



# KÁROLI

A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM  
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA

## magazin

2024  
tavasz

ALUMNI

„A MOSOLY AZ  
MINDENÜTT MOSOLY”  
interjú Ikematsu-Papp  
Gabriellával

Iraki  
tanulmányúton  
jártak hallgatóink



LELKIMORZSA:  
ISMERD MEG ÖNMAGAD!



# TÉGED IS VÁR A KÁROLI KLUB

tudományos, kulturális  
és közösségi programokkal!



Az alábbi felületeken tájékozódhatsz  
az aktuális eseményekről:

- ✉ karoli.klub@kre.hu
- 📘 facebook.com/karoliklub
- 📷 instagram.com/karoliklub

# KÁROLI magazin

## Egyetemünk

15 éves a gazdasági képzés a Károlin ----- 4

## Útravaló

A megtalálás öröme ----- 10

## Alumni

Interjú Ikematsu-Papp Gabriellával ----- 12

## Lelkimorzsa

Ismerd meg önmagad! ----- 22

## #KREatív

Hallgatói alkotások ----- 26

## Gasztro

Gabonafélék a konyhában ----- 32

## AkiKRE büszkék vagyunk

Problémamegoldás 24 óra alatt ----- 38

## Kitekintő

Iraki tanulmányúton jártak hallgatóink ----- 42

## International

Közép-Ázsiából a Károlira ----- 50

A Ceepus Scholar's journey from Zagreb to Budapest ----- 51

Keresztretjvény ----- 54

TARTALOM

## 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

**Kiadványtervezés:** R. Szabó István // www.bicreative.hu

**Szerkesztőség:** Közkapcsolati és Kommunikációs Igazgatóság

📍 1088 Budapest, Reviczky utca 6. ✉ sajtoid@kre.hu

**Nyomda:** HTS-ART Kft. 📍 1163 Budapest, Cziráki utca 26-32.

**ISSN:** 2630-9491

Megjelenik 2000 példányban.

A szerkesztőség kéziratokat nem őriz meg, és nem küld vissza.

# 15 éves

## a gazdasági képzés egyetemünkön



Tavaly ünnepelte alapításának harmincadik évfordulóját az egyetem, jeles évfordulókból idén sincs hiány, ugyanis immár tizenöt éve, hogy az Állam- és Jogtudományi Kar a jogi képzések mellett gazdaságtudományi képzésekkel is kiegészítette portfólióját. Már a kar 1998. évi első tanévnyitó ünnepségén megfogalmazódott, hogy „az oktatásban a »hagyományos« jogászképzéshez képest kiemelt szerepet kapnak a közigazgatási, a gazdasági” ismeretek. Tóth Károly dékán akkori éleslátása is szerepet játszhatott abban, hogy a mára oly népszerű gazdaságtudományok már a jogászképzés indulásakor meghatározó oktatási irányvonalat mutattak.

Kezdetben az Állam- és Jogtudományi Karon működő Közgazdasági Tanszék keretében kezdődött a gazdasági tárgyak oktatása a jogász hallgatók részére. Pulay Gyula közgazdász, egyetemi docens volt az egyik alapító tagja a gazdasági képzések jogi karon történő elindításának. Elsőként az emberi erőforrások szakra jelentkezettek az érdeklődők. Pulay Gyula, a szak akkori szakfelelőse erre a kezdeti időszakra úgy emlékezik, mint a Károli egyik fő erős-

ségére: számos jogász oktató tudott humán erőforrással és gazdálkodással kapcsolatos tárgyakat oktatni – ide tartozik például a munkajog, az adójog és társadalombiztosítás – így jogilag jól felkészült hallgatókat tudott képezni az egyetem. A gazdasági és jogi képzések oktatásának sinergiája ilyen módon nemcsak a gazdasági képzések jogi megerősítését tették lehetővé, de a hagyományos jogászi curriculumot az államigazgatási-közigazgatási ismeretek hangsúlyos oktatása is jellemezte.

A tanszéki keretből kinőve született meg a Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet, amely a jogi karon belül önálló gazdasági képzést valósított meg és közgazdasági diplomát adott. Bár a gazdasági és jogi képzések ilyen téren történő összefonódása szakmailag és emberileg is gyümölcsöző kapcsolatként működött az egyetem berkein belül, az Állam- és Jogtudományi Kar nevében ugyanakkor nem jelent meg a gazdaságtudományi képzésterület. A felvételi előtt álló diákok tájékozódásakor és a nemzetközi kapcsolatok kiépítésekor is nehézséget okozott a gazdasági képzések egyfajta „láthatat-

lansága”, ennek megoldásaként született meg 2022 augusztusában a Szociális és Egészségtudományi Kar és a Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet egyesítéséből a Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar.

A jogi kartól fokozatosan szakadt el az új szervezeti egység, kezdetben átmeneti megoldásként a Viola utcai oktatási épület B szárnyában kapott helyett. Végül 2023 szeptemberétől új képzési helyszínen kezdődött meg az oktatás: a kar 13. kerületbe történő költözésével szimbolikusan is független és önálló lett. A szakmai kapcsolat a két kar között azonban nem szakadt meg: több oktató mindkét képzési helyen tart órát, az Állam- és Jogtudományi Ka-

ron az év elején megalakult Mesterséges Intelligencia Kutatócsoport munkájának közgazdaságtani részét pedig az egyetem legfiatalabb kara koordinálja. Szintén idén márciusban jelent meg a *Munkaerőpiaci alapismeretek* című tankönyv, melyet jogász oktatók írtak elsősorban a GESZK-en tanuló hallgatók számára.

Az emberközpontúság és értéorientáltság a Károli gazdasági képzéseit is átítatja, a biblikus és egyházi hagyományokra épülő szakok „a jó sáfár szolgálatát felvállaló Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet” keretein belül működnek. Kovács Róbert dékánhelyettes, intézetvezető a Károlit unikális felsőoktatási intézménynek tartja, hiszen amíg „más egyházi egyetemeken nincsen ösz-

szehangolt, teljes spektrumú gazdasági képzés”, addig a Károlin jelenleg az emberi erőforrások- és a gazdálkodási és menedzsment alapképzési szakok mellett kereskedelem és marketing felsőoktatási szakképzés is a képzési paletta része. Akkreditáció alatt áll további két alapképzési-, illetve a vezetés és szervezés mesterképzési szak. A kar hosszú távú tervei között a doktori iskola elindítása és ezzel párhuzamosan egy szakkollégium alapítása is szerepel. Az új szakok indításával és az innovatív intézkedések előtérbe helyezésével a kar a gazdasági képzések évek óta megfigyelhető töretlen népszerűségére kíván válaszolni. A 2024. évi általános felsőoktatási felvételi eljárásban a gazdálkodási és menedzsment alapképzési

szak lett az abszolút győztes az alap- és osztatlan képzések tekintetében, ezt a szakot jelölték meg a legtöbb országos szinten. A Károli Junior Akadémia gazdasági alapismereti képzése tavaly a harmadik legnépszerűbb kurzus lett, Kovács Róbert dékánhelyettes szerint az akadémiaira jelentkező diákok zöme komolyan érdeklődik e tudományterület iránt.

Hihetetlenül gyorsan változó világunkban nehéz megjósolni, hogy milyen elvárásokat támaszt majd a munkaerőpiac a gazdasági szakemberekkel kapcsolatban, ugyanakkor a Károli stabil és értékalapú képzései mindenkor olyan munícióval ruházzák fel a végzett hallgatókat, mely az etikus vezetés és gazdálkodás alapjain nyugszik.



## Mészáros József dékánt a GESZK megalakulása óta eltelt időszakról kérdeztük.

**Hogyan értékeli az elmúlt időszakot, mely célkitűzéseket sikerült elérni a kar 2022-ben történt elindulása óta?**  
2022 nyara óta sikerült átalakítanunk a kar szervezetét, és elindítani képzéseinket a

fejlődés útján. Mindhárom képzési területünkön jelentős a hallgatói létszám növekedése. Új oktatókat sikerült megnyernünk karunk mindhárom képzési területére. Szeretnénk képzési kínálatunkat bővíteni a gazdasági és szociális területen. Jelenleg engedélyeztetési eljárás, illetve kidolgozás alatt van több új szak. 2024 őszétől új tudományterületen a rekreáció és életmód alapképzési szakunk is elindul.

A karon a képzések mellett nagy hangsúlyt fektetünk

hallgatóinkra, a hallgatók jóllétére, szorosan együttműködünk a HÖK-kel, és keressük azokat a megoldásokat, amelyekkel a hallgatók is úgy érezhetik, hogy a kar, az egyetem értük van. Kiemelt hangsúlyt helyezünk a minőségre, a tehetséggondozásra és a kar nemzetköziesítésére.

Fontos számunkra, hogy a kar gazdaságosan működjön, amit képzéseink harmonizációjával, az eltérő területek szinergiáinak megtalálásával értünk el.

Milyen feladatok várnak a jövőben a karra?

**A képzések tekintetében 2025-től indulhatnak mesterképzéseink. Ezzel a kar szintet lép.**

E fejlesztési folyamat végső célja egy interdiszciplináris doktori iskola megteremtése, amely középtávú tervünk. A jövő támasztotta elvárásoknak megfelelően csatlakoztunk az egyetemi Mesterséges Intelligencia Kutatócsoporthoz.

Célunk a kar működésének további javítása, az oktatók elkötelezettségének erősítése, jövőbeni teljesítmények biztosítása, ezért a kar minőségi fejlesztése érdekében leültünk minden oktatónkkal és egyéni fejlesztési tervekben állapotunk meg, aminek részeként személyes, karrierre vonatkozó, illetve a kar, az egyetem közösségének fejlesztésében való részvételhez kapcsolódó vállalásokat tettek. Ezekkel közös munkánk válik teljesebbé, erősödik a közösségünk és teljesítményünk.

Vízióink, hogy a szociális képzések terén, akár már két-három éven belül piacvezetők legyünk, a gazdasági területen a középmezőny élén végezzünk. A legutóbbi jelentkezési számok és összehasonlító statisztikák megalapozottá teszik ezeket a várakozásokat.

Rövidtávon kiemelten fontosnak tartjuk, és megkezdtük a felkészülést a 2025-26-tól várható akkreditációs eljárásra. Ennek része volt a szervezeti struktúra kialakítása, a kari folyamatok standardizálása.

Mindenképpen fontos, hogy református értékeket tükröző, az egyházat közvetlenül és közvetve szolgáló képzéseket alakítsunk ki, amelyekkel az egyházunk helyét erősítjük a társadalomban.

**„A hallgatókkal való közvetlen kapcsolat nemcsak személyesen inspiráló, hanem az intézményfejlesztésben is hasznos” - nyilatkozta a Károli magazinban készült interjúban, mely dékáni kinevezése után készült. Milyen hallgatói visszajelzéseket lehet hasznosítani a képzés- és szervezetfejlesztés tekintetében?**

Folyamatos párbeszédben vagyunk hallgatóinkkal. Képzéseinkkel az ő jövőjüket szolgáljuk, de fontos számunkra,

hogy karunkon, egyetemünkön töltött éveikhez pozitív emlékek kapcsolódjanak. A szabályok mindenkire vonatkoznak, de a hallgatói jóllét biztosítása mellett fontos, hogy a hallgatók igényeit kiszolgáló szervezet emberségesen, hallgatóbarát módon végezze munkáját. Figyelünk és reagálunk a hallgatói visszajelzésekre. Konkrét példa lehet a minél komfortosabb hallgatói tér kialakítása, vagy az oktatói munkát érő esetleges kritikák kivizsgálása. A képzések tekintetében is igyekszünk a hallgatói igényeket, szükségleteket kiszolgálni: így került a fókuszba a digitalizáció.

**Vízióink, hogy a szociális képzések terén, akár már két-három éven belül piacvezetők legyünk, a gazdasági területen a középmezőny élén végezzünk.**



**„Az elmúlt években olyan emberekkel találkoztam és ismerkedtem meg, akiknek köszönhetően sokkal jobb ember lettem szakmailag és emberileg is. Sokat tanultam tőlük. Az egyetemi időszak alatt megtanultam a váratlan helyzetekhez alkalmazkodni és elfogadni, hogy olykor pillanatok alatt kell olyan döntéseket meghoznom, amelyek életem végéig el fognak kísérni.”**

Oláh Georgina idén diplomázott gazdálkodási és menedzsment alapképzési szakon, terveik között szerepel, hogy a jelenleg akkreditáció alatt álló vezetés és szervezés mesterképzési szakot is elvégezze, s tanulmányait a doktori iskolával fejezze be. Egyetemistaként kétszer nyerte el az MNB Kiválósági Ösztöndíjat, a karon működő Csengery Antal tehetséggondozó program egyik alapító tagja volt. Annak idején egy pályaelemző nap alkalmával találkozott az egyetemmel, s ennek köszönhetően döntötte el, hogy ő is károlis hallgató lesz.

**„Amikor beiratkoztam az egyetemre álomban sem képzeltem, hogy ilyen szinten fogok szakmailag fejlődni. Emlékszem, amikor első félév végén megkeresett az egyik oktató, hogy lenne-e kedvem a kari TDK-n részt venni. Egyetemi tanulmányaim során ez volt az első fordulópont. Elsőéves hallgató ugyanis addig a napig sosem vett még részt ilyen tudományos diákköri konferencián, én voltam az első. A**

**második fordulópont az MNB Oktatási Klub versenye volt, ahol az alapképzéses hallgatók mellett mesterképzéses hallgatók is részt vettek, ennek ellenére így is sikerült a legjobb 50 közé kerülnöm.**

**Ezután fogalmazódott meg bennem két nagyon fontos dolog; az első, hogy a legjobb szakot és egyetemet választottam, a második, hogy van tehetségem, amit viszont csiszolnom kell. Szerencsémre az oktatók nagyon sokat segítettek, több versenyre hívták fel a figyelmem, amelyeken elindulva egyre többet fejlődhettem.”**

Aktív tudományos hallgatói életét nemcsak publikációinak megjelenése, konferenciákon való előadásai jelentették, hanem aktív szervezője is volt a karon működő tehetséggondozó programnak, mellyel hallgatótársai szakmai fejlődésének támogatását tűzték ki célul.

