek tényleg komoly gondok, óriás! – sajnálkozott a varázsló, majd kiugrott ballonjából át az óriás orrára.  
- El sem tudnám képzelni a saját életemet utazások nélkül, hogy ne láthassam a szebbnél szebb helyeket! Éppen ezért adok neked egy bájitalt, amitől te is akkora leszel, mint én és a többiek. De fontos, hogy naponta csak egy kortyot ihatsz belőle, különben baj érhet! – s ezzel visszapattant járművébe, és tovaszállt.

Amint eltűnt a látóhatárról a hőlégballon (ami egy óriás szemében elég sokáig tart), bele is kortyolt a bájitalos üvegcsébe, amitől tényleg összezsugorodott. Örömben elkezdett táncolni a pusztán, ami a peremhatárt jelentette. A tánc után futva sietett be a városba, hogy elhíresztelje örömeit.

Így teltek a napok, hetek, amikor is egyszer csak elkezdte furdalni a kíváncsiság.  
- Mi lenne, ha ma két kortyot innék meg ebből a bájitalból? Amúgy is olyan finom édes; az egész üveget meg tudnám inni!

S amint megitta kétnapi adagját, akkora lett, mint egy bab-

szem. Megnézte magát óriási tükrében, amiben akkorának tűnt, mint egy porszem, s emiatt el is kezdett sírni.  
- Így nem mehetek ki az utcára, még a végén eltaposnak! – gondolta magában a fiú, aki ezek után átérezte, mit élhettek át mindennap a meselakók a varázssital előtt. – Nem baj; most megismerkedhetek a hangyákkal, hernyókkal és a többi rovarral! – akikről a mamutfenyőktől hallott, akik mindig arról panaszkodtak, hogy ezek a kis lények lábaikkal csikizik törzsüket.

Indulás előtt azon töprengett, mivel védhetné meg magát felfedező túráján, és eszébe jutott, hogy az éjjeli szekrénye fiókjában van egy egérrágta gyűszű, amit a testére tud húzni és egy tű, amit kardként használhat. Ezeket még óriás korában szerezte be, mert nem volt senki e világon, aki elvállalta volna nagyméretű ruháinak megvarrását. Percekig morfondírozott hogyan szerezhetné meg lovagi öltözetét, amikor is körbenézett hatalmas szobájában, ahol látta, hogy gyufásdobozokat hagyott szétszórva.

- Ha újra nagy leszek, összetakarítok; de most pont jól jönnek ezek a dobozok! – gondolta, s majd lépcsőt épített belőlük a fiókiig.

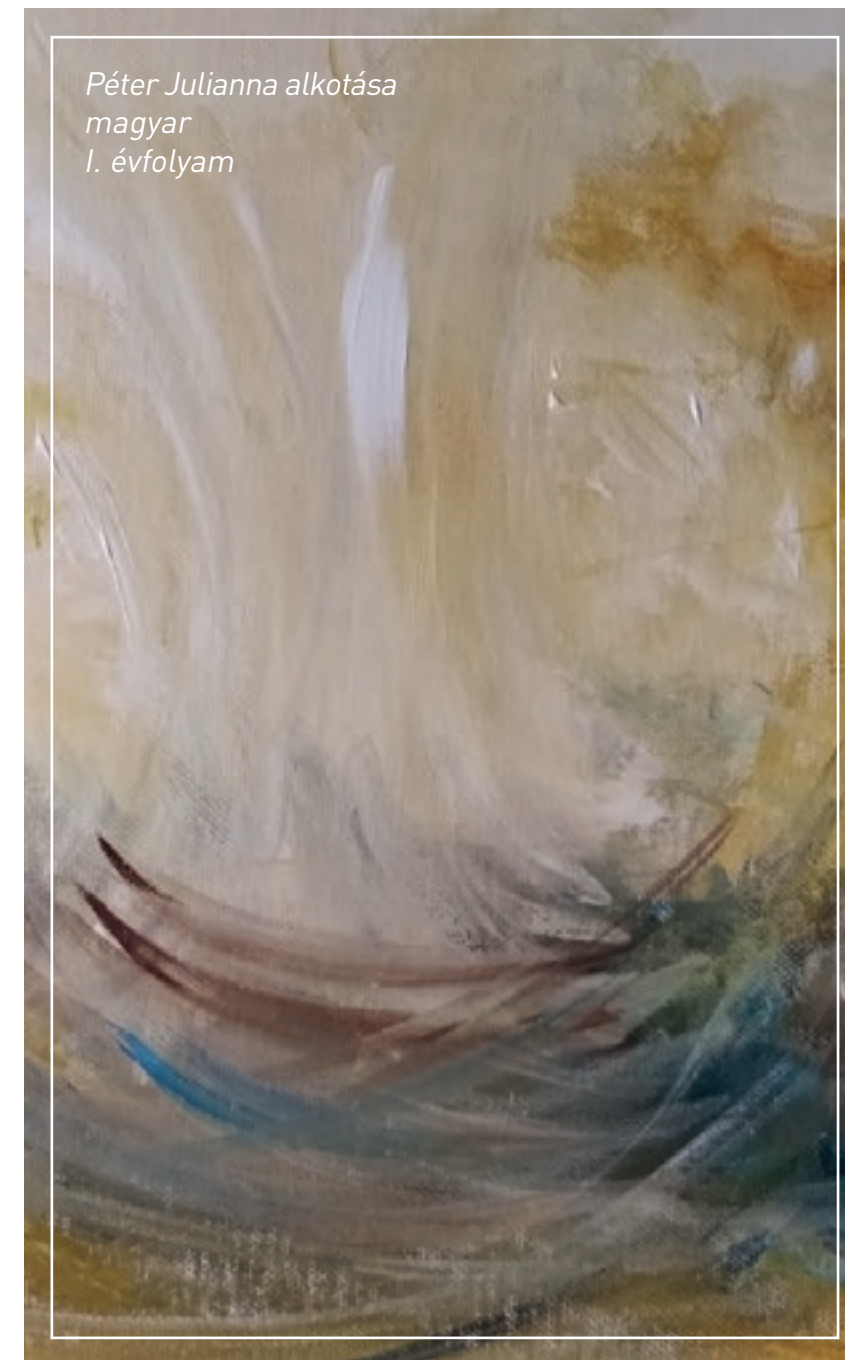
Felöltözött és elindult hosszú útjára, ahol azon gondolkodott, milyen furcsa állatok lehetnek ezek a hatlábú rovarok, hiszen eddigi tapasztalata alapján, csak kettő- és négylábú állatokat ismert. De nem merülhetett bele teljesen gondolataiba – ahogy szokott-, mert most először az útra is figyelnie kellett. Felfedezése során szélről táncoló fűszálakkal, földre hullott magvakkal, szebbnél szebb kavicsokkal és persze a célul kitűzött csúszó-mászókkal is megismerkedett. Ám rövid lábai miatt, csak sötétedésre ért oda a mamutfenyőknél zsongó rovarbagázshoz, és ez elkésérítette, mert tudta, ideje visszaindulni. Azonban az apró fiú félt a sötétben, az erdő pedig most még ijesztőbbnek tűnt. Félelmében zokogni kezdett, amire az állatok egyből felfigyeltek, és segítségre ajánlkoztak fel. Így történt, hogy egy hernyón lovagolva hangya őrséggel utazott haza a fiú. Hálásan megköszönte a rovarok segítőkészségét, és lefeküdt aludni az egyik gyufásdobozba. „Holnap tényleg összetakarítok!” – gondolta ágyikójában, és lehunyta szemeit. Másnap arra ébredt, hogy fázik, mert a gyufásdoboz csak egyik kislábujját takarta.  
- Újra a régi vagyok! – örvendezett az óriás. – Most már mindenkit ismerek a környezetemben; a legkisebbektől a legnagyobbakig, akiket a bájitalnak köszönhetően bármi-

