



KÁROLI

A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA

magazin

2026/2.

Egy tányér szabadság
A GIRL DINNER
jelenség nyomában

”**SOHA NEM SZERETNÉM,
HOGY KIHUNYJON BENNEM
A LÁNG**

*Oktatói portré rovatunk vendége:
Sárközy Miklós*



LELKIMORZSA:
A STRESSZ ANATÓMIÁJA
ÉS STRESSZCSÖKKENTŐ
TECHNIKÁK

A KÁROLI-EGYETEM ISMERETTERJESZTŐ PODCAST SOROZATA

NÉHÁNY TÉMA AZ EDDIGI ADÁSOKBÓL:

Z-generáció és a magyar líra

A mozgás vitamin!

Kapunyitási pánik az egyetem után?

True crime – Történetek valódi esetekről, valódi személyekről

Egészség és szorongás a modern társadalomban

Kossuth Lajos: tehetséges politikus vagy kora influencere?

*könnyedén,
érthetően*



Útravaló

Bizonyságtétel ----- 4

Oktatói portré

Titokzatos nyelvek és kultúrák vonzásában ----- 6

Lelkimorzsa

A stressz anatómiája és stresszcsökkentő technikák ----- 16

Hallgatói portré

Hangjegyekkel írt történet: Király Árpád ----- 21

Nyelvünk tükrében

Kimaxol, kiposztol, kikövet:
A kiigekötős igékben rejtőzködő metaforákról ----- 26

#KREatív

Hallgatói alkotások ----- 28

Alumni

Norvég táj, magyar alkotó: Vida Léna ----- 36

Gasztro

Egy tányér szabadság ----- 44

International

Több mint gyakorlat:
Tóth Zsófia svédországi szakmai gyakorlata ----- 50

Keresztretjtvény

----- 42

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Közkapcsolati és Kommunikációs Igazgatóság

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

Lapszerkesztő: Sárvári-Turbucz Eszter

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

Szerkesztőség: Közkapcsolati és Kommunikációs Igazgatóság

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

Nyomda: Zemplén-Vektor Kft. 📍 3900 Szerencs, Csalogány köz 5.

ISSN: 2630-9491

Megjelenik 2000 példányban.

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

BIZONYSÁGTÉTEL

Írta: Balla Péter rektorhelyettes



SZÉP MAGYAR NYELVÜNK EGYIK ÉRTÉKES KIFEJEZÉSE: „BIZONYSÁGOT TENNI” VALAKIRŐL. PÉLDÁUL EGY TÁRSASÁGBAN BEMUTATJUK EGY BARÁTUNKAT, ÉS ELMONDJUK A TÖBBIEKNEK, HOGY MILYEN ÉRTÉKEI VANNAK, EZÉRT FOGADJÁK BE SZERETETTEL. KERESZTYÉN KÖRBE EGY KÜLÖNLEGES ÉRTELEMBEN IS HASZNÁLJUK E KIFEJEZÉST: BIZONYSÁGOT TESZÜNK MÁSOK ELŐTT ARRÓL, HOGY JÉZUS KRISZTUST MEGVÁLTÓNKNAK TARTJUK – ÉS AKÁR ARRÓL IS, HOGY MILYEN VÁLTOZÁST VITT VÉGBE AZ ÉLETÜNKBE AZ, HOGY MEGISMERTÜK ŐT.

A Bibliában találunk egy nagyon váratlan bizonyoságtételt, amelyre az olvasó nem számíthatna. Amikor Jézus Krisztust keresztre feszítették, római katonák is jelen voltak, akik addig fogolyként őrizték. Márk evangéliumában ezt olvassuk Jézus nagypénteki halálakor: „Amikor pedig a százados, aki ott állt vele szemben, látta, hogy így lehelte ki a lelkét, ezt mondta: Bizony, ez az ember Isten Fia volt!”. (Mk 15,39) Amikor az ellenséges hatalom képviselője látta, hogy Jézus hogyan halt meg, felismerte benne az Isten Fiát. Jézus halála körülményeit mind a négy evangélista elbeszéli, így tudjuk, hogy melyek voltak Jézus utolsó szavai. Például imádkozott az őt keresztre feszítő emberekért: „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek!”. (Lk 23,34) Nem kétségbe esve halt meg, hanem Istenre bízta magát e szavakkal: „Atyám, a te kezébe

EGYETEMÜNKÖN VANNAK ISTENTISZTELEK ÉS EGYETEMI LELKÉSZEINKHEZ IS FORDULHATUNK KÉRDÉSEINKKEL.

teszem le az én lelkemet!”. (Lk 23,46) A százados ezt úgy megragadta, hogy ott a keresztnél bizonyoságot tett Jézusról mint Isten Fiáról.

A keresztyén szó a Krisztus névből ered, és ezt jelenti: Krisztus követője, Krisztushoz tartozó. A keresztyének legfőbb bizonyoságtétele Megváltójukról az, ha úgy élnek, hogy Jézus Krisztus uralja, vezeti az életüket. Jézust követő,



jézusi lelkületű élettel lehet elvezetni másokat ahhoz, hogy Jézusban meglássák az Isten Fiát.

A bizonyoságtétel természetesen szavakkal is történhet. Felismerhetünk olyan helyzeteket, amikor akár egy négyszemközti beszélgetésben, akár egy közösségben elmondhatjuk, hogy a mi életünket megragadta, megváltoztatta Jézus. Sokan a Jézushoz találásuk élményét bibliai szóval így nevezik: „megtérés”, és erről is bizonyoságot tudnak tenni. A mai világban mindkettőhöz bátorság kell: az élettel és a szavakkal végzett bizonyoságtételhez is. Jézus tanítványai azonban nem tehetik, hogy szégyellik vagy elhallgatják, hogy Jézushoz tartoznak. Adjon nekünk bátorítást az is, hogy tudjuk: vannak olyan országok, amelyekben napjainkban is életüket kockáztatják azok, akik Jézusról bizonyoságot tesznek. A keresztyén-üldözés ma is létezik, és a mi időnkben is vannak, akik mártírokká válnak Krisztusba vetett hitükért.

Pál apostol így tett bizonyoságot a Római Birodalom fővárosában élő keresztyénekhez írott levelében: „Mert nem szégyellem az evangéliumot, hiszen Isten hatalma az minden hívőnek üdvösségére”. (Róma 1,16)

Egyetemünkön vannak istentiszteletek és egyetemi lelkészeinkhez is fordulhatunk kérdéseinkkel. Sokféle alkalom nyílik arra, hogy megéljük, gyakoroljuk keresztyén hitünket. Az is fontos, hogy egymás iránti szeretetteljes lelkületünkkel Jézusról úgy tegyünk bizonyoságot egyetemi társaink felé, hogy ők is vonzóan találják Jézus követését. Valaki egyszer így mondta szellemesen: „emberbőrbe kötött” Biblia, evangélium, „örömhír” lehet minden keresztyén.

A Krisztushoz hívás, a bizonyoságtétel hadd történjen Krisztust követő életünkkel és róla vallást tévő szavainkkal is. Hadd tudjuk minél többen megvallani azt Jézusról, amit a római százados is felismert: „Bizony, ez az ember Isten Fia volt!”.

Titokzatos nyelvek és kultúrák vonzásában

SÁRKÖZY MIKLÓS IRANISTA, TÖRTÉNÉSZ, AZ ÓKORTÖRTÉNETI ÉS SEGÉDTUDOMÁNYOK TANSZÉK EGYETEMI DOCENSE HÚSZ ÉVE OKTAT AZ EGYETEMEN, A KÉSŐÓKORI-KORAISZLÁMKORI IRÁN ÉS KÖZÉP-ÁZSIA TÖRTÉNELMÉNEK, VALLÁSTÖRTÉNETÉNEK, ÍROTT FORRÁSAINAK SPECIALISTÁJA, NAPJAINKBAN AZ IRÁNI HÁBORÚ KIEMELT SZAKÉRTŐJEKÉNT A KÜLÖNBÖZŐ ELEMZŐ MŰSOROK ÁLLANDÓ VENDÉGE. SÁRBOGÁRDON TÖLTÖTTE GYERMEKKORÁT, KÉSŐBB TÖRTÉNELEM ÉS IRANISZTIKA MESTERKÉPZÉSEN SZERZETT OKLEVELET, MAJD IRANISZTIKÁBÓL DOKTORÁLT. ÖSZTÖNDÍJASKÉNT ÉS KUTATÓKÉNT TEHERÁNBAN, NÁPOLYBAN ÉS LONDONBAN TÖLTÖTT EL HOSSZABB IDŐSZAKOKAT. EDDIG KILENC KÖNYVE JELENT MEG. 2024-BEN VÁMBÉRY-DÍJVAL TÜNTETTÉK KI. IRÁN HARMINCEGY TARTOMÁNYÁBÓL MINDÖSSZESEN CSAK HÁROMBAN NEM JÁRT MÉG, SZÉLES KÖRŰ TEREPISSERETEI ELLENÉRE LESZÖGEZI, HOGY BÁR AZ ORSZÁG MAJD MINDEN PONTJÁN MEGFORDULT, MÉG MINDIG NEM LÁTOTT ELEGET. A HÁBORÚT MEGELŐZŐEN ÉVENTE HÁROM-NÉGY ALKALOMMAL IS AZ ORSZÁGBA UTAZOTT, MOST ÖTVENEDIK SZÜLETÉSNAPOJA UTÁN KÉRDEZTÜK PÁLYAFUTÁSÁRÓL, ÉS A MEGOSZTÓ, DE SOKSZÍNŰ IRÁN RÓL.



Egyetemi tanulmányai alatt felvételt nyert a Láthatatlan Kollégiumba. Miről szólt ez az oktatási program?

1995-től öt éven keresztül voltam tagja a kollégiumnak, amely egy egyetemen kívüli tehetséggondozó műhelyként, szakkollégiumként működött. Nem rendelkezett saját épülettel, vagyis nem volt fizikai bázisa, tagjai nem laktak együtt egy kollégiumban. Nevét az angliai Invisible College után kapta. A program során ösztöndíjat, magánórákat, ingyenes nyelvórákat (franciául és olaszul például itt tanultam meg) kaptak az oda felvett hallgatók, amely hatalmas lehetőség volt a szakmai kiugrásra, hiszen a saját szakterületemen belül azokkal az oktatókkal, szakemberekkel dolgozhattam, akiket kértem. Lehetőséget kaptunk arra, hogy olyan elmélyült szakmai óráink legyenek, amelyek nem képezték az egyetemi tanulmányaink részét. Hálás vagyok a kollégium szakmai támogatásáért, melyet mindig is igyekeztem komolyan venni, megbecsülni és élni az általa nyújtott lehetőségekkel. Jól emlékszem rá, hogy a programnak köszönhetően például ingyenesen lehetett fénymásolni, ami abban az időszakban igen nagy kiváltság volt. A mai napig használom azokat a szótárakat, melyeket ott fénymásoltam.

Honnan eredeztethető a történelem iránti érdeklődése?

Mindig is humán beállítottságú voltam, ebben sokat segített az otthoni nagy családi könyvtár. Kedvenc hobbi az olvasás volt, főként a történelmi, földrajzi és irodalmi tematikájú munkák érdekelték. Végzős gimnazistaként az OKTV-n 10. lettem történelemből, ezáltal felvételi nélkül kerültem be az egyetemre, történelem szakra. A témákat illetően eleinte mindenevő voltam, a mai napig szívesen olvasok mindenféle korszakokról ismeretterjesztő és szakmunkákat is, nem csak a Közel-Keletről. Nagyszüleim gyógyszerészek voltak, de apai nagyapám vadász is volt. Sz szenvedélyesen gyűjtötte a Széchenyi Zsigmond és Molnár Gábor vadászok út-

leírásait, szakmunkáit, a mai szakterületem választásában jelentős szerepet játszottak ezek a művek, hiszen általuk kezdtem el érdeklődni az Európán kívüli világ és azon belül is a Közel-Kelet iránt. Hatalmas élmény volt, hogy egy vidéki kisvárosban rácsodálkozhattam Afrikára, Dél-Amerikára, Ázsiára ezeken a vadászregényeken, egzotikus könyveken keresztül.

Milyen indíttatásból kezdett komolyabban foglalkozni az iráni nyelvekkel, történelemmel?

Úgy emlékszem, hogy gimnazistaként az olvasmányélményeim hatására kezdtem mélyebben érdeklődni a terület iránt, ugyanakkor ez egy fokozatosan kibomló folyamat volt. Mindenesetre nem voltak előttem családi minták ilyen téren, tehát a hatás nem itt keresendő.

A KEZDŐ LÖKÉST ROMAN GHIRSHMAN AZ ÓKORI IRÁN CÍMŰ KÖNYVE HOZTA EL SZÁMOMRA, MELYET EGYÉBKÉNT A MAI NAPIG – MINDEN HIBÁJA ELLENÉRE – HASZNÁLOK AZ OKTATÁSBAN.

Az iranisztika egy érdekes és szép világ, ugyanakkor tény, hogy nem sokan választják. Történelem szakon kezdtem a tanulmányaimat, majd másodéves koromban kezdtem iráni nyelveket tanulni a Láthatatlan Kollégiumban. Harmadévesen lettem iranisztika szakos, már abban az időben sem voltunk túl sokan a képzésen, s ez ma sem változott. A szakterület különlegességét talán az adja, hogy Magyarországon nagyon kevesen foglalkoznak ezzel az egzotikus területtel. Ugyanakkor az iráni nyelvek és az iranisztika nem csupán a mai Iránt jelenti, ide tartozik még Közép-Ázsia, Pakisztán, Afganisztán, a kaukázusi oszétek, kurdok, az egykori Magyarországon élt jászok, a szarmaták.

Volt-e olyan tanára, aki jelentős hatással volt tanulmányaira, szakmai útjára?

Hogyne, többeket is ki tudnék emelni, akik erősen meghatározták, determinálták a pályámat. Egyetemi tanulmányaimat Pécsen kezdtem meg, ott tanított Vargyas Péter aszsirológus, történész, aki jelentős nemzetközi szaktekintélynek számított, többek között az ókori Iránt is oktatta. Elsősorban a tudósi, tanári, emberi karaktere áll előttem mind a mai napig, tulajdonképpen ő indított el a pályámon. Ő bátorított például arra, hogy jelentkezsem a Láthatatlan Kollégiumba. Később ő hívott meg Pécsre tanítani még doktoranduszként, így jó szakmai kapcsolat maradt közöttünk az egyetem után is. A klasszikus iranisztikai képzéséből még Harmattan Jánost emelném ki. A magyar ókortudomány és orientalisztika meghatározó egyénisége volt, aki már akkor is viszonylag idős volt, mégis megadatott nekem az a lehetőség, hogy járhattam az órájára. A mai napig bennem van az a könyvtárszoba, ahová jártunk hozzá az ELTE-n. Az ókori iráni nyelvekről valóságos enciklopédikus tudással rendelkezett. A történelem és az iranisztika mellett a klasszika filológia a harmadik érdeklődési köröm, egykori ógörög szakosként még Hegyi Dolorest emelném ki, aki az ógörög történeti források oktatásában vállalt jelentős szerepet. Vásáry István turkológus, orientalista szintén példaképem volt, bár nem tanított, viszont általa tanultam meg a könyvírás és a tudományos előadás szakmai sarokpontjait. A modern perzsa nyelvtanárom Németh Ágnes volt, aki magyar szülők gyermekeként Iránban nőtt fel. Rendkívül jó nyelvtenár volt, aki a nyelvismereten túl képes volt megtanítani bennünket iráni aggyal gondolkodni.