**„A műhelyprogramok támogatást adnak például egy szakdolgozat megírásában,**

**egy versenyre való jelentkezésben, kutatásban. A hallgatók igénye szerint igyekszünk programokat, eseményeket szervezni, olyan kerekasztal-beszélgetéseket tervezünk, amely minden hallgatót képzésétől függetlenül érdekel. Mert a műhely nemcsak a gazdálkodási és menedzsment szakosoknak szól, hanem a többi képzésre járó hallgatóknak is. A Károli Közösségi Napok (tréninghét) folyamán kvízzjátékot szerveztünk, ahol filmekkel, animékkal, könyvekkel, pénzügyekkel és névadónkkal kapcsolatos Kahoot játékkal készültünk. Terveink szerint szeretnénk ismét megrendezni az immár hagyománnyá vált nagykorúsi tehetséggondozó táborot. Ennek keretében a hallgatók előadási képességeik fejlesztése mellett izgalmas programokon vehetnek részt.”**

Georgina könyvet is ír, emellett egy gazdasági és stratégiai társasjáték társtervezője. Reményei szerint a társasjátékot a Csengery Antal Kutatóműhelyben is be tudja majd mutatni a közeljövőben.

# A MEGTALÁLÁS ÖRÖME

Írta:  
**Balla Péter**  
hitéleti rektorhelyettes

MINDANNYIAN BIZONYÁ-  
RA ÉLTÜNK MÁR ÁT ILYEN  
HELYZETET: EGY ELVESZÍ-  
TETT KEDVES TÁRGYUN-  
KAT NAGYON KERES-  
TÜK, ÉS AMIKOR VÉGRE  
MEGTALÁLTUK, AZ NAGY  
ÖRÖMET JELENTETT SZÁ-  
MUNKRA. JÉZUS HÁROM  
OLYAN PÉLDÁZATÁT IS  
OLVASHATJUK A LUKÁCS  
EVANGÉLIUMA 15. FE-  
JEZETÉBEN, AMELYEK  
A MEGTALÁLÁS FELETTI  
ÖRÖMRŐL SZÓLNAK. EGY  
GAZDA MEGTALÁLJA A  
SZÁZ JUHA KÖZÜL EGYET-  
LEN ELVESZETT JUHÁT,  
ÖSSZEHÍVJA A BARÁTA-  
IT, ÉS EZT MONDJA NE-  
KIK: „**ÖRÜLJETEK VELEM,  
MERT MEGTALÁLTAM AZ  
ELVESZETT JUHOMAT**”  
(LK 15,6). EGY ASSZONY A  
TÍZ PÉNZÉRMÉJE KÖZÜL



ELVESZÍT EGYET – TALÁN A MENYASSZONYI FEJDÍSZÉT  
ÉKESÍTŐ ÉRMÉKRŐL VAN SZÓ –, KISÖPRI AZ EGÉSZ HÁ-  
ZAT, ÉS AMIKOR MEGTALÁLJA A „**DRAHMÁT**”, Ő IS SO-  
KAKAT MEGHÍV, ÉS ARRA KÉRI ŐKET, HOGY ÖRÜLJENEK  
VELE EGYÜTT. UGYANEKIBEN A FEJEZETBEN OLVASSUK  
A „**TÉKOZLÓ FIÚ**” TÖRTÉNETÉT – AMIT CSAK LUKÁCS  
EVANGÉLISTA JEGYZETT FEL. BÁR A MEGTÉRÉSNEK,  
A BŰNBÁNATNAK ÉS BOCSÁNATKÉRÉSNEK NAGYON  
SZÉP PÉLDÁJÁT OLVASHATJUK ITT (17–21. VERS), DE E  
MOSTANI ÚTRAVALÓBAN ÉN NEM A TÉKOZLÓ FIÚRÓL  
SZERETNÉK ÍRNI, HANEM A JÉZUSI PÉLDÁZAT MÁSIK  
KÉT „**SZEREPLŐJÉRŐL**”.

A példázat fő alakja az apa, aki annyira várta vissza a messzire eltávozott, tékozló fiát, hogy amikor végre hazatért, az apa már messziről meglátta, hogy közeledik (20. v.). Amikor hazatért e fiú, apja nagy örömlakomát rendezett számára, és ezt mondta: „*ez az én fiam meghalt és feltámadott, elveszett és megtaláltatott*” (24. v.). A példázatbeli apával Jézus bizonyára Istenre utalt: mennyei Atyánk így vár haza mindnyájunkat, bármilyen messzire is kerültünk tőle. Ő örül, ha megtérünk hozzá, ha „*hazatalálunk*” – ő visszafogad bennünket.

A jézusi példázat másik fő alakja a tékozló fiú bátyja, aki mindig is otthon maradt az atyai háznál, de ezt „*duzzogó*”, elégedetlenkedő lélekkel tette. Még fel is rója édesapjának, hogy neki nem adott egy kecskegidát sem, hogy a barátaival örömlakomát tarthasson, bezzeg a hazatérő fiatalabbik fia feletti örömeiben az apa levágatta a „*hízott borjút*” (29–30. v.). Az apa válaszából kiderül, hogy valószínűleg az otthon maradt fiú ezt sohasem kérte, hanem csak belső béktelenséggel végezte el a napi szolgálatait. Az apa ezt mondja neki: „*Fiam, te mindig velem vagy, és mindenem a tied. Vigadnod és örülnöd kellene, hogy ez a te testvéred meghalt és feltámadott, elveszett és megtaláltatott*” (31–32. v.).

Két nagyon szép üzenete is van az apa e mondatainak – és ezzel Jézus arról tett bizonyosságot, hogy Isten hogyan tekint ránk, „*gyermekre*”. Az egyik üzenet az, hogy ilyenek lássuk az életünket: Isten mindent nekünk ajándékoz! Értünk küldte el Fiát, Jézust a földre, aki halálával és feltámadásával nekünk megváltást és örök életet ajándékozott. Értünk küldte el pünkösdkor a Szentlelket, aki egész életünkben Jézus tanítványaként vezet bennünket, és segít abban, hogy Jézust mindig hűen követhessük. Lássuk meg életünkben is sok-sok ajándékát, és legyünk értük hálásak!

A másik üzenet: Isten közösségben való életre hív bennünket, ahol a másik ember is fontos, ahol tudnunk kell örülni a hazatérő „*testvéreink*” felett. A Károlin gyakran mondjuk, hogy családias egyetem szeretnénk lenni. Hadd jelentse ez azt is, hogy jobban odafigyelünk nehézségekkel küzdő társainkra – és tudunk örülni mások sikereinek, szép eredményeinek is. A tanév vége felé, majd a nyári időszakban is keressük meg Isten ajándékait, éljük át a „*megtalált*” tárgyak, élmények feletti örömet, és még inkább a „*megtaláltatott*” társaink, barátaink, szeretteink feletti örömet!



„a műfordítás tulajdonképpen alkotóművészet. Igaz, hogy egy már meglévő műből dolgozunk, mégis egy teljesen új alkotást hozunk létre úgy, hogy miközben megtartjuk a szerző stílusát, a célnyelvi olvasó öröme, elégedettsége lebeg a szemünk előtt.” – vallja Ikematsu-Papp Gabriella műfordító, egykori japán szakos hallgató, aki immár tizennégy éve él a szigetországban. A levélváltásunk során készült interjúban életének izgalmas alakulásáról és a kinti életéről, a japán kultúráról is mesélt, válaszaiba belefeledkezve pedig egy izgalmas világ elevenedik meg szemünk előtt, melyről szívesen olvasnánk még többet.

## „a mosoly az mindenütt mosoly”

**Ikematsu-Papp Gabriellával beszélgettünk**



**Másfél évtizede élsz Japánban. Hogyan kezdődött a kapcsolatod a kelet-ázsiai országgal?**

Tizennégy évesen találkoztam először a japán nyelvel a Budapest-Fasori Evangélikus Gimnáziumban. Második idegennyelvként tanultam négy éven át, és az írás volt az, ami utat nyitott bennem kelet felé. Lenyűgözött, hogy a Földnek van egy távoli országa, ahol egy, a miénktől ennyire eltérő írásrendszerrel fejezik ki magukat az emberek. Örömmel töltött el, amikor újabb és újabb írásjegyeket tanultam meg kanyarítani, és izgalmas volt, amikor olyan kultúraspecifikus kifejezések jöttek szembe, amelyeknek nincs pontos magyar megfelelője. Ilyen, szakmai kihívást jelentő reáliákkal műfordítóként is gyakran találkozom a munkám során. Ráadásul japánul tanulni kuriózum volt abban az időben, híre volt a három-négyfős egyetemi évfolyamoknak. Ennyi érdekesség tehát bőven elég volt ahhoz, hogy érettségi közeledtével a japán szakot válasszam.

**Ez a kötelék tovább mélyült, amikor megismertétek későbbi férjeddél, aki történetes japán származású. Elmesélnéd találkozásotok történetét?**

A károlis éveim alatt szinte végig dolgoztam, leginkább tolmácsként. A munka hozott össze minket a későbbi

férjemmel is, egy magyarországi japán gyárban találkoztunk és dolgoztunk együtt kerek egy éven át. Amikor véget ért a kiküldetése, egyértelmű volt, hogy Japánban kezdjük meg közös életünket. Az, hogy teljesen más kulturális közegben nőttünk fel, időnként feladja a leckét, de egyben a beszédtemát is biztosítja – mindig tudunk egymásnak újat mondani. *(nevet)* Ami a különbözőségeket illeti, nemcsak a házasságban, hanem a baráti kapcsolataimban is azt tapasztalom, hogy bármely nemzethez tartozunk is, végeredményben mind emberek vagyunk. Egy kiotói családnyának ugyanúgy kihívás, hogy reggel becsomagolja az uzsonnát, és eljuttassa a gyerekeket az iskolába, óvodába, mint egy magyar anyának Esztergomban. Az eltérő környezetből fakadó különbségeken túl, ami más, az talán az, ahogyan, amilyen gesztusokkal, amilyen kulturális szokások mentén megoldjuk a helyzeteket. De a mosoly az mindenütt mosoly, a figyelemesség mindenhol számít, ezt szerintem a legtöbb nemzetközi kapcsolatban élő pár megerősítheti.

**Mikor jártál először Japánban és milyen első benyomások értek?**

Először hátizsákos turistaként jártam Japánban, huszonnégy évesen. Karácsony után indultam, és másfél

hónap alatt végiglátogattam a kint élő magyar és japán barátaimat. Tisztán emlékszem az első benyomásra, a tokiói Narita reptérről néhány átszállás után vonattal utaztam egyenesen Kanazava-prefektúrába, ami a japán fősziget, Honsú másik, Japán-tenger felőli partján fekszik. A több órás vonatút alatt úgy bámultam az elsuhanó tájat, mint egy kisgyerek. Minden, de minden más volt. A háztetőkön a cserép formája, a fák fajtája, a falevelek színe, a hegyek meredeksége... És persze minden találkozás élmény volt. Egy nyelvszakos eleve felfokozott állapotba kerül, ha a tanult nyelvi közegében lubickolhat, ez velem is így volt, ugyanolyan kíváncsian figyeltem a bolti eladó udvarias mozdulatait, mint a kutyát sétáltató nénike tipikusan japános menetfelszerelését. Idén lesz tizennégy éve, hogy Japánban élek, mára az akkor érdekes lett a természetes, de az első élmény tényleg meghatározó.

**Milyen élményeid, emlékeid vannak a Károlin eltöltött évekről, a japán tanulmányaidról?**

2001-ben kezdtem el az egyetemem, és noha az abszolutóriumom megvolt már korábban, a japán tanári diplomámat csak 2010-ben szereztem meg. Az életembe időközben belépő munkának és az így elhúzódó tanulmányaimnak köszön-

hetem, hogy több évfolyamot is megismertem. A japán szakon akkoriban 10-15 fős évfolyamok voltak, ami nagyon családi hangulatot biztosított. A tanáraink mindenkinek tudták a nevét, bármilyen szakmai kérdéssel bizalommal fordulhatunk hozzájuk. Mivel tényleg nagyon kevesen voltunk, a felsőbb évfolyamokkal is volt kapcsolatunk, bár ez talán inkább a közös munkahelyeken alakult ki. Az egyetemi évek alatt még nem született meg bennem a műfordítás iránti szenvedély, de a látóköröm itt kezdett el szélesedni, amiért mind a tanárainknak, mind a diáktársaimnak hálás vagyok. Külön kiemelném Vihar Judit tanárnőt, az ő biztatásának hála volt bátorságom másodévesen elmenni életem első állásinterjújára, ami belépőt jelentett a tolmácmunka izgalmas világába.

### **Sok éve élsz a szigetországban, hogyan tudtál beilleszkedni egy teljesen más kultúrába?**

Az első fél év nehéz volt, mert az olyan hétköznapi dolgokhoz – mint például egy vízcsap kinyitása és elzárása, a wc-be belépéskor használandó papucs, vagy a szelektív hulladékgyűjtés szabályai – is hozzá kellett szoknom, de maga a beilleszkedés sosem volt számomra gond, inkább csak időbe telt, mire úgy éreztem, hogy már elég magabiztosan

mozgok ebben a kultúrában. A gyermekeink születése tovább segítette és a mai napig segíti az integrációt, hiszen nekik köszönhetően ismerhettem meg a példaértékű japán várandósgondozást és szülészeti ellátást, az óvoda-, és iskolarendszert, pontosabban az iskolarendszernek az általános iskoláig terjedő részét, és úgy általában mindent, ami az ő növekedésükkel együtt folyamatosan színesíti a családuk életét. Négy gyermekünk született, összesen három különböző intézményben, de a váltásnak pusztán az volt az oka, hogy közben elköltöztünk. Mindhárom szülészeten olyan figyelemmel, türelemmel és emberséggel találkoztam, ami azt hiszem, hazánkban is példa lehet. A vendég, páciens irányába tanúsított tisztelet különben az élet minden területén a japánok egyik erőssége. Nem tudok úgy kijönni a sarki kispostáról, hogy ne érezzem magam királynőnek. Tehát a kultúra valóban teljesen más, de ahhoz nem nehéz hozzászokni, hogy a közértben a reggeli nyitáskor a kasszások és árufeltöltők az üzletvezetővel az élen sorfalat állnak, és mosolyogva köszöntik a vásárlókat. Vannak persze a szabálykövetésnek árnyoldalai is, nehezebb például munkahelyet váltani, vagy felnőttként iskolapadba ülni. A társadalmi mókuserék az együtt mozgást preferálja,



**EGY NYELVSZAKOS ELEVE FELFOKOZOTT ÁLLAPOTBA KERÜL, HA A TANULT NYELVI KÖZEGÉBEN LUBICKOLHAT, EZ VELEM IS ÍGY VOLT, UGYANOLYAN KÍVÁNCSIAN FIGYELTEM A BOLTI ELADÓ UDVIARIAS MOZDULATAIT, MINT A KUTYÁT SÉTÁLTATÓ NÉNIKE TIPIKUSAN JAPÁNOS MENETFELSZERELÉSÉT.**

*cseresznyefa-virágzás*





Gyógyfürdő

a különutas megoldásokra furán tekint. Nyilván aki japán létére külföldivel köti össze az életét, az már eleve nem átlagos, tehát a mi családkban természetes, hogy nemcsak japán, hanem magyar szemmel is szemléljük a világot. Fontosnak tartom, hogy önazonosan éljek, ápoljam magamban és a gyermekeinkben a magyarságot, eközben pedig ügyelek arra, hogy ne szegjem meg második otthonom írott vagy íratlan szabályait, mert szerintem ez a békés együttélés záloga. Bárhol

éltünk eddig az országban, mindenütt sikerült mély barátságokat kötnöm, és ahol vannak jó emberi kapcsolataim, ott én otthon vagyok.