kor meglátogathatok. Megtanultam még, hogy oda kell figyelni a másokra és segíteni; és hogy a kíváncsiság sokszor hasznunkra válhat! Meg is írom ezeket a varázslónak!

Az óriás fiú megírt levelét egy madár lábára kötötte, aki mai napig keresi – se-

gítséget kérve társaitól – a vándor hőlégballonját. Ezért láthatunk annyi madarat szállni az égen, ha felnézünk. Aki nem hiszi, járjon utána!

*Farkas Bence  
óvodapedagógus  
1. évfolyam*



*Péter Julianna alkotása  
magyar  
1. évfolyam*





OKTATÓI PORTRÉ ROVATUNKBAN EZÚTTAL PETŐFI SÁNDOR SZÜLETÉSÉNEK 200. ÉVFORDULÓJA ALKALMÁBÓL AZ ÚJ- ÉS JELENKORI TÖRTÉNETI TANSZÉK TANSZÉKVEZETŐ EGYETEMI DOCENSÉT, DR. BOGNÁR ZALÁNT ISMERHETEK MEG. BÁR KUTATÁSI ÉS OKTATÁSI SZAKTERÜLETE NEM PETŐFIVEL KAPCSOLATOS, MÉGIS ELVÁLASZTHATATLAN SZÁLAK FÚZIK A KÖLTŐÓRIÁSHOZ. TALÁN KEVESEK TUDJÁK, HOGY INTÉZMÉNYÜNK OKTATÓJA PETŐFI SÁNDOR EGYIK MA ÉLŐ ROKONA. ROKONSÁGRÓL, SZAKMAI PÁLYAVÁLASZTÁS RÓL IS SZÓ ESİK A KÖVETKEZŐ SOROKBAN.

## Petőfi rokona a Károlin tanít

Fotó: Bach Máté

Elsőként fontos tisztáznunk, hogy Tanár úr milyen rokonságban is áll Petőfi Sándorral, hiszen köztudott, hogy Petőfi-nek egyetlen fia volt, Zoltán, akinek nem voltak utódai. Valóban, Bognár Zolán nem a leszármazottja, hanem rokona Petőfi-nek, elmondása szerint „a szépapám, akit Petrovics Jánosnak hívtak, Petőfi unokatestvére volt. Tehát Petőfi (Petrovics) Sándor apai nagyapja és a szépapám apai nagyapja, Petrovics Tamás a közös ősem Petőfivel. Édesanyám még Petrovics lányként született, de édesapja 1934-ben – akárcsak Petőfi Sándor – magyarosította a nevét, s mivel a Petőfi név már védett volt, ezért ő Petőváry lett”.

Érdekességképpen még hozzátesszi, hogy e rokonság okán lett annak idején éppen március 15-én megkeresztelve.

