



KÁROLI

A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA

magazin

2025/1.



*Légy Te a hang, mely
csendeket tör meg.*



Szóke Anna elsőkötetes költővel beszélgettünk



Ismerd meg a II. **KREaktív**
tehetségkereső verseny győzteseit!



**KÁROLIS
KEDVEZMÉNY**

AJÁNDÉKTÁRGYAK

15 %

KÖNYVEK

10 %

MEGNYÍLT

A KÁROLI REFORMÁTUS KÖNYV- ÉS AJÁNDÉK- BOLT

1092 BUDAPEST, RÁDAY UTCA 3.

NYITVATARTÁS

HÉTFŐTŐL CSÜTÖRTÖKIG 10-17 ÓRA

PÉNTEKEN 10-15 ÓRA

TELEFON: +36 30 768 8961

E-MAIL: KONYVESHAZ@KRE.HU

AZ AJÁNDÉKBOLTBAN KAPHATÓ
TERMÉKLISTA A QR-KÓD BEOLVASÁSA
UTÁN ÉRHEŐ EL.



Útravaló

Megajándékozva ----- 4

Hallgatói portré

Mécsesből lámpássá – Szőke Anna elsőkötetes
költővel beszélgettünk ----- 6

Lelkimorzsa

Az apákhoz való kötődés különleges szerepe ----- 14
A konszenzuskeresés tragédiája ----- 18

AkiKRE büszkék vagyunk

Ismerd meg a II. KREaktív tehetségkereső
verseny győzteseit! ----- 22

Gasztró

Növényből tejet? ----- 34

#KREatív

Hallgatói alkotások ----- 39

#sportos egyetem

A mozgás gyógyszer ----- 45

International

Domahidi Ágnessel beszélgettünk ----- 49

Keresztretjévény

----- 54

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, D. Siró Imre • **Kiadványtervezés:** R. Szabó István // www.bicreative.hu

Szerkesztőség: Közkapcsolati és Kommunikációs Igazgatóság

1088 Budapest, Reviczky utca 6. ✉ sajt@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.

TARTALOM

MEGAJÁNDÉKOZVA

Írta: Balla Péter rektorhelyettes

Nem sokkal karácsony után, az új év elején beszélgetéseinknek gyakori tárgya ez: milyen ajándékokat adtunk vagy kaptunk az ünnepekben. Mindkettő „irány” fontos, hiszen nemcsak kapni jó, hanem adni is. Régi bibliai igazság, hogy boldog, aki tud adni másoknak. Pál apostol megőrzött számunkra egy jézusi mondást: „Nagyobb boldogság adni, mint kapni” (ApCsel 20,35). Szoktuk mondani, hogy karácsonykor mi azért adunk ajándékokat egymásnak, mert ezzel akarjuk jelképesen megköszönni Istennek is azt, hogy mi emberek kaptuk tőle a legnagyobb ajándékot: Jézus Krisztust, aki teljesen Isten és teljesen ember.

dicsőségét” (Jn 1,14). Azonban Jézusnak nemcsak a karácsonyi „közénk jövele” ajándék számunkra, hanem egész élete, tanítása, gyógyításai – és szenvedéstörténete, megváltó halála és húsvéti feltámadása is. A 2025. évre „útravalóul” hadd idézzek most néhány olyan mondatot Pál apostoltól, amelyek ilyen átfogó értelemben hirdetik, hogy mennyi mindent adott nekünk ajándékként Isten Jézus Krisztusban.



emelőbb részlete a 8. fejezet. Itt a 31. és 32. versekben ezt olvassuk: „Mit mondjunk tehát ezekre? Ha Isten velünk, ki lehet ellenünk? Aki tulajdon Fiát nem kímélte, hanem mindnyájunkért odaadta, hogyan ne ajándékozna nekünk vele együtt mindent?” Ez a kérdés formájában kifejezett bizonyosság megerősíti azt, amit néhány mondattal korábban így fogalmazott meg az apostol (Róm 8,28): „Azt pedig tudjuk, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál.” Itt is látszik, hogy ajándékaira válaszul „csak” egyet vár el tőlünk:

**„Nagyobb boldogság adni, mint kapni.”
(ApCsel 20,35)**

Őbenne maga Isten lett emberré, „öltött testet”. János apostol így ír erről: „Az Ige testté lett, közöttünk lakott, és láttuk az ő dicsőségét, mint az Atya egyszülöttjének

Pál apostol a Rómabeliekhez írott levelében több alkalommal is utal Istennek Jézus által nekünk adott ajándékaira. Itt csak egy példát hadd említsek. A levél egyik legfel-



hogy szeressük őt. Isten iránti szeretetünket pedig az egymás iránti szeretetben tudjuk megmutatni (1Jn 4,21). Ezért egymást ajándékozunk meg az Istentől kapott ajándékokért hálát adva.

Pál apostolnak a Korinthusiakhoz írott második levelében olvassuk e mondatot: „ismeritek a mi Urunk Jézus Krisztus kegyelmét: hogy gazdag létére szegénnyé lett értetek, hogy ti az ő szegénysége által meggazdagodjatok” (2Kor 8,9). Jézus Krisztus „gazdag” volt, mert ő Isten Fia, a mindenség ura. Ahogyan magáról mondta: „Nekem adatott minden hatalom mennyen és

földön” (Mt 28,18). Azonban ő „nem tekintette zsákmánynak, hogy egyenlő Istennel” (Fil 2,6), azaz nem tartotta meg magának gazdagságát, hanem emberré lett, és közöttünk élt, egyszerű körülmények között. Az általa vállalt „szegénység” sok mindent magába foglalt – sok szenvedést és a megváltó halált is. A nekünk adott „gazdagság” pedig mindazok a lelki javak, amelyek Jézus követése nyomán átélhetők – el egészen az örök életig.

Jusson eszünkbe az év során többször is: megajándékoztak vagyunk! Fogadjunk örömmel ajándékokat

barátainktól, társainktól, de arra is gondoljunk – főként akár nehezebb időkben –, hogy milyen nagy ajándékot kaptunk Istentől Jézusban. Ő velünk van „minden napon” (Mt 28,20). Már e földön Jézus Krisztus vezetésével, lelkületével élhetünk, és így rajtunk keresztül ő adhat további ajándékokat másoknak is. Ajándékot kapni Istentől, és mások számára ajándékká válni: ez lehet fő célunk idén is. Mennyi öröm forrása lehet ez új esztendőben, ha így tudunk egymásra nézni: családtagjaink, egyetemi társaink Isten ajándékai számunkra!

Mécsesből lámpássá

„LELKED HASÁBJAIN BETŰ LENNÉK,
A SZÓ, MELY MEGRAGAD ÉS ÖLEL.”

SZŐKE ANNA *LENNÉK* CÍMŰ VERSE A *LELKEMBE REKEDTEN SUTTOGOD* CÍMŰ VERSESKÖTETÉNEK ELSŐ DARABJA. A KAMASZKORI KÖLTEMÉNYEKET CSOKORBA FOGLALÓ KÖNYV LÉLEKTŐL LÉLEKIG TARTÓ ÜZENETEK, GYÓGYÍTÓ SOROK GYŰJTEMÉNYE. ANNA MÁSODÉVES SZABAD BÖLCSÉS SZAKOS HALLGATÓ, FIATAL, ELSŐKÖTETES KÖLTŐ. KÖLTEMÉNYEI SAJÁT GENERÁCIÓJÁNAK SZÁNT SZEMÉLYES VERSEK, UGYANAKKOR MÉLY EMBERI ÉRZÉSEKET FELÖLELŐ, ÖRÖKÉRVÉNYŰ VALLOMÁSOK. ANNÁVAL ÚTKERESÉSÉRŐL, VERSESKÖTETÉNEK SZÜLETÉSÉRŐL ÉS TANULMÁNYAIRÓL IS BESZÉLGETTÜNK.



Mikor és miért kezdted verseket írni? Emlékszel még az első művedre?

Kamaszkoromban, úgy 14-15 évesen kezdtem el verseket írni. Emlékszem, akkoriban nagyon dühös voltam a világra. Ugyanakkor úgy éreztem, hogy vannak szavak, melyeket nem tudok kimondani, mert vagy nincs elég erőm hozzá, vagy egyenesen bizalmatlan vagyok a szavakkal szemben. A versírás részemről egyfajta útkeresésnek indult: meg akartam találni önmagam, szerettem volna megtudni, hogy miért érzek ennyiféle érzést megfogható vagy megfoghatatlan dolgok iránt egyaránt, fel akartam fedezni a saját lelkemet. Elsősorban magamnak írtam, csendben, sohasem terveztem költő lenni. Az első verseim egyike, a *Nem hittem el, hogy létezel* a kötetben is olvasható. Minden versem a pillanatnyi, túltelített lelkiállapotomból született, amikor engedtem, hogy vezessen a kezem a papíron.

Miért pont a vers lett számodra az a közvetítő közeg, ami által meg tudtál szólalni?

Mindig is szerettem az irodalmat és véleményem szerint a lírának van olyan gyógyító ereje, amelyben egyetlen szó is megváltoztathat gondolatokat, érzéseket, történeteket. Személy szerint én a lírában, a versben érzem azt a biztonságot, hogy mindent

leírhatok úgy, hogy a végén nem marad bennem semmi feldolgozatlan érzés. Meggyőződésem, hogy vannak, akiket egy életre kapunk magunk mellé az életben, van, akit csak egy döntéshelyzetben, hogy átsegítsen bennünket egy nehezebb időszakon. Mindegyik versemhez konkrét személyeket tudok kötni, akik elindítottak bennem valamit és hozzátettek az életemhez – a körülöttem álló bukott angyalok, harcosok inspirálták a kötetet.

Milyen támogatást kaptál az úton? Kinek mutattad meg első szerzeményeidet?

Elsőször a barátaimnak mutattam meg a verseimet, akik pozitívan nyilatkoztak róla, sok erőt adott a támogatásuk. Természetesen a szüleim is melletttem álltak, a kötet megszületése az édesanyámnak tett ígéretem megvalósulása, hiszen mindig ő biztatott a legjobban, hogy ezekben a versekben sokkal több van annál, hogy az asztalfiókban maradjanak. Mindvégig bátorított, hiszen tudta, hogy nem lesz egyszerű dolgom, fiatal nőként verseskötetet kiadni nem egyszerű ebben a még mindig jórészt férfiak dominálta világban. Ha nincsenek támogatóim, egyedül biztosan nem éreztem volna

elég erőt és önbizalmat ahhoz, hogy elinduljak ezen az úton. Verset írni ugyanis bátorság. Hiába valósult meg az álmom a könyv megjelenésével, mégis nagyon féltem, amikor elhoztuk a kötetet a nyomdából, mert úgy éreztem, a kitépett szívemet tartom a kezemben. Hetekig nem is tudtam belenézni, olyan zavarban voltam.

„Légy Te a hang, mely csendeket tör meg” – szól egyik versednek sora, mely fiatal korod ellenére egyfajta elhívástudatot sugall számomra. 23 éves vagy, kezdedben már ott az első versesköteted. Mesélnél a kötet születéséről?

Egészen kicsi korom óta úgy éreztem, hogy teljesen más-ként működöm, mint a kor-

MINDEN VERSEM A PILLANATNYI, TÚLTELÍTETT LELKIÁLLAPOTOMBÓL SZÜLETETT, AMIKOR ENGEDTEM, HOGY VEZESSEN A KEZEM A PAPIRON.

társaim. Sokkal hamarabb érzékenyültem el bizonyos dolgok iránt, nehezebben barátkoztam. Kedves, csicsergős kislány voltam, ugyanakkor tele voltam szorongással, félelmekkel, de reméltem, hogy nem csak én vagyok ilyen. Őszintén vallom, hogyha egy nő bátran beleáll abba, amit érez és gondol, és ezzel vállalja szuverén

önmagát, ennél gyönyörűbb dolog szerintem nincs a világon. Megjelent kötetemmel szeretném arra ösztönözni nőtársaimat, hogy joguk van érezni, legyen szó bármilyen érzésről; a kötet is legfőképpen a férfi-női párkapcsolatok mélységeiről szól.

A kötet egy magánkiadónál jelent meg, részemről ez azért volt nagyon fontos, mert szerettem volna minden kis alkotófolyamatnak a részese lenni. Teljesen magaménak akartam érezni a kötetet, ezért a papírlaptól kezdve mindent én választottam ki. A kötet száz százalékig újrahasznosított papírból készült és minimalista grafikák díszítik a belső oldalakat. A versek is úgy kerültek be a kötetbe, ahogyan belőlem megszülettek. Mindenki, aki ezen a köteten dolgozott, a szívét-lelkét betette. Természetesen voltak nehezebb folyamatok is, például a versek kiválogatása, hiszen nehéz eldönteni, hogy mely versek maradjanak ki. Magammal szemben sokkal kritikusabb vagyok, de összességében úgy érzem, sikerült felnőni a feladathoz, jó tanulópénz volt számomra ez a folyamat, ugyanis nemcsak a könyvkészítésről tanultam sokat, hanem magamról is. Például meg kellett tanulnom elfogadni a pozitív visszajelzéseket, ugyanakkor hallgatni a hozzáértő jótanácsokra.

Végső soron a legnagyobb boldogságot mégis az jelentette, hogy be tudtam tartani anyukámnak tett ígéreteimet.

„Ne állj meg kérlek, ne tégy le a földre, csak dobj fel az égbe, már nem fáj semmim, ne félts kérlek, hiszen pontosan ezért élek.” – a *Kérve akartalak* című versed egy gyönyörű vallomás a tánc iránti szenvedélyedről, ugyanakkor költői hitvallásként is értelmezhető. A tánc és úgy hiszem talán az írás is: egyfelől öröm és felszabadultság, másfelől mélyen igénybe vevő megterhelés. Milyen szerepet tölt be ez a művészeti forma az életedben?

Eredetileg táncművész szerettem volna lenni, alkatomból kifolyólag klasszikus balettel kezdtem a pályafutásomat, de később a társas táncok felé orientálódtam, a latin-amerikai és standard táncok világa vonzott és elég mélyen magába is szívott. Tizenhárom évig táncoltam, végül az egészségem megőrzése érdekében hagytam abba a táncot, ugyanis láttam már magamon bizonyos tüneteket, amelyeket figyelmeztető jelként értelmeztem, ezért bár nehezen, de megálljt parancsoltam a táncnak. A szakítás után sokáig nem is tudtam, hogy merre induljak tovább, de aztán elhívást kaptam erre az új útra, melyre örömmel léptem és azóta is követem.

Mérhetetlenül hálás vagyok, hogy megtapasztalhattam a tánc felszabadító és gyógyító erejét testközelből, számomra a tánc ugyanis egy őszinte párbeszéd kérdés-felelete férfi és nő között. A tánc során folyamatosan válaszokat kapunk, egy olyanfajta dinamikával működik, melyben a nő

lehet, a férfi pedig férfi, de mégis minőségi együttműködés van közöttük, nem tudnak egymás nélkül táncolni. Együtt alkotják meg – mindketten önmaguk saját

tossága által – a nekik szánt tökéletes egészt. Egyébként mélyen hiszem, hogy a művészetek megférnek egymás mellett, és inspirálja egyik a másikat.

Korábban úgy nyilatkoztál, hogy a hit szerepe nagyon fontos az életedben. Versed is áthatja a reménytelenség ellenére, hogy sokszor mély, fájdalmas helyzetekről olvasunk a kötetben. Mit jelent számodra a hit a mindennapokban?

Számomra a hit többrétű. Egyébként jól látod, mert

NE ÁLLJ MEG KÉRLEK, NE TÉGY LE A FÖLDRE, CSAK DOBJ FEL AZ ÉGBE, MÁR NEM FÁJ SEMMIM, NE FÉLTS KÉRLEK, HISZEN PONTOSAN EZÉRT ÉLEK.

”



tényleg olyan személyiség vagyok, aki képes még az utolsó utáni pillanatban is harcolni, küzdeni, hinni. Emberileg sokszor már nem is tudom, hogy honnét jön a remény, de mégis a végsőkéig hiszek. Számomra nincsen öröm és boldogság fájdalom nélkül, és fájdalom sincs öröm nélkül, teljesen elmosódnak a határok a fejemben. A hit elsősorban az önmagamban való hitet és a szerettem szeretetébe és erejébe önkéntes belekapaszkodást jelent, azt a teljes önátadást, amely a költészet magja. Másrészt az én személyes hitemet Istenben, a Gondviselőben, akinek a vezetésében teljes mértékben hiszek. Szerintem hit nélkül nem lehet élni, mert annyi fájdalom, nehézség és kilátástalanság történik egy emberi életben, hogy ha nincs mibe vagy kibe belekapaszkodnunk, akkor el tudunk süllýedni – sajnos az én generációmban sokan nem veszik ezt észre.

Hogyan látod a saját generációdát?