Magyarország talán legismertebb Irán-szakértőjeként ismerik ma. Mikor járt először Iránban és milyen benyomások érték első útja során?

Először huszonhárom évesen, 1999. január 18-án léptem be Iránba szárazföldi úton, Törökország felől. Nagyon régóta vágytam arra, hogy megismerjem az országot, erre

egy kéthónapos nyelvtanfolyam keretében adódott az első lehetőség. Törökországból két és fél napos buszút után érkeztünk meg Teheránba. Soha nem fogom elfelejteni, amikor beléptem az első iráni vendéglőbe, akkor már nagyon éhesek és fáradtak voltunk. Életem első Iránban elfogyasztott ke-

babja most is előttem van: a csirkehús, a gőzölgő sáfrányos vajas rizs illatát és ízét a mai napig fel tudom eleveníteni. Az egyszerű kereskedők és sofőrök között elfogyasztott étel kellemes első élményt jelentett. Természetesen az otllét nyelvi és kulturális értelemben is meghatározó élmény volt. Az iráni kultúrával történő első közvetlen találkozásom egyszerre volt megdöbbentő és elvarázsoló. Akármire is számítottam előzetesen az utamat illetően, mindenképpen nagy meglepetés ért. Ez az út vízvázasztó volt a modern perzsa nyelvismeretem fejlesztésében is. Olyan országba utaztam, amiről nemcsak ma, hanem már akkoriban is sok negatív hírt lehetett hallani. A világtól

**A SZAKTERÜLET KÜLÖNLE-
GESSÉGÉT TALÁN AZ ADJA,
HOGY MAGYARORSZÁGON
NAGYON KEVESEN FOGLAL-
KOZNAK EZZEL AZ EGZOTI-
KUS TERÜLETTEL.**



teljesen eltérő politikai, társadalmi, kulturális attitűddel rendelkező ország több úti-társam szüleiben is aggodalmat keltett – én személy szerint nem féltem. Hozzá kell tennem, hogy komoly felügyelet alatt voltunk az egész otllétünk során, minden lépésünket

AZ IRÁNI KULTÚRÁVAL TÖRTÉNŐ ELSŐ KÖZVETLEN TALÁLKOZÁSOM EGYSZERRE VOLT MEGDÖBBENTŐ ÉS ELVARÁZSOLÓ.



figyelték, ugyanakkor nagyon sok helyre el is vittek, és ekkor ismerhettem meg igazán, hogy az iráni kultúra ezerszínű. Rengeteg régészeti helyszínt meg tudtam nézni, ami-

ről ma oktatok az egyetemen. Azzal a lelkesedéssel jöttem haza, hogy a modern perzsa nyelvet folytatni kell! Ez az utazás engem mindenképpen megerősített abban, hogy

tanulmányaimat illetően jó helyen vagyok. Irán nagyon megosztó hely, volt olyan csoporttársam, aki utazásunk után soha többet nem ment vissza az országba. A perzsa nyelvet négy országban lehet beszélni, Iránon kívül Afganisztánban, Tádzsikisztánban és Üzbegisztán bizonyos részein, ám hozzáunk Irán van a legközelebb. Ha elfogadjuk a mi kultúránktól eltérő szabályokat, akkor megnyílik egy kapu, amin beléphetünk és megismerhetjük az iráni kultúrát. Fantasztikus könyvesboltjaik vannak, a saját otthoni klasszikus és modern perzsa könyvtáramat az utazásaim során végzett terepmunka és az ottani életben való elmélyülés során, az országban vett és kapott könyvekből gyűjtöttem össze.

Modern perzsa tolmácsként, illetve szakértő idegenvezetőként is aktívan dolgozik. Hogyan mutatná be ma Iránt egy érdeklődőnek?

Ha nem lenne háború, akkor azt mondanám, hogy a világ egyik legszebb országa, legbarátságosabb népcsoportja. Politikai problémákat sok helyen lehet találni, az iráni valóság is sokkal szebb és élhetőbb. Egy többségében barátságos, kulturált, nyelveket beszélő lakosságot kell elképzelni, ahol persze nem lehet alkoholt fogyasztani és a nőkre nézve számos korlátozó intézkedés van érvényben pl. az öltözködés terén, de egy olyan országról beszélünk, ahol Kertész Imre *Sors-talanság* című kötetét, Márai, Szabó Magda könyveit lehet kapni, nemrég pedig Karikó Katalinról adtak ki egy monográfiát. Véleményem szerint egy művelt iráni sokkal többet

AMIKOR MEGÁLLÍT ENGEM EGY IRÁNI, HOGY BESZÉLGESSÜNK JANCSÓ MIKLÓS VAGY KÉZDI-KOVÁCS ZSOLT FILMJEIRŐL, KIDERÜL, HOGY ÉN JÓVAL KEVESEBB TUDOK, MINT Ő.

tud a magyar kultúráról, mint mi az irániról. Magyarországon összehasonlíthatatlanul kevesebb műfordítás jelenik meg az iráni irodalomból. Amikor megállít engem egy iráni, hogy beszéljünk Jancsó Miklós vagy Kézdi-Kovács Zsolt filmjeiről, kiderül, hogy én jóval kevesebb tudok, mint ő. Természetesen én nem tudok elfogulatlanul beszélni Iránról, de a többezer éves írott hagyományra visszamenő kulturális háttér igen elvarázsoló dolog. Az ország autoriter, korlátozó rendszere, politikai berendezkedése következtében nem is gondolnánk, hogy milyen gazdag a városi kultúra, milyen hatalmas mennyiségű műemlék lelhető fel az országban – az ember a vidéki Iránban a csodák csodáját látja. A kicsi falvakban lévő középkori mecsetek, ókori romok, vagy a vintage falvak tömege, ahol vályogból, agyagból döngölt falakból álló házak állnak, de belül légkondis szobákkal találkozunk. Irán rendkívül sokszínű: a szubtrópusi szigetektől kezdve a mangroveerdő által benőtt Hormuzi-szoros, a portugálok által épített gótikus templomtól egészen Észak- Irán örmény-keresztyén zarándokhelyeiig juthatunk. Az afgán-iráni határ monumentális emlékművei, a világ talán legrégebbi városa, Szúza is itt található. Az elképesztő mennyiségű műemlék mellé pedig hatalmas vendégszeretet is társul. Az internethasználat a korlátozások ellenére is magas szinten működik, az atomprogram, a nanotechnológiai fejlesztések mellett magas szintű orvosi kutatásokat is folytatnak, Irán tehát egy modern és fejlett ország. Egyszerre jellemzik az ultrakonzervatív vallási hagyományok és hipermodern társadalom.

Perzsa nyelven közel anyanyelvi szinten beszél, de számos európai és keleti nyelv tudója. Tanulmányai, kutatómunkája tette ezen nyelvek ismeretét szükségessé vagy saját kíváncsisága hajtotta?

A gimnáziumban angolul, németül és oroszul tanultam. Lehet, hogy unalmas fiatal voltam, de az egyetemi éveimet szótárak fölött, elsősorban a könyvtárban töltöttem.

Ha valaki iranisztika szakra jelentkezik, ott többféle iráni nyelvet is tanul: modern perzsa, klasszikus perzsa, középperzsa, de arabul is szükséges tanulni, illetve az ókori Iránhoz rendkívül fontos forrásnyelv az ógörög is. A nyelvtanulás kötelező jellegén túl egy idő után számomra mindez hobbivá is vált. Azóta is szívesen tanulok egy-egy új nyelvet, megtanultam például egy kicsit románul és hollandul olvasni. Nem azért, mert bármilyen magasabb céloom lett volna ezzel, pusztán hajtott a kíváncsiság. A nyelvekkel való játék a mai napig meghatározó számomra. Az iráni világ mind a négy országában jártam már, most például a tádzsik nyelvtudásomat erősítem. Úgy vélem, hogy lehet az embernek jó nyelvérzéke, azonban szorgalom nélkül semmire sem jutunk. Ahogy a latin mondás is tartja: „*Nulla dies sine linea*” – vagyis egyetlen nap se teljen vonás (munka) nélkül, a nyelvtanulásra lefordítva azt jelenti: ha nem gyakorolsz minden nap, akkor nem jutsz egyről kettőre. Minden reggel az iráni sajtó vezető híreinek elolvasásával kezdem a napom, amely így az információszerezésen túl a nyelvgyakorlás remek terepe is. Jó lenne még bizonyos középíráni nyelveket elsajátítani, például a szogd nyelvtanulást nagyon szeretném folytatni.

Perzsa novellafordításokat is készített.

Manapság kevesebbet foglalkozom már kortárs perzsa irodalommal, annak idején volt egy olyan tervem, hogy megjelentetem a 20. századi perzsa novellairodalom legjelentősebb alakja, Szádeg Hedáját bizonyos műveit, akit nevezhetünk akár az iráni Kafkának is. Novelláinak nagyon markáns, szuggesztív nyelvezete van. A projekt végül rajtam kívül álló okok miatt, de nem valósult meg, de néhány novella azért megjelent a fordításomban. A klasszikus, középkori perzsa irodalom virágkora a 10–15. század közötti időszakra tehető, ezekből szép számmal lehet olvasni magyarul is. A perzsa a 19.

századig a kelet franciája volt, amelyet a hódoltság kori Magyarországtól és Boszniától a mai Indiáig használtak diplomáciai, adminisztrációs és irodalmi nyelvként, de a magyar őstörténet és steppetörténet számos



MINDEN REGGEL AZ IRÁNI SAJTÓ VEZETŐ HÍREINEK ELOLVASÁSÁVAL KEZDEM A NAPOM, AMELY ÍGY AZ INFORMÁCIÓSZERZÉSEN TÚL A NYELVGYAKORLÁS REMEK TEREPE IS.

jelentős muszlim krónikája is perzsául íródott. Erődi-Harrach Béla, Kégl Sándor, Gaál László, Terlegdi Zsigmond műfordításai jelentősen hozzájárultak a perzsa irodalom népszerűsítéséhez. A nagy perzsa Homérosz, Firdauszi a nemzeti iráni mitológiát egy közel hetvenezer versszakból álló eposzban, *A királyok könyvében* (Sáhnáme) írta meg. Arany János egyik levelében arról beszél, hogy szeretné az elveszett hun-avar-magyar hőseposzt Firdauszi műve alapján megírni. Toldi Miklós alakjában is fellelhető a perzsa Héraklész, Ruzstem figurája, *A királyok könyvének* főszereplője. A *Szondi két apródjában* Arany így jellemezte az egyik apródot: „Ruzstem maga volt ő!”. Sokat fordították magyarra Rúmit, a legnagyobb perzsa misztikust, illetve Háfizt, a perzsák legnépszerűbb költőjét. Az 1900-tól induló modern perzsa irodalom kevésbé elérhető nálunk, pedig például a perzsa nőirodalom is rendkívül fantasztikus, Zója Pírzád vagy Sahrnús Párszípúr műveit érdemes lenne elolvasni. Úgy látom, hogy néhány elszórt próbálkozás van a modern perzsa irodalom fordítása terén, de igazán nagy szerző igazán nagy műve sajnos nem jelent meg az utóbbi évtizedekben – ebben komoly adóssága van a magyar iranisztikának.

Húsz éve oktat az egyetemen, hogyan értékelné az elmúlt két évtizedet?

Nagyon hálás vagyok, hogy itt oktathatok, egyetemi karrieremet ennek az intézménynek köszönhetem. Az egyetem mindig támogatón állt szakmai törekvéseimhez, én pedig igyekeztem hasznossá tenni magam több szakon is: történelem, vallástudomány, keleti nyelvek és kultúrák, valamint nemzetközi tanulmányok alapképzési szakokon tartok órákat. A modern perzsa nyelv szószólójaként a Kelet-Ázsia Intézetben második választható nyelvként perzsát is tanítok. Számos kiváló hallgatómból lett nagyszerű szakember, orientalista, történész vagy remek tanár. A Károli közvetlensége, családiasága nagy erénye az intézménynek,

ugyanakkor az oktatás színvonala is kiemelkedő. Oktatóként magam is alátámaszthatom, hogy az egyetem szlogenje, a minőség és közösség a valóságban is tetten érhető. A Károli kis egyetemként indult, s úgy gondolom, hogy ezt a protestáns, családi hangulatot a mai napig őrzi. Manapság egyébként a Károli közép-ázsiai üzbeisztáni egyetemi kapcsolatait igyekszem támogatni szaktudásommal, helyismeretemmel, kapcsolataimmal.

Mit tart a legfontosabbnak az egyetemi oktatásban?

Egy folyamatosan változó, modernizált világban élünk. Oktatóként fontosnak tartom, hogy a régi, jó, konzervatív hagyományokat is megmutassuk, átadjuk a tananyagot, ugyanakkor törekedjünk a folyamatos párbeszédre, beszéljünk a hallgatókkal.

LEGÚJABB KUTATÁSAIMAT MINDIG BEÉPÍTEM AZ ÓRÁIMBA. A MŰVELTSÉG TOVÁBBADÁSA MELLETT A GONDOLKODÁSRA NEVELÉS IS UGYANOLYAN FONTOS. SOKSZOR KIDERÜL, HOGY A HALLGATÓ SEMMIVEL SEM GYENGÉBB AZ OKTATÓNÁL, CSUPÁN CSAK FIATALABB.

Volt olyan szemináriumom, ahol olyan inspiratív volt a diákközösség, hogy a gyümölcsöző együttgondolkodásból végül tanulmány született. Nem lehet mindenkiből kutató, azonban mindenkinek meg kell adni az esélyt.

Készül egy hiánypótló film a magyar-iráni kulturális, történelmi és irodalmi kapcsolatokról, melyben Ön is szerepel. Mit lehet tudni a filmről és mikorra várható?

A projekt 2025 decemberében indult, azonban a háború ennek elkészítésébe is beleért. A magyar-iráni kapcsolatok doku-

mentációja egyik szakterületem, gyűjtöm az ehhez kapcsolódó forrásokat, relikviákat, amely főleg a 19–20. századhoz köthetők. Manszúr Forúzes, egy Magyarországon élő iráni filmrendező vetette fel ezt az ötletet, és kért fel a részvételre, a velem készített mélyinterjú a palota épületében már fel is vettük. Bízom benne, hogy amint elkészül, akkor a szélesebb nagyközönség is megismeri majd ezt a csodálatos világot.

Idén ünnepelte 50. születésnapját. Tartott számvetést? Milyen tervei vannak a jövőre nézve?