Petőfiről sokat hallott már gyermekkorában is, a rokonság ismeretét már magyar-történelem szakos gimnáziumi tanár édesanyja beléoltotta. Ennek köszönhetően hamar megszerette mind a történelmet, mind az irodalmat, és kisiskolásként az első Petőfi-versek tanulásánál büszkén mesélte osztálytársainak, hogy a költő rokona. Természetesen a diákok sokszor hitetlenkedve, kételkedve fogadták meglepő kijelentését, amit akkor egy időre el is temetett magában. „Csak később gimnazista-

ként, immár érettebb fejjel vettem újra elő e rokoni szálakat és már magam akartam megbizonyosodni e családi – számomra egy ideig legendának ható – történet valódiságáról. Ezért rákérdeztem édesanyámnál a konkrét bizonyítékokra, aki elém tette a Petőfi (Petrovics) család családfáját és néhány anyakönyvi kivonat másolatát” – emlékezik vissza Tanár úr, aki utána kutatómunkába kezdett, hogy saját maga is meggyőződjön a rokoni szál valódiságáról. „Az első utam az Országos Széchényi Könyvtárba vezetett, ahol a *Turul* című heraldikai és genealógiai folyóirat/közlöny egyik XIX. század végi – Petőfi származásával, családfájával foglalkozó – írásában végül összeértek az otthoni dokumentumok Petőfi családfájával. Ekkor már számomra is tényé vált az addig bennem csak családi legendaként élő rokoni kapcsolat. Beigazolódott, hogy ez nem legenda vagy egy félreértelmezett családi hagyomány, hanem valóság.”

Tanár urat elsősorban a történelem, a story, a history, az események és azok ok-okozati összefüggései, a folyamatok gyökerei, mozgatói érdekelték már korábban is, így a Petőfihez fűződő rokoni szálak kapcsán is inkább a korszak, amelyben a nagy költő élt, a reformkor és az 1848-1849-es forradalom és szabadságharc vonzotta. „A reformkor, a megújulás, a nemzet öntudatra ébredésének korszaka, olyan nagyjainkkal, mint Széchényi, Kossuth, Jókai, Arany vagy Vörösmarty, máig csodálatosak számomra. A nagyjaink által öntudatra ébredő nemzetünket 1849-ben csak két nagyhatalom, az osztrák és az orosz együtt tudta legyőzni. Tehát meglátásom szerint nem akármilyen nemzet vagyunk.”

Kutatási és oktatási szakterületének végül mégsem a reformkort választotta, hiszen – elmondása szerint – a korszakról már anynyi mindent feltártak, hogy arról már nem lehet túl sok

„A REFORMKOR, A MEGÚJULÁS, A NEMZET ÖNTUDATRA ÉBREDÉSÉNEK KORSZAKA, OLYAN NAGYJAINKKAL, MINT SZÉCHENYI, KOSSUTH, JÓKAI, ARANY VAGY VÖRÖSMARTY, MÁIG CSODÁLATOSAK SZÁMOMRA. A NAGYJAINK ÁLTAL ÖNTUDATRA ÉBREDŐ NEMZETÜNKET 1849-BEN CSAK KÉT NAGYHATALOM, AZ OSZTRÁK ÉS AZ OROSZ EGYÜTT TUDTA LEGYŐZNI. TEHÁT MEGLÁTÁSOM SZERINT NEM AKÁRMILYEN NEMZET VAGYUNK.”





Fotó: Bielek István

**ÁLTALÁNOS VOLT, HOGY AZ ÉLETBEN MARADOTTAK NEM NAGYON BESZÉLTEK AZ ŐKET ÉRT MEGHURCOLTATÁSOKRÓL, MERT MEGFENYEGETTÉK ŐKET, HOGYHA VALAKI A FOGSÁG SZÖRNYŰSÉGEIRŐL BESZÉLNI MER, NEMCSAK ŐT, HANEM AZ EGÉSZ CSALÁDJÁT VISSZAVISZIK A SZOVJET LÁGEREKBE, DE EGYÉBKÉNT SEM SZÍVESEN EMLÉKEZTEK A FOGSÁGBAN ÁTÉLT BORZALMAKRA.**

újat mondani. Benda Kálmán professzor javaslata alapján ezért II. Rákóczi György lengyelországi hadjárataról írta a szakdolgozatát, és ennek kapcsán kezdett lengyelül is tanulni. Azonban ahogyan a mondás tarja: „ember tervez, Isten végez”. Szakterületének kiválasztására isteni gondviselésként tekint. „1990-ben, egyetemi tanulmányaim befejezése után a Hadtörténelmi Levéltárba kerültem, ahol az 1945 utáni iratanyag referense lettem. Itt ismét szembeálkoztam családom múltjával. Meglepő módon a Honvédelmi Minisztérium, illetve az alá tartozó külön-

böző alakulatok és szervezeti egységek iratai között megtaláltam a Külügyminisztérium Hadifogoly Osztályának az iratanyagát is (2005-ig), de külön, elzárva az '56-os peranyagokkal együtt. Ez későbbi életemre döntő hatással volt. Ugyanis Petőváry (Petrovics) Pál nagyapámat 1945 márciusában a Horthy Miklós útról

(mai Bartók Béla út) civilként, 85 kilósan egy prémgalléros kabátban a szovjetek elhurcolták, majd 38 kilósan egy német katonakabátban tért haza. 1964-ben, amikor én egyéves sem voltam, meghalt, így én tőle semmit nem tudhattam meg a fogságában átéltekről, de egyébként is alig beszélt róla.

Általános volt, hogy az életben maradtak nem nagyon beszéltek az őket ért meghurcoltatásokról, mert megfenyegették őket, hogyha valaki a fogság szörnyűségeiről beszélni mer, nemcsak őt, hanem az egész családját visszaviszik a szovjet lágerekbe, de egyébként sem szívesen emlékeztek a fogságban átélt borzalmakra.