#### Mi okozta/okozza a legnagyobb kihívást a kinti életben, a hétköznapokban?

Az, hogy ne köszönjek vissza a boltban, mert az itt nem feladata a vásárlónak. *(nevet)* Komolyra fordítva a szót, a legnagyobb kihívásnak anyaként azt érzem, hogy a lányaink és a fiaink magyar nyelven is írni, olvasni tudó emberekké váljanak. A férjem nagy terhet

vesz le a vállamról azzal, hogy ő is értéknek tartja a kétféle kulturális háttérrel és amiben tudja, segíti a gyerekek magyar kultúrához való kötődését és nyelvtanulását. Mivel japán környezetben élünk, az óvodában, iskolában is ezen a nyelven kommunikálnak, minden „japánul történik”, így a gyerekek itthon, a nap hátralevő részében is inkább japánul beszélnek. Viszont mindent megértenek. Amikor magunk között vagyunk, én következetesen magyarul szólok csak hozzájuk, magyar mesekönyveket olvasok, magyarul énekelek nekik, magyarul játszom velük, ennek pedig meg is van az eredménye, mert szépen gyarapodik a szókincsük és még ha olykor szégyenlősek is, egyre bátrabban használják az anyanyelvüket.

**FONTOSNAK TARTOM, HOGY  
ÖNAZONOSAN ÉLJEK, ÁPOLJAM  
MAGAMBAN ÉS A GYERMEKE-  
INKBEN A MAGYARSÁGOT.**

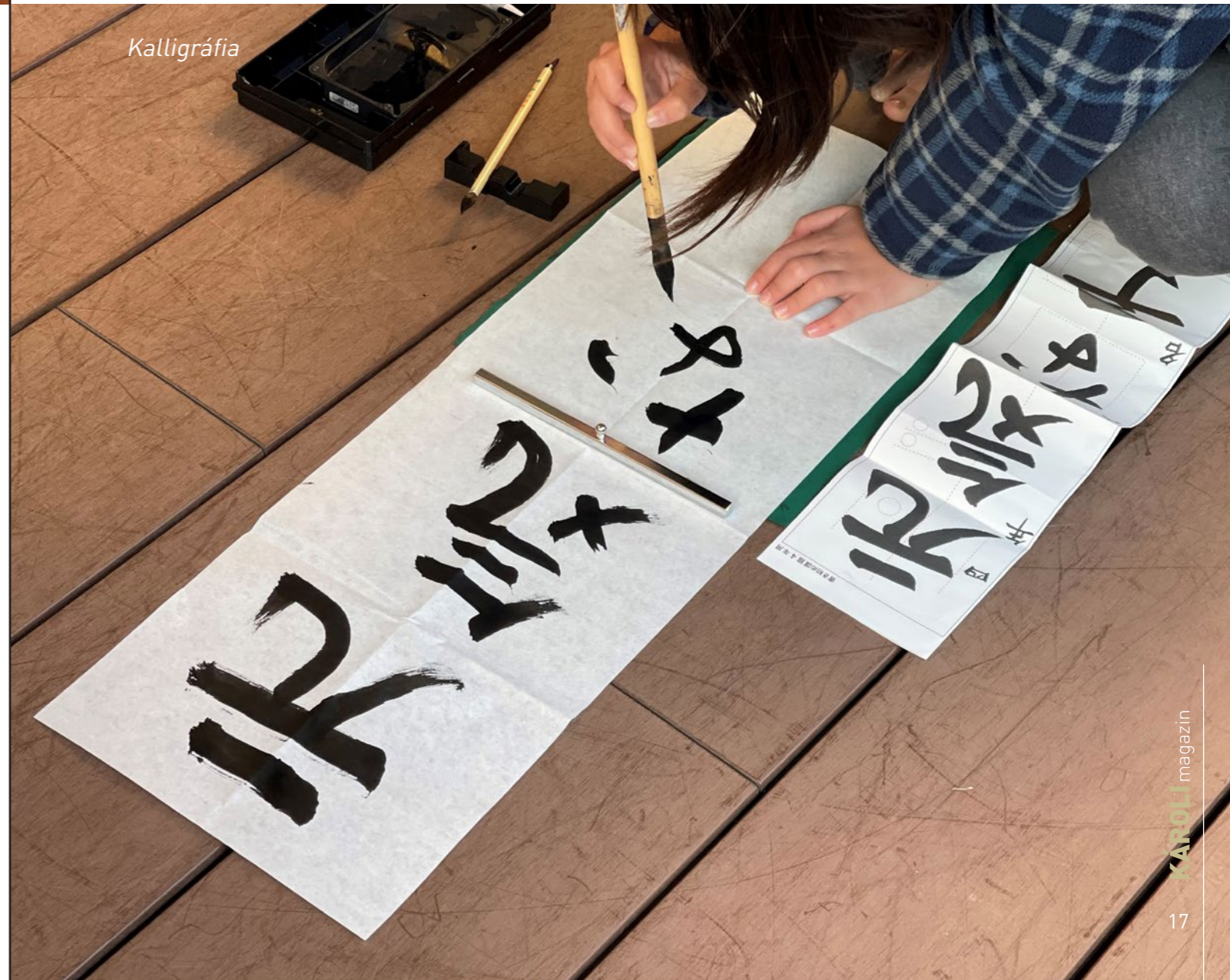
**Műfordítóként dolgozol, többek között Murakami Haruki *A kormányzó halála* című regényét is fordítottad. Európaiként nem lehetsz könnyű helyzetben, még akkor sem, ha régóta a forrásnyelv országában élsz. Mik a tapasztalataid?**

Hatalmas ajándék, hogy japános műfordítóként Japánban élhetek, de tudom, hogy ha az emberben nincs vágy a fejlődésre, akkor a forrásnyelv országában is tökéletesen el lehet lustulni. A vágy megvan bennem, a többi időgazdálkodás kér-

dése. A legnagyobb gyermekünk tizenegy, a legkisebb egy éves, szóval sok a tenni-való, és noha az első három műfordításommal már három-, illetve négygyermekes anyaként készültem el, be láttam, hogy ezt a két vasat csak okosan lehet egyszerre a tűzben tartani. A szakmai terveimet is szövegetem – jó lesz majd konferenciákra, író-olvasó találkozókra eljutni, megismerkedni a magyar irodalmat fordító japán kollégákkal –, de a műfordítást most megelőzi az anyaság. Szeretnék minél több

minőségi időt a gyerekekkel tölteni, mert megtapasztaltam, hogy tényleg hipp-hopp felnőnek. És közben persze olvasok. Minden hazalátogatás után könyvvel teli bőröndökkel jövünk vissza Japánba, ami egyenes út a cundokuhoz *(a cundoku egy viselkedésmód megnevezése: 'sok könyvet vásárolni, a lakásban felhalmozni, de nem olvasni őket' – a szerk.)*, de nem bánom, inkább álljon olvasatlanul felhalmozva az irodalom, csak legyen miből válogatni. Nyilván minden japán írónak van egy sajátos

Kalligráfia



stílusa, és minél több Lázár Ervint, Szabó Magdát, Grecsó Krisztiánt, Janikovszky Évát, Légrádi Gergelyt, Szabó T. Annát és Pilinszkyt olvasok, annál nagyobb az esély, hogy valamennyire sikerül ráérezni Murakami Haruki, Yoko Tawada vagy épp Endó Súsaku nyelvezetére. Ritkán gondolunk bele, de a műfordítás tulajdonképpen alkotóművészet. Igaz, hogy egy már meglévő műből dolgozunk, mégis egy teljesen új alkotást hozunk létre, úgy, hogy miközben megtartjuk a szerző stílusát, a célnyelvi olvasó öröme, elégedettsége lebeg a szemünk előtt. Mi ebben a nehéz? Mondok egy példát! Aki Murakami Harukit eredetiben olvassa, az tudja, hogy Murakami szövegeiben van egy sajátos egyszerűség. Maga a szókincse nem igazán gazdag, bár előfordul, hogy háromsoros mondatfüzerekben beszél, ezt általában minden túldísz-

### AZ ÉPÜLETEK KISEBBEK, KEVÉSBÉ LÁTVÁNYOSAK, NINCSENEK PÉLDÁUL MAGAS TORNÝOK, ÉS A HARANGOZÁS IS RITKÁBB.

tettségtől mentesen teszi. A fantasztikus az, hogy ennek ellenére letehetetlenek a regényei. Aki tehát őt fordítja, annak ezt a kettősséget kell szinkronba hoznia, mert attól a monotonitástól, ami a japán fülnek belefér, a magyar olvasó elaludna. De hangsúlyozom, ez nem

a szerző stílusának kritizálása, hanem a japán nyelv sajátossága, amiben teljesen természetesen hangzik, ha két egymás utáni mondat végén is az szerepel, hogy „– mondta.” Azt hiszem, az írásrendszerük – a kétféle kanakészlet (hiragana, katakana) és a több ezer kandzsi – önmagában gondoskodik arról, hogy az olvasó agya folyamatosan kapja a stimulációt.

A humor egy másik érdekes kérdés. Yoko Tawada a *Tokió utolsó gyermekei* című regényében például olyan sajátosan abszurd, keserédes humorral ír, amiről magyar vonatkozásban leginkább Örkény világa jut eszembe. Tawada képes úgy mesélni egy katasztrófa utáni disztópikus Japánról, hogy olvasóként minden harmadik mondatnál elmosolyodom, és két oldal után a szívembe zárom az összes bukdácsoló szereplőt. Ha majd időm

engedi, szeretnék elmerülni a japán nyelven megjelent magyar irodalomban is. Nagyon kíváncsi vagyok például arra, hogyan szólal meg japánul Örkény Ivaszaki Eucuko hangján. Mert bizony van keletje a magyar irodalomnak Japánban, hogy csak a legismertebb műfordítókat



Kapu az istenek világába

említsem: Hani Kjóko (Marék Veronika), Waseda Mika (Nádas Péter, Esterházy Péter, Krasznahorkai László), Okamoto Mari (Kosztolányi, Spiró György), Ivaszaki Eucuko (Örkény István, Molnár Ferenc), Ucsikava Kazumi (Janikovszky Éva, Bálint Ágnes, Móra Ferenc, Dániel András), de kortárs irodalmat fordítanak Sibahara Mako, Ivai Kanako és Fudzsi-ta Majuko is.

### Japán lakosságának mintegy 2%-a vallja magát kereszténynek. Hogyan és hol találta keresztény japán közösségre?

Hála Istennek – meg a protestáns és katolikus misszióknak – szinte minden városban találni keresztény, keresztény templomot. Külsőre kicsit máshogy néznek ki, mint nálunk, Európában. A különbözőségnek településmérnöki és kulturális okai vannak. Az épületek ki-

sebbek, kevésbé látványosak, nincsenek például magas tornyok, és a harangozás is ritkább. Húsvétkor nem szokás fátylós körmenetet tartani, egyrészt a tér hiánya és a szomszédos telkek közelsége miatt, másrészt azért, mert a japán társadalom számára a legfontosabb vezérlőelv a figyelmesség, tapintatosság; nem akarják sem a közlekedést, sem a közelben lakókat zavarni. Én katolikus vagyok, ezért a családdal katolikus közösségbe járunk, de a két nagyobbik gyermekünk protestáns óvodába járt, ahol volt lehetőségünk megismerni ennek a leginkább

a reformátushoz hasonló egyháznak a gyakorlatát is. Jártunk gyermek-áhitatra, hittanra, és a fiatal lelkész-nővel ökumenikus Taize-i imákat tartottunk.

### Már kint éltél, amikor 2011-ben bekövetkezett Japán valaha volt legnagyobb földrengése, amit azután cunami követett. Hogyan élted meg a természeti katasztrófát?

Azokban az időkben sokmindenre megtanított az élet. Megtapasztaltam halálfélelmet, lelket őrítő bizonytalanságot, és az összefogás felemelő erejét. A katasztrófa idején még csak

ketten voltunk a férjemmel, ezért amíg ő a munkahelyén teljesítette a kötelességét, nekem volt lehetőségem önkéntesnek állni. Minden nap reggel nyolc órakor volt a gyülekező az önkéntesközponttal alakított közösségi házban, ahol az előző nap beérkező kéréseknek megfelelően osztották be a megjelenteket. Ide kell öt ember romlapátolásra, oda hat beltéri takarításra... És akkor bepattant öt ismeretlen az egyikük autójába, elment a helyszínre, és fél napot együtt dolgozott egy szintén ismeretlen ember lakhatatlanná vált házában.



Katolikus templom  
Tokio külvárosában

Sok kedves embert megismertem a közös munka során, és az első barátságaim is itt születtek. Elképesztő hatékonysággal működött a rendszer. Noha a segélyszállítmányok és az újjáépítéshez szükséges nyersanyag a tönkrement úthálózat miatt hetekig nem jutott el a katasztrófa-sújtotta vidékekre, mégis volt helyben elég lapát, sisak, kesztyű, a japánok ugyanis állandó készültségben élnek. Az ország földrajzi adottságai miatt bármikor bekövetkezhet földrengés, szökőár, ez az emberek életének része. Már az óvodások is havonta gyakorlatoznak, megtanulják, hogyan kell azonnal bebújni az asztal alá, majd a pedagógusok vezényletével, váltócipő átvétele nélkül kiszaladni az udvarra. Ezekben a vészhelyzetekben elengedhetetlen az együttműködés, ezért is jellemző a japánokra a közösségben gondolkodás. Évezredek óta azt tanítja számukra a természet, hogy az egyéni ötletekre, véleményekre kevésbé van szükség, improvizációban, konfrontációban így például nem annyira bátrak, és noha az elmúlt évtizedekben ez is sokat változott, azért „a kő marad”.