Igen, határozottan végiggondoltam mindazt, ami történt, illetve azt is, ami még történhet. Visszatekintve vegyes tapasztalataim vannak, hiszen nincs olyan életpálya, amely csupa pozitívum lenne. Az irániaktól azonban megtanultam a kríziskezelést. Van egy közmondásuk, amely úgy szól: „*Ez is múltjék el*”. Az irániak többsége, főleg az idősebbek, képesek egyfajta csendes, békés szemléletre. A negatívumra úgy tekintenek, hogy annak úgyis be kellett következnie, majd elmúlik. Én is így vagyok vele, hogy az életem kevésbé sikeres részeit is magaménak tudom, hiszen ebből tudtam tanulni, okulni, akár másik útra lépni. Annak nagyon örülök, hogy az elmúlt öt évben három monográfiám is megjelent, és most jelenleg is egy újabb angol monográfián dolgozom, ez nagy erőt ad a jövőre nézve. Egy csendes optimizmussal szemlélem a saját életemet. Úgy vélem, hogy szorgalmasnak és törekvőnek kell lenni, de mindeközben végtelen alázattal tegyük a dolgunkat. Ha nem megy másodszorra, vagy harmadszorra, akkor megy majd negyedszerre.

A jövőre nézve természetesen vannak terveim. A szakmai, tudományos életet tekintve legalább három könyvet szeretnék még írni, három olyan témám van jelenleg, amelyet ilyen formában is közre szeretnék adni. Emellett a különböző projektek még legalább tíz évre elegendő munkát adnak.

A tudományos ranglétrán való előmeneteltemet is szeretném felgyorsítani.

Bár személy szerint engem nem tanított, a nemrégiben elhunyt Ritoók Zsigmond professzor több előadását is meghallgathattam. Az egyik ilyen alkalommal lehetett kérdezni is tőle, s én azt a kérdést tettem fel, hogy a saját életéből mit üzenne a fiataloknak, amit mottóként magukkal vihetnek? Azt válaszolta, hogy „*soha ne hagyja magában kihunyni a tüzet*”, vagyis mindig legyen valami, amiért lángolni tudunk. Úgy gondolom, hogy én egy ilyen ember vagyok. Folyamatosan tekeg az agyam, hogy mit tudok csinálni. Soha nem szeretném, hogy kihunyjon bennem a láng. Még sohasem volt olyan időszak az életemben, amikor úgy éreztem volna, hogy elég, hogy kiégtem. Azzal, hogy motivált vagyok, azzal tudom őrizni magamban ezt a lángot. Ahogyan eddig, úgy a jövőben is szeretnék sokat utazni, minél több klasszikus zenét hallgatni, koncertre, színházba járni. Szeretnék békében és nyugalomban élni.

Szerkesztésében és fordításában jelent meg *Perzsa közmondások* címmel egy válogatásgyűjtemény. Önnek melyik perzsa közmondás a kedvence?

Talán a mostani zűrzavar miatt Szádi, a 13. századi perzsa költő versét idézném, amely a béke és a megértés utáni vágyakozásról szól. Képes Géza fordítása:

”

AZ EMBER CSAK EGY TEST KÜLÖN TAGJA MIND,
HISZ EGY FŐANYAGBÓL VAN ALKOTVA MIND.
A SORS HOGYHA MEGSÉRTI EGYIK TAGOT,
A TEST MINDEGYIK TAGJA VÉGIGSAJOG.
HA MÁS KÍNJA SZÍVED NEM INDÍTJA MEG,
NEM ÉRDEMLED AKKOR AZ EMBER NEVET.

A STRESSZ ANATÓMIÁJA ÉS STRESSZCSÖKKENTŐ TECHNIKÁK

Írta:
Palóczy Sára,
a KAPSZLI tagja



A STRESSZ AZ A KIFEJEZÉS, AMIT MINDANNYIAN ÉRTÜNK ÉS ÉRZÜNK MEGYARÁZAT NÉLKÜL. BÁR VALAMENNYIEN MÁSHOGY ÉLJÜK MEG ÉS KÜLÖNFÉLE KIVÁLTÓ OKOKAT TUDNÁNK FELSOROLNI, MÉGIS TÖKÉLETESEN ÉRTJÜK, AMIKOR VALAKI AZT MONDJA „STRESSZELEK”. ELTERJEDTSÉGE ÉS ÉLETSZÍNVONALUNKRA GYAKOROLT HATÁSA MIATT PEDIG ÉRDEMES KÖZELBBRŐL MEGVIZSGÁLNI, HOGY MIT IS NEVEZÜNK STRESSZNEK ÉS HOGYAN KÜZDJÜNK MEG VELE.

MI AZ A STRESSZ?

Azokat az eseményeket, melyek megítélésünk szerint veszélyeztetik fizikai vagy akár mentális jóllétünket **stresszoroknak** nevezük. Életünk során számtalan ilyen helyzettel találjuk magunkat szemben mind a munkahelyünkön mind a magánéletünkben. Határidők, kapcsolataink átalakulása, pénzügyi nehézségek, gyász, nagy terhelés és a lista a végtelenségig folytatódhatna.

A stresszhelyzeteket két kategóriára bonthatjuk. Meglepő lehet, de létezik jótékony hatású stressz, másnéven **eustressz**. Ha úgy érezzük, hogy az adott szituációval meg tudunk birkózni, és ez a fejlődésünket vagy gyarapodásunkat szolgálja, akkor mutatkoznak be a stressz pozitív hatásai. Például, ha egy vésszesen közelgő határidő nyomása arra kényszerít bennünket, hogy kitartóan és szorgalmasan dolgozzunk, akkor a stressz az előrehaladásunkat szolgálja. Ezzel ellentétben vitathatatlan a negatív hatású stressz jelenléte. A **distressz** olyan stresszhelyzet, amivel képtelenek vagyunk megküzdeni és a kudarc ártalmas számunkra. Ilyenkor az akadály megbéníthat bennünket és könnyen elveszthetjük a reményt a megoldás megtalálására. Ezért fontos, hogy elsajátítsunk stresszcsökkentő technikákat, amiket bármikor felhasználhatunk, hogy legyőzzük ezt az állapotot.

MITŐL VÁLIK EGY ESEMÉNY STRESSZHELYZETTÉ?

A megélt stressz egyénenként eltér. Ez azért van így, mert az eseményeket valamennyien saját torzító szemüvegünkön keresztül látjuk és értelmezzük korábbi tapasztalataink, hiedelmeink, sémáink, vagy akár a pillanatnyi hangulatunk szerint. Az általunk végzett **kognitív kiértékelés** eredménye döntő szerepet játszik egy helyzet megítélésében. Általánosságban elmondhatjuk, hogy van négy tényező, ami alkalmas egy helyzet stresszorral alakulásának bejósolására: a hely-

zet befolyásolhatósága, bejósolhatósága, életkörülményeinkre gyakorolt hatása, illetve az okozott **belső konfliktus mértéke**.

Ha a munkahelyünkön a feletteseink a fejünk fölött hoznak nekünk nem tetsző döntéseket, az könnyen válhat stresszorral. A döntéseiket nem tudjuk az ellenőrzésünk alatt tartani, nem a mi kezünkben van a kontroll, elveszítjük a saját életünk felett az irányítást. A következményeket pedig képtelenek vagyunk megakadályozni. Amikor egy helyzet **befolyásolhatatlanná** válik, a stressz tünetei könnyen jelentkezhetnek.

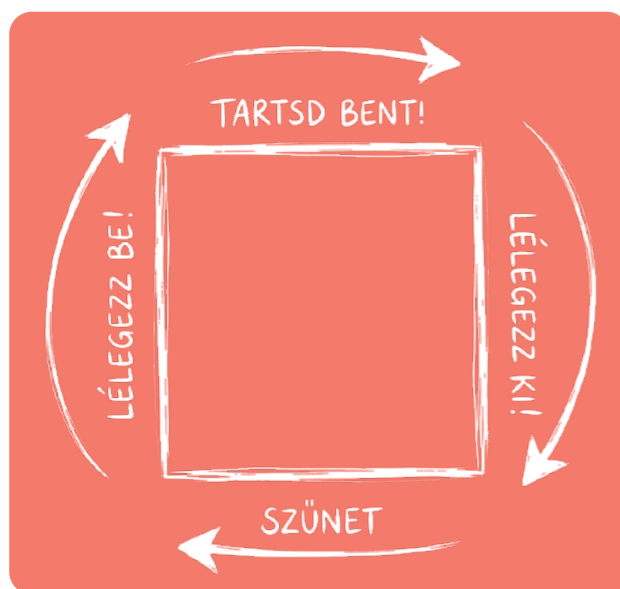
Képzeld el, hogy egy fontos vizsga előtt állunk. Nem tudjuk milyen kérdések fognak szerepelni a tesztben, nem tudjuk felmérni a teljesítményünket, képtelenek vagyunk **bejósolni** az eredményt. Hasonlóképp, ha egy orvosi lelet eredményét várjuk, a végkifejtet rejtve marad előttünk. A jövő kiszámíthatatlansága vitathatatlanul stresszorként van jelen az életünkben. Érdekes módon, ha a jövőben bekövetkező esemény kellemetlen, de bejósolható, azt mégis könnyebben elviseljük, mintha derült égből kerülne sor rá, hiszen így fel tudunk rá készülni.

Életkörülményeink megváltozása meglehetősen tág fogalom, magába foglal pozitív és negatív változásokat is. Be kell vallanunk, hogy időnként életünk boldog eseményei egyaránt okozhatnak stresszt, hiszen jelentős mértékű alkalmazkodást igényelnek. Egy költözés, házasság, vagy új munkahelyre kerülés bár nagy öröme ad okot, mindennapi életünkben sok-sok változtatással, szokások kialakításával és leépítésével járhat. Ugyanakkor kétségkívül a kellemetlen események nagyobb befolyással bírnak.

A változásokat eredményező életesemények következtében kialakuló stressz mértéke alapján Holmes és Rahe 1967-ben listát készítettek a legkevésbé stresszesztől a leginkább stresszes életeseményig. Bár a

A **négyszög légzés** egyszerű, praktikus, bárhol használható stresszcsökkentő technika.

- 1 Képzeljünk el egy négyszöget, melyet a gyakorlat során körbe fogunk járni.
- 2 Az alakzat bal oldalán felfelé haladva lélegezzünk be az orrunkon 4 számolás alatt.
- 3 A négyzet felső, vízszintes vonalán haladva tartjuk bent a levegőt, szintén 4 számolásig.
- 4 Jobb oldalt, a lefelé vezető oldalon fújjuk ki a levegőt a számon 4 számolás alatt.
- 5 Az utolsó 4 számolás alatt, amíg az alsó vonalon haladva megérkezünk a kiindulási pontra, tartunk szünetet.
- 6 Ismételjük meg a folyamatot.



Légzésünket irányíthatjuk a **4-7-8 módszer** segítségével is. Ehhez lélegezzünk be mélyen, az orrunkon keresztül, 4 számolás alatt. A következő 7 számoláson át tartjuk bent, majd 8 számolás alatt fújjuk ki a számon. Ismételjük meg a folyamatot, amíg szükségesnek érezzük.

Léteznek más technikák is, melyek figyelmünket a rohanó gondolatokról a jelenre irányítják és saját testünkhöz kapcsolnak bennünket: ezek a **földelő gyakorlatok**. A Peter Levine által kidolgozott „**Tartalmazás biztonság érintés által**” gyakorlat önmagunk megtartását helyezi a középpontba.

- 1 Helyezzük a jobb kezünket a mellkasunk oldalára, közvetlenül a bal hónaljunk alá.
- 2 Bal kezünket helyezhetjük a jobb felkarunkra, a vállunkra, vagy akár a könyökünkre.
- 3 Figyeljük meg a kezünk alatti érzeteket. A melegség, ruhánk anyaga, szívünk dobogása, mellkasunk emelkedése. Saját kezünk által megtartva érezhetjük magunkat, ami kellemes, biztonságot adó érzéssel járhat.
- 4 Figyeljük meg, hogy a többi testrészünkre hogyan terjed ki ez az érzés.

A pszichés stressz által izmaink is feszültség alá kerülnek. Vállunk, nyakunk, állkapcsunk gyakran észre sem vesszük mennyire görcsös állapotban van. Ennek kivédésére alkalmazhatunk **izomrelaxációs technikákat**, mint például a **progresszív izomrelaxáció**, vagy az **autogén tréning**, melyekhez az internet által könnyen hozzáférhetünk. Emellett a **meditáció** és a **testmozgás** remek eszközei a fizikai és mentális egészség megtartásának.

Ha jobban beleásnád magad a témába, vagy kíváncsi vagy egy szakember véleményére, keresd fel a KAPSZLI Spotify csatornáját, ahová hamarosan érkezik új podcast beszélgetésünk stressz és szorongás témában!



KAPSZLI podcast
epizódok a Spotify-on

HANGJEGYEKKEL ÍRT TÖRTÉNET

Többnyire csupán a fényeket, a nagyobb épületeket, az elmenő autókat, a mozgást érzékeli a látásában korlátozott fiatal zenész, zeneszerző, Király Árpád. Az anglisztika alapképzési szakon tanuló fiú ma már képes ajándékként tekinteni állapotára, hiszen ezzel együtt olyan speciális látásmódot is kapott, mely képessé teszi arra, hogy mélységében lássa a világot.

ÁRPI ÉVEK ÓTA SZEREZ ZENÉT ÉS ÍR VERSEKET.



A Károli Közösség a 2024. évi KREaktív tehetségkereső versenyen ismerhette meg a nevét, *Repülés* című saját szerzeményével a komolyzene kategóriában harmadik helyezést ért el. Beszélgetésünkre elkísérte vakvezető kutyája, Brady is, aki tíz hónapja hű társa és segítője a mindennapokban.

A tehetségkereső verseny óta több műve is megjelent, például a *Tenyerebben hagytad a lelked* című története, mely a blog oldalán olvasható, illetve számos zenéje és *A hangok szárnyán* című első albuma, melyek a YouTube-on meghallgathatók a nemes egyszerűséggel csak Árpí névre hallgató csator-

EGYVALAMIT HATÁROZOTTAN TUDOK. HOGY ISTEN EZÁLTAL ADOTT NEKEM LEHETŐSÉGET, HOGY KÉPES LEGYEK MEGLÁTNANI AZ EMBEREK BELSŐ ÉRTÉKEIT.

nán. Ahogy beszélgetünk, egyre világosabbá válik, hogy Árpí nagyon mélyen kapcsolódik a világhoz, annak ellenére, hogy szemével – teljes fizikai valójában – nem látja azt. *„Máig sem értem teljesen ennek az okát, de egyvalamit határozottan tudok. Hogy Isten ezáltal adott nekem lehetőséget, hogy képes legyek meglátni az emberek belső értékeit.”* – írja *Tenyerebben hagytad a lelked* című történetében, mely önéletrajzi ihletésű: főszereplője egy látásában korlátozott fiú, akinek a szemszögéből látjuk a kibontakozó történetet, s közben megismerhetjük személyét, örömeit és vívódásait, s belehelyezkedhetünk speciális, de sok szempontból mégis ismerős élethelyzetébe.