A Külügyminisztérium Hadifogoly Osztálya iratainak a név- és tárgymutatója alapján megtaláltam nagyanyám levelét, melyben férje szabadon bocsátását kérte. Rám ez sokszorúen hatott. Ismét kiderült egy családi „legendáról”, hogy

kőkemény valóság, ráadásul nem a történelem messzi távlatában, hanem a nagyapám vonatkozásában. Ez egy lavínát indított el bennem, annál is inkább, mert 347 doboznyi iratban tíz- és százezer civil honfitársunk hasonló sorsa bontakozott ki, amiről még az egyetemen sem tanítottak semmit. Nem volt többé kérdés, hogy ezzel akarok foglalkozni, hiszen történelmünknek egy olyan ablaka nyílt meg előttem, amelyből XX. századi történelmünknek olyan részére láttam rá, amelyről addig szinte semmit sem tudtam. Több mint 300 ezer civil honfitársunkat hurcolták el

ítélet nélkül szovjetunióbeli kényszermunkára a korabeli, 14,7 milliós, 172 ezer km<sup>2</sup>-es Magyarországról. Mintegy egymillió honfitársunk került szovjet fogságba a második világháborús, megnagyobbodott Magyarországról. Ekkor lett a szakterületem a II. világháború, illetve az azt követő koalíciós időszak, a hadifogság, a málenkij robot, a GUPVI és a GULAG lágereibe hurcolt honfitársaink történetének kutatása.”

Bár szakmai pályája végül nem Petőfi személyének és korszakának kutatásához kapcsolta, a költő személyisége és köl-



Az 1935-ben készült fotón Bognár Zalán dédapja, Petrovics Pál (asztal mellett jobbra első) családja látható. Petrovics Pál mellett jobbra Tanár úr édesanyja, az akkor 4 éves Petőváry Zalánka.



tészete máig hatással van rá: Petőfi lánglelkűsége, haza- és szabadságszeretete, illetve bátorsága példaként áll ma is előttte. Meglátása szerint, ha Petőfi „valamilyen ügy mellé odaállt, akkor azt teljes szívvel-lélekkel tette. Akárki akármit mondott, kiállt a nemzetéért, a sajátjának vallott értékekért. Persze forrófejű is volt, hisz fiatal volt, s tudjuk, hogy a forradalmakat a töretlen lelkű, világmegváltó gondolatokkal teli, lehetetlent nem ismerő fiatalok szokták kirobbantani. Egyben eltökélt is volt, mely nemcsak a költészetében, hanem magánéletében is megnyilvánult. Jó példa erre a Szendrey Júliával kötött házassága, melyet Júlia szülei sokáig nem támogattak, de aztán addig ostromolta a szülőket, míg végül kötélnek álltak. Nagyon megragadott még Petőfi erős küldetéstudata, amellyel a nemzetét, a népét akarta szolgálni és szolgálta is. Költészete nem öncélú volt egy elefántcsonttoronyba visszavonulva, hanem világítótorony volt, szellemi vezető. Költészete messze túlmutatott önmagán, írásai által akarta felemelni a nemzetet”. Tanár úr úgy jellemzi a költőt, hogy olyan vezető volt, aki nem azt mondta, hogy „előre”, hanem hogy „utánam”.

A *Rokonom, Petőfi* című dokumentumfilmből is kiderül, hogy a Petőfi-rokonok időnként találkoztak szerveznek: a Petrovics-ági összejövetel szűkebb, de rendszeresebb, míg a Pet-



Fotó: Sebastyén László

rovics- és Hruz-ági rokonok – Petőfi születésének 185. évfordulója, vagyis 2008 óta – Borzák Tibor újságírónak, a Petőfi-téma egyik kutatójának köszönhetően szintén időnként összejönnek. A Petőfi-rokonság talán legismertebb tagja And-

rásfalvy Bertalan néprajzkutató professzor, az Antall-kormány művelődési és közoktatási minisztere volt. A találkozók természetesen szóba kerül Petőfi személye, illetve olyan témák megvitatása, amely talán még ma is viták ke-

resztjében áll. Ilyen téma például Petőfi halála is. „Ezzel kapcsolatban nincs konszenzus a rokonságon belül. Bár némi kétely van bennem, mégis úgy vélem – a korszak legkiválóbb ismerőjének, Hermann Róbert kollégám érveit elfogadva

–, hogy Petőfi úgy halt meg, ahogy megjövendölte, nem ágyban párnák közt, hanem a harc mezején. Mindemellett úgy vélem, hogy Petőfi megítélését az életműve adja és nem a halálának körülményei, ami csak egy plusz momentum.”

Petőfi rokonaként a költő számos költeménye közel áll Tanár úr szívéhez, állítása szerint nehéz is lenne csak egyet választania. „A kedvenceim közé tartozik például *A XIX. század költői*, vagy elcsépett volna ellenére a *Nemzeti Dal*, a csodálatos tájleíró költészetének ékes darabja az *Itt van az ősz, itt van újra...* című verse, mégis – ezeken kívül – hadd emeljek ki egyet, az *Élet vagy Halál!* címűt. Gondoljunk csak bele, hogy Petőfi Sándor a tót Hruz Mária és a szintén felvidékről származó, de délszláv ősökkel rendelkező Petrovics István gyermekeként látta meg a napvilágot, mégis e versében így ír:

„HA NEM SZÜLETTEM VOLNA IS MAGYARNAK,  
E NÉPHEZ ÁLLANÉK EZENNEL ÉN,  
MERT ELHAGYOTT, MERT A LEGELHAGYOTTABB  
MINDEN NÉPEK KÖZT A FÖLD KEREKÉN.

Tehát lelkében ízig-vérig magyar volt, a magyar kultúra, a magyar történelem hatotta át. Ráadásul e versnek sajnos ma is erős aktualitása van, hiszen úgy vélem, hogy ahogy történelmünk során oly sokszor, mint például 1848-49-ben, vagy Trianonban vagy ahogy a 907. évi pozsonyi csata előtt – most is kissé magunkra maradtunk Európában.”