Elsősorban nagyon színesek vagyunk, másodsorban viszont mivel az én generációm nem élt át olyan történelmi eseményeket, mint például a szüleink, nagyszüleink, dédszüleink, nem kellett harcolnunk az életben maradásért, ezért mindent készen kapottunk veszünk, elvárásokkal vagyunk a másik ember felé, tárgyakhoz,



dolgokhoz kötődünk, sokkal inkább materialista világban élünk, mint egyébként kellene. A különleges pillanatok, élmények, az együtt töltött idő, az emlékek gyűjtése helyett mára sokkal fontosabbá vált, hogy mindent felhalmozzunk és olyan életet teremthessünk, ahol csak magunkkal kelljen foglalkoznunk. Nem jut idő és akarat a közösen megoldandó társadalmi problémákra. Úgy látom, hogy nincs meg a harc és a küzdés, sokkal könnyeb-

ben feladjuk sok esetben. Ugyanakkor ez a helyzet is mély traumákat tud okozni, amely aztán egész életünkben elkísér, ha nem foglalkozunk vele. A párkapcsolatokra is ugyanezek jellemzők. A végletek különösen szembeűnők. A filmekben látott hősszerelmesek mellett ma alapvetően sokkal tárgyilagossabban állunk egymáshoz. Sok esetben a felszín lényegesen fontosabb napjainkban, mint a belső érték. Szomorú, hogy ha valaki társat

keres, akkor első körben egy szemröntgenen kell átesnie, mielőtt komolyabban is lehetne beszélgetni egymással. A mélységtől való félelem komoly problémája ennek a generációnak.

A versek mint ölelő, gyógyító sorok lehetnek a megoldás részei?

Úgy gondolom, hogy részben igen. Fontos, hogy a testi mellett szellemi táplálékhoz is jussunk. Talán pont erre jók a versek, mert hiába tömörek, elgondolkodtatók, mélységesek, rövidségük miatt talán még azok a fiatalok is elolvassák, akik amúgy nem szeretnek

Számodra melyik mű hozta közel az irodalmat?

Először az orosz realizmusba szerettem bele kendőzetlen őszintesége miatt: Tolsztoj és Dosztojevszkij művei voltak rám nagy hatással és a mágikus realista, Márquez regényei, hiszen olyan lelki pillanatok és történéseket találtam ezekben a szövegekben, amikben a nyers valóság jelenik meg számomra. Magam is azt valom, hogy az egész úgy lehet teljes, hogyha nincs köntőfalazás. A magyar irodalomból – a sodró erejű érzelmek jelenléte miatt – számomra Radnóti költészete a csúcspont, azon belül is

a tanár-diák kapcsolat, illetve egy olyan közegnek írták le ezt az egyetemet, ahol nem feltétlenül a klasszikus oktatás szabályainak szigorúsága, kimértsége érvényesül. A Bölcsészeti és Társadalomtudományi Kar nagyon erős – ezt olvastam róla mindenhol –, a szabad bölcsészet szakot pedig azért választottam, mert valami többre vágytam, szerettem volna fejlődni, akár az írásban is. Szerettem volna megtanulni rendszerben gondolkodni és minél többet megtanulni az emberi működésről. Művészettörténet specializáció vagyok, ez a tudományterület különösen is érdekelt, tehát örülök, hogy itt megtaláltam. Őszintén elmondhatom, hogy másodévesként már most többet kaptam, mint vártam.

A szaktársaid mennyire tudják rólad, hogy „mécsesből lámpássá” lettél, vagyis költő vagy és megjelent az első versesköteted?

A közeli barátaim természetesen tudtak róla, s a könyvbemutatók óta talán más számára is ismert lett a tény. Egyébként én magamtól nem szeretek erről beszélni, ezen a szakon egyébként sokan vagyunk olyanok, akik a tanulmányaink mellett mással is foglalkozunk, és ez így van jól. Nem szeretném, ha a versírás vagy a verseskötet miatt bárki másként kezelne, ugyanis sokszor még most is

SZERINTEM HIT NÉLKÜL NEM LEHET ÉLNI, MERT ANNYI FÁJDALOM, NEHÉZSÉG ÉS KILÁTÁSTALANSÁG TÖRTÉNIK EGY EMBERI ÉLETBEN, HOGY HA NINCS MIBE VAGY KIBE BELEKAPASZKODNUNK, AKKOR EL TUDUNK SÜLLYEDNI

olvasni, vagy nem akarnak a kelleténél több időt szentelni erre. Ha szembejön velük egy-egy verssor vagy idézet, szerintem annak ereje van. A közösségi média biztosította platformok ilyen szempontból segíthetnek elérni a fiatalokat és a generációs igényre szabott, új köntösbe öltöztetett klasszikus és örök érvényű üzenetek talán segíthetnek mélyebbre nézni.

a *Nem tudhatom* című verset nagyon szeretem.

Az egyetemen szabad bölcsészetet tanulsz, hogyan kerültél erre a képzésre, és miért pont a Károlit választottad?

Hosszú és érdekes út volt, mire ide kerültem. Nagyon sok jót hallottam az egyetemről, többek között azt, hogy itt milyen emberséges

zavarba jövök, ha erről kell beszélnem. Nem érzem magam többnek senkinél emiatt, inkább szeretek egy lenni mindenki közül. Természetesen tudom, hogy büszke is lehetnék erre a kötetre, és az is vagyok, hiszen nagyon sok mindent adott nekem a megjelenés, legfőképpen talán az önbizalmat. A könyvbemutató után eufórikus sikerélményem volt, örültem, hogy a kötet könyvesboltba is bekerült, ami szerintem nagyon nagy dolog. Kívülről óriási dolognak tűnhet a kötet megjelenése, ugyanakkor mégsem érzem azt, hogy olyan számottevő dolgot tettem volna. Inkább azt érzem mérföldkőnek, hogy őszintén mertem beszélni az érzéseimről főleg nőként, fiatal nőként. Talán a kettő itt kapcsolódik össze, hogy mindezt egy megjelent kötetben bárki elolvashatja. Mindenkinek egyébként csak azt kívánom, hogyha foglalkozik még valamivel a tanulmányai mellett, akkor folytassa, ne hagyja abba, mert csodaszép dolgok történhetnek.

A klasszikus költemények mellett a kötet végén néhány szabadverssel is találkozunk.

Részemről nem volt tudatos döntés, hogy milyen formában íródjanak meg a kötet utolsó darabjai, annyit biztosan tudok, hogy írás során a klasszikus versformát részesítem előnyben,

azonban, ha elkap az ihlet, és éppen egy szabadvers formájában kívánczik megszületni, akkor én ezt nem szoktam szabályozni. A szabadversek esetében általában azt érzem, hogy több térre van szükségem, és ebben a korlátnélküliségben még jobban tudnak áramolni az érzések, a gondolati világ. Ezt a versformát amúgy én is nagyon szerettem olvasni másoknál, ilyenkor mindig úgy érzem, hogy közvetlenebbül szól a vers az olvasóhoz. Természetesen attól, hogy megszűnnek a szigorú keretek, még nem lesz kevésbé magas minőségű a tartalom. Napjainkban számos versformában olvashatunk, a kísérletezés úgy gondolom széles lehetőségeket tár elénk. Nekem fontos, hogy egy vers tetőtől talpig felforgasson, elgondolkoztasson saját magamról, a világról, s nekem ebből a szempontból a klasszikus versforma egyelőre a legkézenfekvőbb.

A szabadversekből kiindulva tervezed-e esetleg, hogy egyszer majd a prózában is kipróbálsz magadat?

A költészetet érzem most nagyon magaménak, de persze bennem is felmerült, hogy mi lenne, ha más műfajban is kipróbálnám magamat. Nagyon tisztulem az írókban a tudatosságot és a rendszerben való gondolkodást, azonban nem tudom, hogy

én képes lennék-e ugyanerre a magam lobbanékony alkotási stílusával. Szárnypróbálgatások már vannak e téren is, elsősorban kisregényekben gondolkodom, de tudom, hogy ehhez sok idő, fegyelem és önuralom szükséges – remélem, a jövőben erre is lesz lehetőségem.

NEKEM FONTOS, HOGY EGY VERS TETŐTŐL TALPIG FELFORGASSON, ELGONDOLKOZTASSON SAJÁT MAGAMRÓL, A VILÁGRÓL

Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

Már készül a második kötetem, terveim szerint egy év múlva talán már nyomdába is kerülhet. Ez a kötet már a fiatal felnőtt verseimet tartalmazná, ugyanakkor érdekes, hogy csak az elmúlt 2-3 évben sokkal több verset írtam, mint eddig összesen. Az első kötetben elsősorban szerelmes versek olvashatók, a következőben mindennemű emberi szeretetkapcsolat helyet kap. Azt vettem észre ugyanis, hogy már olyan szeretetformákról írok, amikben nincsenek címkék, s ebben az új kötetben saját generációm mellett a társadalomnak szóló üzenetek is helyet kapnak majd.

Vágyom a folytatásra, mert én is változom, és velem együtt a témák is változnak.

Ezt az évet azonban még első könyvemnek szeretném szentelni, ennek öröme tavasszal további helyszíneken is szeretnék bemutatni a kötetet. Úgy gondolom, hogy a személyes találkozás és a személyes élmények nemcsak az olvasóimnak, hanem nekem is – művészként – sokat adnak. A könyvbemutatókon értettem meg, hogy mi is ebben a legszebb. Eddig azt hittem, hogy maga az írás az, de most már úgy látom, hogy maguk a találkozások teszik teljessé azt az alkotási folyamatot, mely a versírással, a vers születésével csak az első lépés. A beszélgetések, a visszajelzések, a közös gondolkodás ugyanolyan fontos részei ennek az egésznek.

Neked melyik a kedvenc versed a kötetből?

Nagyon nehéz dönteni, mert értelemszerűen mindegyikhez kötődöm. Ha mégis választani kell, akkor a *Nincstelen* című verset mondanám, mely édesanyám utolsó harcáról szól, s ezzel szerettem volna tisztelni az emléke előtt.



Nincstelen

Világra jövetelünk egy komoly küzdelemmel kezdődik. Az enyém, a tiéd is. Egy végeletharccal: a levegőért. A meleg anyaméh biztonságából, a hideg szülőszoba dunsztossá fulladt légterébe érkezünk, mégis elindulunk, mert a sűrűn dobbanó szív védelme alatt nem lehetünk örökké. Így megérkezünk. Hatalmas ordítás következtében, tüdőnkbe áramlik a fojtogató, nehéz levegő, melyet egy életen át olyan egyszerűen veszünk. Meztelenül, név nélkül, pici ráncos testünkkel egyenlőnek születünk. Jobban mondva ebben reménykedünk, egészen addig, míg hirtelen kapunk egy nevet, bőrszínt, nyelvet, és ölelő szülői kezeket a szerencsésebbek. Útnak indulunk az életbe. Szenvedések-elismerések, viszontagságos-emelkedett életképek. Ezek a fontosnak tartott megmérettetések, a biztosnak hitt körülmények, aztán utolér a végzet. Pont, mint az első levegőért folytatott harc engedetlen öklével nézünk farkasszemet. Egy színes életúttal, korántsem egyenlően megyünk el. Mégis elindulunk, mert engedelem nélkül, nincs elégtétel. Lelkünk pedig halkán beleszakad az utolsó, lüktetően dobbanó szívverésünkbe.

A LELKEMBE REKEDTEN SUTTOGOD CÍMŰ KÖTET MEGVÁSÁROLHATÓ A PILLANGÓ UTCAI LÍRA KÖNYVESBOLTBAN, ÉS SZEMÉLYESEN A SZERZŐNÉL. ANNÁT AZ ALÁBBI FELÜLETEKEN TALÁLJÁTOK:

 **SZOKEANNAPOESIA**
 **SZOKEANNAPOESIA**

Az apákhoz való kötődés különleges szerepe

Írta:
Gerencsér Dóra,
a KAPSZLI tagja



AMIKOR A GYERMEKEK KÖTŐDÉSÉRŐL HALLUNK VAGY OLVASUNK, LEGGYAKRABBAN AZ ANYÁHOZ VALÓ KÖTŐDÉS KERÜL ELŐTÉRBE. DE MI A HELYZET AZ APUKÁKKAL? HOGYAN KAPCSOLÓDIK A HOZZÁJUK VALÓ KÖTŐDÉS AZ ÉDESANYÁKÉHOZ? EGYÁLTALÁN SZÉTVÁLASZTHATÓ-E A KETTŐ?

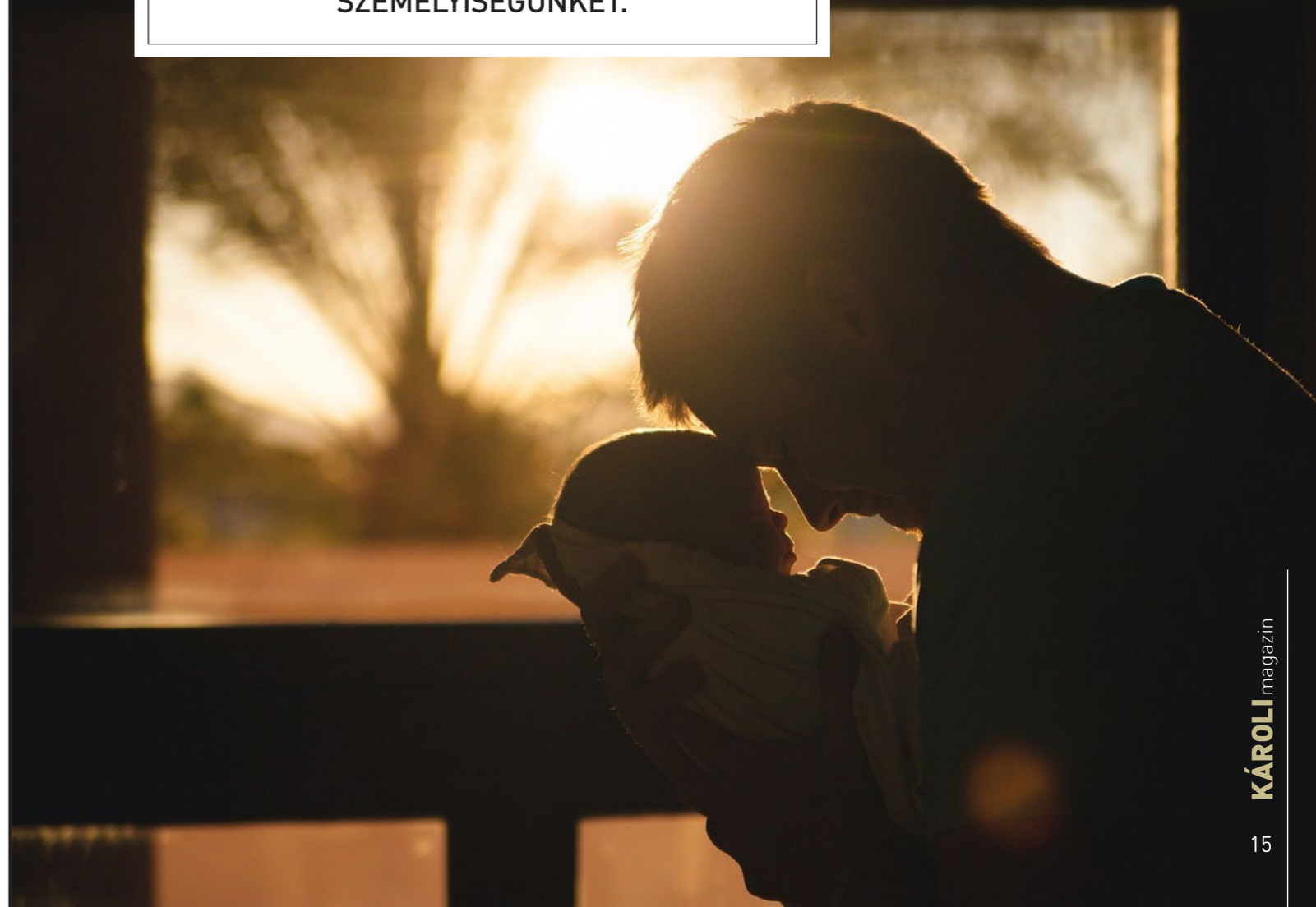
A kötődési elmélet magyarázza – Bowlby, 1969 – a családon belüli kapcsolatok hatását az életünk során kialakított kapcsolataink minőségére és személyes jólétünkre. A szüleinkkel való interakcióink, megtapasztalt sémáink felnőtt korunkban is velünk maradnak, nagyban formálják a saját „self”-ünket, személyiségünket. Ennek evolúciós szerepe van, hiszen az életben maradáshoz elengedhetetlen, hogy az újszülött a gondviselőjére

bízza magát. A kötődés jellege attól függ, hogy a szülő hogyan van jelen a gyermek életében már a legelső pillanatoktól kezdve. Röviden tekintsük át ennek fajtáit.

Négy kötődési típust különböztetünk meg: ideális esetben, ha a gyermek azt tanulja meg, hogy bízhat szüleiben, támogatva érzi magát, támaszkodhat rájuk, akkor **biztonságosan** tud hozzájuk kötődni. Ekkor a gyermek magabiztossá tud

válni, nyitott lesz a világra, kiépül az önbizalma, szívesen fog új dolgokat felfedezni. **Szorongó-aggodalmas-kodó** kötődés során a szülő nincs megfelelően – vagy egyáltalán – jelen a gyermek életében, nem kiszámítható a kapcsolatuk, a kicsi azt tanulja meg, hogy nem számíthat a gondozójára feltétel nélkül. Felőve túlzottan fél, szorongani fog a visszautasítástól, attól, hogy elhagyják. A harmadik az **elutasító-elkerülő** kötődés, aminek során az egyén visszahúzódik, kerüli az intimitást. Végül a negyedik a **bizalmatlan elkerülő**, nevéből is adódóan nem tud megbízni a másikban, fél az intimitástól, de ugyanakkor vágyik

A SZÜLEINKKEL VALÓ INTERAKCIÓINK, MEGTAPASZTALT SÉMÁINK FELNŐTT KORUNKBAN IS VELÜNK MARADNAK, NAGYBAN FORMÁLJÁK A SAJÁT „SELF”-ÜNKET, SZEMÉLYISÉGÜNKET.



rá. Számos kutatás bizonyította, hogy az elkerülő és szorongó kötődési típusok káros hatással vannak a lelki és mentális egészségre.