Árpí december 25-én, karácsonykor született, megannyi ajándéka közül kiemelkedik az a látásmód, mely lehetővé teszi, hogy először mások lelkével kapcsolódjon. Esetében a belső tartalom kerül középpontba, s egy-egy találkozást sokkal mélyebben él át. Elmondása szerint korlátozott látása miatt sokszor érezte magát hátrányban, azonban a helyzetével kapcsolatban régóta elfogadásban él. Megtanult együtt létezni a kihívásokkal és ebben is meglátja már a szépet. Az utóbbi években rengeteget formálódott, Istennel való kapcsolata is elmélyült, szilárd hitvallása, hogy minden ihlet, ötlet Istentől fakad. *„Amikor alkotok, olyan, mintha megnyílna egy csatorna fönről és számolatlan áramolna az ötlet, az alapanyag”* – meséli, és hozzáteszi, hogy az alkotófolyamatban a számtalan kavargó gondolat kusza összevisszaságnak tűnhetne a külső szemlélőnek, azonban az ötletek kavalkádjában Árpí már a végeredményt is látja.

A mindennapokban nemcsak éjfékete színű gyönyörű kutyája segíti, de hite is központi helyet foglal el életében. *„Számomra a hit kapaszkodót jelent a mindennapokban, amikor mélyponton vagyok és a barátaimra éppen nem tudok vagy nem lehet támaszkodni, akkor Isten mindig ott van, sok mindent kife-*

jezetten csak vele tudok megvitatni” – hangsúlyozza. *„Óriási energiákat tud felszabadítani bennem, írásaimat és zenéimet is teljes mértékben áthatja az Ő jelenléte”* – teszi hozzá. Árpí debreceni születésű, szülei nem gyakorolták aktívan a vallásukat, ugyanakkor valamiért fontosnak tartották, hogy általános iskolásként hittanórára is járjon a fiuk. Gyerekként sok bibliai történetet hallgatott magnókazettán, s bár a konkrétumokra már nem emlékszik, elmondása szerint jó érzéseket kelt benne, ha ezekre a történetekre gondol. Zongorázni első osztályos korában kezdett, az ottani zongoratanára figyelt fel adottságaira, azonban komolyabban gimnazistaként fordult először a zenéhez. A zongora mellett Árpí autodidakta módon tanult meg gitározni is, s bár a komolyzenét ma már a szintetizátorközpontú zene váltotta fel, karrierje elindulásában még a zongora játszotta a főszerepet. A 2024. évi II. KREaktív tehetségkereső versenyen saját művével, a *Repülés* című zongoraszámmal indult. Maga a zenemű 2023-ban íródott, de története régebbre nyúlik vissza. Árpí középiskolásként – nagy rajongó lévén – egy Kowalsky meg a Vega stílusú zenét próbálgatott a gitárján, az elkészült dallamfelvételt felmentette a számítógépére, de utána megfeledkezett róla. A *Repülés* születésének évében újra rátalált félbehagyott szerzeményére, s a már megírt fődallamot továbbszöve születt meg bemutatott szerzeménye, mellyel harmadik helyezést ért el az egyetemi

ÁRPI DECEMBER 25-ÉN, KARÁCSONYKOR SZÜLETETT, MEGANNYI AJÁNDÉKA KÖZÜL KIEMELKEDIK AZ A LÁTÁSMÓD, MELY LEHETŐVÉ TESZI, HOGY ELŐSZÖR MÁSOK LELKÉVEL KAPCSOLÓDJON.

tehetségkutató versenyen. Maga a színpadi kiállítás nem volt ismeretlen számára, hiszen a konzervatóriumi évek alatt gyakran lépett fel koncerteken. Elmondása szerint a versenyen jól érezte magát, és jó volt megtapasztalnia azt a háttértámogatást, melyet a színpadok mögött a szervezőktől kapott. A *Repülés* üzenete megérintette a hallgatót, a szakmai zsűrit is lenyűgözte, és egyöntetű biztatást kapott arra vonatkozóan, hogy a megkezdett munkát ne hagyja abba.

Az alkotómunka valóban folytatódott, s miután virtuális szintetizátorral kezdett el dolgozni, lehetőségei még inkább kitárultak: zeneszerzéskor ugyanis közvetlenül bele tud nyúlni a hangba, amely elképesztő szabadságot és vágyat ad neki a kísérletezésre. Első teljes zenei albuma *A hangok szárnyán* címmel jelent meg 2025 decemberében. A több mint egyórás zenei anyag történeteszerű ívet rajzol, nyitójelenettel kezdődik és az egyes darabokat közjátékok szakítják meg és kötik össze. Az elbeszélő jellegű zenefolyam igazi képzeletbeli utazásra invitálja a hallgatót: Árpai hangsúlyozza, hogy nem egy hagyományos értelemben vett zenei albumot szeretett volna alkotni, hanem egy olyan művet, mely egyszerre nyújt élményt is a hallgatónak. A közjátékok hangeffektusait többségében ő maga rögzítette, s az a koncepció vezette, hogy filmszerű hanghatásokkal kösse össze az elmesélt történet jeleneteit. A filmzenei jelleg egyébként nem áll távol Árpai zenei stílusától, sőt, az albumon megtalálható zeneszámok címei is ezt a jelenetszerűséget erősítik. Árpai nem titkolt vágya, hogy filmzeneszerzőként is tevékenykedjen a jövőben, s a lassan kibontakozó dallamok, az alaposan kidolgozott minőségi zenék valóban abba az irányba mutatnak, hogy remekül megállná a helyét ezen a területen is.

Árpat kíváncsisága és életszeretete is viszi előre az úton, a kihívások nemhogy megrémítik, inkább motiválják. *„Tavaszi közeledtével van bennem egy olyan érzés, hogy csak úgy ki-*

menjek a Keleti pályaudvarra és felüljek egy vonatra, mindegy, hogy hová visz” – közli mosolyogva, s hozzáteszi, hogy gyerekkorában sokat utazott, számos személyes élményt őriz magában ezekről a kalandokról, melyek máig elevenen élnek emlékezetében. S ha már utazásról beszélünk, *A hangok szárnyán* című lemez *Utazás az élet* című darabjában az oly sokak által a budapesti metróvonalakról ismert hang, Szalóczy Pál újságíró, riporter, televíziós bemondó jellegzetes, mélyen zengő hangja szólal meg. Árpai őszintén elmeséli, kezdetben nem tudta elképzelni, hogy zenéje és Szalóczy Pál nagyon letisztult előadómódja hogyan fog együtt működni, azonban a végeredmény önmagáért beszél, a 80 éves Kazinczy-díjas előadóművész gyönyörűen megragadta azt a ködös, melankolikus hangulatot, amit Árpai papírra vetett. Szalóczy Pál már Árpai első megkeresésekor is készségesen és szívesen vállalta a közreműködést, sőt, a jövőben további közös projektek várhatók!

Árpai középiskolás korában dalszövegekkel kezdte írói szárnypróbálgatását, első komoly verse azonban 2021-ben született egy nehezebb élethelyzet folyamányaként.

„SOKSZOR JÓL ESİK SZAVAK SZINTJÉN MEGFOGALMAZNI A BENNEM MOTOSZKÁLÓ ÉRZÉSEKET, AZONBAN ELSŐSORBAN HOBBINAK TEKINTEM AZ ÍRÁST ÉS LEGTÖBBSZÖR TERÁPIAKÉNT ÉLEM MEG” – VALLJA BE, MAJD HOZZÁTESZI, HOGY „MIND AZ ÍRÁS, MIND A ZENESZERZÉS MÁS-MÁS RÉTEGEKET MOZGAT MEG BENNEM, DE MINDKETTŐNEK HELYE VAN AZ ÉLETEMBEN”.

Árpai jelenleg végzős anglisztika alapképzési szakos hallgató, aki annak idején a konzervatóriumi tanulmányaival egyidőben kezdte meg az egyetemét. A kihívásokat tehát nem adta



alább, zenei képzését már befejezte, oklevele megszerzése után pedig fordítóként is el tudja képzelni a jövőjét, hiszen a fordítói–szaknyelvi specializáció különösen szívéhez nőtt. Bár egy nem teljesített vizsga miatt tanulmányi ideje meghosszabbodott, mégis úgy látja, ennek így kellett történnie. Mikor a szakmai jövőképekről beszél természetesen rögtön hozzáteszi, hogy „a zenét semmi esetre sem szeretném elengedni, még nagyon sok álmom van ezzel kapcsolatban, azonban nem árt, ha több mindent is kipróbál az ember”. A jövőre nézve terjedelmes bakancslistát írt már magának, s mint elmondta, szereti feszegetni a határait. *„Élményközpontú életet szeretnék élni”* – vallja be, és beszélgetésünk alatt végig ez az életöröm sugárzik róla. S bár az írásra hobbiként

tekint, azért azt elárulta, hogy nagyon szívesen írna egyszer egy fantasy regényt, ha egyszer úgy érzi majd, hogy eljön annak az ideje. Addig is már tervezi második albuma anyagát, amelyet a zenei stílusok tekintetében egy igazán színes koncepció mentén szeretné megvalósítani. S mi a legnagyobb álma zenészként, zeneszerzőként? *„Szeretnék egyfajta ismertségre szert tenni, tudom, hogy zenéim nem éppen rádiókompatibilisek, azonban úgy gondolom, sokan fogékonyak még mindig a minőségi zenére”* – hangsúlyozza, majd hozzáteszi, hogy *„zenémmel az embereknek is szeretnék segíteni, szeretnék szint vinni a hétköznapjaikba, hogy hallgatóim a zenéim által ki tudjanak törni a szürkeségből, és el tudjanak repülni egy másik világba”*.

ÁRPAIT AZ ALÁBBI FELÜLETEKEN TALÁLJÁTOK MEG, KÖVESSÉTEK, OLVASSÁTOK, HALLGASSÁTOK:



Kimaxol, kipoztol, kikövet

A **ki** igekötős új igékben rejtőzködő metaforákról

Írta: Solyom Réka egyetemi docens,
Magyar Nyelvtudományi Tanszék



AZ ELŐZŐ LAPSZÁMBAN SZÓT EJTETTÜNK OLYAN ÚJ SZAVAKRÓL, NEOLOGIZMUSOKRÓL, AMELYEK BE IGEKÖTŐVEL JÖTTEK LÉTRE. FELMERÜL A KÉRDÉS: VANNAK-E MÁS IGEKÖTŐVEL KIALAKULT ÚJ SZAVAINK A MAGYAR NYELVBEN? A VÁLASZ: TERMÉSZETESEN VANNAK.

Nézzük például a *ki* igekötőt! Ez is ősi magyar igekötőink egyike. J. Soltész Katalin *Az ősi magyar igekötők* című könyvében a *kinek* összesen tíz funkcióját különbözteti meg (87–104. o.). Ezek között megtalálhatók olyan alapvető jelentések, amelyek valószínűleg rögtön eszünkbe jutnak, ha meghallunk egy *ki* igekötős igét: ilyen jelentések – a teljesség igénye nélkül – például a következők: zárt térből kívülre kerülés, pl. *kibújik* (87–88. o.), eltűnés egy zárt térből, pl.

kiönt (90. o.), külsőségbe kerülés, pl. *kipukkan* (91. o.), befejezettség, eredményesség és perfektív jelentés kifejezése, pl. *kitisztít*, *kinyomoz* (93., 95. o.), vagy éppen ellenkezőleg, valamilyen cselekvésnek a megszűnése, pl. *kijárta az iskolát* (96. o.).

A felsorolt funkciók ugyan a *ki* igekötőnek már régen meglévő jelentéseihez kapcsolódnak, használatuk, jelentésük azonban a mai magyar nyelv-használatban is él. Olyannyira,

hogy sok *ki* igekötős igénkben ennek az igekötőnek a jelentése átvitt értelművé, metaforikussá válik. Mit is jelent ez? George Lakoff és Mark Johnson *Metaphors We Live By* című könyvének megjelenése (1980) óta tudjuk, hogy a metaforák használatához nem kell különleges képességekkel rendelkezünk, ellenkezőleg: sok hétköznapi metaforánk éppen az „utca emberének” nyelvhasználatán során formálódott, alakult ki. A metaforák akkor működnek jól, ha gyorsan megértjük őket és a segítségükkel létrejött szavakat, kifejezéseket. Ilyen módon a metaforák sokféle átvitt értelmű jelentést, például humort, ironiát, újszerűséget is képesek kifejezni.

Hogyan kapcsolódik a metaforahasználat az igekötőkhöz? Ennek a kérdésnek a megválaszolására vizsgáljunk meg három, napjaink magyar nyelvében gyakran használt, nem túl régen keletkezett *ki* igekötős igét! Az elemzés tárgya a következő három igekötős ige lesz: *kimaxol*, *kipoztol* és *kikövet*. Olyan igék ezek a mai magyar nyelv-használatban, amelyekkel jó eséllyel nagyon sokan találkoztunk már, mi több, valószínűleg használtuk is már őket a laza, nem hivatalos társalgásban, írott vagy beszélt formában. Ez a három ige azért érdekes, mert bennük a *ki* igekötő más-más funkcióban tűnik fel, ezekben a funkciókban azonban közös az, hogy mindhárom esetben metaforikusság rejlik az igekötő jelentésében.