# PETŐFI-200, AVAGY PETŐFI KÉTSZÁZ ÜZENETE A MÁNAK

címmel versillusztrációs pályázatot hirdetett a Pedagógiai Kar, melyre számtalan hallgatói alkotás érkezett, a teljesség igénye nélkül most ezekből teszünk közzé néhány alkotást. A kiállítás a Pedagógiai Kar nagykőrösi képzési helyszínén (2750 Nagykőrös, Hősök tere 5.) tekinthető meg.



*Itt van az ősz...*  
Mészáros Varga Krisztina  
óvodapedagógus, 1. évfolyam  
Képzési hely: Nagykőrös



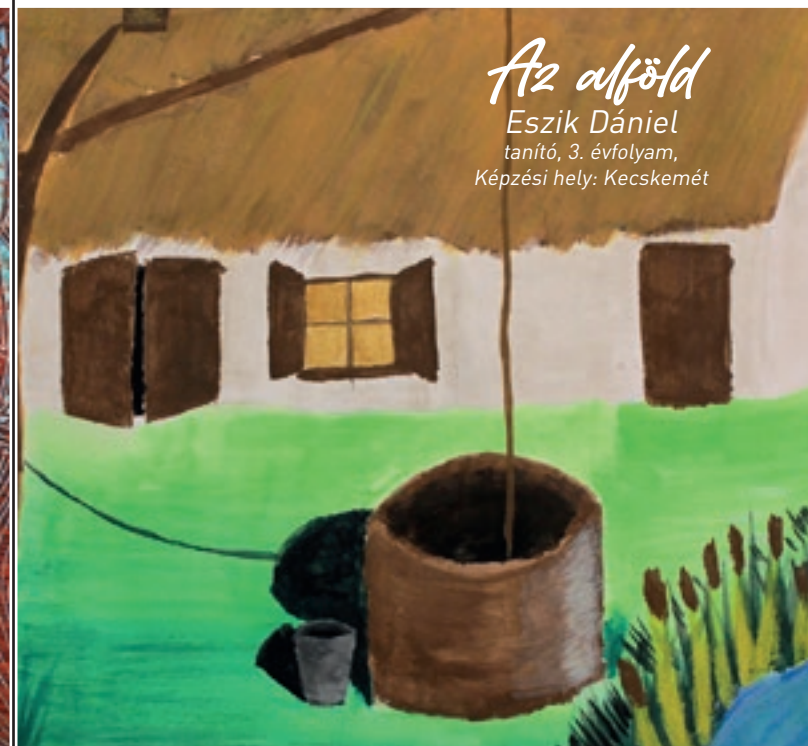
*Fürge méh*  
Kürtösi Janka  
óvodapedagógus, 1. évfolyam,  
Képzési hely: Budapest



*A betegséggel  
szomszédos  
a halál...*  
Garzó Gréta  
tanító, 3. évfolyam  
Képzési hely: Kecskemét



*Őszi éj*  
Vajda Kamilla  
tanító, 2. évfolyam  
Képzési hely: Budapest



*Az alföld*  
Eszik Dániel  
tanító, 3. évfolyam,  
Képzési hely: Kecskemét



*Reszket  
a bokor,  
ment...*  
Czirkos Nóra  
csecsemő- és kisgyermeknevelő, 2. évfolyam  
Képzési hely: Kecskemét



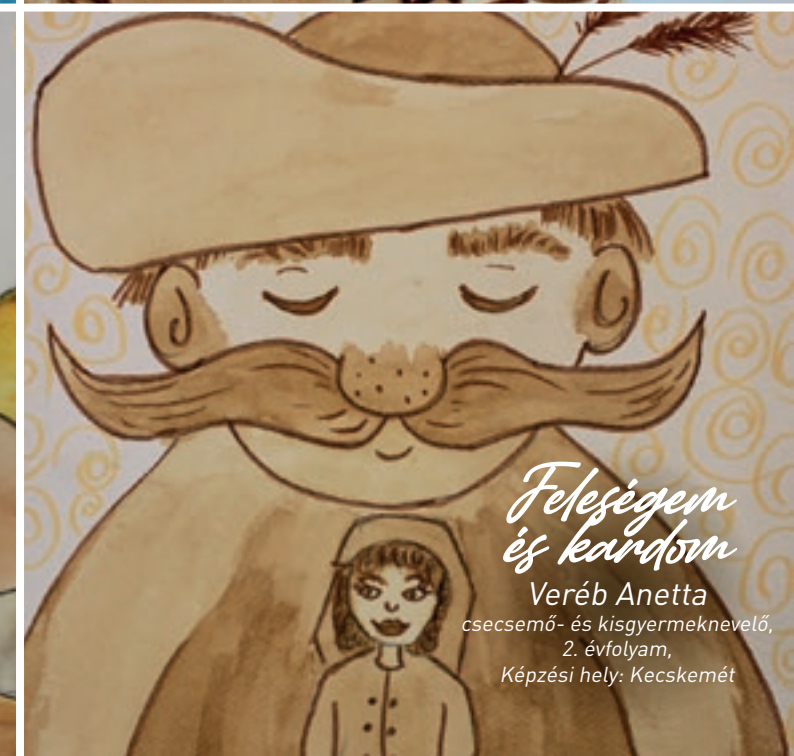
*Oh szerelem...*  
W. Nagy Kikinda  
csecsemő- és kisgyermeknevelő,  
3. évfolyam  
Képzési hely: Budapest



*Reszket  
a bokor,  
ment...*  
Jobbágy Krisztina  
tanító, 4. évfolyam  
Képzési hely: Kecskemét