A legtöbb kutatás azonban az anyák szerepére fókuszál, ezért kevesebb információ áll rendelkezésünkre az apák kötődésben betöltött szerepéről, arról, hogy milyen különbözik ez az édesanyákétól – ha különbözik egyáltalán, – és hogy milyen az együttes hatásuk a gyermekek fejlődésére.

TÖBBSZÖRÖS KÖTÖDÉS

Bowlby elméletében azt feltételezte, hogy a gyerekek több személy felé is mutatnak kötődési viselkedést – legyen ez az apa, testvér, nagyszülő stb. – de ezen személyek száma nem korlátlan. Közöttük egy hierarchia alakul ki, ezt Bowlby a **monotrópia** fogalmával magyarázza: vagyis az elsődleges gondviselőhöz való kötődés a legfontosabb a gyermek túlélése és jólléte szempontjából. Általában az elsődleges gondviselő az anya, ezért, ha az ő és a gyermek kapcsolatában nincs meg a biztonság – pl. ha az anya nincs jelen –, a gyermekében kialakulnak különböző lelki, mentális és viselkedészavarok.

A **hierarchia modell** az előbbihez hasonló, de itt már nagyobb szerepe van a másodlagos gondviselőnek. Ettől még az elsődlegessel való

kapcsolaton van a hangsúly, de már a másodlagossal – általában az apával – kialakult kötődés például támaszt és biztonságot nyújthat, ha az édesanya hosszú távon megvonja a figyelmét és a törődést a gyermektől.

A harmadik a **független modell**: ez a megközelítés az anyai és apai kötődést külön vizsgálja. Eszerint a két kötődés egyes aspektusainak más-más hatása van kvalitatív – azaz minőségi – jellegekre nézve. E modell szerint például az anyával való kapcsolat inkább a szociális készségek, míg az apával kialakult kötődés a gyermek autonómiájának kifejlődéséhez járul hozzá jobban. Az apával való biztonságos kötődés segítheti a gyermeket a megfelelő stresszkezelés megtanulásában, ellenállóbbá válhat különböző negatív emocionális behatásokra, pl. szorongásra, depresszióra. Ezért elengedhetetlen az apák részéről is a támogatás és a biztonságérzet nyújtása.

Tehát ez a modell a két szülőhöz való kötődést és annak hatásait külön értelmezi.

VÉGÜL PEDIG AZ INTEGRÁCIÓS MODELLRŐL:

itt az anyával kialakított kapcsolat csak a másik gondviselővel való kötődés kontextusában értelmezhető. Ebben az esetben a két kapcsolat befolyásolja egymást.



E MODELL SZERINT PÉLDÁUL AZ ANYÁVAL VALÓ KAPCSOLAT INKÁBB A SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK, MÍG AZ APÁVAL KIALAKULT KÖTÖDÉS A GYERMEK AUTONÓMIÁJÁNAK KIFEJLŐDÉSÉHEZ JÁRUL HOZZÁ JOBBAN.

Tehát az anyával való kapcsolatnak más hatásai lehetnek az apához való kötődés minőségétől függően, hiszen a gyermek eltérően kötődhet a két szülőhöz. Ezért is fontos mindkét szülő szerepének és a gyermekkel való kapcsolatának vizsgálata. Előfordulhat, hogy biztonságosan kötődik az egyikhez, míg a másik szülőhöz szorongva. Kutatások szerint azonban, ha a két kötődési mintázat ellentmondásba ütközik egymással, az kifejezetten hozzájárul a szorongás és depresszió kialakulásához a gyermekben.

Egyes kutatások azt is bizonyították, hogy míg stresszhelyzetben a gyermek az elsődleges gondviselőjéhez, édesanyjához fordul, addig az apuka egyfajta „játzó-társként” van jelen, aki segíti őt a világ megismerésében. Eközben azért, hogy az édesapa a biztonságérzetet növelni tudja fontos, hogy fizikai kontaktust is létesít-

sen vele, hogy kielégítse a gyermek figyelem és törődés iránti igényét.

Összességében az apák kötődésének szerepét még mindig vizsgálják. Egyelőre még bizonytalan, hogy melyik kötődési modell ad rá megfelelő magyarázatot, de újabb kutatások szerint nem a monotrópia a legadekvátabb.

A CIKK FORRÁSAI:



A konszenzuskeresés tragédiája

Írta:
Kotán Eszter,
a KAPSZLI elnöke

VELED IS ELŐFORDULT MÁR, HOGY BEILLESZKEDJ EGY TÁRSASÁGBA ÉS ELKERÜLD A KONFLIKTUST, ROSSZ DÖNTÉST HOZTÁL? NE AGGÓDJ! ELÁRULOM, EZZEL NEM VAGY EGYEDÜL. IGAZÁBÓL EGY NAGYON ÁLTALÁNOS PSZICHOLÓGIAI JELENSÉG ÁLL BEFOLYÁSOLHATÓSÁGOD HÁTTERÉBEN. CIKKEMBEN KITÉREK ARRÁ, HOGYAN BEFOLYÁSOL BENNÜNKET A CSOPORTHELYZET, ÉS TÖBBEK KÖZT FELFEDEM A KONSZENZUSKERESÉS TRAGÉDIÁJÁT IS. AMENNYIBEN KÍVÁNCSI VAGY, HOGY MIÉRT IS LEHET MÁS A VÉLEMÉNYED EGY TÁRSASÁGON BELÜL, MINTHA EGYEDÜL ELMÉLKEDNÉL RÓLA, TARTS VELEM, ÉS TUDD MEG A VÁLASZT A CIKKBŐL!

Ismered a Challenger-űrrepülőgép-katasztrófa történetét? Van sejtésed arról, hogyan kapcsolódhat ez a konszenzuskeresés tragédiájához? Hadd segítsek megválaszolni a kérdésed!

A Challenger-űrsikló-katasztrófa a csoportgondolkodás híres példájává vált. A csoportgondolkodás elmélete Irving Janis amerikai pszichológus nevéhez fűződik, aki a csoportos helyzetekben történő döntéshozatal egy jellegzetes problémájának leírására alkotta azt meg. A Challenger esetén a döntéshozók figyelmen kívül hagyták a mérnökök figyelmeztetéseit és jóváhagyták az űrrepülőgép indítását, mely 73 másodperc múlva felrobbant, és hét életáldozatot követelt. A technikai hiba mellett súlyos következményeket okozott a döntéshozóknál megfigyelhető csoportgondolkodás-szindróma. De mit is jelent ez a fogalom, és hogyan is hatott a döntéshozókra? A csoportgondolkodás egy csoportos döntési helyzet, ahol a csoporttagok mindenáron konszenzust akarnak és figyelmen kívül hagyják, hogy hogyan érik el azt. Feltétele az összetartó csoport, a más véleményektől való izoláció, az erős stresszel járó helyzet és a domináns vezető. A döntéshozók a rájuk jellemző erős csoportkohézió, a külső, társadalmi és politikai nyomás és a konszenzusra való törekvés miatt engedélyezték a kilövést, mely végzetes katasztrófát ered-

ményezett. Ebből a példából láthatjuk, hogy döntéshozatalunk nemcsak munkahelelyi, hanem társadalmi szinten is kritikus lehet, ezért kifejezetten fontos a témával való foglalkozás.

Hogyan is jelenik meg a csoportgondolkodás mint negatív fogalom a hétköznapi életünkben? Bizonyára ismerős lehet a helyzet, amikor egy meetingen ülve egyetértünk a főnökünk javaslatával, habár úgy érezzük, hogy korántsem az lenne a megfelelő megközelítés. A teremben körbepillantva mégis azt tapasztaljuk, hogy senki sem mond ellenvéleményt. Ez a látvány teljesen elbizonytalanít bennünket, és arra késztet, inkább mi is maradjunk csendben és értsünk egyet a döntéssel. A példánkban megjelenő pszichológiai fogalmakat nevezhetnénk akár a csoportgondolkodás tüneteinek is negatív hatásai miatt. Első tünetünk a tévedhetetlenség illúziója, miszerint a főnökünk egy magasabb rendű, szakmailag elismert személy, akinek igaza kell, hogy legyen és akinek

a döntéseiben megbízunk. Második tünetünk az egyöntetűség kényszere. Végignévezve a termen könnyen leszűrhetjük azt a helytelen következtetést, hogy munkatársaink mind ugyanazon a véleményen vannak, mint a főnökünk, hiszen nem történik ellenvélemény megfogalmazása. Érdekesen árnyalja példánkat, ha bele vesszük Asch konformitás (vonalhossz) kísérletének eredményeit, ahol egy 7-9 fős csoportnak az volt a feladata, hogy összehasonlítsa egy vonal hosszát három másik vonal hosszával

A CSOPORTGONDOLKODÁS ELMÉLETE IRVING JANIS AMERIKAI PSZICHOLÓGUS NEVÉHEZ FŰZŐDIK, AKI A CSOPORTOS HELYZETEKBE TÖRTÉNŐ DÖNTÉSHOZATAL EGY JELLEGZETES PROBLÉMÁJÁNAK LEÍRÁSÁRA ALKOTTA AZT MEG.

(Asch, 1951; 1955). A döntés először egyszerűnek tűnhet, azonban csupán egy valódi vizsgálati személy volt, a többiek pedig be voltak építve a kísérletbe. A beépített résztvevők olykor direkt téves választ adtak, ezzel összezavarva a vizsgálati személyt. A kísérletben valóban részt vevő személyek 75%-ban legalább egyszer csatlakoztak a csoport által kiválasztott téves válaszhoz,

illetve a valódi résztvevőkre nehezedő csoportnyomás miatt az összes válasznak 32%-a téves volt. Ezek az eredmények szemléltetik, hogy milyen könnyű is elbizonytalanítani az egyéneket csoportos helyzetben, illetve milyen egyszerű letérni a helyes útról a befolyásolás hatására. Azonban, ha a résztvevőknek legalább egy szövetségese volt, aki szintén nem a csoport többségének választ adta, akkor a konformitás drasztikusan lecsökkent, ezzel megszüntetve az egyöntetűség jelenségét is. Kifejezetten érdekes, hogy ez a hatás abban az esetben is jelen volt, amennyiben a szövetséges ugyan a csoporttól eltérő, de nem a vizsgálati személlyel megegyező választ adott.

Asch eredményei tehát azt mutatják, hogyha hangot merünk adni véleményünknek, azzal a csoportgondolkodás ellen is védekezhünk. A munkahelyi példánk a tünetek közül talán az öncenzúra és a csoporton belüli különvélemények elnyomását mutatja be a leginkább. Háborús helyzeteknél és a diktatúránál gyakran találkozunk ezzel a jelenséggel. Mindenki elnyomja a saját véleményét, mert úgy tapasztalja, hogy az különbözik a társadalmilag elfogadott, normává alakult nézettől. A tragédia az, hogy emberek tömegei lehetnek eltérő véleményen, mégis az az illúzió keletke-

zik, hogy mind ugyanazt a nézetet vallják, és a személyek önmagukban és saját nézeteikben fogják keresni a hibát, így cenzúrázva saját magukat és fenntartva az egészségtelen, pusztító helyzetet.

A cikk végéhez közeledve megosztok veletek néhány stratégiát, melyek segíthetnek a tragédia és a csoport-

gondolkodás kialakulásának megelőzésében. Ilyen a nyílt viták ösztönzése, a független vélemények bevonása és a csoportvezetői dominancia csökkentése az adott helyzetben. A nyílt vitákkal védekezhetek az egyöntetűség kényszere ellen, és hatékonyabb megoldást találhatok, mert több nézőpontot is figyelembe vesztek. A független vélemények bevonása

azért eredményes stratégia, mert egy független személyre – csoporttagokkal ellentétben – nem hat az erős csoportkohézió és a konszenzuseresés hatása, így könnyebben kifejezheti saját véleményét. A csoportvezetői dominancia csökkentésével a tévedhetetlenség illúziója ellen védekezhetek, ezzel utat engedve az egyet nem értés kifejezésének.

Bátran alkalmazzátok ezeket a stratégiákat a munkahelyeteken is!

Összefoglalva, a konszenzuseresés tragédiája metaforikus kifejezés arra utal, amikor a túlfeszített, rosszul kezelt konszenzuseresés komoly negatív következményeket okoz, cikkünk példája esetében az, amikor a csoportgondolkodás erősen és

negatív módon befolyásolja a döntési helyzeteket. Pánikra azonban semmi ok, hiszen az előbb említett stratégiákkal, a helyzet felismerésével és a tudatos döntésekkel könnyen elkerülhetitek a csoportgondolkodás szindrómájának kialakulását és védekezhetek a tragikus következmények ellen.



HA SZÍVESEN OLVASNÁL MÉG A TÉMÁBAN, CIKKEM FORRÁSÁT BIZALOMMAL AJÁNLOM! AMENNYIBEN OLVASNÁL MÉG MÁS, HASONLÓ PSZICHOLÓGIAI TÉMÁJÚ ISMERETTERJESZTŐ CIKKET, CSEKKOLD A KAPSZLI TÖBBI ÍRÁSÁT A HONLAPUNKON: WWW.KREKAPSZLI.COM

Forrás:

Smith, E. R., Mackie, D. M., & Calypol, H. M. (2016). Szociálpszichológia. Budapest: Eötvös Kiadó.

Ismerd meg a II. KREaktív tehetségkereső verseny győzteseit!

A FELHÍVÁSRA TAVALY ÖSSZESEN 55 NEVEZÉS ÉRKEZETT, EBBŐL 31 PRODUKCIÓ JUTOTT TOVÁBB A JÓZSEF ATTILA SZÍNHÁZBAN RENDEZETT DÖNTŐBE. A SZÍNVONALAS ÉS SZÍNES PRODUKCIÓKAT BEMUTATÓ VERSENY IZGALMAS ÉS NÉPSZERŰ PROGRAMNAK BIZONYULT A KÁROLI KÖZÖSSÉGI NAPOKON. AZ ALÁBBIKBAN AZ ÖT KATEGÓRIA NYERTES HALLGATÓIVAL KÉSZÍTETT INTERJÚKAT OLVASHATJÁTOK, ŐSSZEL PEDIG TÉGED IS VÁRUNK A SZÍNPADRA!



„HIHETETLEN GONDOLAT, HOGY NÉHÁNY SZÓ MIFÉLE UTAZÁSRA, TÁNCRA TUDJA HÍVNI A LELKET”

BUKOVSKY DOROTTYA, a vers- és prózamondás kategória első helyezettje, kommunikáció- és médiatudomány szakos hallgató

Számodra mit jelentenek a versek, a versmondás?

A világ, amelyben élünk tele van színekkel, formákkal, személyes valóságokkal. Számomra a versek a csendek és a zajok között húzódó híd, ösvény egy belső világhoz, ami tele van titkokkal, s valahol a mélyén ott vannak a fájdalom, öröm, vágy és béke pillanatai. Sokáig menekülésnek tartottam, a helynek, ahova el tudok bújni, de most inkább a szabadság azonosul velem. Hihetetlen gondolat, hogy néhány szó miféle utazásra, táncra tudja hívni a lelket, persze csak akkor, ha hagyjuk neki.

Ezek a percek ajándékok, amit úgy érzem, valamenynyien megérdemlünk. Valahol kötelességemnek tartom, hogy ezt a csodát, amit megtapasztalhattam, átadjam másoknak is. Minden alkalom egy külön kihívás, mindegyik más, még ha ugyanaz a vers is születik meg éppen. Ha az em-

ber szerencsés, akkor megélheti azt az egyedülálló állapotot, amikor meglátja önmagát a közönségben, a hallgató megérzi magát a versben. Egy olyan kapcsolat ez, ami nem hasonlítható semmihez. Őszinte megértés, egy ölelés, ami elhessegeti a magányt, a könnyűség érzete – egyszóval gyönyörű.

Mióta szavalsz? Fel tudod idézni azt a verset, vagy azt az időszakot, aminek köszönhetően megszeretted a költészetet? Saját verseket is szoktál írni?

Az általános iskola első osztályában lett egy csodálatos osztályfőnököm, Renczés Nóra, aki megfogta a kezem és megmutatta a ver-

sek szépségét. Nélküle nem tudom mi lett volna velem, milyen utakon járnék most, az viszont biztos, hogy egész máshol lennék. Mindig kintartott mellettem, és ezért nem lehetek elég hálás. Azóta több meghatározó személy került mellém, például Ollé Krisztina tanárnő, az egyik elengedhetetlen biztos pontom, támaszom, Földessy Margit, aki tabuk nélkül igyekszik megtanítani e szakmát, utat mutatni a színművészetben és még sokan mások.

Kedvenc költőd és versed?