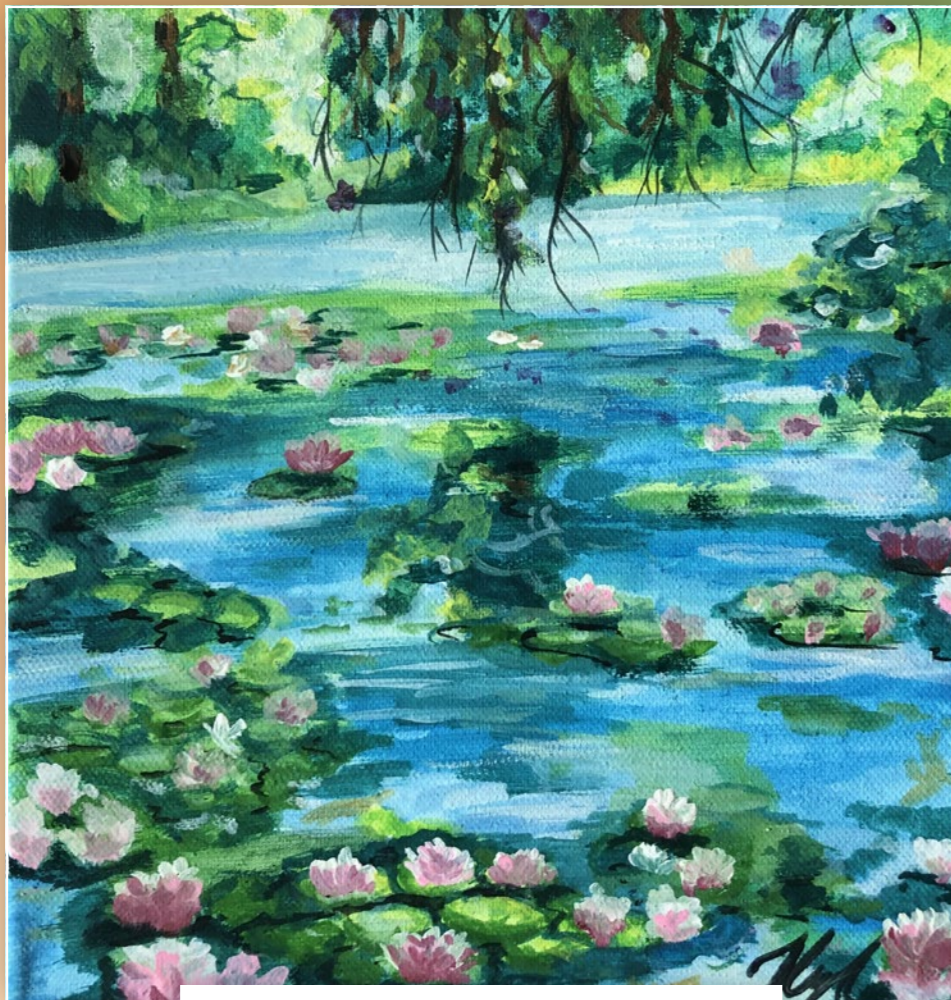
Nézzük az első szót, a *kimaxol* jelentését! Ezzel a szóval *ki* tudjuk fejezni, hogy valaki a helyzet adottságaihoz képest teljesen, totálisan él a rendelkezésre álló lehetőséggel, tehát régebbi szóhasználattal élve *kihasználja* azt. Látható, él a korábbi nyelvhasználatban is *ki* igekötős ige (*kihasznál*), amelyet alkalmazhatunk ilyen esetben. A régebbi *kihasználja a lehetőségeket* alakulattal szemben azonban azzal, hogy a szlenges stílusú és idegen eredetű *maxol* ige lett a neologizmus új szótöve, az új, *kimaxol* igealak dinamikusabb, frappánsabb és érezhetően „trendibb”

lett. Az új ige esetében pedig megjelenik a *ki* igekötőnek a fentebb említett eredményességre, befejezettségre utaló jelentése, hiszen értjük: aki *kimaxol* valamit, az maximálisan teljesít, kihasznál valamit, például egy lehetőséget egy adott szituációban.

Kipoztol igénk jelentésében más metaforikusság figyelhető meg, itt ugyanis nem a perfektív, befejező metafora szerepében jelenik meg a *ki*. Az igekötő metaforikusságának alapja itt a zárt térből kikerülés képze, vagyis az, hogy az internet, pontosabban annak valamilyen felülete (például egy közösségimédia-oldal hírfolyama) *kint* van, hasonlóan egy régi típusú hirdetőfalhoz, hirdetőtáblához, amelyre régen *kitűztük*, *kitettük*, *kiragasztottuk* stb. a hírt vagy hirdetést. Bár fizikailag már nem gyakori az ilyenfajta hirdetési felület, a képzet – metaforikusan –, vagyis a *kitevés* folyamata megmaradt a gondolkodásunkban, így lehetséges, hogy a *ki* igekötő feltűnik az új igében is, amelynek töve ismét egy idegen eredetű, viszont már magyar helyesírással írt szó, a *posztol*.

Végül lássuk a *kikövet* igét! Az ebben felfedezhető metafora azért érdekes, mert szintén az internethez, ahhoz mint zárt térhez kapcsolódik, viszont a *ki* igekötőnek egy másik funkcióját, a zárt térből eltűnést jeleníti meg. Ha ugyanis *kikövetünk valakit* (a *bekövetés* ellentétéként), akkor a továbbiakban nem követjük az ő híreit, megosztásait, posztjaikat: egyszerűen eltűnünk az illető profiljából, életéből. A továbbiakban nem fogunk híreket, friss információkat kapni róla, hiszen kiléptünk, eltűntünk az ő követői közül úgy, mintha csak egy szobából léptünk volna ki.

Kimaxol, *kipoztol*, *kikövet*. Újabb keletkezésű igék, bennük egy ősi magyar igekötő, a *ki* jelenik meg régi funkcióival. Izgalmassá, képszerűvé válnak viszont nyelvhasználatunkban ezek az alakulatok egy, a hétköznapi nyelvben is eredményesen használt eszköznek, a metaforának köszönhetően.



Hangel Lili Villő
jogász osztatlan mesterképzési szak

Artemis II, a felfelé nézés diadala, avagy le a társadalmi gravitációval!

Passzív társadalmunk gyakran nem tesz semmit a kortárs rabszolgaság ellen, az egyenlő esélyekért vagy a társadalmi mobilitásért, ami gyakran súlyos nehézségekbe ütközik.

A kiszámíthatatlan költségek és a nagyvárosokban pangó lakhatási válság miatt egyre nehezebb az alsó társadalmi rétegből bejutni felsőoktatási intézménybe vagy akár csak munkát találni egy élhető településen.

A NASA holdprogramja nagy lépésen van túl. Az Artemis II az emberiség eddigi legtávolabbi űrutazása. A négy hazaérkezett űrutazó köszönik szépen, jól vannak, április tizedikén a Csendes-óceánba csobbanva érkeztek vissza a Földre. Első generációs értelmiségiként sokan ismerjük azokat a jószándékú, de végtelenül lohasztó mondatokat (talán szülőktől, vagy egyéb korukbeli családtagoktól), hogy *szállj már le a magas lóról, vagy te két méterrel a Föld felett jársz, kicsit gyere vissza a Földre.*

Nem egyszerű társadalmi csoportot váltani, (vagy mondhatnám, hogy osztályt?), de ismerünk nem egy olyan figurát, aki parasztcsalád gyermekéből értelmiségi világpolgár lett (Karikó Katalin, Ralph Lauren, vagy József Attila, aki bár nem jutott el a világűrbe, mégis ellátott a csillagokig). Az Artemis II program megmutatta, hogy ezek a hősök (köztük egy afroamerikai férfi, egy nő és egy kanadai űrhajós) nemcsak világpolgárok, hanem űrpolgárok, ha úgy tetszik, világpolgárok lettek.

Nem baj, ha valaki néha két méterrel (vagy kétszázötvenezer mérfölddel) a Föld felett jár. Akkor veszítünk igazán, ha elkobozzuk magunktól azokat a pillanatok, amikor elrévedhetünk a csillagok felé egy új világba, ahol összeér a múlt, a jelen és a jövő.

„Je suis Artemis”, a Hold és a vadászat istennője, a természet védnöke, aki nemcsak a szülést segíti, hanem védelmezi is a nőket és a gyermekeket. Ne felejtsünk el álmodozni.

Rézműves Roland

osztatlan tanári mesterképzési szak

Mit jelentesz te nekem?

Hogy mit is jelentesz te nekem
Azt nem kell keresnem
Hisz itt élsz én bennem
Elevenen él emléked szívemben

Nagypapámhoz...

„Nem kérlek arra, hogy maradj
Hisz ismertem fájdalmadat
S tudom, jobb helyen vagy mostmár
Szíved már nem pulzál
A menny magába zár
Rád már más világ vár
Ahol a test nem fáj
És a lélek szabadon száll”

Biró Boglárka Katica

kommunikáció- és médiatudomány
alapképzési szak

WHAT KEEPS YOU LISTENING

by L.B.

We've all destroyed ourselves for nothing, really. Betrayed ourselves for less. It's the local amusement — here, pain is a shared language, and everyone pretends they invented it. You're not special. Neither am I. In autumn, the world looks half-erased. The trees forget themselves first, and then the air follows, thinning until it smells faintly of endings. People call it renewal, but I know better. It isn't new; it's waiting. Everything lying around in pieces, asking for someone patient enough to pick it up with new hands. Some mornings I walk through the city like a ghost who's forgotten her route. I catch my reflection in windows and think, you again. I look like something found limping on the side of the road — alive out of habit, not conviction. The kind of creature you pass without stopping, because pity feels like interference. Still, there are moments when something in me stirs quietly, like a warning or a promise. I tell myself I don't want to put this burden on anyone, that I can keep all this inside, folded neatly, like a letter never sent. But when I speak to you, something changes. Intimacy colours my voice in shades I didn't know it had. The words feel heavier, touched with something fragile and newly alive. I keep thinking if I say too much, I'll ruin it, and if I say nothing, I'll drown. You talk, and I nod, pretending to listen, but really, I'm tracing the small ways light moves across your face. How it catches on your cheekbone for a moment before slipping away, how it softens the edge of your jaw as if the sun itself were unsure about staying. And if I'm honest, I will let you see me — but only the way I choose. I'll hide beneath your gaze and still manage to cover it, the way mist steals the shape of the landscape it touches. I'll drift into your mannerisms, into the pauses between your sentences, until you yield without knowing why. You'll wonder what it is about me, what keeps you listening. That's my quiet secret. The part of me that never speaks, only lingers, like a scent that refuses to fade from the air. At night, the rooms press inward, heavy with unspoken weather. The city hums its tired electric lullaby, and I think of all the ways people keep themselves alive: another shower, another list, another version of daylight we can stand beneath. We keep performing our ordinary miracles — standing up, showing up, pretending to be healed. Maybe that's all any of us are doing, really. Trying to believe that the small, quiet gestures still count for something.

Az Úr kegyelme

az Úr kegyelme vagyok én,
egy Tőle származó szülemény.
az Ő áldásából vagyok itt,
itt ahol lennem kell mindig.

ajándékba kaptam tőle az életet,
amit ki is használok, vagyis igyekszek.
vannak napok amik nehezebbek,
de együtt átvészeliük őket.

lehet hogy néha könnyeimben rejlik a mondandóm,
Ő akkor is ott lesz mint támogatóm.
ha ölelés kell küldd valakit ki megöleljen,
és tudom hogy szeretetét így adja át nekem.

az első naptól fogva ahogy kimondtam:
„Jézus én nyitott vagyok rád” azóta is hű maradtam.
Napról napra egyre szorosabb ez a kötelék,
hiszen, Jézus belőled sohasem elég.

Emberi érintés

„Szükségünk van az érintésre,
A szerelmünk érintésére”
És milyen igaz, egy érintés, egy kéz,
Amivel összefonódik az enyém.

Akarom, szeretném, várom,
Csak hadd lássalak immáron.
Elképzelni is felemelő érzés,
Hát még nem egy érintés.

Simogasd meg a hátam, fogd meg a kezem,
Maradj örökké velem.
Lehetsz közel vagy távol,
Szívem utánad sóvárog.

Lehetünk idősek vagy fiatalok,
Az érintésed akarom,
Érints meg a lelkeddel,
Fonódjon össze az enyémmel.

Tercsi Renáta

óvodapedagógus alapképzési szak



Nem vagyok robot
Tálas Janka
kommunikáció- és
médiatudomány
mesterképzési szak



Eperszezon

Az Eperillatú Tavasz
madárcsicsergéssel húzta meg
a ravaszt,
és kézen fogva a nyárral
szembejött velem.

A Bükkös partján bandukoltam épp,
néztem benne a kis
ebihalakat.
Fakopáncsok hangosan kopogtattak,
várták szájukba a
rovarhadakat.

A nap forrón
szemembe sütött.
- Ez az élet! -
gondoltam még,
és ahogy a tavasz arcon csókolta
a Mézédés Nyarat, tudtam, hogy egyszer
én is meghalok.

Urbán Zsófia
anglisztika alapképzési szak

Külső és belső ingerek monológja

NAP MINT NAP ér minket mindenféle inger, akár jó vagy rossz. Pont ezért elmondhatjuk azt, hogy minden egyes napunk más, mint a korábbi. Valójában így érezzük magunkat vagy belső világunkban vetül ki máshogy ezeknek az ingereknek a feldolgozása? Biztosan számíthatunk, hogy aznap milyen külső tényezők hatnak ránk (pl.: időjárás, közlekedés, idegen emberrel való konfrontálódás, hosszas várakozás valamilyen közlekedési járműre) vagy akár belső tényezők is befolyásolhatnak minket (pl.: egészségügyi probléma, rossz ébredés, nem megfelelő közérzet, belső vívódások).

Mindig egy fontos feladat számunkra, hogy ezeket az ingereket, hogyan rejtjük el a kíváncsi tekintetek elől, miközben Te magad a saját csatáidat vívod bent, de senki nem segít rajtad. A vívódásaid mindig befolyásolják, hogy mikor szólalj fel, mikor szólj hozzá a társalgáshoz, hogy megmutasd „hahó még nem tűntem el és itt vagyok”. Mindig engedjek másnak vagy néha kiállhatok én is saját magamért. Ennek ellenére miért érzed úgy, hogy ez a mozdulat helytelen, amit teszel mások számára. Miért érzed azt, ha problémád van és odafordulsz valakihez, nem kapod meg a megfelelő támogatást vagy segítséget, miközben másoknál pont ennek az ellenkezőjét látod? Áltatod magad azzal, hogy majd megoldódik valahogy, miközben tudod legbelül, hogy ez csak egyre rosszabb és rosszabb lesz. Kinek mondd el belső sérelmeidet és kit terhelj ezekkel az információkkal, ha ő neki is van saját problémája? Meddig mehetsz el a saját lelkiállapotod megmutatásában? Örök dilemma tárgya: „legyek őszinte vagy kedves” vagy „most per pillanat melyik ujjamba harapjak”, hogy ne bántsak meg senkit és főleg magamnak és az elveimnek ne mondjak ellent. Miközben minden alkalommal felteszed a kérdést, hogy miért csinálom ezt magammal és miért vívódom annyit.

Számolod magadban vissza az órát, a percet, a másodpercet azért, hogy szűnjön meg a világ és nyeljen el téged örökké, hogy valahogyan ezt a dilemmát oldja meg az élet. Sokszor esel abba a hibába, hogy túrsz és túrsz, miközben belül szenvedsz és megmondanád a magadét az igazságtalan helyzet miatt. Vagy akár titokban tartanád érzéseid/gondolataid mások előtt. De erre nem mindig van lehetőség, mert sajnos elmondható, hogy nem mindig él a diszkreció, bármennyire szeretnénk néha, hogy a problémánk titokban maradjon. Ezek után, hogyan állj fel? Nem történt semmi; eltereled a témát, eközben darabokban összetörsz és próbálsz menteni a menthetőt, miközben már tudod te magad is, hogy „ég a ház”.

Leírhatom neked, hogy mindenki ugyanígy van. Holnap újabb napra virradunk és elfelejtünk mindent. De ezt te is tudod legbelül, hogy hazugság. Hitetted magad abban az ábrándban, hogy majd kialszom vagy elfelejtem idővel, miközben tudod, hogy jó sokáig kattogni fog rajta az agyad. Lehunyod a szemed és az egész szituációt látod újra meg újra, mint egy végtelen spirál, amiből nem szabadulsz. Folyton azok a kérdések motoszkálnak benned: mit csináltam rosszul és miért kellett ezt elmondanom bárkinek, tarthattam volna magamban ezt a titkot, amíg bele nem őrülök.