**AZ ORSZÁG FÖLDRAJZI ADOTTSÁGAI MIATT BÁRMIKOR BEKÖVETKEZHET FÖLDRENGÉS, SZÖKŐÁR, EZ AZ EMBEREK ÉLETÉNEK RÉSZE.**

*rizspalánták (iskolai feladat)*

**Milyen gyakran látogatsz Magyarországra és mi hiányzik leginkább a szülőföldről?**

Ahogy nőnek a gyerekek, egyre több az iskolai elfoglaltság, így egyre ritkábban tudunk hazautazni, de néhány évente igyekszünk otthon tölteni a nyári szünetet, hogy egy kicsit átítatódjunk a család szeretetével és a kultúrával. A barátokkal közös élményeket évekkel később is emlegetik a gyerekek, ami bizonyítja, hogy a világ távoli pontjain élve is táplálható egy kapcsolat. Nekem leginkább a személyes találkozások hiányoznak, az, hogy bármikor átugorjunk egymáshoz, megigyunk egy kávét, megölelgessük egymást, elmenjünk együtt kirándulni, színházba, koncertre, vagy csak kifestjük éjjel a csillagok alá. És hát az ünnepek... Távol az otthontól az advent, a karácsony, a húsvét, minden nagyon más, de éppen ez a különbség segít abban, hogy elengedjem a külsőségeket és megtanuljak a lényegre figyelni.

# ISMERD MEG ÖN MAGAD!

AVAGY A MÁSIK MEGÉRTÉSÉHEZ

ÖN MAGUNK MEGÉRTÉSÉN KERESZTÜL

VEZET AZ ÚT

**Az egyetem pszichológia szakos hallgatói húsz évvel ezelőtt hozták létre a KAPSZLI szervezetét, mely évek óta minden tavasszal háromnapos ingyenes rendezvény keretében jár körül egy-egy mindannyiunkat érintő témakört. Idén a Kapszli Pszichológiai Napok az Ál-arcaink – Ki (nem) vagyok én? címmel az identitás keresés, önazonosság, önismeret témakörében kínált számos előadást és műhelyfoglalkozást az érdeklődőknek.**

Önmagunk mélyebb megismerése általában egy hosszabb folyamatként írható le, s bár minden embernél máskor jön el a belső igény önmaga megértéséhez, vannak olyan helyzetek, időpontok, amikor fogékonyabbá válunk erre az önmunkára. Mindenki számára elsőként talán a tinédzserkor ugrik be, mint amolyan vízváltó időszak: a szülőkről való leválás kezdetekor fogalmazódik meg talán legerősebben, hogy ki is vagyok én? Bár ez a folyamat sokszor tudattalanul indul el, mégis nagy jelentőséggel bír.

Napjainkban életünk szinte minden területét áthatja a tudatosság, a tudatosság iránti igény, szeretünk tervekkel, célkitűzésekkel felvértezve haladni az utunkon, közben kiegyensúlyozott és biztonságos kapcsolatokra vágyunk. Felvetődik a kérdés, hogy önmagunkkal kap-

csolatban hogyan lehetünk tudatosak? Az esetek nagy részében akkor kezdünk el mélyebben foglalkozni önmagunkkal, ha egy-egy olyan esemény történik velünk, amely felborítja addigi életünket. Vannak azonban olyan mintázataink, amelyek már gyermekkorunktól meghatároznak minket, viselkedésünket és cselekedeteinket. Születésünk után kategóriákban kezdünk gondolkodni, mely megkönnyíti az információfeldolgozást. Ezek az úgynevezett sémák tudattalanul működnek bennünk, s ha hibásan alakulnak ki, akkor torzítani fogják a valóságot. Énünk meghatározása és értelmezése is sémák összessége: a gyerekként megtapasztaltak alapján fogunk önmagunkról gondolkodni: például meny-

sérülékenység mértéke és a temperamentumunk is szerepet játszik benne. Bizonyos helyzetekben felnőttként aktiválódhatnak ezek a korai maladaptív sémák és átható érzelmi, gondolati és viselkedésbeli megnyilvánulással járhatnak.

A tudomány 19-féle korai maladaptív sémát különböztet meg, melyeket 5 sématacsoportba rendez. Az alapszükségletek közé tartozik: a szeretetet, törődés, védelem, megnyugtás, jelenlét és biztonságos kötődés (ezek az úgynevezett kapcsolati szükségletek); az önirányítottság, identitás, teljesítőképesség (autonómia-kompetencia szükségletek); az érzések és szükségletek szabad kifejezésének szükséglete; a

**A GYEREKKÉNT MEGTAPASZTALTAK ALAPJÁN FOGUNK ÖN MAGUNKRÓL GONDOLKODNI: PÉLDÁUL MENNYIRE VAGYUNK SZERETHETŐK, MENNYIRE SZÁMÍTHATUNK MÁSOKRA?**

nyire vagyunk szerethetők, mennyire számíthatunk másokra? A korai maladaptív sémák a traumatikus, ártalmas, az alapvető szükségletek kielégítésének hiányából fakadó, gyermekkorai tapasztalatok hatására kialakult káros alapvető hiedelmek. Ezek a sémák nemcsak környezeti hatásra alakulnak ki, hanem a velünk született

spontaneitás és játék; valamint a reális keretek, határok, az önkontroll. A sémák komplex mintázatok, nemcsak gondolati, érzelmi, hanem viselkedési és olykor testi tünetekkel is járhatnak. A kisgyermekkorban kialakult mintázatok gyerekként a túlélésünket szolgálták, felnőttként viszont már nem szolgálják a javunkat. Tuda-

tosítás nélkül a sémák fogják meghatározni cselekedeteinket és reakcióinkat, ezek mentén fogunk a különböző szituációkban létezni. Fontos, hogy tudatosítás nélkül minden esetben fenntartjuk a meglévő sémánkat: például, ha kapcsolati szük-

ségeink sérültek, és az egyén mintázata az, hogy nem eléggé szerethető, hogy őt bármikor el lehet hagyni, akkor egy párkapcsolatban háromféleképpen reagálhat erre a sémára: belenyugszik, hogy ez a helyzet és elfogadja, hogy vele mindig

ez történik, vagy megtanulja, hogy elkerülje ezeket a szituációkat, így eleve nem is alakít ki kapcsolatot, nehogy csalódjon. Ha túlkompensálja, akkor pedig örökös készenlétben monitorozza a párját és bizalmatlanul viselkedik vele.



**ÉRDEMES ELOLVASNI!  
SÉMAKÉMIA CÍMMEL  
PÁRVÁLASZTÁSAINK  
ÉS KAPCSOLATAINK  
REJTETT DINAMIKÁ-  
JÁRÓL ÍRT KÖNYVET  
SZABÓ-BARTHA ANETT,  
EGYETEMÜNK PSZICHO-  
LÓGIAI INTÉZETÉNEK  
EGYETEMI ADJUNKTUSA.**



Tudatosítással elindulhatunk a gyógyulás útján, azonban a sémák nagyon makacs gyomnövények, melyek fennmaradásukért küzdenek. Sématerápiában felvehetjük a harcot ellenük, s ennek keretében a felnőtt valódi belső magját erősítjük: kertészeti példánál maradvá egy úgynevezett haszonnövénykét (például paradicsomnövényt) gondozunk, ápolunk és erősítünk, hogy a folyton visszanövő gyomnövényeket már egyedül is képes legyen legyőzni.

Sémák tehát kora gyermekkorban alakulnak ki, melyek személyiségünk mozgatórugói lesznek. Ezen túl alap-

vető viselkedésmintázatainkat is családukból hozzuk, ezek az úgynevezett útmutatások legtöbb esetben szavak nélkül, a szüleink viselkedésének megfigyelése által kapott muníciók, mely mintákat mi magunk is sokszor továbbvisszük, hiszen számunkra ezek a megszokottak és ismerősek. Álarcaink egyfajta szerepek, melyek szabályokon alapulnak, s amelyek alapján az élethez viszonyulunk. Értékeink, hiedelmeink, mítoszaink mind családi körben alakulnak ki, s az itt elsajátított történeteink életprogramként működnek. Az, hogy miképpen kommunikálok, hogyan mutatom vagy nem mutatom

ki az érzéseimet, mit gondolok bizonyos témákról és jelenségekről, mind ezekből a korai mintázatokból alakulnak ki. Ezeket a szabályrendszereket is felnyithatjuk és tudatosítás után új mintázatokat alakíthatunk ki. A kognitív viselkedésterápia alapvetése tehát, hogy ahogyan gondolkodom magamról, a világról, úgy fogok viszonyulni az adott szituációhoz. A korai maladaptív sémák által kialakult elakadások esetén azonban ez a terápiás módszer nem elegendő, ezért született meg az integratív szemléletű sématerápia, melyet Jeffrey Young és munkatársai dolgoztak ki.

*A cikk Vizin Gabriella Mélységből magasságba – az önismeret sématerápiás útja és Kozma-Vízkeleti Dániel Maszkok nemzedékről nemzedékre – transzgenerációs álarcátadás című, a KAPSZLI Pszichológiai Napokon elhangzott előadásai alapján készült.*

# hallgatói alkotások

## Sötét

Szemem néz.  
Szívem piheg  
Szemed megcsillan.  
Szíveden vetül.  
...  
tanú vagyok.

**Bakó Péter**  
történelem  
II. évfolyam

## Merengés

Mint a fán elszáradt levél,  
Mely az út porában henyél,  
Te vagy csak, Te vagy Te.

Messziről jött sugár a remény,  
Mi szívemnek oly fájó és kemény,  
Te vagy csak, Te vagy Te.

Haldokló napszemvirág csak néz,  
Magadat elhagyva, hogyan mész,  
Te vagy csak, Te vagy Te.

S míg ily gondolat tátong lelkedén,  
Ne hagyj, hogy felhasználja ellened,  
Te vagy csak, Te vagy Te.

**Völgyesi Anna Sára**  
szociálpedagógia  
I. évfolyam

## Villám a viharban

Fénylik, izzik, lángol,  
Felhőben viháncol,  
Égve-tépve táncol!

Hirtelen fellobban:  
Éjszakába toppan;  
Az ég beleroppan!

Füstös felhővel jó  
Szemerkélő eső,  
Monstrumképpen pergő!

Minden belezördül,  
Amikor felcsendül:  
Csattog belé a fül!

Dübörög, majd durran!  
Földre csattan - úgy van! -,  
Mint ostor, feldúltan!

Máskor olyan némán  
Csattog az ég alján,  
Hogy csak nézek bambán!

Hegesztene Isten?  
Csillagszóró szinten?  
Beleremeg minden!

Dörög, morog fent még:  
Szikrázik a nagy ég!  
Nem láttam ilyet rég!