Kiemelni egy konkrét verset az elmúlt évekből nem tudnék, folyamatosan elem kerül valami új, valami meg-



lepő. Erősen befolyásolja ezt az egyén aktuális lelkiállapota, az őt foglalkoztató kérdések. Mostanság Terék Anna *Külföld* és Szabó Magda *Elfogadlak* c. verse vált egyfajta biztonsággá. Az örök klasszikusom viszont Kovács Barbara *A csacsi* c. műve, azt bármikor elő tudom venni egy mosoly erejéig. Felvidékről származom, szí-

az esemény, a tény, hogy olyan emberek találkozhatnak, akikben egyaránt él a vágy, hogy adjanak, akik fontosnak tartják a művészetet. Emlékszem a verseny reggelére, nagy nyugalommal indultam a színházba, ami valahol ritka dolog. Akinek van tapasztalata a versenyhelyzetekkel, az tudhatja, hogy egy-egy ilyen esemény előtt általában tele van az ember izgalommal, nem tud aludni, könnyen eluralkodik rajta a lázas feszültség. Akkor azonban ebből semmit sem éreztem.

Tátott szájjal néztem a produkciókat, hihetetlen tehetséges emberekkel járok egy egyetemre. Büszke voltam arra, hogy én is közöttük állhatok, hogy nekem is van itt helyem.

Kommunikáció- és médiatudomány szakos hallgató vagy a Károlin, mik a terveid a jövőre nézve?

Elsőéves hallgatóként még mindig úgy érzem, csak ismerkedem az egyetemmel. Maga a város is újdonság még, végtelen impulzus ér napról napra, igyekszem figyelni, észrevenni a részleteket és magamba szívni őket. Ahogy általában, úgy most is próbálom a legjobbat kihozni a helyzetből.

Elsősorban szeretném megtalálni a biztonságomat. Ezen túl tele vagyok elképzelések-

kel, rengeteg új dolgot tervezek kipróbálni, ilyen például a tánc, a város felfedezése, a nyelvtanulás. Az előtérben azonban egyértelműen a színház áll, tudom, hogy azzal még van dolgom a jövőben.

Mit üzenél azoknak a hallgatóknak, akik szintén tehetségesek, de valamilyen oknál fogva nem jelentkeztek a tehetségkutatóra? Hogyan bátorítanád őket, hogy mutassák meg talentumaikat?

Tisztában vagyok vele, hogy felállni mások előtt nem egyszerű, főleg, ha a lelked legmélyebb rezdüléseit kell megmutatnod. Mert mikor a személyes történetedet osztod meg, mintha a szívedet tennéd ki a világ elé, és minden szó, minden mozdulat egy apró darabka belőled – azonban éppen ez a legnagyobb csoda is az egészben, ez az „Én”. A sebezhetőségünkől vagyunk emberek, az egyediségünk ad hangot annak, amit teszünk. Hiszek benne, hogy mindannyiunknak van üzenete, van mondanivalója a világ felé, ezt viszont senki más nem közölheti, csakis az egyén maga. Kaptunk egy életet, időt, bűn lenne kihasználatlanul hagyni. Őszintén remélem, hogy mindenki rátalál arra az útra, amelyen bátran megmutathatja önmagát, és felvállalhatja egyediségét, s ha ez a lehetőség szembe sétál velünk, akkor nem érdemes habozni.

„AZ INSPIRÁCIÓIMAT A MINDENNAPOKBÓL MERÍTEM”

GALSI OLGA pszichológia szakos hallgató, az ének kategória győztese



Hogyan kezdődött a zenei pályafutásod?

Az éneklés számomra egy iskolai tehetségkutatóval kezdődött 12 éves koromban. Akkoriban kötelező volt fellépni a „Ki mit tud?” keretében, és én úgy döntöttem, hogy megtanulok egy dalt gitáron kísérrni. Utána kb. 16 évesen inkább versekben és slam poetry-ben, illetve időnként prózában próbáltam ki magam, de valahogy úgy érez-

tem, hogy a zene az, amiben igazán kiteljesedhetek. Ahogy megtanultam egy dalt, újabbakat kerestem, és végül a színpad iránti szeretetem itt gyökerezett meg.

Milyen kihívásokkal kellett szembenézned, és mit tanultál ezekből?

A versenyek és fellépések során mindig az egyik legnagyobb kihívás a megfelelő énekszám kiválasztása.

Olyan dalt szeretnék előadni, ami egyszerre érdekes, technikás, de mégsem túl bonyolult – hiszen fontos, hogy biztos legyek magamban. Eleinte nagyon sok kritikát kaptam, például azt is, hogy nem tudok énekelni, és ez borzasztóan rosszul esett. Volt idő, amikor abba akartam hagyni az egészet, de nem tudtam, mert a zene addigra már a szenvedélyemmé vált. Ma már ezt a tapasztalatot inspirációnak tekintem: az üzenetem másoknak is az, hogy ne adják fel, csinálják, amit igazán szeretnek.

Mi ad ihletet a dalszövegeidhez? Van-e példaképed?

Az inspirációimat a mindennapokból merítem, különösen Budapest pezsgő, ellentmondásos világa hat rám: a város nihilizmusa és hedonizmusa egyszerre ad rengeteg ihletet. Konkrét példaképeim nincsenek, viszont kevésbé ismert külföldi zenészek, mint például Flower Face vagy Matt Maeson nagy hatással vannak rám.

Hogyan élted meg a KRE-aktív tehetségkutató versenyen elért sikeredet?

Őszintén szólva, felemelő érzés volt. Természetesen

TÁTOTT SZÁJJAL NÉZTEM A PRODUKCIÓKAT, HIHETETLEN TEHETSÉGES EMBEREKKEL JÁROK EGY EGYETEMRE.

vesen olvasok otthoni költőket, ilyen például Laboda Róbert, Nagy Hajnal Csilla, Gužák Klaudia, illetve a nagy Nyugatos nemzedékkel is nehéz melléfogni, bármikor hozzá tudnék nyúltni Radnóti költészetéhez. A külföldi művészetben Wislawa Szymborska írásai fogtak meg manapság.

Hogyan élted meg a KRE-aktív tehetségkutató versenyen elért győzelmedet? Milyen tapasztalatokat szerezteél és milyen útravalót kaptál?

Az egyetemre nyilván tanulás céljával érkeztem, de amikor megláttam a kiírást, eltöltött a nosztalgia. Színpad, zene, alkotás. Rögtön megfogott

nagyon sok munka és felkészülés állt mögötte, de a sikerrel nemcsak a színpadon szerzett élményt kaptam meg, hanem megerősítést is abban, hogy érdemes folytatni ezt az utat.

Hogyan használod a zenédet közösségi célokra?

A zene számomra nemcsak önkifejezés, hanem lehetőség is arra, hogy segítsek másokon. Rendszeresen szervezek jótékonyági koncerteket, legutóbb például a Heim Pál Gyermekkórház javára gyűjtöttünk, előtte pedig a Jászberényi Szent Erzsébet Kórháznak. Szeretném ezt a hagyományt folytatni, hiszen úgy érzem, hogy ezzel igazán hozzá tudok járulni a környezetünk jobbá tételéhez.

Milyen terveid vannak a jövőre nézve? Mi a következő célod?

Hosszú távon szeretném, ha a zeném minél több emberhez eljutna, de nem a mennyiség a fontos, hanem hogy azokhoz érjen el, akik igazán értékelik. Például egy fellépés a Fishing on Orfű fesztiválon hatalmas álmom. A közeljövőben szeretnék új dalokat írni, és egy albumot is feltölteni a Spotify-ra. Emellett a diplomám megszerzése is a céljaim között szerepel.

Mit üzensz azoknak, akik hasonló útra lépnének?

A legfontosabb, hogy merjenek nyitottak lenni a kritikára, de ne adják fel az álmaikat és csinálják azt, amit szeretnek. Ha elég kitartóak, a siker idővel eljön.

„VANNAK MÁR ALAKULÓ DEMÓK, KICSIT SZEMÉLYESEBB TÉMÁKAT IS ÍRTAM, DE EZEK MIND 2025 ŐSZÉN FOGNAK KIJÖNNI”

FORRÓ LAJOS magyar szakos hallgató, a hangszeres zene – könnyűzene kategória nyertese



Második alkalommal indultál a tehetségkutató versenyen, mindkétszer első helyezett lettél. Tavaly a vers- és prózamondás kategóriában, idén a hangszeres zene, könnyűzene kategóriában győztél. Hogyan értékelted, hogy két egymást követően évben is ilyen sikert értél el?

Szerintem fontos megemlíteni, hogy ez egy egyetemi tehetségkutató, nem országos szintű. Persze tök jól esett a pozitív visszajelzés a zsűri részéről mindkét évben, de nem ez mutatja meg, hogy van-e keresnivalóm a „nagy piacon”. Továbbá sok egyetemi zenekart ismerek, akik nem jöttek el, és valószínűleg lezenéltek volna engem.

Miben volt más a második tehetségkutató verseny, mint az első? Hogy érzed, miben fejlődöttél és milyen új utravalókat kaptál?

Szervezésben kicsit jobb volt az utóbbi, illetve én is magabiztosabban álltam a színpadon. Külön műfaj elegánsan, ízlésesen belakni a stage-et és kapcsolatot teremteni a közönséggel, remélem egyre jobb és jobb leszek benne. Utravalóként azt kaptam, hogy ne csak a nyomasztásé legyen a főszerep. Természetesen ez a single egy nyomasztó cucc, nyomasztással igyekszik agitálni, ez a feladata. Nyilván egy

30 perces setlisten keresztül ez nem működik, de nem csak ez lesz a főprofilom.

Pusztai művésznévén indultál a versenyen, *Recenzió* címmel saját raplira alkotasodat adtad elő. Mesélnél erről az underground projektről és elmondanád, hogy miért volt rád nagy hatással Hermann Hesse *A pusztai farkas* című műve?

Egyelőre egy számom van kint, szóval akit érdekel az hallgassa meg, a projektemről a projektem tud a legtöbbet mesélni.

Hermann Hesse világokat teremt, hogy megválasszon olyan kérdéseket, amiket én még fel se tudok tenni. Végül persze ő is ingoványos talajra jut, de nem ez a lényeg. Míg sok fantasztikus posztmodern író csak az esztétikum heppjéért alkot – Nabokov *Lolitája* sem különb, de mégis a világ egyik legjobb regénye –, addig Hesse megkísérli az elbeszéléseiben az egyetemes tudás felkavarását úgy, hogy pontosan tudja, hogy abból csak felkavarás lesz és nem kiszűrés. Az attitűd a lényeg. *A pusztai farkas* című regénye jókor volt jó helyen. Egy olyan életciklusomban kaptam el, ami tökéletesen volt időzítve, a horizontom egybeolvadt a könyv atmoszférájával, és a nemlétező kérdéseimre megszállottan kutattam a válaszaimat. Végül lettek is. Szóval innen a név.

A tehetségkutatón előadott *Recenzió* már régóta hallható a Spotify-on, mikor várható az újabb dalok és milyen terveid vannak művészként a közeljövőben?

Van külön ennek a rap műfajnak is tehetségkutatója, oda tervezek jelentkezni idén, és ha kapok egy kis figyelmet, akkor utána fog bármi megjelenni Pusztai név alatt. Egyébként vannak már alakuló demók, kicsit személyesebb témákat is írtam, de ezek mind 2025 őszén fognak kijönni. Viszont tavasztól nem kizárt, hogy egy-egy kisebb helyen fellépek majd és tolok újakat.

A rappelés mellett viszont dalokat is írok midwest emo, alter, indie-rock, punk műfajokban (fontossági sorrendben). Jégzajlás néven fog futni a zenekar és a projekthez éppen zenészeket keresek. Egészen pontosan gitárost, basszerost és dobost. Már egy fél album pihen a komódomban. Szóval akit érdekel, az keressen meg.

Az útkeresésed része, hogy anglisztika szakról magyar szakra váltottál? Jelenleg hogyan érzed magad a képzésben és milyen terveid vannak a tanulmányaid terén?

Sokkal jobban érzem magam magyar szakon. Végre azt tanulom, amivel amúgy is foglalkoznék a szabadidőmben. Szeretnék tanítani, de

azt még nem tudom, hogy hol és milyen formában.

Mit üzenél azoknak a hallgatóknak, akik szintén tehetségesek, de valamilyen oknál fogva nem jelentkeztek a tehetségkutatóra? Hogyan bátorítanád őket, hogy mutassák meg talentumaikat?

Aki jelentkezik a tehetségkutatóra, annak nem kell teljesítenie a tréninghetes órákat, illetve egész jó pénzdíjak vannak és kapcsolatépítés szempontjából is tud hasznos lenni. Ezekért talán már külön-külön is megéri jelentkezni.

 pusztai_farkas



„ZENE NÉLKÜL NEM TUDNÉK LÉTEZNI”
LŐRINCZ NIKOLETTA, a hangszeres zene,
komolyzene kategória győztese, óvodape-
dagógus szakos hallgató

Mióta fuvolázol és mit jelent számodra a zene?

Tizenhárom éves korom óta fuvolázok és számomra a zene egy nagyon meghatározó dolog, ami nélkül nem tudnék létezni. A zene nagyon jó, mert amikor valamilyen érzélem (öröm, bánat, meglepődés stb.) bennem ragad, bátran ki tudod vele fejezni magadat. Kikapcsolódás és munka terén is fantasztikus, mert szeretek zenélni. Nagyon sok mindenben ihletet lehet meríteni belőle.

Hogyan élted meg a KRE-aktív tehetségkutató versenyen elért győzelmedet? Milyen tapasztalatokat szerezteél és milyen útravalót kaptál?

Amikor meg lett hirdetve a KREaktív, akkor volt bennem egy érdekes érzés, amire később rájöttem, hogy mi is lehetett. Ez az érzés azt takarta, hogy szerettem volna a közönségnek, szaktársaimnak olyan élményt nyújtani, amit nem kapnak minden nap. Nagyon jó érzés volt látni az

emberek reakcióját, véleményét, előzetes érdeklődését, a végén pedig a meglepődésüket, hogy milyen jó és szép dolog a zene és a kapott élmény, amit magukkal vihetnek.

Milyen terveid vannak a zenei pályafutásoddal kapcsolatban? Hol és milyen formában tanulsz, zenélsz jelenleg?

Szeretném a zenét professzionális szinten folytatni és minél több embernek megmutatni a zene szépségét. Nagyon gondolkozom a tanításban is. Jelenleg a Weiner Leó Katolikus Szakgimnázium és Zeneiskolában tanulok zenélni. Elvégeztem a konzervatóriumot és maradtam a tanárnőmnél, mert nagyon sok mindent tanultam tőle és nagyon szeretek vele együtt dolgozni. Emellett, ha úgy adódik, alkalmanként a környező falvakban, kisvárosokban játszom egy zenekar tagjaként, állandó jelleggel az albertirsai Gerje-Party Fúvósegyletben zenélek.



SZERETTEM VOLNA A KÖZÖNSÉGNEK, SZAKTÁRSAIMNAK OLYAN ÉLMÉNYT NYÚJTANI, AMIT NEM KAPNAK MINDEN NAP.

Webbertől a *The Phantom of the Opera*, Frigyes Hidastól a *Circus Suite*.

Mit üzenél azoknak a hallgatóknak, akik szintén tehetségesek, de valamilyen oknál fogva nem jelentkeztek a tehetségkutatóra? Hogyan bátorítanád őket, hogy mutassák meg talentumaikat?

Szerintem érdemes részt venni ilyen rendezvényen, mert a későbbiekben valamilyen formában úgyis meg kell majd mutatni magukat. Óriási élményt tud adni, mert egy produkció sem mondható rossznak, hiszen mindenki egyéniség és azt mutatja meg, amit tud. Semmi sem lehet tökéletes, de ilyenkor lehetőség nyílik arra, hogy híres, hozzáértő emberek tanácsot adjanak, segítsenek a tökéletesség irányába menni tovább az úton. A közönségnek nagy és maradandó élmény a sok különleges előadás.

Óvodapedagógus szakos hallgató vagy a Károlin, mennyire határozta meg képzésválasztásodat a zene szeretete?

Az elején nem gondoltam bele, mikor meghallottam az egyetem szót, de ahogy elhatároztam, hogy egyetemista szeretnék lenni és gyerekekkel szeretnék foglalkozni, akkor már minden világos lett. Léteznek olyan óvodák, ahol nagy hangsúlyt fektetnek a zenére, én is ilyen közösségbe szeretnék kerülni, ahol ilyen módon is foglalkoznak a gyerekekkel.

Vannak-e kedvenc darabjaid, zeneszerződ? Van-e példaképed a zenei világból?

Az eddigi tanulmányaim során volt több darab is, amit nagyon megszerettem. A legelső Járdányi Páltól a *Sonatina*, Wilhelm Popptól a *Russisches Zigeunerlied*, Chopintól a variációk egy Rossini témára, Hajdu Mihálytól a *Pásztordalok*, Ian Clarke-tól a *Hypnosis*. Vannak olyan darabok is, amiket még nem tanultam meg, de nagyon tetszenek. Zenekari darabokból is vannak olyanok, amik nagyon a szívemhez nőttek, például Lloyd



„SZÁMOMRA A TÁNC A MOZDULATOKON KERESZTÜL VALÓ ÖNKIFEJEZÉST JELENTI”
SZABÓ LILI jogász szakos hallgató, a tánc kategória győztese

Mit jelent számodra a tánc? Hogyan lett életed meghatározó része?