Megnyugtatásul leírhatom a végére, hogy minden ember hasonló problémákkal küzd végig az életében és nem Te vagy az egyetlen, aki így érez. Tudom, tudom, következő gondolat a fejedben kedves Olvasó: micsoda közhely és ezt én is bármikor leírhatom, de pont ez a lényeg, ha nem írja le senki ezeket a sorokat, akkor soha senki nem fog beszélni ezekről a problémákról és örökre rejtve fognak maradni a tudatunk legmélyén.

Holló
magyar alapképzési szak

Közelgő búcsú

Amikor közeledik a vége,
oly gyorsan telnek a percek,
előjönnek szép emlékek;
Lelkemből kicsorduló könnycsepp.

Egy könnycsepp a szépnek,
egy a keserűségnek,
s egy mondat közben:
Milyen szép ez.

Micsoda évek!
Elhinni nem lehet,
hogy nemsokára vége.
de végül is, ez az élet.

Minden vég egy új kezdet,
új kalandok, új emlékek,
új próbatételek, új emberek,
Az élet könyvében egy új fejezet.

Amikor majd visszanezék,
látni fogom a szépet,
s egy felirat lelkemben:
itt voltam, itt éltem.

Kári József
osztatlan tanári
mesterképzési szak

Új kezdet

Leestek az első esőcseppek.
S hirtelen rend lett.
Mintha elmosta volna vétkeimet.
S jött az új kezdet.

Bolla Dorina Jada
osztatlan tanári
mesterképzési
szak

Norvég táj, magyar alkotó

VIDA LÉNA NEM HÉTKÖZNAPI SZAKMAI UTAT JÁRT BE, JELENLEG AZ OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY MŰVÉSZET ÉS DESIGN TANSZÉKÉN OKTAT NORVÉGUL. MESTERSZAKOSKÉNT KERÜLT A SKANDINÁV FŐVÁROSBA, AHOL A NEHEZÍTŐ KÖRÜLMÉNYEK ELLENÉRE HÁROM HÓNAP ALATT TETTE LE A NORVÉG NYELV-VIZSGÁT. ELMONDÁSA SZERINT SOHA NEM TUDOTT VOLNA MEGTANULNI NORVÉGUL ILYEN RÖVID IDŐ ALATT, HA NEM TANULT VOLNA OLYAN MÉLYEN A KÁROLIN ANGOL NYELVET ÉS NYELVÉSZETET. OKTATÓI PÁLYAVÁLASZTÁSÁBAN IS ALMA MATERE INSPIRÁLTA. ISMERJÉTEK MEG KÖZELEBBRŐL EGYKORI ANGLISZTIKA SZAKOS HALLGATÓNKAT!



Minek tartod magadat? Művésznek? Tudósnak? Tanárnak?

Mindegyiknek. Öröm, hogy a munkámban megélhetem minden oldalamat. Jelenleg az Oslo Metropolitan University Művészet és Design Tanszékén oktatóként, szakfelelősként és projektvezetőként dolgozom. Norvégul tanítok és dolgozom. Az őszi félévben festészetet, a tavaszi félévben pedig vállalkozói gondolkodást tanítok a művészet- és design szakos hallgatóknak, valamint videóinstallációt és digitális médiát. Jelenleg a digitális média továbbképzésünk szakfelelőse vagyok, augusztustól pedig a művészet és design alapszak tanulmányi szakfelelőse leszek. Emellett a tanszék Történeti gyűjteményét vezetem és egyetemi kiállítások szervezésével foglalkozom. Kutatásom az alkotóközpontú tanulásra (maker-centered learning) és a nemzeti viseletek mai használatára irányul. Tavaly bemutattam egy viseletet, amelyet Oslo egyik multikulturális városrészének terveztem. Alkotói tevékenységem az ilyen textilalapú munkákon túl a festésre, analóg kamerák tervezésére és a fotózásra összpontosul. Mondhatjuk, hogy nincs egy unalmas perc az életemben.

Hogyan segítették károlis tanulmányaid karriered alakulását? Van olyan elméleti vagy gyakorlati tudás, amit a mai napig fel tudsz használni?

Nagyon sokféleképpen hatott rám. Személyesen és szakmailag is mélyen belém ivódott az a három és fél év, amelyet a Károlin töltöttem az anglisztika szakon. Az angol nyelv alapos ismerete, a világirodalom és a világtörténelem tanulmányozása nemcsak kitárta előttem a világot, hanem lassan, szinte észrevétlenül formálta a gondolkodásomat és a döntéseimet is.

Mielőtt a Károlira kerültem volna, 2010-ben CIRRUS művészeti ösztöndíjjal Dániában tanultam, egy kis szigeten, egy

művészkolóniában, az akkori dán királynő udvari festőjének műhelyében. Addig alig használtam az angolt valódi helyzetekben, így rögtön a gimnázium után mély vízbe ugrottam. Akkor megbizonyosodott bennem, hogy művészettel, irodalommal és nyelvekkel szeretnék foglalkozni életem során. Ebben a következő lépés a Károlin anglisztika szakja lett, és én onnantól kezdve faltam a tudást, az újabb és újabb angol irodalom- és történelmi órákat. Kezdő szintű norvégot és németet is felvettem. Az utolsó évben demonstrátorként kezdtem dolgozni az egyetemen. Nagy Andreától óangolul tanulhattam, és végül erre fókuszáltam a szakdolgozatomban is, és olyan szerencsés voltam, hogy egy ehhez kapcsolódó OTDK-dolgozatom első helyezést ért el.

AZ ANGOL NYELV ALAPOS ISMERETE, A VILÁGIRODALOM ÉS A VILÁGTÖRTÉNELEM TANULMÁNYOZÁSA NEMCSAK KITÁRTA ELŐTTEM A VILÁGOT, HANEM LASSAN, SZINTE ÉSZREVÉTELLENÜL FORMÁLTA A GONDOLKODÁSOMAT ÉS A DÖNTÉSEIMET IS.

Ennek a felhalmozott tudásnak első nagy próbatétele a michigani Calvin College ösztöndíja volt, amivel egy hónapon át tanulhattam írást és költészetet Lew Klattól, Michigan koszorús költőjétől az Egyesült Államokban. Az egész időszak egyszerre volt álomszerű és vizsgaszzerű. Nagyon sok új emberrel találkoztam, és a hónap végére két füzetet töltöttem meg versekkel. Soha korábban nem írtam angolul olyan, számomra valódi súllyal bíró verseket, mint akkor és azután. Talán egyszer, egy másik alkalommal, azokat is megmutatom.

A Károli után az University of Oslo humán karán folytattam a tanulmányaimat, ez most már több mint tíz éve volt. A mesterszakra azzal a reménnyel jelentkeztem, hogy tovább fejlesztem a norvég nyelvtudásomat. Az egyetem honlapja szinte minden mestert angolul hirdetett, és ingyenes norvégkurzust ígért a nemzetközi hallgatóknak. A valóság azonban más volt. Az egyetem annyira nem volt felkészülve a nemzetközi hallgatókra, hogy ha külföldi kártyával fizetted a tandíjat, kizártak az egész egyetemi rendszerből. Szép lassan kiderült, hogy a magasztos külső mögött kártyavár állt, és norvégiai háttérrel nem rendelkező hallgatóknak szinte lehetetlen volt elvégezni a mesterképzést ezek között a körülmények között. Mindeközben az is kiderült, hogy ingyenes norvég nyelvoktatást sem kaphattam. Mások igen, de én mint mesterszakos hallgató, nem. Sikerült azonban kiderítenem, hogy a C1-es, azaz a legmagasabb szintű kurzuson voltak még szabad helyek, mert ide kevesen jutnak el, és megengedték, hogy oda járjak, ha három hónap múlva leteszem a nyelvizsgát. „Most vagy soha” – mondták. Én meg igencsak kezdő szinten voltam akkor: be tudtam mutatkozni, tudtam valamennyit társalogni, de azon az órán már Norvégia és Svédország politikai helyzetét, a háborúkat, a szegénységet és egyéb, hasonlóan magas szintű témákat kellett megvitatni.

Abban az első félévben, a félév végén mégis teljesítettem a harminc mesterszakos és a húsz norvég nyelvoktatási kreditet, és még ugyanabban a hónapban letettem a nyelvizsgát is. A mestert is befejeztem, de közben, ezekből az élményekből tanulva úgy döntöttem, hogy ideje visszatérni a festőecsethez. A mesterszak után felvettek egy teljesen norvég nyelvű művészet és design alapszak képzésre az Oslo Metropolitan University-n, amit elvégeztem, és azóta ugyan ezen a szakon tanítok norvégul művészetet, és ennek a szaknak leszek a szakfelelőse augusztustól.

Úgy gondolom, hogy három hónap alatt soha nem tudtam volna megtanulni norvégul, és ma ezen a nyelven tanítani, ha nem tanultam volna olyan mélyen a Károlin angol nyelvet és nyelvészetet – valamint azt, hogy hogyan kell nyelvet tanulni. Vagy ha nem tanultam volna óangolt, amely sok szempontból közelebb áll a mai norvéghoz, mint a mai angolhoz. Pár évvel ezelőtt még előfordult, hogy véletlenül egy óangol szót használtam, miközben norvégul beszéltem, és a körülöttem lévők megjegyezték: „Ja, biztos izlandi vagy”. Most nyáron Észak-Izlandon dolgoztunk néhány itteni norvég kollégámmal. Egy szélfúttá tengerparti ház egyik szobájában egy múzeumi alkalmazott leemelt nekünk egy régi izlandi könyvet. Beleolvastam, megborzongott, és azt mondta: „Ez olyan régi izlandi”. Utána egy órán át olvastam az izlandi könyvet; bár nem értettem mindent, minden kérdésemre megtaláltam a választ.

AZ, HOGY MIÉRT SZERETTEM VOLNA EGYETEMI OKTATÓ-KUTATÓ LENNI, SZINTÉN A KÁROLIHOZ KAPCSOLÓDIK. TANULMÁNYAIM VÉGE FELÉ DEMONSTRÁTORKÉNT DOLGOZTAM, ÉS ÓANGOL TÉMÁBAN OTDK-DOLGOZATOT ÍRTAM NAGY ANDREA TANÁRNŐ TÉMAVEZETÉSÉVEL, AKI NAGY PÉLDAKÉPEM IS. A DOLGOZAT ELSŐ HELYEZÉST ÉRT EL, DE AMI MÉG FONTOSABB: A KUTATÁSI ÉS DEMONSTRÁTORI MUNKA KÖZBEN RÁÉREZTEM, HOGY EGYETEMEN SZERETNÉK TANÍTANI ÉS KUTATNI, ÉS NAGY ANDREA NYOMDOKAIBA LÉPNI. NOHA NEM ÓANGOLLAL, DE ÍGY IS LETT.

Meglepő módon azonban egy egészen szokatlan szálon is a Károlinhoz kötődik az, amivel ma foglalkozom. Igen meghatározó volt életemben az *Alabasterds* nevű anglisztikás színjátszó kör is, amelyet elsőévesként alapítottunk a szaktársaimmal.

**A KÖZÖSSÉG MONTY PYTHON-SZÍN-
JÁTSZÓ KÖRKÉNT INDULT, VÉGÜL
FÉLÉVENTE ADTUNK MŰSORT,
AMELYBEN A KÁROLIS ANGLISZTI-
KA SZAKOS HALLGATÓK – ÉS TANÁ-
ROK – ÉLETÉT VITTÜK SZÍNPADRA.**

Máig nem értem, hogyan alakulhatott úgy, hogy éppen a tanárok várták a leginkább, mit adunk elő róluk. Előadásaink rövid jelenetekből és videóbejátszásokból álltak. Humorral beszéltünk örömeinkről és nehézségeinkről. Külön jelenetet kapott például a Neptunban való órára jelentkezés, amikor az ember össze kellett gyűjtse a család összes laptopját, minden ujjával frissítenie kellett a rendszert, hogy bejusson a kurzusaira. Volt, aki programot írt, hogy helyette kattintson. Ha így sem sikerült, maradt az e-mail vagy a személyes helykunerálás – ezt például visszatérő jelenetként játszottuk el. Színpadra vittük tanáraink óráit is; előadásaink tele voltak történelmi, irodalmi és nyelvészeti utalásokkal. Faltuk a tudást, majd saját hangon mondtuk vissza.

Természetesen a színjátszó kör minden tagja eljátszott egy tanárt: parókat húztunk, hasonló ruhákat vettünk fel. Utólag úgy gondolom, ezt azért tettük, mert borzasztóan tiszteltük őket, és az ő cipőjükben akartunk járni. Én Pődör Dóra tanárnőt játszottam, és néha, amikor a tükörbe nézek, ma is látom magam ebben a szerepben, amely összemosódik azzal, aki ma vagyok. A színjáték valósággá vált, és ebből a generációból többen

egyetemi oktatók lettünk. Ami ösztönzött bennünket, szerintem az volt, hogy olyan jó tanári közösség tagjai lehessünk, amilyenek az anglisztika tanári közösségét megéltük. A mai napig gondolok jeleneteinkre, miközben tanítok.

Mit jelent a kreativitás a mesterséges intelligencia korában? A te munkádat/alkotótevékenységedet befolyásolja a technológia?