**Glózer Ádám**  
anglisztika  
I. évfolyam

## XXII.

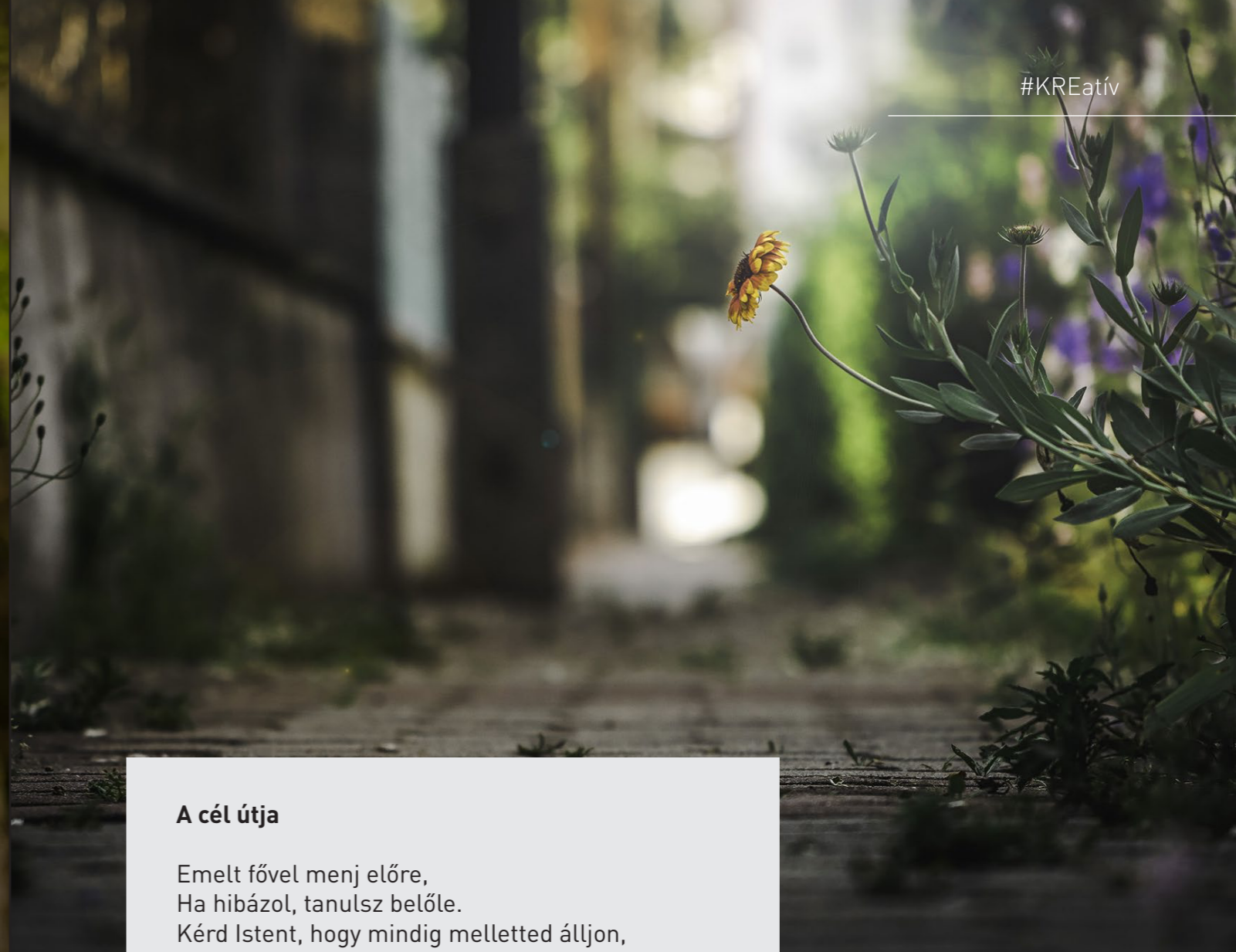
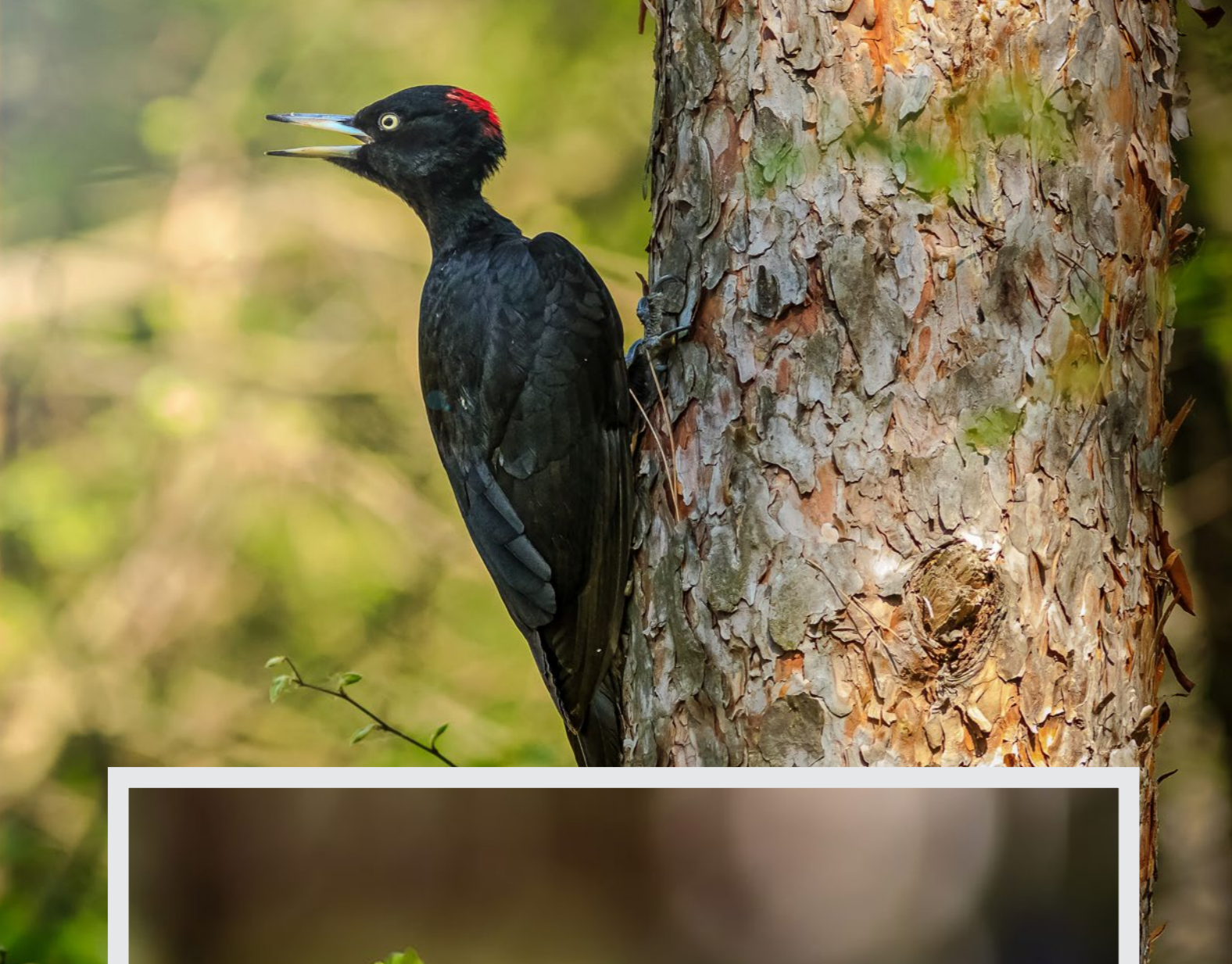
Szabadság tér mit érzel hát? Érzel talán?  
Szabadulnál már?  
Mennél már?  
Vagy állnál még?  
Ott állnál?  
Eleget álltál?  
Veszekedtél?  
Elfutottál.  
Visszaálltál?  
Esik rád?  
Esni fog.  
Plasztik pohár had lep el  
kifolyt a búzasör,  
meg a világos is.  
Mégis sötét van.  
Te vörös csillagot látsz,  
én lerombolt szobrokat.  
De nem tudjuk, hogy a szobrokkal mi történt?  
Te törted össze? Vagy  
mi voltunk?  
Ott vagy még, tudom.  
Csak azt nem tudom szabadság ez, vagy  
csak tér.

**Farkas Magdolna**  
magyar  
II. évfolyam

## Két idegen

lehajtom a fejem a kisírt kispárnámra  
ahol tegnap még vígan aludtam a babámmal  
ködfátyol takarja szívem  
a fejem kótyagos, sok volt a bor  
szívemen pedig csak egy végtelen nagy folt  
elveszett emlékek, milyen szép is volt  
lehet csak az álmomban táncoltál velem  
körbeöleltük az egész földet, játszottunk, mint kis gyermekek  
de felnőttünk, s ez a szép kép odaveszett  
nézünk egymásra, de nem látjuk meg a lényegét  
csak létezőnk egymás mellett, mint két idegen.

**Rostár Zília**  
magyar  
I. évfolyam



### A cél útja

Emelt fővel menj előre,  
 Ha hibázol, tanulsz belőle.  
 Kérd Istent, hogy mindig melletted álljon,  
 Segítsen, hogy szíved ne fájjon.  
 Ha elesel, fel kell, hogy állj,  
 Hisz még rengeteg kaland vár.  
 Ne számítson mások véleménye, éld a saját életed,  
 Küzdj, harcolj, s győzd le félelmed.  
 Merj nagyot álmodni,  
 Csak így tudod jövőd alkotni.  
 Számos tervet tartogat életünk,  
 Hiszen e Földre céllal érkeztünk.  
 Ha egy nap sikerben lesz részed,  
 Szívedben kitörő öröm ébred,  
 Gondolj vissza utadra,  
 Nézz fel drága Uradra,  
 Ki minden nehézségben küzdött veled,  
 Erényekkel gazdagította életed.  
 E képességek alapja az akarat erő,  
 Mely tiszta szívből jó.  
 Ezt követi a megvalósítás,  
 Amely nem más, mint a végtelen szorgalom s a kitartás.

### Gyurkó Réka

tanító  
 I. évfolyam

**Fotók: Gróf József**  
 kommunikáció- és médiatudomány MA  
 I. évfolyam

**Szeszélyek és vágyak**

Amikor a maszk lehull könny csordul  
s a szép szavak csak szavak maradnak,  
ha pedig kérdeznéd mi volt az oka,  
ne tedd, mert azzal felemésztenéd önmagad.

Átéreztem Kafka lelkében a csalódottságot,  
amikor rájöttem, hogy az élet álarcosbál  
és én egész végig csak álarcokkal keringőztem,  
miközben saját arcom sehogy sem takartam el.

-

Az a nap már csak árnyéka a mának,  
kiderült csak múltó szeszély volt a vágy;  
másnap rájött a szív, hogy dobbanása  
nem volt több, mint pusztá mulatság,

de hát mi a fiatalság,  
ha nem mulatság s múlandóság?  
A kettő kéz a kézben jár,  
miközben kíséri őket a vágy,

mert vágyunk a boldogságra,  
szerelemben szeretve lenni,  
kiteljesedni a létben,  
emberi mértékkel.

**Kári József**

osztatlan tanári mesterképzés  
III. évfolyam

**Az erdő az enyém**

Minden virágával,  
Minden gombájával  
Az erdő az enyém.

Minden illatával,  
Minden pompájával  
Az erdő nem kemény.

Csillag és hóvirág,  
Ibolyák, keltikék  
Az erdő peremén.

Ilyen az óvilág,  
Messze a hegyvidék,  
Az erdő nyerevény.

Csiperke, pereszke,  
Csészegombák ezre  
Az erdő bő zsebén.

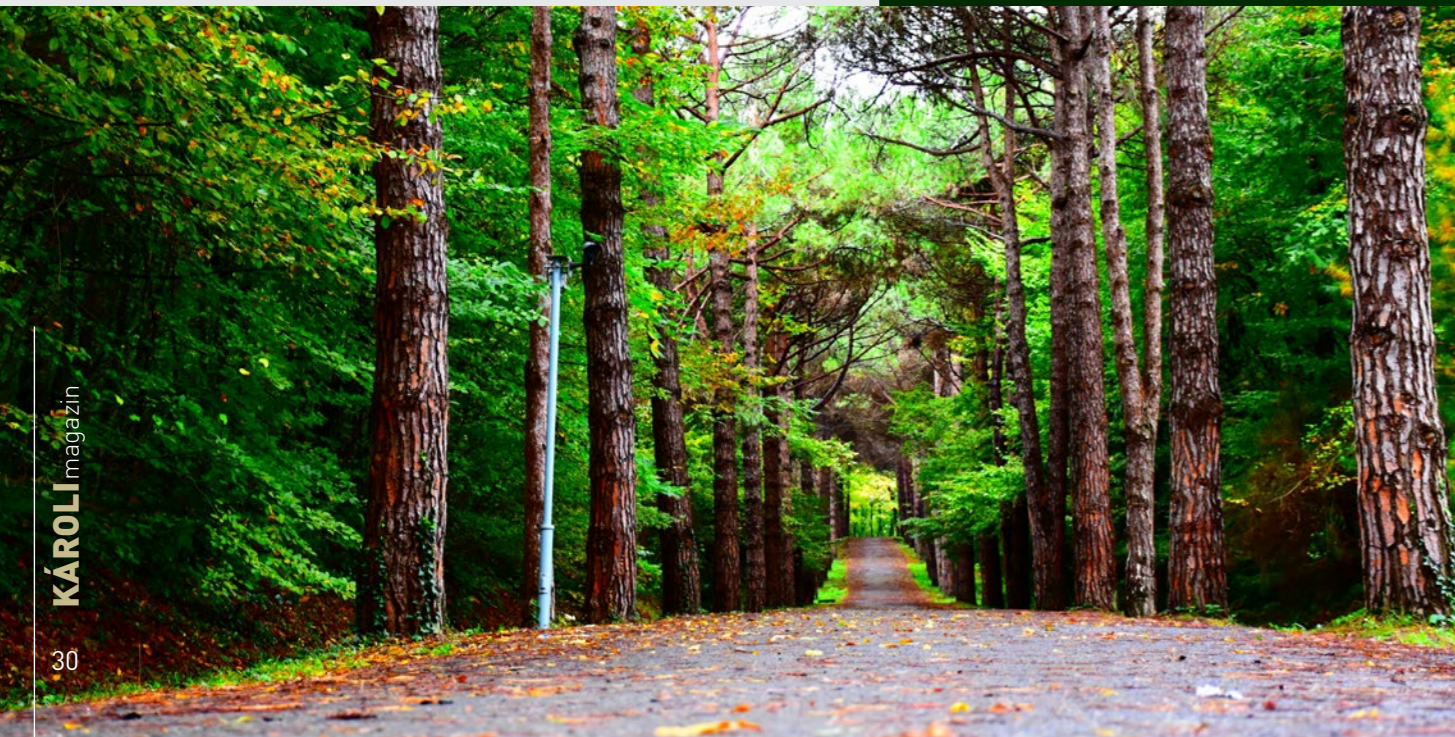
Legyél erre büszke,  
Figyelj minden neszre,  
Az erdő tetején.

**Urbán Zsófia**

anglisztika  
I. évfolyam



**Fotó: Pusztai Adrienn**  
emberi erőforrások  
II. évfolyam





# Gabonafélék a konyhában

Írta: Csomai József



BÁR A HÉTKÖZNAPI ÉLETBEN AZOKAT A NÖVÉNYEKET ÉRTJÜK GABONAFÉLÉK ALATT, AMELYEKNEK A MAGVAIT A BÚZÁHOZ HASONLÓAN FOGYASZTJUK, RENDSZERTANILAG AZONBAN TÖBBEK KÖZÖTT A BÚZA, A TÖNKÖLYBÚZA, ZAB, KUKORICA, RIZS ÉS CIROK SOROLHATÓK A PERJEFÉLÉK KÖZÉ.

AZ EMBERISÉG MÁR ŐSIDŐK ÓTA ISMERI ÉS FOGYASZTJA A GABONAFÉLÉKET, AZ ELSŐ ÁLTALUNK IS ISMERT TERMESZTETT GABONAMARADVÁNYOKAT ANATÓLIÁBAN TALÁLTÁK A KUTATÓK ÉS KÖZEL TIZENEGYEZER ÉVES LEHETETT, AZAZ MAJDNEM EGYIDŐS MAGÁ-

VAL A FÖLDMŰVELŐ EMBERREL. A KORAI TERMELÉS EREDMÉNYEKÉNT AZ EMBER ELSŐ SZERSZÁMAINAK EGYIKE IS A GABONAFÉLÉK ARATÁSÁHOZ HASZNÁLT SARLÓ VOLT.

A GABONAFÉLÉK FOGYASZTÁSA IGEN VÁLTOZÓ VOLT A TÖRTÉNELEM SORÁN. KEZDETBEN A KŐKOR EMBERE AZ ELSŐSORBAN HÚSLAPÚ ÉTRENDJÉT EGÉSZÍTETTE KI FŰFÉLÉK MAGJAIVAL, MAJD ÉVSZÁZADOKIG KÖZPONTI SZEREPBE KERÜLTEK A GABONAFÉLÉK, A MAI MODERNKOR EMBERE PETIZENEGYEZER ÉVES LEHETETT, DIG CSAK CSEKÉLY MENNYISÉGET VESZ MAGÁHOZ BELŐLE.

## jótékony hatásuk

A gabonafélék nagyon fontos pillérei az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásnak. A gabona minden típusa hasznos az emberi szervezet számára: komplex szénhidrát és néhány kulcsfontosságú vitamin, ásványi anyag forrása.