Családom mindig is a művészetek nagy kedvelője volt, így a tánc hamar életem szerves részévé vált. Nővérem mindamelllett, hogy van egy jogi diplomája, operettszínész is egyben. Negyedik voltam, amikor őt magával ragadta a színház világa, nekem pedig nem is kellett több, én is beleszerettem ebbe a közegebe. Három évig tanultam

énekelni, azonban rájöttem, hogy a tánc hozzám sokkal közelebb áll: kilenc évet klasszikus balettoztam, valamint az évek során megismerkedtem többek között a jazz-balettel, az amerikai sztepp tánccal, a hip-hoppal és a musical táncok világával is. Talán mondhatom azt, hogy az akrobatikus rock 'n' rollon kívül mindent kipróbáltam, azonban mégis a társastáncban találtam meg azt, ami hozzám a legközelebb áll. Számomra a tánc a

mozdulatokon keresztül való önkifejezést jelenti; azt, hogy szavak nélkül is mesélhetek, érzéseket közvetíthetek. Ez az a varázslat, amit minden fellépésen újra és újra átélek.

A táncos karrieredet tekintve mire vagy a legbüszkébb és milyen kihívásokkal küzdöttél meg?

A legnagyobb kihívás talán az volt, hogy megtaláljam azt a stílust, amelyben igazán otthon érzem magam. Bár sokféle táncot kipróbáltam, a társastánc az, amelyben igazán kiteljesedhetek. Ez a stílus nemcsak a technikai tudást igényli, hanem a partnerrel való folyamatos

összhangot is, amely Metzl Milán és köztem a mai napig teljes mértékben megvan. A kűrt – amivel felléptünk a KREaktívon – 2023-ban egy tavaszi bajnokságon táncoltuk el először, ezu-

AZ AZ ÉRZÉS, HOGY A NÉZŐK VALAMIT MAGUKKAL VIHETTEK A PRODUKCIÓNKBÓL, SZÁMOMRA MINDENNÉL TÖBBET JELENT.

tán részt vettünk a kűr magyar bajnokságon, amelyen első helyen végeztünk, ezzel kvalifikálva magunkat a világbajnokságra, ahonnan aranyéremmel tértünk haza. Ez egy nagyon jelentős része a karrieremnek, azonban nem kifejezetten ez az a műfaj, amiben versenyezni szoktunk. A versenytáncban nem egy lezárt produkcióval dolgozunk, úgy megyünk oda, hogy a koreográfia adott, viszont azt, hogy mikor lesz vége a zenének, mennyi időtartamot kapunk belőle, illetve, hogy mennyi hely lesz a parketten a többi pár között, nem tudjuk előre. Ehhez ott egyből kell alkalmazkodnunk. A cél, hogy a parketten lévő sok páros közül felhívjuk magunkra a bírók figyelmét.

Hogyan élted meg a KRE-aktív tehetségkutató versenyen elért győzelmedet?

Már az elejétől fogva nem az eredményre koncentráltam. Számomra mindig is az volt a fontos, hogy a saját határaitam feszegethessem. A tehetségkutatóra azért jelentkeztem, hogy megmutassam a károlis közösségnek azt az oldalamat, amelyet talán kevesen ismernek. Úgy érzem, hogy ez volt az eddigi legjobban sikerült előadásunk. Amikor kihírdették, hogy mi lettünk a nyertesek, az hatalmas öröm volt számomra, de a legnagyobb boldogságot mégis az adta, hogy átadhattam valamit a közönségnek. Az az érzés, hogy a nézők valamit magukkal vihettek a produkciónkból, számomra mindennél többet jelent.

Mi az a négy szó, amivel össze tudnád foglalni, hogy mit jelentett számodra ez a produkció?

Amit biztosan mondanék, az a hálával telt sikerélmény. Emellett az újrakezdést, a szeretetet és az egymás iránti tiszteletet emelném ki.

Milyen hatással van a környezetedre, például a hallgatóidra a tánc iránti szenvedélyed?

Nagyon bízom benne, hogy inspirálhatom őket. Az egyetemen Zumbát oktatok, és

sokszor kaptam visszajelzést arról, hogy az óráim pozitív hatással vannak a hallgatókra. Sokan mondják, hogy feltöltődnek és jobb kedvvel kezdik a hetet még akkor is, ha hétfő reggel 8 órakor van az edzés. Mindig arra törekszem, hogy ne csak a mozgás élményét adjam át, hanem egy olyan hangulatot is teremtsék, amelyben mindenki felszabadult lehet. Számomra az a legfontosabb, hogy jól érezzék magukat a résztvevők függetlenül attól, milyen fizikai állapotban vannak, vagy milyen régóta sportolnak.

Mi inspirál a mindennapokban, és hogyan kezeled a nehezebb időszakokat, például egy sérülést?

Kiskorom óta nagyon ambiciózus és céltudatos vagyok, szeretek versengeni saját magammal, így az adódó nehézségeket nem problémaként, hanem megoldandó feladatként kezelem. Természetesen a sérülések komoly próbatételek. Jelenleg egy komolyabb sportsérüléssel küzdök, amely jelentős hatással van a mindennapjaimra, ugyanakkor a céljaim elérésében ez sem akadályoz meg. Rendkívül aktívan telnek a napjaim, éppen ezért a kényszerpihenő az, ami a legnagyobb kihívást jelenti számomra, azonban ilyenkor is igyekszem hasznosan tölteni az időmet.

Mi a következő célod, és mit tartogat számodra a jövő?

Jelenleg a sérülésem miatt a versenyzés háttérbe szorul, így a tanulásra koncentrálok. Az egyik legnagyobb kihívás most a vizsgaidőszakon való helytállás mind a Károli jogi karán, mind pedig a Magyar Táncművészeti Egyetemen.

Hosszú távon szeretném, ha az életem ugyanilyen gazdag és sokszínű maradna, mint most. Öt év múlva már a második diplomát szeretném a kezemben fogni, illetve remélem, hogy a versenyzés hamarosan újra teret kap az életemben. Olyan dolgokkal

szeretnék foglalkozni, amelyek igazán boldoggá tesznek, teljesülnek a vágyaim és saját magam főnöke lehetek.

Kik segítették a pályafutásodat?

Három edzőmet szakmai szempontból mindenképpen szeretném kiemelni: Bendó Csilla, Balázs Márk és Varga Gergely. Nagyon sokat köszönhetek nekik többek között azt, hogy megalkották ezt a fantasztikus koreográfiát. Az eredmények és az élmények táncpartnerem, Metzl Milán nélkül nem jöhettek volna létre. Minden nehéz hely-

zetben támogattuk egymást és egy olyan felhőtlen bizalom van közöttünk, ami elengedhetetlen a parketten. A legnagyobb köszönettel a családomnak tartozom. A nővérem volt az, aki inspirált, és akire a mai napig példaképként tekintek. A szüleim versenyről versenyre a lelátóról szurkoltak nekünk és segítették lehetővé tenni azt, hogy minden nap több órát tudjunk edzeni. Ha kellett, késő este is eljöttek értem Székesfehérvárról Érdre vagy Budapestre. Anyukámat pedig külön kiemelném, hiszen ő volt az, akinek biztatására jelentkeztem a Magyar Táncművészeti Egyetemre.

„RÉGEBBEN SZÍNÉSZ SZERETTEM VOLNA LENNI, VISZONT RÁJÖTTEM, HOGY ÉN SEGÍTENI SZERETNÉK A SORSTÁRSAIMON”
KÁLLAI OSZKÁR RENÁTÓ, a KREaktív tehetségkereső verseny közönségdíjasa

Hogyan élted meg a KREaktív tehetségkutató versenyt?

A versenyt izgatottan éltem meg, hiszen nagyon aggódtam a szereplésem miatt, ami nem vall rám egyáltalán. Viszont nagyon meg voltam fázva, s a verseny napjának reggelén még beszélni sem tudtam. Vissza akartam lépni a szerepléstől, de ez szintén nem vall rám. Gon-

doltam, ha már eddig eljutottam, nyilván nem adhatom fel.

Nagyon nem úgy sikerült, mint ahogyan elképzeltem, meg is lepődtem, amikor megtudtam, hogy a közönség kedvence lettem. Mindenesetre a tőlem telhetőt megtettem.

Régóta énekelsz, elmondásod szerint a színpad a második otthonod. Hogyan

kezdődött az éneklés iránti szenvedélyed?

Igen, kiskorom óta éneklek, az első fellépésem az óvodai évnnyitónkon volt. Úgy gondolom, hogy a közönség visszajelzései, a tapsok és a versenyeken való eredményeim nem hagyták kialudni bennem az éneklés iránti lángot.

Szociálpedagógia szakos hallgató vagy, emellett a szociális szférában dolgozol gyermekfelügyelőként egy gyermekotthonban. A tanulmányaid és a munkád hogyan hat egymásra?

Az egyetemen tanultakat könnyedén be tudom illeszteni a gyermekfelügyelői munkámba. Rossz szó erre a munka, hiszen én hivatásként tekintek erre. Sok mindent tudok alkalmazni a gyermekekkel való foglalkozás során. Sokszor meglepődök, hogy már most az első félév végére mennyi új dolgot tudok beiktatni a gyermekotthoni munkámba, kíváncsi vagyok, hogy az utolsó tanév végére mennyi mindent fogok még tanulni.

Jelenleg hogyan tudod beilleszteni az éneklést a mindennapjaidba? Vannak terveid a jövőre nézve ezzel kapcsolatban?

Őszintén nincsenek nagyobb terveim az énekléssel, régebben színész szerettem volna lenni, viszont rájöttem, hogy én segíteni szeretnék a sorstársaimon. Az otthonban szoktam a kicsikkel énekelni, altatáskor meg kifejezetten szeretik. Nekem ez bőven elég, amíg nem jön egy nagyobb lehetőség, addig nekem tökéletes lesz a zuhanyrózsa mint mikrofon.

Mit üzennél azoknak a hallgatóknak, akik szintén tehetségesek, de valamilyen oknál fogva nem jelentkeztek a tehetségkutatóra? Hogyan bátorítanád őket, hogy mutassák meg talentumaikat?

Azoknak, akik nem mernek kibontakozni s megmutatni a tehetségüket üzenem, hogy ne féljenek! Egy nagyon jó közösség tagjaivá válhatnak, én új barátoka leltem a verseny alatt, a függönyök mögött. Szerintem fontos, már csak visszaigazolásképpen is, hiszen a szakmai zsűri őszinte véleménye segít eldönteni, hogy jók vagyunk-e, vagy még fejlődünk kell-e és ha igen, akkor miben.

Jövőre újra indulok azokkal a tanácsokkal a zsebemben, amit idén kaptam a zsűritől. És persze nagyon figyelni fogok, hogy még véletlenül se fázzak meg.

A II. KREATÍV TEHETSÉGKERESŐ VERSENY AZ EGYETEM YOUTUBE-CSATORNÁJÁN VISSZANÉZHETŐ:



Növényből tejet?

Írta: Csomai József

Ahogy a húsmentes táplálkozás esetében, úgy a tejfogyasztás megítélésében is eltérnek a vélemények. Vannak, akik az állati eredetű tejtermékekre esküsznek, vannak, akik egészségügyi okokból csak növényi tejet fogyaszthatnak és akadnak olyanok is, akik állatvédelmi okokból kerülik a tehén- vagy kecsketejet. Az biztos, hogy a múlt évtizedben még nehezen elérhető, kifejezetten drága termékeknek számítottak a növényi tejek a boltok polcain. Mára azonban szinte minden áruházban elérhető több fajta és márka is, így bárki hozzájuthat. De miben is különbözik a növényi tej a hagyományos tejektől, milyen előnyei és hátrányai lehetnek a növényitej-fogyasztásnak?



Fontos kiemelni, hogy a cikkben nem szeretnénk egyik oldalon sem állást foglalni, pusztán a téma objektív körbejárására vállalkozunk.

Növényi tejek a történelemből
Már a növényi tej kereskedelmi forgalomba hozatala előtt is léteztek a tejhez hasonló növényi alapú keverékek, az angol nyelvben pedig 1200 óta használják a „milk” szót a növényi tejekre.

A wabanaki és más indián törzsek diófélékből készítették tejet és anyatejhelyettesítő tápszert. A horchata egy ital, amelyet eredetileg Észak-Afrikában áztatott, őrölt, édesített tigrisdióból készítették és még 1000 előtt áterjedt a mai Spanyolország területére.

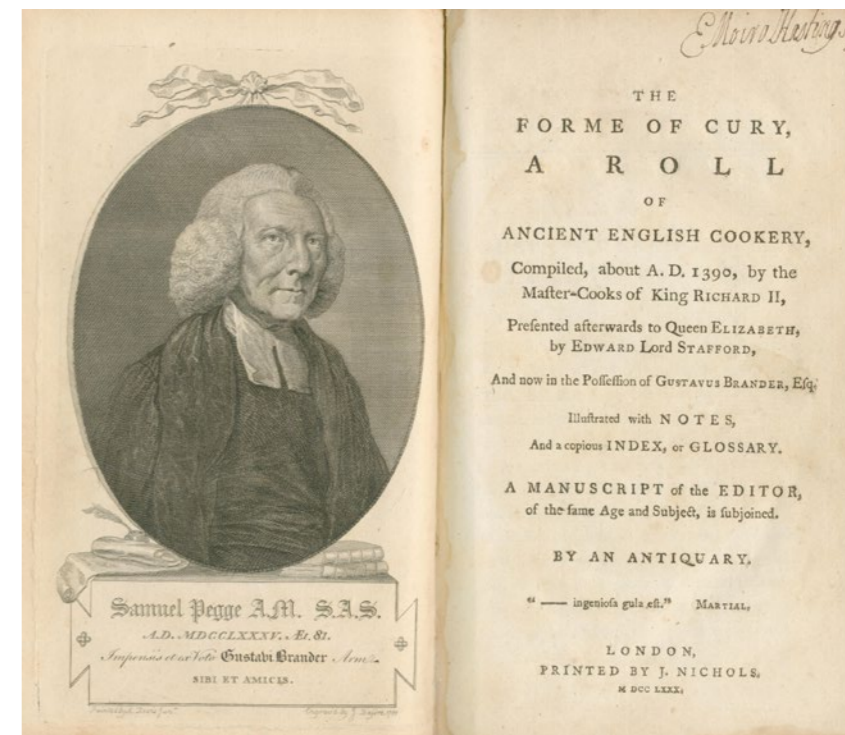


Léteznek 13. századi levantei receptek, amelyek leírják a mandulatej elkészítésének módját. A középkori Angliában a mandulatejet olyan ételekhez használták, mint a ris alkere (a rizspuding egy fajtája) és megjelenik a *The Forme of Cury* receptgyűjteményben. A kókusztej (és a kókusztejszín) számos konyha hagyományos összetevője, például Dél- és Délkelet-Ázsiában, gyakran használják a curry elkészítéséhez.

Hazánkban a történelem során elsősorban az állati eredetű tej fogyasztása és előállítása vált hangsúlyosá. Gondolhatunk akár a XX. század reklámjaira, amelyek a napi többszöri tejfogyasztásra ösztönöztek. Így nem meglepő, hogy Magyarországon a világtágnál jóval több tejet fogyasztanak: 2021-ben az egy főre jutó éves tejfogyasztásunk 182 kilogramm volt, ami napi szinten közel fél liter tejet jelent.

Tej – nem tej?

Az emberek között gyakran élénk vita van arról, hogy a növényi alapanyagokból készült italokat lehet-e tejnek nevezni és mitől tej a tej. Az EU Bíróságának 2017-es döntése óta minden nem állati eredetű terméket növényi italként találhatunk meg a boltok polcain, bár a köznyelvben szimplán növényi tejnek nevezzük őket. Ez érthető is, hiszen tejfehérek,



hasonlóan viselkednek, mint az állati eredetű tejek és nyilván tejet helyettesítünk velük.

A legnagyobb eltérés természetesen a termékek összetevőiben rejlik. Az állati eredetű tejek esetében a tehén-, kecske-, ló-, bivaly- és juhtejet különböztetjük meg,

ezek lényegében a nőstény emlősállatok utódainak táplálására szolgálnak a születés utáni időszakban. Egy szóval állati eredetű anyatej, azonban az újszülöttek és csecsemők kizárólag embert fogyasztanak, mert az állatok tejének összetétele lényegesen eltér az emberi anyatej összetételétől.

Az állati eredetű tejek mindegyike tartalmaz laktózt (tejcukor) és tejfehérjét (kazein), amikre az ember szervezete érzékeny lehet. Ezekben az esetekben beszélhetünk laktózérzékenységről vagy tejallergiáról. Laktózérzékenyek számára könnyen fogyaszthatók a laktózmentes tejtermékek, azonban ezek nem egyenlők a növényi alapú termékekkel. Mind laktózérzékenységgel, mind tejallergiával élő emberek számára jó alternatívák lehetnek a növényi tejek. Ezek pusztán növények hozzáadásával készülnek, így nem található meg bennük sem a laktóz, sem a kazein.

Miből és hogyan készülnek?