*A völgy s a hegy*  
Farkas Dóra Anna  
óvodapedagógus, 2. évfolyam,  
Képzési hely: Kecskemét



*Felcségem  
és kardom*  
Veréb Anetta  
csecsemő- és kisgyermeknevelő,  
2. évfolyam,  
Képzési hely: Kecskemét





## Nincs elvesztegetett idő!

*Pályázz Erasmus szakmai gyakorlatra és pótolhatatlan tapasztalatokkal gazdagodhatsz!*

MOLNÁR KINGA ÉS TÓTH ESZTER IS KÜLFÖLDÖN TÖLTÖTTE SZAKMAI GYAKORLATÁT: FELEJTHETETLEN ÉLMÉNYEKKE, EGYEDÜLÁLLÓ SZAKMAI TAPASZTALATOKKAL GAZDAGODVA TÉRTEK HAZA, MOST PE-

DIG ELMESÉLIK A JELENTKEZÉSTŐL KEZDVE A KÜLFÖLDI BEILLESZKEDÉS KIHÍVÁSAIN ÁT MINDAZOKAT A POZITÍVUMOKAT, MELYEKET A SZAKMAI GYAKORLATUK SORÁN MEGÉLTÉK. OLVASSÁTOK EL BESZÁMOLÓIKAT!

## Molnár Kinga

„Anglisztika alapszakon végeztem 2021-ben. Mindig is pozitívan fogok visszatekinteni a Károlin eltöltött éveimre, hiszen nemcsak szerettem az itt elvégzett tárgyait többségét, de még a közösség is nagyon összetartó és segítőkész volt. Szerintem a tanárok többsége nagyon kedves és odaadó a Károlin és jó érzés visszaemlékezni a kedvenc óráimra, vagy éppen a nehezebben elvégzett vizsgákra. Az egyik kedves emlékem, hogy a pandémia és az online oktatás ellenére egy pár szaktársammal összefogtunk és csoportos hívásokban együtt tanultunk, motiváltuk egymást a szakdolgozatírásban, majd közösen felkészültünk a záróvizsgára. Mai napig nagyon hálás vagyok értük!

Annak idején a spanyol nyelv motivált leginkább, hogy külföldön végezzek szakmai gyakorlatot! Még gimnáziumban kezdtem el spanyolul tanulni és az egyetemen is jártam nyelvórákra, emiatt mindenképp szerettem volna kiutazni Spanyolországba egy bizonyos időre. Eredeti tervem az volt, hogy még a tanulmányaim alatt Córdobában töltök egy fél évet az Erasmus pályázat keretein belül, de a pandémia kitörése miatt lemondtam erről az álomról. Később viszont örömmel ér-

tesültem a szakmai gyakorlat lehetőségéről és mivel mindig is szerettem volna kipróbálni magamat nyelvtanárként, ilyen típusú lehetőségeket kerestem. Utólag nagyon örülök, hogy így alakult, mert a diplomám után végül nemcsak pár hónapot, hanem majdnem egy egész évet külföldön töltöttem.

Amikor befogadó intézményt kerestem, elsősorban az egyetem weboldalán felsorolt lehetőségeket böngésztem. Hallgatóként mi választjuk ki az országot, várost és az intézményt, vagy adott esetben a céget, ahová szeretnénk jelentkezni. Kicsit olyan volt ez, mint egy álláskeresés: több helyre is leadtam az önéletrajzomat és motivációs leveleket írtam, de összességében – minden izgalom és aggodalom ellenére – abszolút megérte.

Hivatalosan angoltanár asszisztensi pozícióra vettek fel egy nyelviskolába, de a valóságban ennél több feladatot bíztak rám. Egy szintén frissen végzett anglisztikás, szlovák lánnyal tanítottam közösen. Összesen hat osztályt kaptunk, ebből négy 6-10 évesekből (A1 és A2 szinten), és két 12-14 évesekből (B1 és B2 szinten) álló csoportot. Az alacsonyabb korosztályú csoportokat együtt, a nagyobbakat pedig külön-külön, felváltva tanítottuk.





A nyelvkönyvek és a feladatok adottak voltak, ezért nekünk csak fel kellett készülnünk minden óra előtt az aktuális anyagból. Ezen kívül sok más kötelességem is volt az akadémián. Egy diáknak korrepetálást adtunk, illetve kéthetente egyszer külön foglalkozást szerveztünk fiatalabb gyerekeknek. Továbbá, heti kétszer segítettam egy tanárnak, akinek az egyik diákja autizmus spektrum zavaros és vak volt, így vele külön foglalkoztam az órák alatt. Az év második felében kaptam még egy B1-es szintű csoportot, akiket online felületen tanítottam. Mindemellett sokszor helyettesítettem tanárokat, így a nyelviskola többi diákjával is megismerkedhettem.

A külföldi beilleszkedés eleinte nem volt egyszerű, hiszen ez volt az első, családtól messze töltött időszakom. Az első-másfél hónapban egy ideig éreztem honvágyat, hiszen akkor jön rá az ember, hogy nemcsak nyaralni jött ide, azonban viszonylag gyorsan megszoktam és megszerettem azt az „új életet”. Szerintem a legegyszerűbb módja annak, hogy valaki gyorsan beilleszkedjen egy új környezetbe az az ún. „shared flat”. Én négy, különböző országból származó lánnyal költöztem össze, akikkel nagyon hamar összebarátkoztam,



majd egy rövid idő elteltével szinte már olyanok voltunk egymásnak, mint a testvérek. A második nagyon fontos tényezője a beilleszkedésemnek az ottani diákszervezetek voltak: ESN, Best Life Experience és EMYCET. Granadáról utólag derült ki, hogy a spanyolok szerint is a legjobb diákváros, többek közt azért, mert bőven vannak Erasmusos diákoknak szánt programok, kirándulások, bulik stb., amik nagyon össze tudják hozni a fiatalokat. Számtalan emléket őrzök az ittlétem során, Granada önmagában is egy csodálatos város, amihez nagyon sok emlék köt és biztos vagyok benne, hogy vissza fogok