A bennük lévő szénhidrát könnyen emészthető, zsírtartalmuk is csekély, ezzel szemben bőven van bennük a szervezet számára értékes fehérje és rostanyag. Vitaminok, ásványi sók és nyomelemek fontos forrásai a gabonafélék, de ezek az előnyös tulajdonságok elsősorban a teljes kiőrlésű gabonákra érvényesek.

## felhasználási formái

A gabonaféléket számos módon használják fel a konyhában és az élelmiszeriparban. Készülhet belőlük liszt (rizs-, kukorica-, búza-, tönkölyliszt), növényi tej (rizs, zab, árpa), húspótló élelmiszer (gabonakolbász, -sonka, fasírtok), alkoholtartalmú italok (sör, sake, whisky), köret vagy saláta.

A boltokban található termékek jelentős részét mi is könnyedén elkészíthetjük otthon, csupán néhány eszközre van szükségünk hozzá. Például zabtejet készíthetünk a zabpehely szemek áztatásával, pépesítésével majd végül szűrésével.

## hogyan találod meg a boltban

A különböző gabonafélék változatos módon található meg a boltok polcain. Jelenleg a gabonák egy része elsősorban speciális termékeket forgalmazó boltokban kaphatók, viszont a növekvő népszerűségüknek köszönhetően egyre könnyebb hozzájutni.

Korábban szó esett a gabonafélék feldolgozása során készített különböző ételekről és italokról. Azonban van egy szempont, amit érdemes szem előtt tartani a gabonafélék vásárlása során, ez pedig a finomítás kérdése. A gabonafélék feldolgozása során kétféle végterméket állíthatnak elő: hántolt vagy hántolatlan magokat.

A hántolt magokkal biztosan mindannyian találkoztunk már fehér rizs, árpa vásárlásakor. A finomítás elsősorban az elkészített ételek textúrája és a magvak eltarthatósága szempontjából lehet indokolt. Ennek ellenére a szakértők inkább a hántolatlan verzió fogyasztását javasolják, mert a teljes kiőrlésű szemcsék tartalmazzák a vetőmag minden részét (korpa, csíra). A gabonaszemek teljes kiőrlésű formájukban igen nagy rosttartalmúak, így megnövelik az étel E- és B-vitaminok, a vas, a folsav, a szelén, a kálium és a magnézium koncentrációját. A teljes kiőrlésű magok segíthetnek a szívbetegségek, a cukorbetegség, bizonyos rákos megbetegedések és egyéb egészségügyi problémák esetén.



## 5 KÜLÖNLEGES GABONAFÉLE

A következőkben néhány olyan gabonaféléket mutatunk be számotokra, amelyek egyre népszerűbbek hazánkban is és könnyen helyettesíthetik a már megszokott termékeket.

### Hajdina

A hajdina egyik érdekessége, hogy bár botanikailag a keserűfűfélék családjába tartozik, a hétköznapi életben a gabonafélékhez sorolják, mert lisztes magját a búzához hasonlóan fogyaszthatjuk. Fontos, hogy használhatják liszt-

érzékenyek is, mivel nem tartalmaz glutént.

Rendkívül értékes élelmiszer a szénhidrát-, a fehérje-, az ásványi anyag-, a vitamin- és a rosttartalma miatt egyaránt. Vitaminokban gaz-

dag: a B-vitaminok családjának szinte minden tagjából, emellett az antioxidáns hatású C-, E-vitaminból, valamint a flavonol típusú, P-vitaminnak is nevezett rutinból is nagy mennyiség található benne.

Készülhet belőle kenyér, palacsintakeverék, saláta vagy akár köret is.

## 2

### Quinoa

A hajdinához hasonlóan a quinoa rendszertanilag nem a gabonafélék, hanem a disznóparéjfélék családjába tartozik. Ehető magjáért már az inkák is természetették, emiatt a hétköznapi életben gabonafélének tartják, azonban csupán álgabonának tekinthető.

Finom és különleges élelmiszer, amit könnyű variálni, valamint gluténmentessége

miatt lisztérzékenységgel küzdők is nyugodtan fogyaszthatják. A quinoa kiváló íze mellett egészséges is: alacsony kalóriatartalmú, lassan felszívódó szénhidrát, tápértékre pedig hasonló a barna rizséhez. A quinoa teljes fehérje, vagyis minden szükséges aminosavat tartalmaz, magas a vas- és kalciumtartalma, de tartalmaz magnéziumot és mangánt is.

A növény magjában számos olyan vitamin és ásványi anyag található, amely a hibátlan anyagcsere-folyamatokhoz szükséges. Nem csupán C- és E-vitaminban gazdag, de többféle B-vitamint is tartalmaz.

Készíthetünk belőle salátát, köretet vagy akár fasírtot is.

## 3

### Köles

Az elfeledett „ősgabona”, tulajdonképpen egy, a perjék családjába tartozó, nagyra növő, egynyári fűfélé, így ezt sem lehet a gabonafélék közé sorolni. A köles élettani, egészségre gyakorolt pozitív

hatásai egészen egyedülállók. Mivel nem tartalmaz glutént, lisztérzékenyek, sőt laktózérzékenyek is fogyaszthatják. A gyomor egyik legjobb gyógyszere, hiszen könnyen emészthető, magas rosttar-

talma pedig megtisztítja a bélrendszert. Tisztító kúrák idején nélkülözhetetlen, de egész évben rendszeresen beépíthetjük az étrendünkbe. Kavasav (szilícium) tartalma révén jótékonyan hat a bőrre,

a hajat fényessé, a fogakat, körmöket erőssé teszi. Magas szilícium tartalma a kötőszövetekre, porcokra, csontokra hat jótékonyan. Az egyik leggazdagabb magnéziumforrás, de tartalmaz foszfort, mangánt és vasat is.

Készülhet belőle kása, saláta, fasírt vagy köret.



### Tönköly

A tönköly egyike a valódi gabonaféléknek, amely egyidős az emberi földműveléssel, hiszen a legkorábbi termesztett tönkölybúza lelet a Kr.e. VI. évezredből származik. Az ókortól kezdve egészen a középkor végéig kiemelten fontos szerepet játszott a népélelmezésben. Napjainkban azonban elsősorban állattakarmányozás céljából termesztik, azonban az utóbbi években ismét egyre növekvő népszerűségnek örvend.

A tönköly egy távoli „unokatestvére” a búzának, így a búzához hasonlóan nem gluténmentes, ehhez képest enyhén diós ízvilággal rendelkezik.

4

Készülhet belőle liszt, müzli vagy akár köret is.

### Cirok

A cirok Etiópia és Szudán területein őshonos, de ma már a meleg mérsékelt égövön mindenfelé termesztik. Európában – így hazánkban is – először csak a seprőcirot honosították meg; a takarmánycirokokat csak az utóbbi évtizedekben kezdték termesztetni.

Kedvező táplálkozás-élettani tulajdonságokkal bír, alapanyaga lehet a gluténmentes diétának. Ásványi anyagok közül jelentős tiamin, niacin, vas, magnézium és kálium tartalommal rendelkezik. Vitaminok közül kiemelkedő mennyiségben tartalmazza az E-vitamint, amely antioxidáns hatása révén véd a szabadgyökök káros hatása ellen és segíti az immunrendszer működését.

Készíthető belőle popcorn, kása, palacsinta, köret, saláta vagy kenyér.

5



## Könnyű és gyors quinoa saláta

(2 ADAG)



### Hozzávalók:

60g quinoa (szárazon mérve)  
100g feta sajt (elhagyható)  
1 db uborka  
2-3 db paradicsom  
1 db kaliforniai paprika  
1 db lilahagyma  
4 ek. olívaolaj  
1 ek. citromlé  
1-2 tk. mustár (elhagyható)  
só, bors ízlés szerint  
petrezselyem

Elsőként mossuk meg alaposan a quinoát egy szűrőben. Ezt követően annyi vízzel tegyük fel főni, ami nagyjából egy ujjnyira ellepi. Ezt követően adjuk hozzá a quinoához a sót és a borsot, majd 10-15 percig főzzük, amíg elfő a víz.

Amíg a quinoa fő, vágjuk fel apróra vagy rusztikusra a lilahagymát, a fetát, a megmosott paradicsomot, az uborkát és a paprikát. Keverjük össze az olívaolajat a mustárral és a citromlével, természetesen ne maradjon ki a só és a bors sem.

Miután elkészült a quinoa, hagyjuk kihűlni pár percig, ezt követően adjuk hozzá a felszeletelt hozzávalókat, majd végezetül öntsük rá az elkészült öntetet. Tálaláshoz nyugodtan használhatunk bazsalikomlevelet vagy apróra vágott petrezselymet.



## Probléma- megoldás 24 ÓRA ALATT

**Szociológia szakos hallgatónk,  
Dajka Mikolt első helyezést ért el  
csapatával a Richter MindRun  
versenyén.**

**A KÉTEZRES ÉVEK ELEJÉN INDULT AMERIKAI AKCIÓSorozat, A 24 TALÁN SOKAK SZÁMÁRA ISMERT, EGYEDISÉGE ABBAN REJLETT, HOGY A FŐHŐS ÁLLANDÓ HARCban ÁLLT AZ IDŐVEL, 24 ÓRA ALATT KELLETT NEMZETBIZTONSÁGI PROBLÉMÁKAT MEGOLDANIA. MI, NÉZŐK TUDATÁBAN VOLTUNK AZ IDŐ MÚLÁSÁNAK, AZ IDŐT SZÁMLÁLÓ JELLEGZETES KÉPKOCKA FELVILLANÁSA FOLYAMATOSAN EMLÉKEZTETETT AZ AKTUÁLIS PROBLÉMÁRA, SÜRGETŐEN KÖVETELTE ANNAK MEGOLDÁSÁT. VAJON MIRE ELEGENDŐ 24 ÓRA A MI ÉLETÜNKben? VAJON MIRE KÉPES AZ EMBERI ELME, HA KORLÁTOK KÖZÉ SZORÍTJÁK ÉS MEGHATÁROZOTT IDŐINTERVALLUM ALATT KELL MEGOLDANIA EGY-EGY FELADATOT? RÁADÁSUL CSAPATBAN, ISMERETLEN EMBEREKKEL ÖSSZEZÁRVA?**

Csíkszentmihályi Mihály pszichológus elmélete óta tudjuk, hogy flow-állapotban sokkal gördülékenyebb mindenfajta munkavégzés, a külvilágot kizárva, a munkába belefeledkezve kiváló eredményeket érhetünk el az adott feladatban. Flow-élményben azonban nincs mindig részünk, főleg, ha megszokott, már ismert tevékenységeket végzünk. Azonban egy-egy új kihívás, kreativitást igénylő feladat kellőképpen le tudja kötni a figyelmünket ahhoz, hogy átéljük ezt a csodálatos, szárnyaló érzést. Hasonló élményben lehetett része szociológia szakos hallgatónknak, aki úgy döntött, pályázni fog a Richter MindRun ötletmaratonra. Dajka Mikolt másodéves hallgató a határidő lejárta előtti napon jelentkezett a versenyre, melynek felhívásába teljesen véletlenül futott bele. A még rendelkezésére álló időben nem sokat gondolkodott, hanem belevágott élete egyik legjobb kalandjába. Elmondása szerint úgy gondolta, ha itt van előtte egy lehetőség és nem próbálja meg, sohasem tudja meg, mire képes. A jelentkezés során önmagáról és egy megoldandó egészségügyi-társadalmi problémáról kellett pályázati anyagot írnia, amely annyira jól sikerült, hogy egy héttel később megkapta a pozitív értesítést: bejutott a versenyre.

Egyéni pályázat lévén kicsit izgult, hogy milyen is lesz a verseny, ahol számára ismeretlen egyetemistákkal kell majd egy közös projekten gondolkodnia, s 24 óra alatt csapatban kidolgozni egy megoldási tervet a Z-generáció testi egészségmegőrzésére vonatkozóan. Rengeteg különféle szakterületről érkeztek a versenyzők, az előzetes ismerkedésre jó alkalmat biztosított a közös buszos utazás, a balatonszemesei vidéki helyszín ilyen szempontból remek választás volt, hogy a kezdeti izgalmakat oldja. A kétnapos verseny első napján improvizációs-kommunikációs tréninggel nyitottak a résztvevők, melynek során a mentorok megfigyelték a jelentkezőket és különböző nem ismert szempontok szerint csoportokba osztották a versenyzőket. Arról, hogy ki melyik csapatba került, már a nap végén értesítést kapott. Másnap 9 órától vette kezdetét a tényleges ötletmaraton, a projektfeladat teljes körű kidolgozására 24 óra állt a csapatok rendelkezésére.

Mikolt kifejtette, hogy a közösségi médiában nagyon nagy információs és kommunikációs zaj uralkodik. Az influenszerek kritika nélküli követése többször káros, mint előnyös, talán még nagyobb szükség van azokra a szakemberekre, akik

irányt mutathatnak ebben a káoszban, a velük való találkozás élővé teheti azokat az ismereteket, amelyekről lehet, hogy olvasunk itt-ott, de mégsem látjuk a teljes képet. Bármennyire is szeretnénk tudatosak lenni e téren, a közösségi média sokszor egyoldalú és felszínes tartalmait teljesen csak akkor tudjuk mellőzni, ha nem vagyunk jelen ezeken a felületeken. Tény és való, hogy a fiatalok többsége tagja valamelyik platformnak, ezért az edukáció talán még fontosabb napjainkban. Mikolt és csapata, a Mérték-Kel(l) elnevezésű formáció projekttervébe ezért is került központi témává az oktatás. Ötletük egy országjáró elektromos busz lett, mely roadshow keretében a 15 és 30 év közötti korosztályt megszólítva járná a középiskolákat és egyetemeket, valamint a fesztiválokat és minden olyan rendezvényt, ahol az adott célcsoport megtalálható. A buszt annak mentén alakítanák át, hogy alkalmas legyen interaktív bemutatókra, kémiai kísérletek elvégzésére, mellyel szemléltetni szeretnék az egyes biológiai folyamatokat. Ezen túl szakemberek személyes jelenlétével adott témákban úgynevezett beszélgető- és kérdőőrsorok is működne, ahol az érdeklődők megbízható forrásból kaphatnának tájékoztatást egészségügyi témákban.



### A MértékKel(l) csapat tagjai (balról jobbra)

Ujvári Gábor (Semmelweis Egyetem), Beke Zoltán (Semmelweis Egyetem), Bogáthy Edina (Debreceni Egyetem), Bajcsi Áron (mentor), Turú Annamária (Szegedi Tudományegyetem), Pataki Katalin (Szegedi Tudományegyetem) és Dajka Mikolt (Károli Gáspár Református Egyetem).