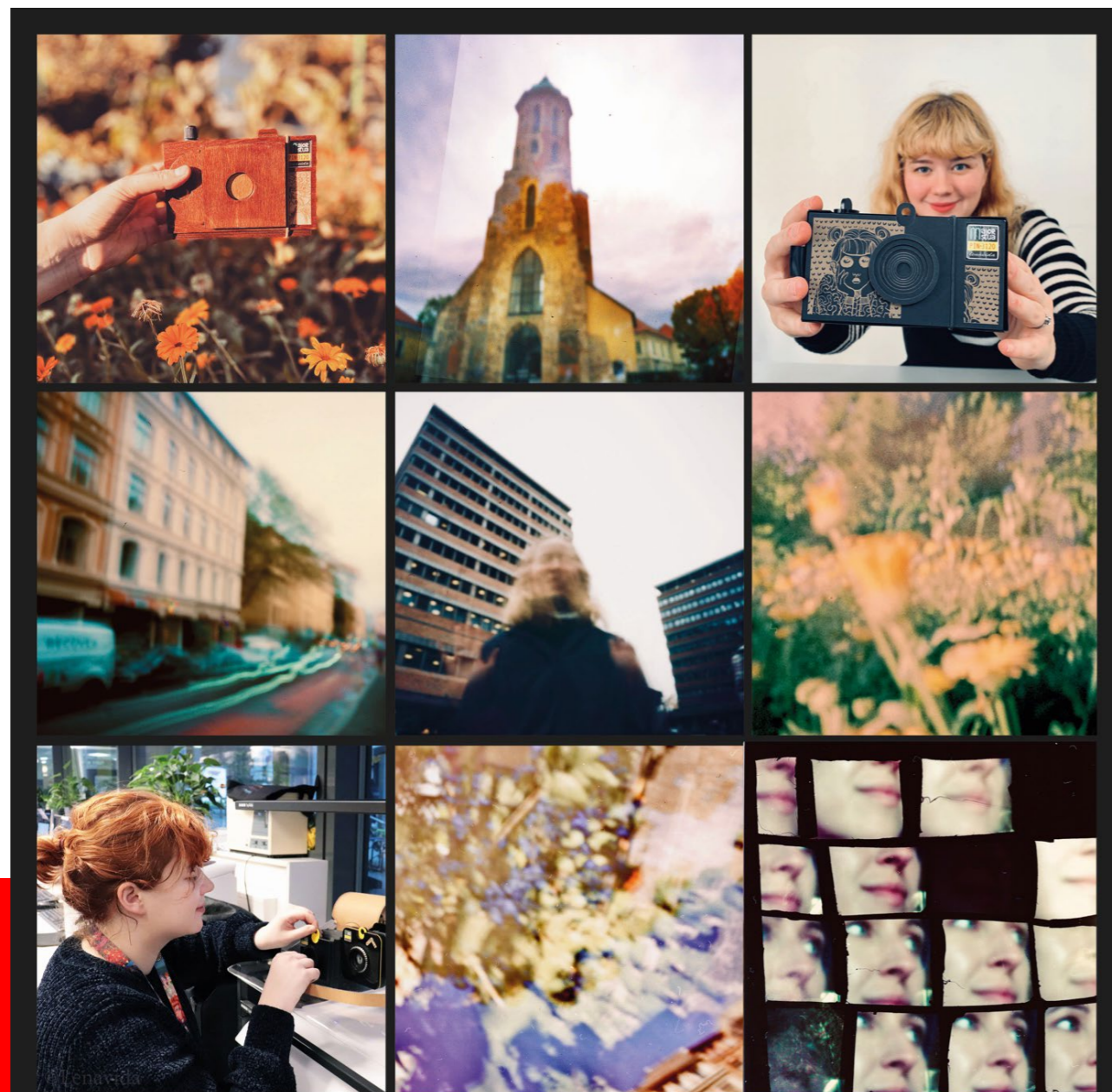
Abszolút. De ezt is lehet jól csinálni. Tanulási szempontból mindig azt mondom a hallgatóimnak, hogy a mesterséges intelligencia használható – akár íráshoz is – de ehhez fel kell venniük egy nagyon szigorú szerkesztő szerepét. A másik, a vizuális, generatív mesterséges intelligencia használatát érintő fontos elv, hogy amikor tanulási folyamatot tervezünk, azt mindig analóg technikákkal érdemes kezdeni, hogy testileg is tanulhassunk, mielőtt kognitív eszközöket és mesterséges intelligenciát használnánk.

Mesélj a fényképező-projektedről! Miért fontos egy „barkácsolt” kamera, amikor mindenkinek a zsebében van a telefonja?

A mobiltelefonok kamerái mindent kiszíneznek, kiélesítenek és helyettünk optimalizálnak. Ez nagyon jó dolog, ha a kamerára dokumentációs eszközként tekintünk. Művészi szempontból azonban ezek a rendszerek sok mindent kivesznek a kezünk közül. Amikor viszont egy cipősdobozból készített lyukkamerával fényképezünk, az alkotó minden egyes döntése megjelenik a fotózott analóg képen. A lyukkamerák (pinhole) többnyire egy sötét dobozból, egy apró lyukból – amelyen át bejut a fény – és egy fényérzékeny anyagból állnak, amely rögzíti a lyukon beszűrődő képet. A fényérzékeny anyagon megjelenő képet később laborban kell előhívni és fixálni. Lyukkamera használatakor a kamera és az alkotó egységet alkot, és maga a kamera is a művészi alkotás nagyon fontos részévé válik. A kameráim többnyire lézervágott, digitálisan tervezett designer darabok, de én magam is tejesdobozból

készült kamerákkal kezdtem. Ezeket aztán olyan módon fejlesztettem tovább, hogy minél alkalmasabbak legyenek arra a művészi kifejezésre, amelyet én szeretnék elérni – így maga a designfolyamat és a fotózáshoz

köthető művészeti folyamat szorosan összekapcsolódik. Fő célom ebben a kettős folyamatban az, hogy festői képeket készítssek, amelyek hasonlítanak stílusban azokhoz a képekhez, amelyeket festek.



Vida Léna által készített lyukkamera és a velük készült képek: 1. Lyukkamera, Majorstua 3120 (fa); 2. Fotó: Magdolna-torony; 3. Vida Léna és a lyukkamera, Majorstua 3120 (papír); 4. Fotó: oslói utca; 5. Fotó: Tøyeni épületek, Oslo; 6. Fotó: budaörsi kert; 7. Vida Léna kameráival; 8. Fotó: Oslói fák; 9. Fotó: Portré.

Mire vagy a legbüszkébb az eddigi karrieredben?

Leginkább arra vagyok büszke, hogy művészként a felsőoktatásban, egy másik országban, annak nyelvén dolgozhatok; ezért nap mint nap hálás vagyok. Ehhez kapcsolható, hogy tavaly októberben megjelent az első norvég nyelvű könyvfejezetem, amelynek első szerzője vagyok, társszerzőkkel. A másik dolog, amit kiemelnék, az az, hogy bár teljesen analóg háttérből jövök, a digitális eszközök és a digitális design terén is magas szintű jártasságot szereztem. Erre egész életemben vágytam, de korábban nem nyílt rá alkalmam, hogy megtanuljam ezeket.

Miért éppen Skandinávia? Mennyiben különbözik az oslói élet a budapestitől? Mit tanácsolsz azoknak az egyetemistáknak, akik külföldi munkavállalásban vagy tanulásban gondolkodnak?

Nagypapám író volt; sokat írt a finnekről, finnül is tudott, és több finn jóbarátja volt. Édesanyám is járt kint gyerekként a nagyszüleimmel, ezért bizonyos skandináv dolgok mindig az életem részei voltak. Noha gimnázium után Dániában tanultam, végül mégis Norvégiában kötöttem ki, és a norvég nyelvet használom a legtöbbit.

Oslo, Norvégia nagyon más, mint Budapest: ritmusa feszesebb, de kiszámíthatóbb. Na-



Vida Léna újabb festményei. Részletek.

gyon élvezem a természet közelségét, a munkában a hétköznapokat, a magánéletben a hétvégéket. Budapestet viszont nem lehet elfelejteni, főleg, ha ott nőttél fel, mint én: az út napos oldalát, a kávézói életet, az embereket, akikkel mindig találok valami közöset.

Mit várhatunk tőled a közeljövőben? Milyen projekteken dolgozol? Lesz-e kiállításod Magyarországon?

Most a legtöbbet új viseletek tervezésével foglalkozom, valamint a festést sosem hagyom abba. Ha utazom, mindig viszem a saját tervezésű kameráim is, legutóbb Izlandon fotóztam velük. Vasárnap reggelente írok – bár sokszor szakmai dolgokat, de már egyre többször marad időm szépirodalmi szövegek írására is. Igazán jó lenne egy kiállítás Magyarországon.

Ami a viseletek készítését illeti, ez is egy mind történeti, mind tervezői és innovációs folyamat. Norvégiában, Magyarországhoz hasonlóan, vannak hagyományos népviseletek, de a mai norvég viseletek egy jó része nem történeti: a 20. század elején Hulda Garborg mozgalma helyi ihletésű, új darabokat hozott létre, amelyeket *bunad* néven kanonizáltak. Ami különleges a *bunad* használatában az az, hogy ezeket a mai, modern norvég társadalomban szinte mindenki viseli ünnepnapokon: a nemzeti ünnepen, keresztelőn, confirmáción, karácsonykor stb. Egy ilyen viselet azonban 1–3 millió forintba kerül, így a társadalom egy bizonyos rétege a nagy ünnepeken kirekesztve érzi magát. Ennek orvoslására az elmúlt tíz évben elindult egy mozgalom, ahol az emberek tradicionális kötényruha-szabásmintákat használva, otthon fellelhető anyagokból saját ünneplőt varrtak maguknak. Mondhatjuk, hogy én ennek a mozgalomnak vagyok tagja, csak kicsit másképp. Az elmúlt három évben Oslo egyik multikulturális városrészének viseletét terveztem: a Tøyendraktot (Tøyen-viseletet). Ennek sokan örülnek, fő-

leg a multikulturális háttérrel rendelkezők. Tavaly ezzel kapcsolatban a norvég nemzeti rádióknak, illetve több magazinnak is adtam interjút. Most pedig egy nagyon izgalmas időszak következik: most dől el, milyen formában tehetem a viseletet elérhetővé a közönség számára.

MIT ÜZEN SZ A KÁROLIS HALLGATÓKNAK?

Tekintsetek befelé: élveztétek a Károlin eltöltött időt, ami így vagy úgy meghatározhatja egész hátralévő életetek. Tekintsetek kifelé: ha van kedvetek más országban is tanulni, tekintessetek kifelé – már most. Tekintsetek magatok mellé, és nézzetek felfelé: mindig tudjátok, kik kísérik titeket az úton.

Az interjút Péti Miklós egyetemi docens, az Anglisztika Intézet vezetője készítette.



A Vida Léna által tervezett Tøyen-viselet. Fotográfusok: Truls Enstad és Vargha Júlia.

Egy tányér szabadság

Írta: Szőke Szabina

A **GIRL DINNER**, MAGYARUL **LÁNYOS VACSORA** 2023-BAN ROBBANT BE TIKTOKON ÉS AZÓTA IS ERŐSEN A KÖZTUDATBAN MARADT FŐKÉNT A Z-GENERÁCIÓS KÖRÖKBEN. MAGA A KIFEJEZÉS EGY OLYAN JELENSÉGET CÍMKÉZETT FEL, AMI SOKUNK SZÁMÁRA TELJESEN ISMERŐS: EGY HOSSZÚ NAP UTÁN MOZAIKSZERŰEN ÖSSZEVÁLOGATNI MINDENFÉLE CSEMEGÉT A FŐZÉS ELKERÜLÉSÉNEK ÉRDEKÉBEN NEM ÉPPEŒ ÚJKELETŰ GONDOLAT. ÍGY A KÉRDÉS, AMIT A NEW YORK TIMES IS MEGFOGALMAZOTT MÁR, FENNÁLL: MI IS VALÓJÁBAN A GIRL DINNER, HA NEM TELJES ÉRTÉKŰ ÉTKEZÉS, DE NEM IS EGY EGYSZERŰ NASI?

A girl dinner skála és mi is az a girl dinner?

A nyugati világban a tradicionális vacsora esetén általában valamilyen hús, hal, vagy ezeknek vegetáriánus megfelelője van fókuszban, hozzá illő körettel, valamelyest törekedve egy kiegyensúlyozott, tápláló, meleg vacsorára. Ezzel szemben a *girl dinner*-t akár úgy is össze lehetne állítani, hogy megpörgetünk egy olyan szerencsekereket, ami tartalmaz minden maradékot, konzervet, szószt és készen fogyasztható alapanyagot, ami a házukban megtalálható. A *girl dinner* teljes szabadságot biztosít, és ez több szempontból is kulcsfontosságú: ez a fajta vacsora sokszor az időhiányra, valamint arra az elv-re épül, hogy azt eszem meg, ami éppen otthon van, egyfajta hűtő- és kamratakarítás. Ebből adódóan, egy ilyen vacsora alkalmával egymás mellett ütheti fel a fejét egyetlen szelet sajt, a tegnapi maradt ananászos csirke, pár szelet alma, egy kis popcorn, egy kanál lekvár és egy kovászos uborka. Egy tányéron.

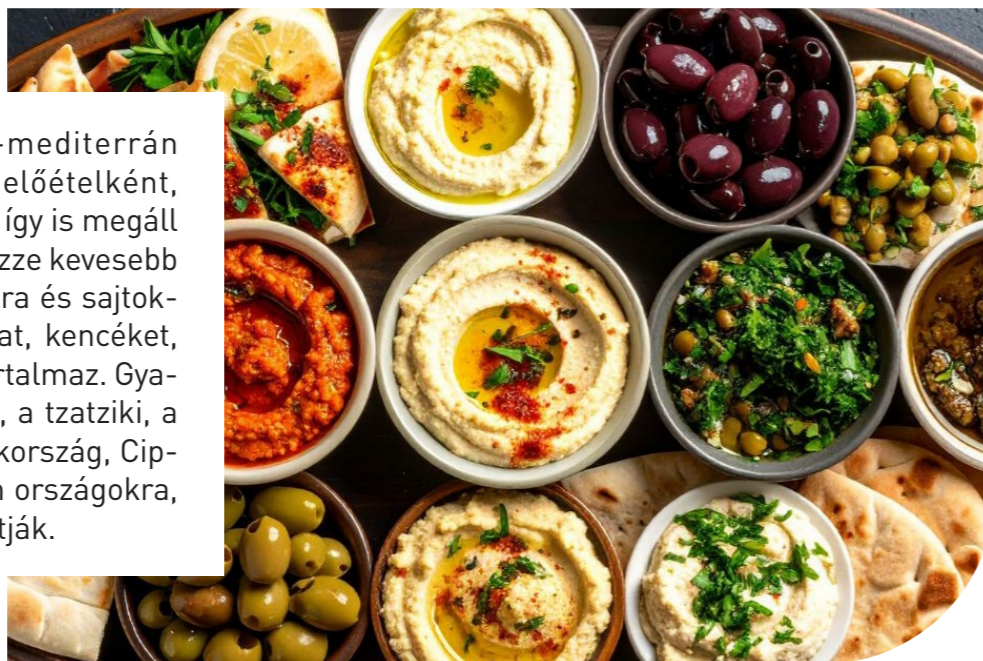
Mivel a *girl dinner* teljesen személyes ízlésre szabható, a skála tagadhatatlanul széles: van, akinek egy három napos sima, száraz tortilla lap is *girl dinner*-nek számít, viszont van olyan is, aki azért több energiát fordít rá és gyorsan uborkát pácol, esetleg több pénzt költ a tányérra kerülő felvágottakra vagy sajtra, tehát tudatos tervezés is állhat a tányér mögött. A *girl dinner* egyenletét azonban talán így lehet levezetni: teljes szabadság és kreativitás, plusz a lehető legkevesebb erőfeszítés és erőbedobás egyenlő teljes íz és textúra kavalkád.

Girl dinner elődök és rokonok: újdonság vagy tökéletes TikTok branding?

Tapas, mezze, banchan vagy dim sum. Ezek a csipegetős, kis falatos étkezések nem csak trendek, különböző kultúrákban egy-egy konyha megrögzött alapjai. Nézzük meg, mit is jelentenek pontosan a felsorolt gasztro-fogalmak:

Tapas: A spanyol gasztronómia jellegzetesége, általában kis tányérokra felszolgált harapnivalók. Lehet vegetáriánus, hús vagy hal alapú, és jellemzően több kis tányér fogyasztandó egy étkezés alkalmával, így több íz és textúra is kombinálható egyszerre. Maga a *tapa* szó edényfedőt vagy tetőt jelent, ami a borosüvegek és poharak lefedésére alkalmas falatok jelölésévé evolválódott. A legpopulárisabb tapasok közé tartozik az olívbogyó, a jamón, ami egy szárazon érlelt sonka, a garnélarák pil-pil vagy a krokettek, amik jellemzően hússal és sajttal vannak elkészítve. A tapast általában alkoholos italok fogyasztása mellé választják.