**„MÁSOK IS ÉPP UGYAN-  
ÚGY IZGULNAK, MINT  
TE ÉS EGYÜTT SOKKAL  
BÁTRABBAN TUDTOK  
MAJD SZEMBENÉZNI  
A PROBLÉMÁKKAL!”**

még oda térni. Ám emellett törekedtem minél többet utazgatni a szabadidőmben és ezzel együtt megismerni a spanyol kultúrát és hagyományait. Andalúzia kisvárosainak felfedezése, a varázslatos tengerparti kiruccanások pár euróért, amik csupán 1-1,5 órányira

voltak, és persze a különlegesebb, nagyobb utazások is nagyon emlékezetesek voltak számomra, mert sosem gondoltam volna, hogy valaha eljutok például Gibraltárra vagy Marokkóba.

A szakmai gyakorlat megerősítette bennem a nyelvtanulás iránti vágyat és felépítette bennem azt a fajta önbizalmat, ami ehhez nélkülözhetetlen. A 10 hónap angoltanítás megmutatta például, hogy képes vagyok felelősséget vállalni kisebb-nagyobb korosztályú csoportokért, hogy a tinédzser diákoknak sem lehetetlen érdekesen elmagyarázni a bonyolult nyelvtani szabályokat, hogy képes vagyok megoldani a spontán rám bízott helyettesítéseket, illetve, hogy hogyan tudok megküzdeni a speciális igényű gyermekek tanítási nehézségeivel.

A szakmai gyakorlat befejezése után nagyon nehéz volt elhagyni a spanyol életstílust és visszarázódni, ahogy a többi ott megismert barátomnak is. Hazatérésem után teljes állásban itthon dolgozom, azonban jövő évtől szeretném folytatni a tanulmányaimat és elvégezni egy angol nyelvoktató mesterszakot, majd egy nyelviskolában elhelyezkedni, aminek motivációját abszolút a szakmai gyakorlat hatásának köszönhetem.

Minden hallgatótársamnak azt tanácsolom, hogy ne adja fel az álmait! Ha van legalább egy ország vagy egy nyelv, ami régebb óta érdekel, vagy csak szimpján, ha úgy érzed, hogy szeretnél egy kicsit nyitni a világ felé, akkor **tedd félre a félelmeidet és vágj neki, mert hidd el, hogy nagyon megéri Erasmusra pályázni**, külföldi tapasztalatot szerezni! Én is bizonytalan voltam a pályázatleadás előtt és engem a családom motivált arra, hogy használjam ki ezt a lehetőséget, mert mikor máskor engedhettem volna meg ezt magamnak, ha nem fiatal, friss diplomásként? Ha pedig már tudod, hogy hol fogod elvégezni a szakmai gyakorlatot, de mégis félsz az ismeretlen városba való költözéstől, akkor azt tudnám tanácsolni, hogy csatlakozz minél több Facebook- vagy Whatsapp-csoportba, lépj kapcsolatba más külföldi vagy akár magyar diákokkal, akik szintén oda szeretnének költözni és együtt keressetek lakást, lakótársakat. Mások is épp ugyanúgy izgulnak, mint te és együtt sokkal bátrabban tudtok majd szembenézni a problémákkal!”



## Tóth Eszter

„Harmadéves pszichológia BA-s, levelezős hallgató vagyok. Nappalin kezdtem, de másfél év után átjelentkeztem levelezőre. Érdekes története van annak, hogy miért is jelentkeztem szakmai gyakorlatra. Soha életemben nem pályáztam semmire, mert azt gondoltam, hogy pályázni túl bonyolult, és biztosan nem kapnám meg, különben is, egy pályázat leadásához rengeteg papírmunkára van szükség és teljesíthetetlen feltételekhez van szabva. Egy Erasmusos évfolyamtársam – akinek azóta is hálás vagyok – egy közös óránk alkalmával a beszélgetésünk során azt mondta: *Mi az, hogy nem adod be? Még ma este elküldöd, ha segítség kell, szólj.* Hajthatatlan volt, hogy meg kell próbálnom. Veszíteni valóm nincsen, belenézek – gondoltam. Így kezdődött. Meglepően egyszerű volt a jelentkezés és nagyon támogatók és kedvesek voltak velem végig a pályázati procedúra során. Gondoltam, életre szóló kaland lesz, ha sikerül, és legalább a szakmai nyelvtudásomat is fejleszthetem.

A szakmai gyakorlati hely megtalálása azonban nem volt könnyű, körülbelül 30 önéletrajzot és motivációs levelet küldtem ki, miután leadtam a pályázatomat. Min-

denképpen a német fővárosban szerettem volna helyet találni, végül 8 hónapot Berlinben tölthettem egy gyermek- és ifjúsági pszichiátriai praxisban. Érdemes jelezni, hogy bármikor tudsz kezdeni, és ha azt mondják, hogy egy hét múlva jöhetsz, akkor menni kell. Nem szabad feladni, ez a legfontosabb tanácsom, akkor sem, ha a huszadik elutasításon vagy túl. Ne feledd, csak egynek kell sikerülnie, de hiszem, hogy a befektetett energia meghozza majd a gyümölcsét.