Ahogy korábban említettük, a növényi eredetű tejek

csak növényi alapanyagokból készülhetnek, azonban gyakran nem csupán egy összetevőből állítják össze, hanem több növényt vegyítenek a készítés során. Ezeket a növényi tejeket nevezik blendnek, ilyen mondjuk a mandulatej-kókusztej és a zabtej-szójatej keveréke.

A növényi tejek alapanyagainak listája igen széles, készülhet többek között hüvelyesekből (borsó, szója, csillagfűrt, földimogyoró), diófélékből (mandula, brazil, kesudió, mogyoró, makadámia, pekándió, pisztácia, dió), álgabonákból (amaránt, hajdina, quinoa), gabonákból (árpa, fonio, kukorica, köles, zab, rizs, rozs, cirok, teff, tritikálé, tönköly, búza) és egyéb növényekből, mint

kókuszából, burgonyából vagy tigrisdióból.

Ma már lehet növényi tej készítésére alkalmas konyhai kisgépet is beszerezni, így otthonunkban is elkészíthetjük a kedvenceinket, de ezt inkább a nagyon elhivatott olvasóinknak ajánljuk. A növényi tejek otthoni előállításának alapja nem sokban tér el a nagyipari gyártástól. A tejek készítése egyes részleteiben – a növénytől függően – eltérhetnek egymástól, de az alapját tekintve nem különböznek.

Az alábbiakban a boltban kapható szójatej készítésének lépéseit mutatjuk be:

Kezdeként megtisztítják a szójababot, beáztatják és meghámozzák, majd a kiindulási anyag átesik egy őrlésen. A feldolgozott növényi anyagot hevítik, ezzel biztosítva a kellő ízt, majd az ülepedő szilárd anyagot eltávolítják egy szűrés során. Amikor befejeződött a szűrés, hozzáadják a vizet, cukrot (vagy cukorhelyettesítőt) és az egyéb összetevőket az íz, az aroma és a mikroelem-tartalom javítása érdekében. Ezt követően a végső folyadék egy pasztörözésen esik át és végül a folyadék homogenizálásával, a zsírgömbök és részecskék lebontásával zárul a folyamat a sima szájéret érdekében. Ezután következik a csomagolás.

Növényi tej: előnyök és hátrányok

Az embereket legjobban érdeklő kérdés mindig az, hogy kell-e/érdemes-e lecserélnünk a tehéntejet valamelyik növényi tejjre. Erre a kérdés-

talmukat tekintve bár alulmaradnak a növényi tejek, mégis 100ml zabital megközelítőleg 50 kilokalóriát tartalmaz, ugyanennyi mandulaital pedig 38 kilokalóriát. Ehhez képest 100ml tehéntej

védi a szív- és érrendszerünket, emellett sokféle vitaminban gazdag. Egy csésze fedezi a napi A-vitamin szükségletünk 10%-át, a D-vitamin 25%-át és az E-vitamin 50%-át. A mogyorótejben kiemelkedő mennyiségű B- és E-vitamin található, a rizstej pedig niacinban, B6-vitaminban, magnéziumban, vasban és rézben gazdag. Összességében tehát elmondható, hogy a legtöbb növényi tej nem elhanyagolható mennyiségben tartalmaz különféle ásványi anyagokat. Bár sok növényi ital dúsítva van kalciummal és különböző vitaminokkal, ezen mikrotápanyagok biológiai hozzáférhetősége bizonytalan és rengeteg tényezőtől függő, így erről mindig érdemes előre informálódni.

Egy további fontos szempont az ökológiai lábnyom. Gyakran hangzik el az az érvelés a növényi eredetű tejek mellett, hogy kevesebb víz és kisebb földterület szükséges az előállításukhoz. Ezek azonban gyakran nem helytálló érvek, hiszen nagyipari mandulatermeléshez rendkívül nagy mennyiségű víz szükséges, a zabtermelés pedig nincs földterület nélkül. A szójatej (amit már a 14. században is használtak Kínában) esetében napjainkban komoly aggályok merülnek fel a GMO-tartalmát illetően. Továbbá gondolhatunk a szállításra (kókusz, mandula, rizs), melyek feldolgo-



re azonban nem lehet egy univerzális választ adni, hiszen minden embernek más az egészségi állapota, az ízlése és a tápanyagszükséglete. Mindkét típus mellett szólnak előnyök és hátrányok, amelyek mérlegelését követően eldönthetjük, hogy az állati vagy növényi eredetű tej mellett tesszük le a voksunkat, vagy mindkettőt fogyasztjuk.

A következőkben a növényi tejekkel kapcsolatos előnyöket és hátrányokat szeretnénk összegyűjteni számotokra.

Az egyik legfontosabb kérdés mindig a tápanyag- és az energiatartalom. Összességében elmondhatjuk, hogy a növényi tejek nem állnak rosszul ezen a téren a tehéntejhez képest. Energiatar-

nagyjából 56 kilokalóriát tartalmaz. A növényi tejek szénhidrát-tartalma sok esetben meghaladja az állati eredetű tejek tartalmát, amíg 100 ml tehéntejben 4,7 g szénhidrát van (amelyből 4,7 g cukor), addig ugyanennyi rizsitalban 12 g (amelyből 4,8 g cukor).

A tejek mikroösszetevői között említést érdemelnek a vitaminok, közülük a B-vitaminok, az A- és a D3-vitamin, az ásványi anyagok között pedig kiemelt jelentőségűnek tekinthető a kalcium. Sokáig élt az a tévhit, hogy a növényi eredetű tejek nem tudják pótolni az ember számára szükséges ásványi anyagokat. Ehhez képest például a mandulatej nagyon jó Omega-3 forrás, amely



zása nagymennyiségű széndioxid-kibocsátással jár. A szállítás mellett pedig sokszor az esőerdők irtásával vonnak be újabb és újabb földterületeket a termelésbe. Tehát elmondható, hogy az elsősorú probléma a nagyipari termeléssel van, ami mind a növényi tejek, mind az állati eredetű tejek esetében fennáll. Ezen

hatások kiküszöbölésére kezdtek el olyan növényekkel is kísérletezni, amelyek a mérsékelt égövön is megte-remnek, illetve nagyobb a szárazságtűrő képességük. Így a hazai boltok polcain is találkozhatsz már például moggyoró, kender, len vagy borsó-itallal. Az imént felsoroltakon kívül még természetesen van-

nak olyan szempontok, amik-ről érdemes előre tájékozódni, ilyenek például a termékek ára, alapanyaga, íze, valamint a bio alapanyagból történő előállítás stb. Összességében azonban elmondhatjuk, hogy mind az állati-, mind a növényi eredetű tejeknek megvannak az előnyeik és hátrányaik.

Recept Ezúttal egy nagyon gyors, finom és 100%-ban vegán reggelit hoztunk nektek, amiben biztosan nem fogtok csalódní. Tápanyagtartalmát tekintve a quinoa az egyik legjobb gabonaféle, gyakran a gabonák királynőjének is nevezik.

MANDULÁS-KÓKUSZOS QUINOAKÁSA

Hozzávalók:

- 80g quinoa • 280ml mandulatej • 1-2 ek méz • fél tk vaníliaaroma • 25ml kókuszkrém
- 2 marék mandula vagy pisztácia • 10 db eper vagy erdei gyümölcs

Elsőként főzzük meg a quinoat a mandulatejjel, főzés közben adjuk hozzá a mézet, a vaníliaaromát. 15-20 perc alatt tökéletesen puhára fő, ezt követően beletesszük a kókuszkrémet és már jöhet is a tálalás. A tetejére tehetünk friss epret és/vagy erdei gyümölcsöt, illetve különféle magvakat.

Források:



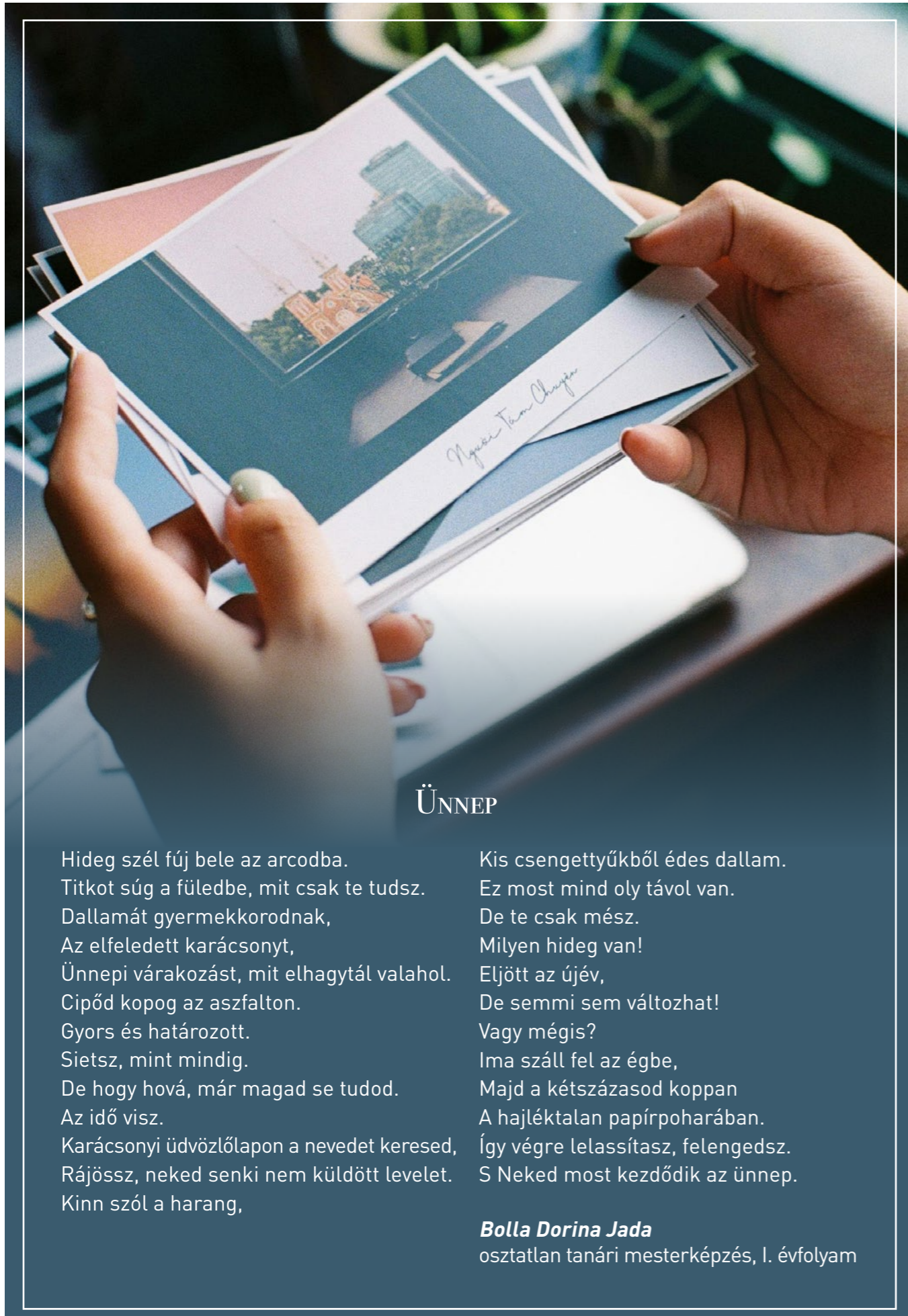
FAGYBA DERMEDT VILÁG

Levelek hullanak lustán a földre,
S a reggeli ködben felsejlik egy hegy
Távol, hogy talán csak én képzelem,
S a fák csupasz ágai közt halkán egy
Mókus szökdel a kihalt hajnalcsöndben.
Félig ébren még őrzök magamban
Rólad egy halovány álmofoszlányt,
S titkon megéneklek egy kóza dalban
Két szép szemed csillagfény tiszta tükrét,
Míg kint a világ fehér fagyba dermed,
S óriás pelyhekben hullik a hó,
De míg mellettem érzek, veled
A tél sem oly kegyetlen, s állandó.
Tartsd a kezed a kandalló tüze fölé,
S nézd az ablakon át e hógömbbe zárt
Leírhatatlan csodát, mi tán örökké
Itt marad, hisz hosszúak már az esték.
Gyere, nézd, hogy szikrázik a csillagszóró,
S életre kelnek a tündérmesék
A könyvespolcon, míg ott kint hullik a hó.
Emlékszem még az otthon melegére,
Hogy is feledhetném? Hisz gyerekkorom
Legfénylőbb csillaga. Már sosem láthatod,
Mert kit szerettem, elhaltak, s bánatom
Enyhül bár, de el sosem múlhat bennem...
Már a hó sem hullik, s jégvirágot sem fest
Ablakomra a tél, mire felvirrad
A csípős hajnal, s csak a komor est
Marad itt velem, míg hegyek mögül
Újra felkel a nap - ködös reggelen
Csak egy sejtelmes derengés az égen,
Mit megőrzök, hogy csillagtan éjjelen
Lelkem lelkedhez hazataláljon.
Ölelj át a vállamon, s mikor átlépek
Az álmok határán, velem álmodj
A lemenő nap fényében. S ha félek,

Hogy a holnap elsodorja csónakom
A parttól, ölelésed ringasson,
S szökjünk el a hegyekbe, csak te meg én,
Hogy ez ártó világ minket ne lássson.
S Aberfeldy csúcsai közt egy rejtett
Völgyben hajadon ragyogjon fel a nap
Utolsó sugara, mielőtt az éj
Reánk köszönt, s lassan átlépünk a holnap
Kapuján, összekulcsolt ujjakkal.
Gyermekek legyünk még, hisz az élet
Egy elillanó pillanat csupán,
S én veled vágyok megélni minden szépet.
Fogd a kezem, ha a hűvös reggel ébreszt,
S nézd ki az ablakon, hogy sűrű pelyhekben
Hullik a hó. Ugye érzed a remény
Melegét, hogy átkarol lelkedben?
Szent ünnep van ma, s te csak mosolyogj,
Boldogok legyünk ma, s lobogjon a gyertya
Örömsárga, meleg lángja a tortán,
Fénye megcsillan az üveggömbben, mert ma
Itt vagyunk, hogy szeretni tanuljunk.
Gyermekek legyünk még, hogy szívvel lássuk
Szemünk előtt az élő tündérmesét,
S az otthon meghitt melegében álmodjunk,
Míg fehér fagyba dermed kint a világ,
Gyertyafénynél álmodjunk, mert ez a miénk.
Szemedbe nézve égjen a csillagvilág,
S én tudni fogom, hogy fejem fölül
Elvonultak már a komor felhők.
S ha előbukkan hófehér hegyek mögül,
Neked ragyogjon az esthajnalcsillag.
Ma minden szívdobbanás egy pillanat,
Mit magammal viszek, ha útnak indulok,
S a zeném hangjaiban majd rád hagyom,
Mert ez az egy csupán, mi itt maradhat.

Király Árpád
anglisztika, III. évfolyam





ÜNNEP

Hideg szél fúj bele az arcodba.
Titkot súg a füledbe, mit csak te tudsz.
Dallamát gyermekkorodnak,
Az elfeledett karácsonyt,
Ünnepi várakozást, mit elhagytál valahol.
Cipőd kopog az aszfalton.
Gyors és határozott.
Sietsz, mint mindig.
De hogy hová, már magad se tudod.
Az idő visz.
Karácsonyi üdvözlőlapon a nevedet keresed,
Rájössz, neked senki nem küldött levelet.
Kinn szól a harang,

Kis csengettyűkből édes dallam.
Ez most mind oly távol van.
De te csak mész.
Milyen hideg van!
Eljött az újév,
De semmi sem változhat!
Vagy mégis?
Ima száll fel az égbe,
Majd a kétszázasod koppan
A hajléktalan papírpoharában.
Így végre lelassítasz, felengedsz.
S Neked most kezdődik az ünnep.

Bolla Dorina Jada

osztatlan tanári mesterképzés, I. évfolyam



EGY FÉLREÜTÖTT BILLENTYŰ

Belemerülök a vízbe. Tavaszi nap meleg. A testem tisztul. A lelkem meg próbálkozik. Az elmém, mint hullám újra és újra partra sodor egy gondolatot. Szinte fojtogat, mégsem fulladok tőle. Hozzászoktam talán. Tudom, hogy most rossz, de túlélem. A hullámban tehát energia terjed, de anyag nem.

A mai nap sem volt jó. Egyedüli megnyugvásom az éjszakai fürdés. Most is elhittem, hogy képes vagyok élni. Hogy hozzá tudok torzulni ehhez a világnak nevezett, ember által művelt dologhoz.

Kezdem úgy érzeni, hogy Isten, a nagy gépiró félreütött egy billentyűt. Én lettem az a félreütött karakter, akit legszívesebben egy backspace-el kitörölné, de már nem tud. Az egész mű túl jó ahhoz, hogy egy kis hiba miatt a kukában végezze. Újrakezdeni pedig nincs idő. Senki sem fogja észrevenni... csak ha részletesen átolvassa. Aztán már lehet, hogy a hibáival együtt szeretni fogja. Sőt velük együtt lesz tökéletes.

A tiszta lelkiismeret olyan, mint egy kád langyos víz. Úgy elüldögél benne az ember. Viszont ez most hidegebb volt, mint a mélyhűtőben felejtett dobozos üdítő. Kiszállok, magam köré tekerek egy száraz anyagot, hogy ne reszkessek tovább. De valami még mindig nem jó.