Mikolt őszintén mesélt arról is, hogy a hatfős csapat kezdetben nehezen tudott együttműködni, meg kellett találni a dinamikát és összjátékot, hogy ne vesszenek el az ötletek tengerében és egymásra figyelve, egymást meghallgatva tudjanak gyümölcsözően dolgozni. Mentoruk szerepe elsősorban az volt, hogy terelje őket, ami végeredményben sikeres is volt, mert idővel megjött az összhang és felszabadultak a kreatív energiák is. A pontos idő folyamatosan jelezte nekik, hogy mennyi idejük van még a projektre, ami először frusztráló volt, de amint egy csapatként tudtak dolgozni, már nem okozott kimondottan stresszt számukra. Csapatukban egyedüli szociológia szakos hallgatóként vett részt, úgy látja, a különböző szakokról érkezett csapattagok rendkívül jól kiegészítették egymást. Mindenki a saját szakterületének tudását adta hozzá a projektötlethez, melyet végül szigorúan öt percen belül lehetett prezentálni a zsűri-nek. Ötletüket végül – beleértve a problémamegoldást és a kivitelezést egyaránt – a kiszabott időkeret alatt be tudták mutatni, mellyel végül első helyezést értek el.

Hogy a projektre nézve mit hoz a jövő, azt egyelőre Mikolt sem tudja, de jelezte, hogyha ötletük tényleges megvalósítására sor kerülne, nagyon szívesen részt venne annak feladataiban is. Büszkeséggel tölti el, hogy a verseny után felkérték, hogy a ScUp workshopjaiban mentorként legyen jelen, ugyanis szükség lenne szociológia szakos hallgatóra is a csapatba. A ScUp interaktív programjai is azt a célt szolgálják, hogy hallgatók és fiatal kutatók segítségével a természettudományok gyakorlati oldalát mutassák be középiskolás diákoknak.

Saját bevallása szerint Mikolt sem volt mindig tudatos az egészségmegőrzés terén, ugyanakkor a verseny ráébresztette, hogy saját magával is törődnie kell, hogy adott esetben másokon is segíthessen. A megméretés után határozottan eldöntötte, hogy nekifog az edzésnek és azóta igyekszik is rendszeresen mozogni. A verseny során sok minden motiváló erőként hatott rá: csapatában két gyógyszerészhallgató is volt, akik

számos tudományos szempontot behoztak az ötletelés során, s Mikolt ráébredt, hogy bizony van min változtatnia. Elmondása szerint egyébként úgy látja, saját baráti társasága és egyre több egyetemista is jobban figyel már az aktív sportolásra, a megfelelő étkezésre, örömmel látja, hogy a fiatalok sokszor saját készítésű elemőzsiát hoznak magukkal, és a zöldsfogyasztási szokásaik is javulnak. Úgy véli, ez a generáció talán tudatosabb és elhivatottabb ezen a téren, amely minden esetre reménykedésre ad okot.

**SAJÁT BEVALLÁSA SZERINT MIKOLT SEM VOLT MINDIG TUDATOS AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS TERÉN, UGYANAKKOR A VERSENY RÁÉBRESZTETTE, HOGY SAJÁT MAGÁVAL IS TÖRÖDNI KELL, HOGY ADOTT ESETBEN MÁSONKON IS SEGÍTHESSEN.**

Szociológus hallgatóként és nőként fontosnak tartja, hogy a nőket érintő problémákra reflektáljon, terveik között szerepel, hogy az endometriózist szociológiai megközelítésben vizsgálja. Mikolt élete legjobb hétvégéjének tartja a Richter MindRun ötletmaraton két napos versenyét, rendkívül hálás, hogy ott lehetett és életre szóló élményekkel gazdagodott.

Szociológus hallgatóként és nőként fontosnak tartja, hogy a nőket érintő problémákra reflektáljon, terveik között szerepel, hogy az endometriózist szociológiai megközelítésben vizsgálja. Mikolt élete legjobb hétvégéjének tartja a Richter MindRun ötletmaraton két napos versenyét, rendkívül hálás, hogy ott lehetett és életre szóló élményekkel gazdagodott.

# Iraki tanulmányúton jártak hallgatónk

ÁPRILIS 10-ÉN HAJNALBAN, ISZTAMBULI ÁTSZÁLLÁSSAL ÉRKEZETT MEG EGYETEMÜNK HÉTFŐS DELEGÁCIÓJA AZ IRAKI ERBIL VÁROSÁBA. A KIKÜLDÉTSBEN RÉSZT VEVŐ NEMZETKÖZI TANULMÁNYOK SZAKOS HALLGATÓK OKTATÓJUK, DR. WAGNER PÉTER EGYETEMI DOCENS VEZETÉSÉVEL AZ IRAKI KERESZTÉNYSÉG JELENLEGI HELYZETÉNEK MEGISMERÉSE CÉLJÁBÓL UTAZTAK A KÖZEL-KELETI ORSZÁGBA. A TANULMÁNYÚT ELSŐDLEGESEN A HUNGARY HELPS ÜGYNÖKSÉG IRAKI KERESZTÉNYEKET TÁMOGATÓ MUNKÁJÁNAK MEGISMERÉSÉT ÉS ENNEK SEGÍTSÉGÉVEL A TÉRSÉG KERESZTÉNY KÖZÖSSÉGEIVEL VALÓ SZEMÉLYES KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSÁT TŰZTE KI CÉLUL.

Az utazás ötlete az iraki keresztényüldözés témakörében meghirdetett egyetemi szeminárium során fogalmazódott meg Wagner Péter fejében, aki szeretne volna, ha a nemzetközi tanulmányok szakos hallgatók életszagú tapasztalatot szereznének a Közel-Kelet viszonyairól a tankönyvek és napi hírek sterilítéséhez képest. Hat hallgató: Hangel Lili, Horváth Máté, Kemenes Golda, Kullár Zoltán, Soltész Mirtill és Tóth Mátyás zárta legsikeresebben az említett szemináriumot, így ők vehettek részt a Hungary Helps és az egyetem támogatásával szervezett tanulmányúton.

A mintegy 40 millió lakosú Irakban évtizedek óta folyamatosan csökken a keresztények száma, az elmúlt 20 év alatt mintegy 250 ezerre fogyatkozott. Az Iszlám Állam 2014. évi támadásának köszönhetően a zömmel keresztények, kurdok és jezidiek lakta Niniwei-fennsík elfoglalásával és lerombolásával a lakosság a kurdisztáni régióba menekült, többek között az ország északkeleti peremén elhelyezkedő Erbilbe is, amely a közel egyhetes tanulmányút első állomása volt. A delegáció Kurdisztánt járva több szervezet működésével is megismerkedhetett, a hall-

gatók betekintést kaptak a Hungary Helps Ügynökség projektjeibe, és a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet humanitárius munkáját is megfigyelhették, valamint a helyi keresztény közösségekkel is találkoztak és látogatást tettek az Erbili Katolikus Egyetemen. A diplomácia gyakorlatával a Külgazdasági és Külügyminisztérium erbili főkonzulátusán ismerkedtek meg, ahol Tóth Attila főkonzul vezetésével a konzulátus munkatársai meséltek a munkájukról. A katonadiplomácia jelentőségét a csoport az Egyesült Államok által vezetett nemzetközi koalíció Erbil-

ben működő katonai bázisán tanulmányozhatta, ahol a magyar kontingens tagjai meséltek a térség biztonsági helyzetéről és munkájukról. Ezt a látogatást az tette különösen izgalmassá, hogy az Izrael és Irán között folyó konfliktus részeként épp ezekben a napokban „vártak” támadást Irán felől. A dróntámadásról szerencsére lemaradt a csoport, mert akkor éppen Dohuk városában voltak.

„A látogatásunk az iraki keresztények szemében sokkal több volt, mint egy külföldi egyetemi hallgatókból álló delegáció megjelenése,



*látogatás a jezidiek  
szenf falujában*



az Erbili Katolikus Egyetem aulája

és ezt a fiatalok is megta-  
pasztalták. Az utunk során  
már-már a gyakorlati diplo-  
máciába is beleszorgoltunk  
azáltal, hogy az egyetem  
mellett egyszerre képvisel-  
tük Magyarországot és a ke-  
resztény közösségek mellett  
tábornokokkal, politikusok-  
kal és magyar katonákkal is  
találkozni tudtunk” – emelte  
ki a tanulmányút vezetője,

Wagner Péter, aki már több-  
ször is járt az országban  
ezt megelőzően. A hat fiatal  
nagy várakozással tekintett  
az útra, előzetes feltevése-  
iket számos esetben meg-  
cáfolták a kint tapasztaltak.  
A csapat által meglátogatott  
települések mindegyikén ér-  
deklődéssel és szeretettel  
fogadták őket, s bár a helyi  
lakosság saját anyanyelvén

kívül nem beszélt más nyel-  
ven, a kommunikáció ne-  
hézkessége ellenére mindig  
sikerült megértetniük ma-  
gukat. Szállásuk és bázisuk  
Irak negyedik legnépesebb  
városában, Erbilben volt,  
amely Kurdisztán „fővárosa-  
ként” sok esetben hasonlított  
egy nyugat-európai nagyvá-  
rosra: a felhőkarcolókon és  
négy-sávos autóutakon túl

azonban számos nem várt  
körülménnyel is meg kellett  
barátkoznia a hat hallgatónak.  
Az angol nyelvismeret  
hiányát – ez alól a magasabb  
pozícióban lévő vezetők kivételt  
képeztek – ellensúlyozta,  
hogy a lakosság barátságos  
és vendégszerető, s amit  
mindannyian kiemeltek, hogy  
az átélt tragédiák után is po-  
zítívan és reményteljesen  
állnak az élethez. Európához  
képest zárt világban élnek,  
mentalitásuk a hallgatókat is  
meglepte: az időpontok be-  
tartása még a repülőgépjára-  
tok menetrendjében sem tör-  
vényszerű (általában késve

indulnak a járatok), a helyie-  
ket olaszos könnyedség jel-  
lemzi. A tömegközlekedésre  
ez hatványozottan is igaz, a  
lakosság – az olcsó benzíná-  
rak következtében – zömmel  
autóval és busszal közleke-  
dik, s legtöbb esetben szaba-  
don értelmezett közlekedési  
szabályokat követ. Előfordul,  
hogy az aszfaltos utat egy-  
szer csak sivatagos út váltja  
fel, a taxisofőrök számtalan-  
szor az utasra bízzák, hogy  
mennyit szeretnének fizetni  
a fuvarért. Az országban egy  
plázán kívül nem lehet bank-  
kártyával fizetni, nincs egész  
napos áramszolgáltatás és a  
csatornarendszer sem  
lett kiépítve.

**A LAKOSSÁG BARÁTSÁ-  
GOS ÉS VENDÉGSZERE-  
TŐ, S AMIT MINDANNYI-  
AN KIEMELTEK, HOGY  
AZ ÁTÉLT TRAGÉDIÁK  
UTÁN IS POZITÍVAN ÉS  
REMÉNYTELJESEN  
ÁLLNAK AZ ÉLETHEZ.**

A tanulmányút során  
a hallgatók megis-  
merkedtek az ország  
oktatási rendszerével  
is, az Erbili Katolikus  
Egyetem meglátoga-  
tásakor lehetőségük

volt a Nemzetközi Tanulmá-  
nyok Tanszék munkájába is  
bepillantani, az ott tanuló-  
kkal beszélgetni. Az ország-  
ban folyamatosan csökken a  
keresztények száma, sokan  
külföldre menekültek és ke-  
vesen térnek vissza. Több ci-  
vil szervezet is azon dolgozik,  
hogy a megfelelő életkörülmények  
megteremtésével  
visszacsbántsák az országba  
az emigrált lakosságot. A  
The Return elnevezésű civil  
szervezet kifejezetten az el-  
vándorolt keresztény fiata-  
lokat szeretné megszólítani,  
és lakhatási támogatással,  
valamint reintegrációs pro-  
jektek ígéretével visszahívni  
őket Kurdisztán területére.

A jezidiek 2014-ben népi-  
részletként lettek, többségük  
még ma is menekülttábor-  
ban él az országban. A Hun-  
gary Helps és a Magyar Öku-  
menikus Segélyszervezet  
által támogatott programnak

a jezidi menekülttábor  
Khanke településen



köszönhetően a jezidi nők foglalkoztatását a Khankeban működő vállalkozási és képzési központ segíti elő. A delegációnak életre szóló élményben lehetett része, amikor a jezidiek zarándok-központjában, Lalishban körbevezették őket a település szent helyein, bemutatva újévi szokásaikat, vallási tradíciójukat. (A jezidiek áprilisban ünneplik az új évet!) Az esemény azért is különösen emlékezetes a csapat számára, mert a falu bejáratánál – ahová egyébként autóval nem is lehet behajtani

– megállították őket és csak cipő nélkül léphettek be. A tradicionális vallási szokásokat a hallgatók is kipróbálhatták, egyedül egy helyre nem kaptak bebocsátást.

A keresztények lakta Alqoshban a lakosság főként mezőgazdaságból és állattartásból él. Itt a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet egy mintafarmot hozott létre, hogy a helyieket gazdaságos és földkímélő termelésre képezze ki. A farmon a legmodernebb, a száraz és csapadékszegény éghajlati viszonyokhoz alkal-

mazkodó termelési módokat mutatják be a helyi keresztény, muszlim és jezidi földműveseknek. A Dohuk mellett fekvő Segyben a hallgatók a jezidi menekültek számára létfontosságú egészségügyi ellátását biztosító rendelőt tekintették meg.