A szakmai gyakorlathoz elegendhetetlen az alázat: alázattal végezni a feladatokat, kérdezni, újabb kihívásokat kérni. Az ösztöndíjam elején aktákat pakoltam, beleláltam, hogy milyen diagnózissal milyen teszteket végeznek el, hogyan értékelik ki, milyen gyógyszereket írnak fel stb. Idővel részt vehettem autizmus teszteken (ADOS), intelligencia teszteken (WISC), valamint a szülőkkkel való kommunikációban, koordinációban. A végén már egyedül mehettem iskolákba, óvodákba gyermekmegfigyelésre a klinika nevében a főorvos megbízásából, vagyis aktívan részt vehettem a diagnosztikai folyamatban.

A gyakorlati helyemen a beilleszkedés dőcögösen indult, én voltam az egyetlen külföldi gyakornok, és a

bizalom lassan alakult ki a kollégákkal. Nagyra értékelttem az alkalmazottak közötti dinamikára való fokozott odafigyelést, kéthavonta volt szakmai szupervízióink, naponta közös ebédek, megbeszélések. A lakótársaim sokat segítettek a hivatalos papírok intézésében, ami közel sem olyan gördülékeny, mint nálunk, a digitális ügyintézés nem létezik, az időpontokra 2-3 hónapot is várni kell.

A szakmai gyakorlat egy különleges élmény, teljesen más jellegű, mint egy tanulmányi kiutazás, hiszen sokkal kötöttebb. Ennek ellenére jártam koncertekre, színházba, kiállításokra, sportolni, rengeteget olvastam nyáron a folyóparton, felfedeztem Berlin környékét, hétvégente belevetettem magamat a város forgatagába.

Az Erasmus szakmai gyakorlat során ráláttam a szakmára, rutint szereztem, részese lehettem mindannak, amit megtanultam a könyvekből. Egy olyan kutatás elindításának előkészítésében közreműködhettem, amely a depressziós kiskorúak közösségi médiahasználatát, valamint a családi helyzetük összefüggéseit vizsgálja a saját betegkörön belül. A szülőkkkel való kommuni-



**NEM SZABAD FELADNI,  
EZ A LEGFONTOSABB  
TANÁCSOM, AKKOR SEM,  
HA A HUSZADIK ELUTASÍ-  
TÁSON VAGY TÚL.**



káció, az érzelmileg megterhelő helyzetek kezelése hétről hétre jobban ment, ahogy a nyelvtudásomat is egyre magabiztosabban használtam. A megszerzett tapasztalat birtokában most már jobban látom, hogy mi az, amire büszkék lehetünk a magyar rendszeren belül és mi az, amiben fejlődhetnénk. A különböző perspektívák ismerete mindig pozitív, bízom benne, hogy a jövőben terapeutaként végzett szakmai munkám során be fogom tudni építeni az itt tapasztaltakat, és ezért nagyon hálás vagyok a programnak, és biztatok mindenkit, hogy vágjon bele.

A program során megtapasztalt személyes fejlődésemet is kiemelném, hiszen egy ilyen hosszú külföldi tartózkodás során az ember annyi ingernek, új információ-



hogyan telnek a mindennapjai azoknak az embereknek, akikkel ugyanazt a szakmát szeretném gyakorolni. Nagyon izgalmas volt hónapról hónapra egyre nagyobb fele-

lősséget vállalni a segítségre szoruló gyermekek el látásában. Ennek köszönhetően most már tudom, hogy inkább felnőttekkel akarok foglalkozni, de a családterápiát

sem zárom ki. A kollégákkal való közös ebédszünetek, beszélgetések és a tapasztalat alapján körvonalazódott bennem az új irány. Ha nem tudod, hogy mit akarsz a jövőben csinálni, tudd, hogy mit nem akarsz és máris közelebb vagy a célhoz. Elvesztegetett gyakorlati idő nincsen, min-

dent be lehet építeni a későbbi szakmai életedbe, minden tapasztalattal többé válsz.

Megtanultam, hogy *mi vagyunk önmagunk legfőbb akadályozói azzal, ha nem hiszünk magunkban*. Egy reggel felébredtem és azt mondtam, hogy pszichológus leszek. Két évvel később már egy gyermekpszichiátrián találtam magamat Berlinben a programnak köszönhetően, és jelenleg készülök az MA felvételimre. Ha az ember megbarátkozik azzal, ami adott esetben a legrosszabb végkiemenetel lehet, például, hogy nem nyeri el a pályázatot, bátrabban és sikeresebben tudja élni az életét. Vágj bele! Neked is sikerülni fog! Én nagyon hálás vagyok a programnak, és biztatok mindenkit, hogy adja be a pályázatát!"

**ÖNKÉNTELENÜL IS FEJLŐDIK AZ ÖNISMERETE, SZÉLESEDIK A DOLGOKRA VALÓ RÁLÁTÁSA, ÚJ MEGKÜZDÉSI MÓDSZEREKET SAJÁTÍT EL.**

ónak van kitéve, hogy önkéntelenül is fejlődik az önismérete, szélesedik a dolgokra való rálátása, új megküzdési módszereket sajátít el.

Összefoglalva elmondhatom, hogy az Erasmus lehetőséget adott nekem, hogy a mesterképzés előtt belelássak abba,

**Károli**  
PODCAST



## A KÁROLI-EGYETEM ISMERETTERJESZTŐ PODCAST SOROZATA



az adások elérhetők Spotify és Anchor felületeken, valamint az egyetem weboldalán

**TUDOMÁNYRÓL  
HITRŐL  
HIVATÁSRÓL**

*könnyedén,  
érthetően*





karoliegyetem



karoli.gaspar.reformatus.egyetem



karoligasparegyetem



KaroliEgyetem



károligáspáruniversity



uni.karoli