Ezek a tusfürdők nem mossák le az évek alatt rám halmozódott bűnt és szégyent. Nem nyomják el a bőrből szivárgó emberszagot. Ugyanolyan piszkos vagyok. Alig tudok a tükörbe nézni undor nélkül.

Vajon van még rajtam kívül félreütött billentyű?

Dobos Odett

magyar, I. évfolyam

RÉGI IDŐK OLASZA

Óbudán, a HÉV felé menet a Pacsirtamező utcában egy emléktáblán feltűnik egy olasz nyelvű idézet:

Nessun maggior dolore che ricordarsi dal tempo felice nella miseria... /Dante/

Nem ismertem, de négy év gimnáziumi olaszal azért 18 év szünet után is dekódolható: Nincs nagyobb fájdalom, mint a boldog időre visszaemlékezni a nyomorúságban... Szép, de valami nincs rendben vele... Ricordarsi di: di-ből hímnemű főnév esetében del képződik, nem dal. Gyorsan rá is keresek, mielőtt megyek tovább... Igen, az ott egyértelműen del kéne, hogy legyen. (Csúnyán írt volna a megrendelő? Vagy a kivitelező nem figyelt munka közben?)

Nessun maggior dolore... Durva, milyen régen voltak azok az olaszórák, felváltva a földszinten és a harmadikon, a B-sek Baross utcára néző osztálytermében. Kezdeként mindig volt pár rutin kérdés, pl. Milyen idő van? - Non nevicca. Nem havazik. Ez szinte mindig jó válasz volt. A négy év alatt két sárga borítós tankönyvünk volt, mindkettőben 12-12 lecke bevezető olvasmánnyal, nyelvtani táblázatokkal és gyakorló feladatokkal. Az olvasmányok párbeszédeit szó szerint meg kellett tanulni, különböző szereposztásokban elő is adtuk őket: - Ciao, Luigi! Magari ti avessi ascoltato! Bárcsak hallgattam volna rád... (Ez feltételes múlt, úgyhogy viszonylag a végén lehetett.)

A legutolsó órán, az érettségi előtt a B-sek termében csináltunk egy csoportképet, egy külső táron talán meg is van még. Középen a fiatal Professoressa, körülötte a kis csoportja. Lelkes, frissen végzett tanárnő volt, mi voltunk az első olyan diákjai, akiket végigvitt négy évig. Kellemes hangja volt egyébként. Ritkán, de énekelünk is: oh bella ciao, bella ciao ciao ciao... Pár éve egyszer lehet, hogy láttam a 105-ös buszon, de épp nagyon rossz kedvem volt, úgyhogy nem mentem oda beszélgetni. Ha tényleg ő volt, remélem, nem ismert meg. (Az utolsó olaszóra időpontjában szerencsére még sokkal több volt a hajam és sokkal kevesebb az őszes szakállam.)

Az órákon mindenkinek olasz neve volt: a padtársamé például Alessandro (eredetileg András, de a Professoressával már az első órán tisztázták, hogy Andrea helyett inkább maradjanak ennél). Volt még a két Agnese, a két Caterina, az én osztálytársam és az A-s Caterina, akinek érdekes halványkék szeme volt és nem szerette a szóvicceket. Volt még egy-egy Susanna, Veronica, Andreina (az olaszcsoporton kívül igazából Andrea, aki szeretett a szóvicceket, én pedig szerettem a csengő nevetését). És persze Beatrice, a hallgató Giuseppe (civilben Szabolcs), a másik Pietro, Tommaso, Lucia (a magyar külvilágban Bernadett), Dora és a félénk mosolyú, jólelkű Anna. A kapcsolatot már rég nem tartom senkivel. (A többségük valószínűleg feltörekvő középvezető lett, akik a stressz miatt gyakran rosszul alszanak és ha szükséges, tudnak műmosollyal drága éttermeiről és zöldövezeti óvodákról beszélgetni a céges programokon a többi fáradt és kiégett arccal, akik naiv középiskolásokként szintén nem tudták még, hogy összességében mennyire fájdalmas és kiábrándító lesz a felnőttkor.)

Gimnáziumi olaszos csoport, sőt, gimnázium... Utólag egészen valószínűtlen. Kb. egy előző élet, vagy mint a rovaroknál, egy korábbi lárvafázis. (Már maga a Horváth Mihály tér is elvesztette a régi valóságát. A nagy élénksárga templom a felújítás után olyan furcsa vajszínű és totálisan idegen lett.)

PARÁZS

A szív vágya az elme dilemmája
s a megoldást egyik sem tudja.
Súlyos szavak s rejtőzködő érzelmek
súgják az ének mi tévő legyen,
aki csendes tanácsalansággal hallgat:

Ki szeretne sebzett vad lenni?
Sebekből hegek,
hegek emlékek.
A könyv lapjain üres fejezetekben
leledző gyönyörű keserédesség;

Vagy éppen a mámor,
ahol elvész a közel s a távol,
két szív diadala,
melegségben ölelő karokban
két lélek egymásba fonódva;

Ahogy felhőket fest az égre a nap,
egy aranyló ecsetvonásban még látom;
látom, de már csak festék a vásznon,
ami egykor bennem oly hevesen lángolt.

Talán ez a világ rendje:
Lángok gyúlnak s kihunynak,
hogyan újabb lángok gyúlhassanak;
de a parázs mindig megmarad,
hogyan melegítse a lelket.

Kári József
osztatlan tanári mesterképzés,
IV. évfolyam

TÉL

Havas hideg-illat,
tisztíts meg égető pelyheiddel;
boríts be új-fehér megváltással,
gyógyítsd meg lázas, tévedő szívemet!

Úgy ölelj engem is,
mint a lámpák fényét;
védd alvó földben
az élet reményét.

Somodi Éda
szabad bölcsészet, II. évfolyam



...NESSUN MAGGIOR DOLORE,
CHE RICORDARSI
DAL TEMPO FELICE,
NELLA MISERIA... /DANTE/

Nessun maggior dolore che ricordarsi DEL tempo felice nella miseria... Ugyan már! Kinek és miért lenne aktuálisan rosszabb atól, hogy korábban valami jó is történt vele az életben? Ami jó, az akkor is jó, ha már csak volt. Egyszer, régen, valaha, talán, de legálább volt... - Figyelsz, Pietro? Jön a 2. mondat! Diktálom: Elnézést, Dante úr, szerintem

nincs igaza! - Scusi, signor Dante, secondo me non ha ragione. (Vagy valami ilyesmi. Egy betű tévesztése csak fél pont levonás, ha egy egész szó hibás, az mínusz egy pont. 14-15 pont: 5-ös, 12-13 pont: 4-es stb.) - 3. mondat: És tessék, pont jön is a HÉV! - Ecco, il treno viene. Vagy inkább arriva? Mindegy, a miseriában ezen már nem múlik semmi.

Vágó Péter

magyar mint idegen nyelv tanára részismereti képzés, I. évfolyam

AZ ÉN VILÁGOM

Álmodtam egy világot magamnak,
Hol gondjaim nem zaklatnak.
Hol béke van és szeretet,
S nem ismert a gyűlölet.
Hol Istené a hatalom,
S nincs emberi uralom.
Hol magas az elismerések száma,
Az empátiának soha nincs hiánya.
Hol a környezettudatosság a fő,
S a klímaváltozás nem jó.
Hol a szerencse forgandó,
De a becsület állandó.

Hol a jóság és a szépség alap tényező,
S a barátság folyton létező.
Mindez csak álom volt,
Mely magával vont...
A valóság oly rideg és szomorú,
Sok a bánat, s a ború.
Felébredtem, s a csodát vártam,
Mégis mi lesz e világban?
Minden csupa gondolat s álom,
Hisz ez az én világom.

Gyurkó Réka
tanító, II. évfolyam

A MOZGÁS GYÓGYSZER

Boldogsághormonok és stresszcsoökkentés

A sportolás serkenti a boldogsághormonok – mint az endorfinok, a dopamin és a szerotonin – felszabadulását, amelyek javítják a hangulatot, csökkentik a szorongást és enyhítik a depresszió tüneteit. Ez a hatás különösen érzékelhető olyan tevékenységek során, mint a futás vagy a kerékpározás, amelyek flow-élményt nyújtanak.

Ezzel párhuzamosan a sport segít csökkenteni a kortizol, azaz a stresszhormon szintjét, ami nyugodtabb lelkiállapotot és jobb alvásminőséget eredményez. Már napi 30 perc mozgás is elegendő lehet ahhoz, hogy oldja a feszültséget és támogassa a mentális egyensúlyt.

Fizikai és mentális ellenállóképesség fejlesztése

A sport nemcsak a fizikai állóképességet, hanem a mentális ellenállóképességet is növeli. A rendszeres mozgás segít túllépni a komfortzónánkon, növelve a kitartást és a problémamegoldó ké-

A SPORT NEM CSUPÁN A TESTÜNKET FORMÁLJA, HANEM JELENTŐS HATÁSSAL VAN A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNKRE IS. MIKÖZBEN FEJLESZTI AZ ÁLLÓKÉPESSÉGET ÉS AZ ERŐNLÉTET, EGYÜTTAL A BOLDOGSÁG, A STRESSZKEZELÉS ÉS A BIORITMUS TERÉN IS KIEMELKEDŐ ELŐNYÖKET KÍNÁL. RENDSZERES MOZGÁSSAL NEMCSAK A FIZIKAI TELJESÍTMÉNYÜNK NŐ, HANEM AZ ÉRZELMI ÉS MENTÁLIS JÓLLÉTÜNK IS JELENTŐSEN JAVUL.



pességet. Az olyan csapatsportok, mint a kosárlabda vagy a röplabda javítják a csapatmunkát és a stratégiai gondolkodást, miközben erősítik az önbizalmat és a pozitív önértékelést.

Sportolás során szembesülünk kihívásokkal, mint a fáradtság vagy az akadályok leküzdése, amelyek nemcsak

a fizikai, hanem a mentális fejlődéshez is hozzájárulnak. Ezek az élmények segítenek abban, hogy a mindennapok kihívásaival is könnyebben megbirkózzunk.

Bioritmus helyreállítása és az alvásminőség javítása

A rendszeres testmozgás támogatja a bioritmusunk fenn-

i Szerkeszd velünk a Károlí magazin következő számát! Ha szeretnéd megosztani versedet, novelládat vagy képzőművészeti alkotásodról készült fotóidat a magazinban, küldd el nekünk művedet a sajto@kre.hu e-mail címre. Az alkotások folyamatosan beküldhetők és a soron következő lapszámban kapnak majd helyet.

tartását és segít a pihentető alvás elérésében. A sport serkenti a melatonin termelését, amely kulcsszerepet játszik az alvási ciklus szabályozásában. Különösen a szabadtéri mozgásformák – például a futás vagy a síelés – hatékonyak télen, amikor kevesebb napfényhez jutunk, és a friss levegő segít helyreállítani a természetes ritmusunkat. Az aktív mozgás csökkenti az elalvás előtti stresszt és támogatja a mélyalvást, ezáltal hozzájárul a testi-lelki regenerációhoz.

A sport tehát nemcsak a testet edzi, hanem komplex hatással van az egészségre

és a jóllétre. A boldogsághormonok felszabadítása, a stressz csökkentése, az állóképesség és a mentális ellenállóképesség fejlesztése mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a rendszeres mozgás az életünk nélkülözhetetlen részévé váljon.

Egyensúly és fejlődés: A sport mint lelki erőforrás

A sport nem csupán a test, hanem az elme edzése is. Legyen szó a téli szabadtéri sportokról vagy a beltéri csapatsportokról, a tudatos felkészülés és a helyes rendszeresség alkalmazása segít abban, hogy ne csu-

pán fizikai, hanem mentális szinten is gazdagodjunk. A siker kulcsa tehát nemcsak a mozgásban, hanem a felkészülés és a végrehajtás folyamatában rejlik. Ez a komplex szemléletmód nemcsak hatékonyabbá, hanem élvezetesebbé is teszi a sportolást, miközben hozzájárul a mentális jóllétünk hosszú távú fenntartásához.

Ahogy Csíkszentmihályi Mihály a flow-élményről írja: a megfelelően strukturált tevékenységek mentális áramlatot idéznek elő, amely növeli a boldogságérzetet és hozzájárul a sporttevékenység teljesebb átéléséhez.

TÓTH GERGELY EGYETEMI DOCENST, A SZOCIOLÓGIA TANSZÉK OKTATÓJÁT KÉRDEZTÜK:

Milyen pozitív szociálpszichológiai hatásai vannak a túrázásnak?

A csoportos túrázás dominánsan a társas támogatás miatt fontos. Az egyénnek a saját belső mentális erőforrásai sokszor végesek, ezért egy jó túracsoport nagyon nagy mértékben képes javítani az egyén motivációját. Egy támogató társas közegben az egyénnek nagyon nagy mértékben nő az énhatékonysága is, így akár korábban „lehetetlennek” tartott fizikai erőfeszítésre is képessé válnak sokan.



A túrázás valójában rendkívül összetett tevékenység: a természetben megélhetjük a korlátainkat, és sokszor a komfortzónánkon kívül kerülünk (hőség, hideg, eső, rossz látási viszonyok, csúszós út). Ezért egy túrán a résztvevőknek bizalommal kell lenniük egymás iránt, illetve a túravezető iránt. Számtalan olyan váratlan dolog merülhet fel (akár pozitív, mint például egy kilátás vagy egy természeti jelenség megcsodálása), akár pedig negatív (például egy nehéz útszakasz, egy sérülés, vagy akár az ivóvíz elfogyása), amelyek társas közegben az egyénre teljesen másképpen hatnak, mintha azokat egyénként kellene megélnie: a résztvevők megoszthatják örömeiket és féltelmeiket. Tehát nagy mértékben erősödhet az emberekbe vetett bizalom szintje. Ezek nagyon erős pszichológiai támogatást jelentenek az egyén számára. Ugyanakkor társadalmi szempontból az ilyen bizalomerősítő folyamatok makró szinten is hatással lehetnek, hiszen a társadalom működésének alapja a bizalom. Ha az egyének nem tanulnak meg bízni egymásban, nem találkoznak olyan helyzetekkel közvetlenül, ahol a bizalom alapszükséglet, mint például túrázás közben, akkor a társadalomban sem fognak tudni együtt-

működni és bízni egymásban. Személyes tapasztalatom, hogy a túracsoport rendszeres résztvevőinek a személyisége is formálódik a fizikai erőnlétén túl. Ugyanakkor a természet önmagában is képes „gyógyítani” a lelket és a mentális állapotot, amelyhez a támogató társas jelenléte sokszor multiplikátor hatással bír. Tehát túrázni jó, támogató társakkal még jobb!

Mik a csoportos sportolás előnyei?

Csoportos sportolás előnyök kérdésében külön elemzéseket nem ismerek sajnós. Ahogy az előzőekben kifejtettem, a társas támogató közeg minden olyan helyzetben, amikor az egyénnek a komfortzónájából ki kell mozdulnia, illetőleg fáradtsággal járó erőfeszítésre van szüksége, képes nagymértékben javítani az egyén motivációját.

A határaink feszegetése végső soron mit erősít bennünk?

A társakba vetett bizalmat, a stresszkezelő képességünket, illetőleg természetesen a fizikai erőnlétünket is. Ha valaki a túrázás extrémebb verzióit kezdi el művelni (pl.: teljesítménytúrák, akár 100+

km hosszúak, vagy via ferrata), akkor elég könnyen a rabjává tud válni pozitív értelemben, ugyanis akár az adrenalinfüggőség miatt, akár pedig amiatt, hogy az egyén ezek során gyakran egyfajta módosult tudatállapotba képes kerülni (a fáradtság és felspannoltság együttese miatt), sokszor megnő az egyén teherbíró képessége akár a munkája során is, hiszen az egyén ezek során képes megtapasztalni a saját korlátai meghaladásának a képességét. De azért persze mindent túlzásba is lehet vinni, ezért mindig érdemes kicsit távolról is rátekinteni, hogy biztos egészséges-e még az az újabb és újabb célkitűzés (táv, szintidő stb.) amit magunk elé állítottunk.

TIPP: HA SZERETSZ TÚRÁZNI, TÉGED IS VÁR AZ EGYETEMI TÚRAKÖR! HALLGATÓK ÉS MUNKAVÁLLALÓK EGYRÁNT CSATLAKOZHATNAK A HAVI RENDSZERESSÉGGEL SZERVEZŐDŐ TÚRÁKHOZ. KÉRDÉSEK ESETÉN AZ EGYETEMI SPORTIRODA MUNKATÁRSAI SEGÍTENEK: SPORTIRODA@KRE.HU

FRITZ PÉTER EGYETEMI DOCENST, AZ ÉLETMÓD ÉS TESTKULTÚRA INTÉZET VEZETŐJÉT KÉRDEZTÜK:

Még mindig népszerűek a különböző diéták, de tartós változást csak életmódváltással lehet elérni. Mik az életmódváltás első lépései?

Egy belső elhatározás, ami megfelelő akaraterővel, kitartással is párosul és ami talán fontosabb, egy megfelelő szakember megtalálása, aki segíti ebben az illetőt.

Hogyan találhatjuk meg a számunkra legideálisabb mozgásformát?