A tanulmányút során újjáépített templomokkal, iskolákkal, lakóépületekkel is találkozott az egyetemi különítmény, de az Iszlám Állam tíz évvel ezelőtti jelenlétének nyomai még ma is megtalálhatók. A nemzetbiztonsági

intézkedések jól láthatók az országban, a meglátogatott területeken számos ellenőrzőponton fegyveres csendőrök álltak szolgálatban. A kutatóút számos olyan problémára és témára hívta fel a hallgatók figyelmét, amivel a jövőben tudományos kutatás keretében szeretnének foglalkozni. Az Iszlám Állam okozta károk felszámolásában szerepet játszó civil szervezetek, vagy Irak külföldi befolyásoltsága, de a török elnyomás ellen harcoló törökországi kurd terrorszervezet, a PKK is olyan kutatási téma, mely a hallgatók tervei

látkép a Rabban Hormizd kolostornál



Alqosh település mellett működik a Hungary Helps által finanszírozott és a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet által létrehozott mintafarm

között szerepel. S bár az utazás elején kissé megilletődve fogadták az eléjük táruló ismeretlen világot, az eddig nem tapasztalt életkörülményeket, a szemmel látható légszennyezettség mértékét, idővel azonban megszokták, hogy a nem iható csapvíz következtében kis joghurtosporharakban osztogatják a vizet, és a vendégeket tűzforró fekete kávéval kínálják, melyet nem illik elutasítani. A kőbe vésett hegyi kolostor, a Rabban Hormizd látványa, és a korábban csak az iskolai tankönyvekből ismert Tigris-folyó partján állni mind-mind olyan élmény volt a hallgatóknak, hogy szívesen visszatérnének még az országba.

A cikket még több képpel az egyetem honlapjának Blog rovatában is elolvashatjátok.



nem várt meglepetés a kurdisztáni pusztában: Kossuth Lajos-szobra





közös ebéd Ano Abdoka közlekedési és kommunikációs miniszterrel



a Kis-Khábúr folyó felett átívelő kőhíd a 13. században épült



▲ a pusztítás nyomai a keresztény Tell Aszkuf településen



▲ Erbil történelmi belvárosa



▲ látogatás Nicodemus szír ortodox érseknél



# Közép-Ázsiából a Károlira

**doktori tanulmányaira készül  
Aibar Tangatov, Stipendium  
Hungaricum ösztöndíjas hallgató**

**Aibar Tangatov vagyok, egy nyugat-kazah városból, Aktöbéből. Magyarországra 2018-ban érkeztem azzal a céllal, hogy felsőoktatási tanulmányaimat egy színvonalas európai egyetemen végezzem. Először a Balassi Intézet egy éves nyelvi előkészítőjére jelentkeztem. A kiváló oktatóknak, Borsos Leventének és Tóth Barbarának hála, a kilenc hónapos kurzus elvégzése után sikeres B2-es szintű magyar nyelvizsgát szereztem. Waktor Andrea, szintén a Balassi Intézet egyik kiváló oktatója ajánlotta figyelmembe a Károli Gáspár Református Egyetemet és azon belül is a történelem szakot. Megfogadva a tanácsát jelentkeztem az intézménybe, és 2019-ben felvételt nyertem az egyetemre.**

A Károli-egyetem színvonala, befogadó közegének hangulata megkönnyítette és élvezetessé tette az alapképzést. Bár a Covid-járvány rontott az egyetemi évek közvetlen megtapasztalásán, mégis sikerült átélnem az egyetemisták életérzését. Az alapképzésemet 2022-ben végeztem, és ugyanebben az évben jelentkeztem a történelem mesterképzésére is, amit remélhetőleg ebben az évben sikeresen befejezek.

A tudásom elmélyítését számos kiváló oktatóm tette lehetővé, köztük a legkedvesebbik, Dr. Hóvári János, akit barátomnak és bizalmasomnak tekintettem. Tőle nemcsak történelmet, hanem diplomáciát is tanulhattam: örökké hálás leszek irányításaiért.

Az egyetem nemcsak a tanulásról szólt nekem, hanem a szórakozásról is. Nagyon sok remek emberrel ismerkedtem meg, akik közül sokat jó barátomnak tekintek. 2023-ban részt vettem az egyetemi KREaktív tehetségkutató versenyen, ahol második helyezést értem el komolyzene kategóriában. Nagy öröm számomra, hogy a Károlin is kamatoztathatom zenei tudásomat, összesen tíz évig tanultam népzenei szakon, előbb zeneiskolában, majd zenei főiskolán.

Tanulmányaim mellett egy tanodában dolgozom, ahol ukrán gyerekeket korrepetálok. Őszinte örömmel tölt el, hogy az ukrán gyerekeknek a magyar történelmet én hozhatom közelebb.

Amikor azokat a kérdéseket teszik fel nekem, hogy megbántam-e jelentkezésemet Magyarországra vagy a Károlira, határozottan azt válaszolom, hogy soha. Az otthonos és barátságos légkör, amit Magyarországon és a Károlin megtapasztalok, nem engedi, hogy hovágyam legyen. Sőt, a doktori tanulmányaimat is itt, az alma materemben szeretném folytatni Dr. habil. Bertalan Péter doktoranduszaként.



*diplomaosztó 2022 júliusában*

*A Türk Tanács budapesti irodájának megnyitóján Dr. Hóvári Jánossal, 2019 szeptember ▼*



# A CEEPUS SCHOLAR'S JOURNEY FROM ZAGREB TO BUDAPEST



My name is Domagoj Popović, I am a student from Zagreb, Croatia. Currently, I am studying philosophy and religious studies as a third-year undergraduate student at the Faculty of Philosophy and Religious Studies of the University of Zagreb. Recently, I have had the enriching opportunity to explore Budapest within the framework of the CEEPUS Freemover Mobility Program, delving into research for my bachelor's thesis on „*The Concept of Logos in Biblical Writings and Doctrines of Philo and Clement of Alexandria.*” My mobility spanned from February 15th to March 15th, 2024.

Back in Zagreb, our typical week is filled with classes every weekday. Despite being a relatively small faculty, we are a thriving community of dedicated scholars and experts in various academic fields. Our faculty members tirelessly endeavor to instill discipline and excellence in all students, a commitment that I greatly appreciate. Although participation in classwork is obligatory, it offers invaluable opportunities for knowledge

acquisition through lectures, despite potential constraints on personal pursuits. Nonetheless, with better time management and scheduling, one can strike a balance between academic obligations and personal interests.

Prior to my participation in the CEEPUS program, I had limited knowledge of its scope and potentials. Thanks to our international CEEPUS coordinator and professor, Dr. Luka Janeš, I became aware of the opportunities the program presents. Soon afterwards, a few of us embarked on plans to explore intriguing cities together. Budapest was a natural choice for me, as I was drawn by its captivating beauty, rich history, and architectural splendor, all of which resonate deeply with the shared heritage of our nations. Additionally, reviews from fellow travelers further fueled my excitement. Stepping foot in a foreign country for an entire month, away from the familiar comforts of family and friends, promised a unique blend of cultural immersion, academic exploration, and sightseeing adventures.

Next, I would like to introduce my research. For those acquainted with the opening verses of the Gospel of John: “In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. [2] The same was in the beginning with God. [3] All things were made through him. Without him was not anything made that has been made.” In the verses, the term Word corresponds to the logos, (λόγος). In short, we could say that Logos is the eternal creative power by which God created everything in existence. It is also a part of God's own essence, in the same way that words which we speak are no different than our very own thoughts that reveal something about a mind of a person who speaks to them into being. For Christians, Word made flesh; Word incarnate is no other than God Himself in human form – Jesus of Nazareth. My assignment is then to explore the logos concept and to present the subject in its relation to the biblical writings. For example, in the book of Creation, God speaks the world into being, and everything that comes to be by

his word has a certain order, symmetry and meaning to it. In other words, it is good, which is confirmed by the repetition of those very words at the end of a particular creation. Another part of my thesis consists of exploring the logos in relation to the doctrines of two philosophers and theologians, namely Philo and Clement, who resided in the ancient city of Alexandria and each in their own way contributed to the understanding of the term pertaining to early Christianity. Another article which I am currently writing focuses on philosophical thought of an ancient Greek thinker, Heraclitus of Ephesus. There too is the concept of logos present:

*“In Greek it means both the spoken word and what is meant, and it has connotations such as proportion, order, reason, and rational cause or rational principle. Heraclitus plays on all these meanings. In the quotation logos means Heraclitus' own words, the cosmic order, and the law that explains the contrasts.”*

I am interested in the idea of logos because no one can deny that this world is ordered, full of beauty and meaning. It explains best how we are able to think, speak, and understand each other and the world. It is that which unifies, is common to each and every individual no matter the cultural or any other difference, just as there

can be only one Truth or the Universe. Logos can be seen everywhere, in the shapes of clouds and the intelligence of nature, also in functionality of technology and man-made things. It is however most apparent in human nature, in everyday interactions between human beings.

Embarking on this research journey to Hungary has broadened my comprehension of the divine mysteries encapsulated within the concept of logos, underscoring its pervasive presence in our world. I hope that, to all who have joined me on this exploration, it has been a pleasure. Until we meet again, whether on this or on the other side of the border, may our pursuits continue to unravel the mysteries that lie embedded within the tapestry of existence.

**“IN GREEK IT MEANS BOTH THE SPOKEN WORD AND WHAT IS MEANT, AND IT HAS CONNOTATIONS SUCH AS PROPORTION, ORDER, REASON, AND RATIONAL CAUSE OR RATIONAL PRINCIPLE. HERACLITUS PLAYS ON ALL THESE MEANINGS. IN THE QUOTATION LOGOS MEANS HERACLITUS' OWN WORDS, THE COSMIC ORDER, AND THE LAW THAT EXPLAINS THE CONTRASTS.”**

ÓRA	A MEGFEJTÉS ELSŐ RÉSE	LENGYEL PÉNZ-EGYSÉG	ÓKORI PENGETŐ-HANGSZER	AB ...: KEZDETTŐL FOGVA	HÉVÍZ CENTRUMA!	LÁVA-DARAB!	PONTTANULJÁR AZ ÓRA	SOMOGYI GYÓGYFÜRDŐHELY	A MEGFEJTÉS MÁSODIK RÉSE
ÉSZAKI SZOMSZÉDUNK									
OLAJZÖLD SZÍN					SZINÉSZ (PÉTER) RAKÉTÁT INDÍT				
VASI PATAK						... PAULO; BRAZIL VÁROS DALIÁS			
MÁTHÉ ...: NEHA! SZINÉSZ-NŐ				MEGHITT JELENET ... FITZGERALD					
... FAIR LADY; MUSICAL			FOCISTA (ÁKOS) AZ UNIÓS VALUTA				ÁGYÚ-VÉG! NEM MOZOG		
A MÚLT IDŐ EGYIK JELE	AZ ORRÁTÓL MEGKRITIZÁLÓ						FOLYÓ-SZAKASZ RENDEZŐ (FRITZ)		
NEM IS FELÜL!				KÁVÉ-MÁRKA GAZT EL-PUSZTÍT					
HOLMIT A FÖLDÖN ELHELVEZ					ANGOL SÖRFÉLE ZÚDÍT, ÁRASZT			HENGE-RELT, VÉKONY FÉMÁRU	LÉTEZÉS
KERTI TALAJT FORGATÓ			ATOMI RÉ-SZECSKE ... CRAIG; SZINÉSZ				ALKALMI TANÁR JELZŐJE		
PÁRATLANUL LAZA!		FARKAS-ALFAJ NAGYOBB DISZKERT					MÁS ELŐL FELFALÓ ARANY-ÉRMES		
ÁLLÓVÍZ SZÉLE				BIZA-KODÓ ETELT PÁROLÓ				ELŐTAG; EGYENLŐ TÉNY ES VALÓ	
LENN (RÉGIES)				ÉNEK-MŰSOR BECÉZETT VERONIKA				ÉRZŐ-SZÁL SZERVE A FAO IS	
... EZERJÓ; BOR-FAJTA				GYERTYA ANYAGA ÉPÍTŐ-JÁTEK			ORVOSI MŰSZER AZ ALJÁTÓL		SZÓNY HATÁRAI! PRAKKER
RÓMAI 1000-ES	KAPÓS (ÁRU) A NÉPURA-LOM HÍVE					ABBAN A 24 ÓRÁBAN FAKAD			HIDRO-GÉN A KÖZE-PÉBE
JÓTÉ-KONY-KODIK		EGYTÁL-ÉTEL MINUTUM, RÖVIDEN				BEJÁRATI HELYSÉG DUBLIN LAKÓI			
IRAT-KAPOCS			DUDVA GÁZ, NÉMÉTÜL			TOLL-FORGATÓ FÖLDBE REJTŐ	HÁZVÉG! TÁVOLI ELŐD	KÖLTŐI NAPSAK! EMLÉKET ELŐHÍV	
SPANYOL MEGSZÓ-LÍTÁS				NYÁJAT HAJTÓ EREDETI HELYÉRE			RUHA-KÁRTEVŐ! ZÁSZLÓS, RÖVIDEN		
... LISA; LEONAR-DO-KÉP			SZEMÉ-LYEDDEL CÖVEK				KENYÉR-KARÉJ JÁRDÁT TAKARÍT		
KÖVET-KEZMÉNY KIVÁL-TÓJA		SZINÉSZ-NŐ (KLÁRA) DUALIS				NÓGRÁDI CSÜCS LÖLÁB RÉSE			AMPER JELE BIRTO-KOL
IDEGEN ELŐTAG; HÁROM-			CSAPA-DEKOS BECÉZETT ÁGNES			...COLA; ÜDÍTŐ BÍRÓSÁGI ÜGY			GUMI-BELSO! GYÓRI SP.KLUB
SZÖVŐ-MESTER				NAGYAPA, MÁSKÉPP AZ ILLETŐT			NEMET NEVELŐ BALJÓS RÉSZLET!		KISSÉ FOLYÓS!
NEM IS MAGAZÓ! KELVIN JELE					CZUCZOR GERGELY ÁLNEVE ÚT ELEJE!		SZIN.NŐ (DÓRA) ANNO, RÖVIDEN		
GÚNYRAJ-ZOK KÉ-SZÍTŐJE									

A megfejtésben alumni hallgatónk, Simon Márton költő egyik versének részletét olvashatjátok.

# Károli

PODCAST









A KÁROLI-EGYETEM ISMERETTERJESZTŐ PODCAST SOROZATA

**TUDOMÁNYRÓL  
HITRŐL  
HIVATÁSRÓL**

*könnyedén,  
érthetően*

[www.kre.hu](http://www.kre.hu)



-  [karoliegyetem](https://www.instagram.com/karoliegyetem)
-  [karoli.gaspar.reformatus.egyetem](https://www.facebook.com/karoli.gaspar.reformatus.egyetem)
-  [karoligasparyegyetem](https://www.youtube.com/karoligasparyegyetem)
-  [KaroliEgyetem](https://twitter.com/KaroliEgyetem)
-  [károligáspáruniversity](https://www.linkedin.com/company/karoligaspáruniversity)
-  [uni.karoli](https://open.spotify.com/artist/uni.karoli)