Azt nem javasolnám, hogy bátran próbáljunk ki minél többféle mozgásformát, mindenféle ismeret és segítségkérés nélkül. Az sem jó módszer, hogy az interneten felugró jól összeállított és vonzó képkockák alapján döntsünk, ahol az adott sporttevékenységben már elmélyült ismeretekkel-, képességekkel rendelkező instruktorok mutatják be, hogy milyen egyszerű és mosolygós az adott mozgás. Fel kell keresni egy sportszakembert, vagy rekreációs szakembert, aki felméri az igényeket, a fittségi állapotot és személyre szabott javaslatokat ad, valamint segít



az általa javasolt mozgásformák szakszerű kipróbálásában.

Miért fontos beszélni a helyes táplálkozás, a mozgás fontossága mellett a megfelelő alvásminőségről is?

A minőségi alvás a helyes életmód és az egészségünk fejlesztésének alapköve. Említek néhány tudományosan

bizonyított területet, ahol és amiben az alvás segít:

- pihenés és regenerálódás
- immunrendszer erősítése
- érzelmi jólét
- memória és tanulás
- szív- és érrendszeri egészség
- anyagcsere és súlykontroll
- koncentráció és produktivitás
- sportteljesítmény
- gyulladások csökkentése

AJÁNLO:

A KÁROLI PODCAST SPORTTAL ÉS EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGGAL FOGLALKOZÓ ADÁSA A HELYES TÁPLÁLKOZÁS ÉS MOZGÁS ALAPJAIT JÁRJA KÖRBE: A TÉMÁBAN KECSKÉS ANDRÁS, A GESZK DÉKÁNHELYETTESE ÉS FRITZ PÉTER EGYETEMI DOCENS, AZ ÉLETMÓD ÉS TESTKULTÚRA INTÉZET VEZETŐJE BESZÉLGET. HALLGASSÁTOK MEG!



Források: • Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat (2007) • Taylor, S. E., & Brown, J. D.: „Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health” (Psychological Bulletin, 1988) • Kállay, L.: Sportpszichológiai tanulmányok (2014)

Ha annak idején nem utazom el Izlandra, most lehet, hogy nem Svédországban tanulnék.

DOMAHIDI ÁGNESSEL beszélgettünk

MIKOR IZLANDI ERASMUSRA JELENTKEZETT MÉG NEM TUDTA, MILYEN HATÁSSAL LESZ MAJD ÉLETÉRE AZ OTT TÖLTÖTT MAJDNEM FÉL ESZTENDŐ. A SZIGETORSZÁG KULTÚRÁJA, AZ EMBEREK MENTALITÁSA JELENTŐS HATÁSSAL VOLT RÁ, S TÖBBEK KÖZÖTT ENNEK A JÓ TAPASZTALATNAK KÖSZÖNHETŐEN TANUL JELENLEG SVÉDORSZÁG NYUGATI PARTJÁN, A HALMSTADI EGYETEM MESTERKÉPZÉSI SZAKÁN. DOMAHIDI ÁGNES A KÁROLIN EMBERI ERŐFORRÁSOK ALAPSZAKON VÉGZETT, TANULMÁNYI IDEJE ALATT IZLANDRA UTAZOTT AZ ERASMUS PROGRAM KERETÉBEN, SZAKMAI GYAKORLATÁT PEDIG NÉMETORSZÁGBAN VÉGEZTE. KÜLFÖLDI ÚTJAI TÁGÍTOTTÁK LÁTÁSMÓDJÁT, BŐVÍTETTÉK KAPCSOLATI HÁLÓJÁT. OLVASSÁTOK EL A VELE KÉSZÍTETT INTERJÚT ÉS JELENTKEZZETEK TI IS ERASMUSRA!



Egyetemi éveid alatt éltél azokkal a külföldi lehetőségekkel, amiket a Károli-egyetem nyújtani tud. Számodra hogyan alakult ennek a folyamata, hogyan és mikor érezted azt, hogy jó lenne egy másik országba utazni tanulási célból?

A gimnázium után egy évet önkénteskedtem Észak-Írországban, de sajnos a Covid-járvány megjelenése miatt hamarabb haza kellett jönnöm. Akkor megfogadtam, hogyha a jövőben lehetsé-

gem lesz külföldre utazni, akkor mindenképpen élni fogok az adódó alkalommal. Sokat nyomott a latban, hogy magam előtt láttam a nővérem példáját is, aki szintén egy évet tanult kint az Erasmusnak köszönhetően, az ő példája és biztatása is segítette a döntésemet.

Az Erasmus tanulmányi mobilitás keretében Izlandot választottad. Mi motivált arra, hogy „a tűz és a jég országába” utazz?

Németül és angolul tanultam korábban, azonban az angolt magabiztosabbnak éreztem, így mindenképpen olyan területre szerettem volna utazni, ahol nem okoz nehézséget, ha angolul beszélek. Litvánia, Portugália és Izland közül választhattam, döntésemet nagyban segítette, hogy az egyetem honlapján korábbi Erasmusos hallgatók beszámolóit elolvashattam, így levelezni kezdtem

egy lánnyal, aki szintén a szigetországban tanult korábban és ő is biztatott, hogy érdemes ezt az országot választanom. Mivel Izland elég drága ország, így nyaralási célból talán keveseknek adatik meg, hogy felkeressék, ugyanakkor hallgatóként intézményi támogatással könnyebben elérhető.

Öt hónapot töltöttél Izlandon, augusztustól decemberig, ráadásul az ország északi részén, az Akureyri Egyetemen. „Hogyan lehetséges élni olyan helyen, ahol nyár derekán sincs több tizenhét foknál, és a tél olyan hosszú és sötét, mint ha meghalt volna a világ”? – kérdezhetném a Magyarországon is méltán népszerű izlandi író, Jón Kalman Stefánsson szavaival. Hogyan élted meg az ország sajátosságait?

Amíg még nem voltam biztos benne, hogy elfogadják a jelentkezésemet, addig nem is gondoltam azokra a részletekre, amelyek különlegessé teszik ezt az országot, nem akartam ugyanis előre beleélni magam az utazásba. Természetesen amint világossá vált, hogy mehetek Izlandra, elkezdtem jobban feltérképezni az országot. Mindenhol azt olvastam, hogy hideg és sötét van, valamint, hogy mennyire drága minden. Azonban olvasni róla és átélni mindezt személyesen teljesen más élmény



is jól felkészülni, mert ahogyan a skandináv or-

szágban mondják, „nincs

rossz idő, csak nem megfelelő öltözet”. Az országon belüli utazás is teljesen más, mint itthon. Reykjavíkba repülővel érkeztem, viszont ahol tanultam, Akureyri, a fővárostól mintegy négyszáz kilométerre fekszik, ez az ország negyedik legnagyobb városa, Észak-Izland fővárosának is nevezik. A fővárosból busszal hat óra alatt értünk Akureyri-

volt: érezni a hideget és megtapasztalni, hogy csupán néhány órán keresztül van világosság, azt nehéz szavakba önteni. Az őszi félév az Akureyri Egyetemen augusztus végétől karácsonyig tart, így fokozatosan bár, de hozzá tudtam szokni a sötétséghez és a pár óra időtartamú világossághoz. A másik a hideg időjárás volt, érdemes erre

be – a két város között egyébként egy nap összesen csak két buszjárat indul oda-vissza. A városon belül ingyenes volt a tömegközlekedés, de ezt leszámítva leginkább autóval tudtunk közlekedni a ritkás járatok miatt. Izlandon egyébként nagyon népszerű még a stoppolás, ami itt teljesen biztonságos, sokan használják és ajánlják. Az északi országok népeiről joggal mondják, hogy kevésbé nyitottak, inkább zárkóztak, azonban a segítségnyújtás terén mindig lehetett rájuk számítani, készségesen beszéltek angolul is. Mivel ebben az időszakban csak pár óráig van világosság, így a helyiek kihasználják ezt az időszakot arra, hogy konditerembe járjanak, sportoljanak és olvassanak.

Mi az, amit a legnehezebben szoktál meg?

Számomra a reggeli kelés volt a legnehezebb, mivel még 8



órákor is sötét volt és joggal gondoltuk azt, hogy meszsze még a reggel... kellett a motiváció a tudatos felkeléshez, hogy ne attól induljon a nap, mert világos van, hanem azért, mert annyi az idő. Ebben még sokat segítettek a többiek is, hiszen gyakran csináltunk közös programokat, előre terveztük a napjainkat, így ez is arra motivált, hogy ne egész nap az ágyban legyünk.

Milyen élményeket szerezte az izlandi egyetemen, hogyan jellemezne az ottani felsőoktatást?

Igyekeztem olyan tárgyakat választani ottlétem alatt, amely nem csupán az itthoni tanulmányaimhoz kötődött, hanem ami egyrészt engem is érdekelt, és mégis valahogy az ország egyediségéhez is köthető volt. Ilyen volt az izlandi nyelv és a halászat. Magának az egyetemnek egyébként nagyon modern informatikai rendszere van, minden órát online is közvetítenek, illetve feltöltenek adott platformokra, hogy később is vissza lehessen őket nézni. Ez a rendszer egyébként lehetővé teszi, hogy a messzi, kis falvakban lakó hallgatóknak ne kelljen minden egyes órára bejárni, hiszen a távolság és az időjárás sokszor nem kedvez az utazásnak. Sajnos ennek köszönhetően az izlandi hallgatókkal kevésbé tudunk találkozni, mert fizikailag sokszor nem voltak jelen. A

tömbösített órák keretében ismerhettük meg őket leginkább.

Az oktatás nagyon gyakorlatias az izlandi egyetemen, a történelmi jellegű tárgyaknál elmentünk megnézni azt a helyet, amiről beszélt a tanár, továbbá múzeumokba, kiállításokra jártunk. A halászat órán meglátogattunk például egy halászhajógyárat, az egyik óra végén pedig halat is lehetett filézni, de a következő félévben, akik éppen ott tanultak még, őket halászni is elvitték.

Az Erasmus szakmai gyakorlatodat Németországban, Wermelskirchenben végezted. Észak után hogyan vezetett az utad a nyugatnémet városba?

Semmiképpen sem szerettem volna, hogy a német nyelvtudásom kárba vesszen, ezért a szakmai gyakorlatomat kifejezetten német nyelvterületen szerettem volna elvégezni. Az élet ráadásul úgy hozta, hogy az Erasmus tanulmányutam során, Izlandon több német cserediákkal is jóba lettem, ők például a későbbiekben is nagyon segítőkészek voltak azzal kapcsolatban, hogy szakmai gyakorlati helyet keressék magamnak, végül az egyik német barátom ajánlotta azt a céget, ahová végül beadtam a jelentkezésemet. Egy interjút köve-

tően fel is vettek, s összességében nagyon örülök, hogy végül így döntöttem, a szakmai ismereteim bővítése és gyakorlati alkalmazása szempontjából nagyon hasznos időszak volt.

A Károlin a Buddy-programban is részt vettél, számodra mit adott ez a lehetőség?

Az első mentoráltam egy kazah lány volt, aki éppen a koronavírus-járvány idején érkezett az egyetemre. Rengeteg papírmunkája volt, ráadásul lakást is keresett. Mivel segítettem neki

NEMCSAK ITTHON, HANEM KÜLFÖLDÖN IS NAGY HASZNÁT VETTEM EZEKNEK A TAPASZTALATOKNAK, BÁTTRABBAN ÁLLTAM A MEGOLDANDÓ HELYZETEK ELÉ.

különböző ügyeket intézni, így én is jobban beeláttam ezekbe a folyamatokba, és amikor én kerültem hasonló helyzetbe, akkor sokkal könnyebben vettem az akadályokat – nemcsak itthon, hanem külföldön is nagy hasznát vettem ezeknek a tapasztalatoknak, bátrabban álltam a megoldandó helyzetek elé.

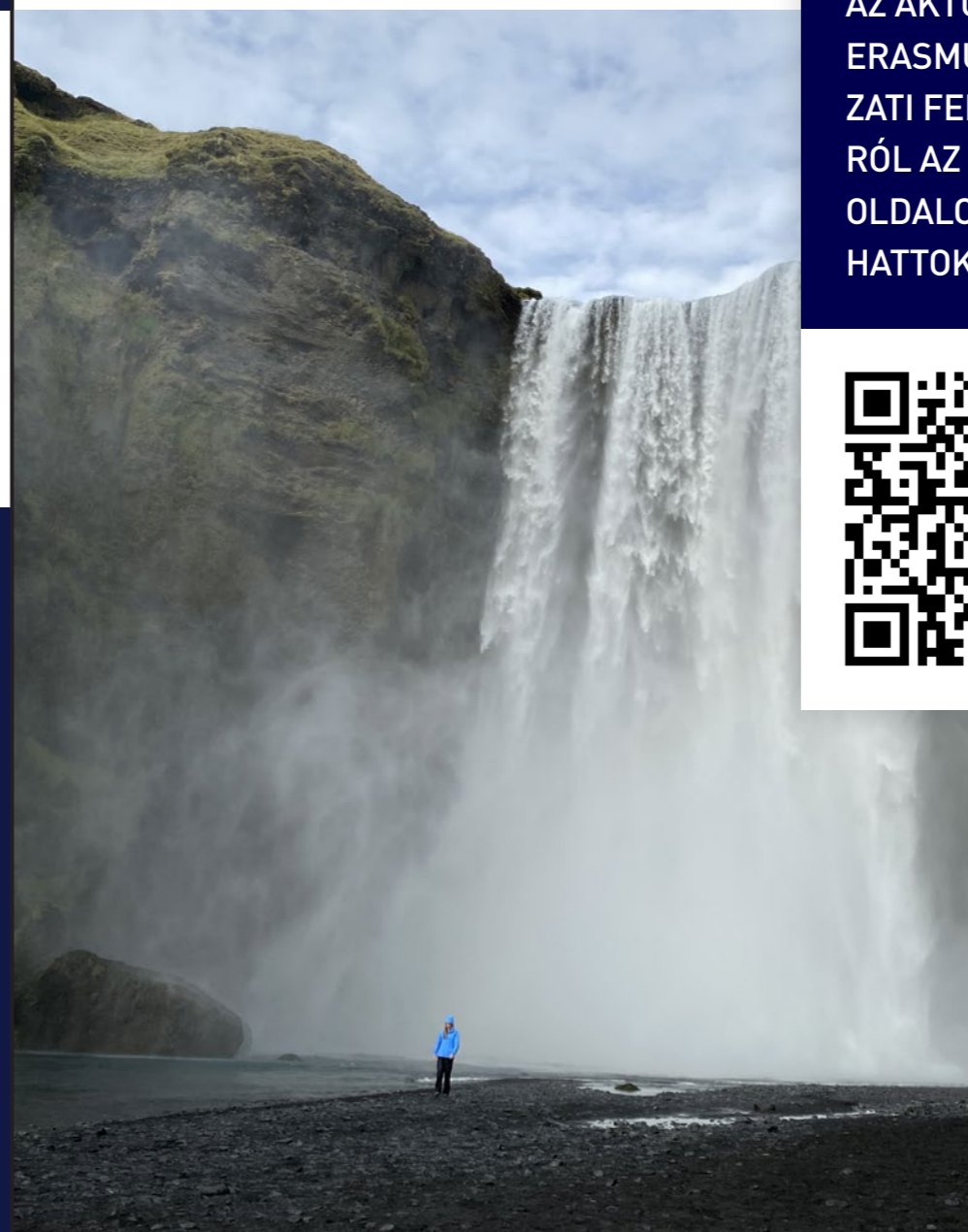
Hogyan foglalnád össze a külföldi tapasztalataidat és miért ajánlanád a hallgatóknak ezeket a lehetőségeket?

A nyelvtanuláson túl – amely egy-egy ilyen külföldi út velejárója – szerintem más országok kultúrájának megismerése, önmagunk határainak feszegetése megannyi muníciót adhat. Az ember megedződik egy ilyen helyzetben, később sokkal bátrabban vághat bele olyan dolgokba, amikről korábban

talán azt gondolta, hogy nem menne neki. Mivel a legtöbb esetben egyedül megyünk egy ilyen programra, ennek köszönhetően nagyfokú önállóságra is nevel, idegen környezetben kell feltalálnunk magunkat, ismerkedni, kapcsolatokat kiépíteni, ügyeket intézni, számos olyan dolgot, ami a felnőtt lét sajátja és mindenképpen a javunkra válik. Az Izlandon megismert barátaimmal a mai napig tartjuk a kapcsolatot. Talán a legfontosabb, hogy egyetemistaként intéz-

ményi támogatással lehet külföldre utazni, úgy gondolom, ezt mindenképpen érdemes kihasználni, élni a vissza nem térő lehetőséggel. Ezeken túl önmagunkról, a világról, másokról is sokat tanulhatunk, kinyílik a perspektívánk, később olyan lehetőségek adódhatnak majd az életünkben, amelyek jelentősen alakíthatják szakmai vagy magánéletünket. Ha annak idején nem utazom el Izlandra, most lehet, hogy nem Svédországban tanulnék.

AZ AKTUÁLIS ERASMUS+ PÁLYÁZATI FELHÍVÁSOKRÓL AZ ALÁBBI OLDALON OLVASHATOK:



www.kre.hu



karoliegyetem



karoli.gaspar.reformatus.egyetem



karoligasparegyetem



KaroliEgyetem



károligáspáruniversity



uni.karoli