Mezze: Különböző keleti-mediterrán konyhákban fellelhető, akár előételként, akár önálló étkezésként, hiszen így is megáll a lábán. A tapashoz képest a mezze kevesebb hangsúlyt fektet az érelt hússokra és sajtokra, inkább hideg mártogatósokat, kencéket, salátákat és egyéb falatkákat tartalmaz. Gyakori eleme például a hummusz, a tzatziki, a labneh vagy az olívbogyó. Törökország, Ciprus, Libanon, mind példák olyan országokra, ahol a mezzét tipikusan fogyasztják.

Banchan: Koreában tradicionálisan kis-tányéros kíséző ételekként fogyasztanak különböző fogásokat. Az étkezés fő eleme a rizs, vagy manapság akár a metélt tészta, ami mellé kis tányérokban találják például a kimchi különféle változatait, levest

vagy különböző zöldségeket, hússokat, amik a koreai konyhára jellemző fűszerezéssel vannak elkészítve: szójaszósszal, gochujang pasztával, szezámolajjal. Ezek az ételek tipikusan gőzöléssel, gyors sütéssel vagy fermentálással készülnek.



Z-generáció és girl dinner – nem lehetne inkább csak dinner?



Dim sum: Reggelire fogyasztott kis adag ételek, kantoni eredetű kínai fogás. Eredetileg teaházakban szolgálták fel és a Selyemúton közlekedő árusok által volt kifejezetten kedvelt. Az étkezés középpontjában a tea állt, ahhoz válogatták a különféle hideg és meleg harapnivalókat: húsos batyuk, csirkeláb, rizstészta tekercsek, különböző húsos vagy édes töltetű gombócok. A dim sum egyfajta degusztációs menü, ahol az ezelőtti példákhoz hasonlóan mértékkel van lehetőség mindent megkóstolni, mi szem szájnak ingere.

A *girl dinner* tehát nem számít újdonságnak sokszínűségét illetően, hiszen évezredekre visszanyúló gasztronómiai és kulturális tradíciókkal rendelkező fogásokkal hasonlítható össze ebben a vonatkozásban. A különböző elemek összeválogatása egyfajta gasztronómiai kaleidoszkópot szülhet a tányérunkra, viszont a felsorolt példákkal szemben a *girl dinner*-nek vannak sajátos jegyei: az intuitivitás és a spórolás.

Hogy hogyan válhatott a *girl dinner* akkora szenzációvá, főként Z generációs körökben, jellemzően Z generációs platformon? A *lányos vacsora* népszerűségének köze lehet a fiatalabb generációk életmódhoz kapcsolódó igényeihez és problémáihoz. A randomizált vacsora tipikusan kevesebb költséggel jár, mint egy hagyományos vacsoraopció. Emellett lelki komfortot is biztosíthat egy bizonytalan világban és életkorban, így a *girl dinner* áthajlásokat mutathat a komfort kaják világába: nyugodtan választhat az ember kevésbé tápláló, de számára ízletes elemeket is a tányérjára, hiszen senki nem áll ítélkezve a válla fölött. Ezt követően muszáj megemlíteni azt, hogy a *girl dinner* az autonómiát is erősíti, vagy legalábbis annak a látszatát: kis skálán hozhatsz magadnak olyan döntéseket, amik ugyanannyira kreatívak, mint esetlegesen rebellisek, hiszen valójában mennyire normális döntés kovászos uborkával és felvágottakkal csokis mogyorókrémet enni?

Ami a *girl dinner* 'girl', vagyis lány részét illeti, felmerülhet a kérdés, hogy ezt csak lányok fogyaszthatják-e. A válasz természetesen nemleges, hiszen bár a nevében benne van egy jelölés, ez a fajta étkezés inkább egy attitűdöt határoz meg, mintsem exkluzivitást. Az ehhez kapcsolódó diskurzusban például létezik a *boy dinner*, *fiús vacsora* kifejezés is, ami teljesen hasonló módon alacsony energiabefektetéssel járó étkezésre vonatkozik, azonban jellemzően vagy sokkal egyszerűbb, de táplálóbb (például egy egyszerű rántotta elkészítése vagy bolti grillcsirke, köret vagy kíséret nélkül), vagy pedig sokkal nasibb beütésű (például bolti nasik összeválogatva, tálalás nélkül). Ez esetben is igaz, hogy bár a megnevezésben benne van a fiú, ez nem egy tiltás vagy engedély senki számára, csupán tendenciák jelölése.

Recept

MIVEL A **GIRL DINNER** FOGALMA MINDENKINEK MÁST JELENT ÉS INKÁBB FILOZÓFIAKÉNT ÉRDEMES HOZZÁÁLLNI, HÁROM KIEGYENSÚLYOZOTT **GIRL DINNER** JAVASLATOT HOZTAM, EGY-EGY OLYAN ELEMMEL, AMI UGYAN EXTRA ERŐFESZÍTÉST IGÉNYEL, DE TÖBBSZÖR IS EHETSZ BELŐLE.

A sós íz szerelmeseinek

Fő elem:
gyorspácolt lilakáposzta

Elkészítés: szeleteld vékony darabokra a lilakáposztát. Egy konténerbe keverj össze 150 ml vörösborecetet vagy sima étkezési ecetet, 100 ml forró vizet és egy evőkanál fehér cukrot. Ezután add hozzá a vöröskáposztát és hagyd a hűtőben pácolni 20-25 percet. Minél több ideig pácoljuk, annál erőteljesebb íze lesz!

Javasolt párosítás: camambert, bármilyen sós chips, egy konzerv szardínia ropogós chili olajjal (amit bármilyen keleti boltban be lehet szerezni), egy gerezd vörös szőlő és egy pár szelet bagett.

Az édesszájúaknak

Fő elem:
granola

Elkészítés: gyűjtsd össze a kedvenc magvait (például dió, kesudió, pekándió, mandula) és aprítsd fel őket. Vajon pirítsd le a magokat, majd adj hozzá zabot és mézet vagy tetszőleges, folyékony állagú édesítőt. Fűszerezd tetszés szerint. Javaslatok: fahéj, kardamom, kevés szerecsendió.

Javasolt párosítás: kecskesajt vagy valamilyen más preferált krémes állagú sajt, eper, áfonya, két evőkanál görög joghurt mézzel és kókuszreszeléssel, a kedvenc csokiszeleted, vajjas keksz és apró sós percc.

Nyáridéző girl dinner

Fő elem:
ropogós csicseriborsó

Elkészítés: Öblíts le egy konzervnyi csicseriborsót és melegítsd elő a sütőt 220 fokra. Tedd a csicseriborsót a sütőpapírra és önts rá olívaolajat. Fűszerezd paprikával, fokhagymaporral, kis őrölt köménnyel, sóval és borssal, vagy bármilyen más tetszőleges fűszerrel. Tedd a csicseriborsót a sütőbe kb. 30 percre, vagy addig, amíg ropogósra nem pirult. Hagyd kihűlni.

Javasolt párosítás: citromos-fokhagymás görög joghurt, koktélpáradicsom, pita vagy pirítós, datolya, a kedvenc olívaolajos és a kedvenc sajtid.

Sokan vallják, hogy a *girl dinner* egyfajta szembemenés a társadalmi elvárásokkal, főleg egyedül élő nők esetén. Sokan pedig kifejezetten akkor hajlamosak *girl dinner*-t fogyasztani, amikor a párjuk épp nincs otthon, vagy egyedül vannak, hiszen olyankor nincs semmifajta nyomás azt illetően, hogy mennyire táplálkozunk egészségesen, mennyi proteint fogyasszunk és hány gramm rostot tartalmazzon a vacsoránk. A *girl dinner* a mentális egészségi problémákkal küzdőknek is kiváló opció, hiszen kevés erőbefektetéssel össze lehet dobni egy tál olyan ételt, amit szívesen megeszünk, így nem kell órákat tölteni a konyhában vagy annak tervezgetésével, hogy mi legyen a vacsora.



TÓTH ZSÓFIA EGYETEMI TANULMÁNYAI UTÁN SVÉDORSZÁGBAN VÉGEZTE SZAKMAI GYAKORLATÁT. A LEHETŐSÉG SZÁMODRA IS ADOTT, HOGY OKLEVÉLED MEGSZERZÉSÉT KÖVETŐEN AZ ERASMUS+ PROGRAMON KERESZTÜL KÜLFÖLDRE UTAZZ ÉS SZAKMAI TEVÉKENYSÉGED MELLETT ÚJ ÉLMÉNYEKET, TAPASZTALATOKAT ÉS BARÁTOKAT SZEREZZ EGY MÁSIK ORSZÁGBAN.

TÖBB MINT GYAKORLAT

Stockholm egyik partját — a sok közül — ezúttal hajóról fotóztam, miközben hazafele tartottunk egy a Drottningholm kastélyban és parkjában eltöltött hosszú nap után. A út nagyjából egy órán át tartott, és ezalatt volt lehetőségünk megnézni a Stockholm körül található vízparti nyaralókat is.



Pszichológia mesterképzési szakon végeztél a Károlin. Annak idején miért a pszichológiát választottad?

Sok más emberhez hasonlóan engem is már egészen kicsi korom óta vonz mindaz, ami az emberi létezés gazdagságát próbálja megragadni. Ezt azonban egyetemi éveim során kezdetben nem a pszichológia, hanem a filozófia és a művészet nézőpontjából közelítettem meg. A gimnázium után először esztétika-filozófia szakon kezdtem szabadbölcsestet hallgatni, majd az első év után megfogalmazódott bennem, hogy az „elmélet” mellett a praxis világával is szeretnék mélyebben megismerkedni, így párhuzamosan elkezdtem a pszichológia szakot is.

Emellett a saját életemben is egyre nagyobb szerepet kapott az önismeret és a pszichológia, amely végtelenül gazdag világnak tűnt fel előttem, egy olyan térként, ahol nemcsak önmagunkban merülhetünk el, hanem lehetőséget kapunk a valódi találkozásra is egy intim és biztonságos közegben. A mai napig – immár a munkámban is – meghatározó élmény számomra a kapcsolódás jelentősége, valamint az, hogy a kliensek bizalma által egyszeri és megismételhetetlen világokba nyerhetek betekintést.

Az egyetemi évek alatt jártál tanulmányi Erasmuson? Ha igen, hol és milyen élményekkel gazdagodtál?

Nem tanulmányaim során, hanem azok befejezése után töltöttem el három és fél hónapot Uppsala városában, mindössze háromnegyed órára Stockholmtól, ahol az Uppsalai Egyetem Eszmetörténeti Tanszékének Centre for Medical Humanities (CMH) kutatócsoportjában dolgoztam gyakornokként. Kifejezetten izgalmas élmény volt, hogy immár nem hallgatóként, hanem munkatársként vehettem részt az egyetemi életben, illetve testközelből is megismerhettem a svéd kultúrát is, és elmerülhettem annak sokszínűségében.

Mi motivált arra, hogy külföldön végezz szakmai gyakorlatot? Miért pont Svédországot, Uppsala városát választottad?

Nagyon régóta foglalkoztatott a gondolat, hogy milyen lehet hosszabb ideig külföldön élni, és eljátszottam azzal a gondolattal is, hogy akár hosszú távon külföldön tervezem a jövőmet. Az Erasmus+ kiváló lehetőséget kínált arra, hogy különösebb kockázatok nélkül kipróbáljam magam egy ilyen helyzetben. Korábban már többször jártam Svédországban, főként Stockholm környékén, és a skan-

A képen az uppsalai 4H-farm állatai szerepelnek, ami Gränby városrészben található. A városrész központját képező parkerdőben gyakran találkozhatunk szabadon legelésző tehennel és bárányokkal, amellyel, hogy számos lehetőséget kínál játékra, sportlásra és akár grillezésre is. A misszióval, hogy a város lakói testközelből tanulhassanak az állatokról, így minden nap ingyenes várják a látogatókat.



dináv, nyelvek dallamossága is kifejezetten vonzott. Emellett a svéd modell is szimpatikus volt számomra, ezért szerettem volna megtapasztalni, hogy a mindennapok megélésére milyen hatással van az a politikai, társadalmi és gazdasági közeg, amelyet világszerte követendő példaként emlegetnek.

Pontosan milyen szakmai tevékenységet végeztél az ott töltött időszak alatt?

A gyakorlat alatt heti 20 órában dolgoztam a CMH kutatócsoportban, ahol az aktuálisan futó kutatásokban vettem részt kutatói asszisztensként. Egyrészt egy irodalmi összefoglalón dolgoztam, aminek során a női mintán, fenomenológiai módszertannal végzett pszichológiai kutatások áttekintése és minőségi értékelése volt a feladat. Kifejezetten büszke vagyok arra, hogy a munkám nyomán társszerzőként fogok megjelenni a publikált tanulmányban. Emellett részt vettem egy másik kutatás szakirodalmi gyűjtésében is, amely az akadémiai környezetben megszervezett művészeti rezidenciaprogramok széles körű áttekintésére fókuszált. Social media menedzseri tapasztalataimat kihasználva közreműködtem a kutatócsoport közösségi médiafelületeinek elindításában és koordinálásában is.

Emellett lehetőségem nyílt arra is, hogy egy korábbi kutatásomat bemutassam a kutatócsoport egyik szemináriumán, illetve jelenlegi szakdolgozatomat is prezentálhattam a CHAP munkacsoport meghívására. A gyakorlati időm során mindvégig nyitottságot, segítőkészséget és őszinte érdeklődést tapasztaltam az egyetem dolgozóitól, amiért azóta is nagyon hálás vagyok.

Hogyan sikerült beilleszkedni külföldön? Milyen benyomások értek?

A szakmai gyakorlat egyik nehézségét az jelentette, hogy a tanulmányi Erasmus programmal ellentétben itt nem álltak rendelkezésre előre megszervezett szociális lehetőségek. Uppsalában ezt tovább nehezítette, hogy egyetemi város lévén a legtöbb program elsősorban hallgatók számára érhető el.

Bár ezt az érkezésem előtt még nem tudtam, abban biztos voltam, hogy szeretném tudatosan megalapozni a társasági életemet. Ezért már nyáron jelentkeztem több kórusba, hiszen Svédországban – és különösen Uppsalában – rendkívül erős hagyománya van a kóruséletnek. Szeptemberben felvételiztem a Västgöta Nation női kórusába, és bátran mondhatom, hogy a kint tartózkodásom legmeghatározóbb élményeit itt szereztem. Olyan tapasztalatokkal gazdagodtam, amelyekről korábban nem is álmodtam, ráadásul főként svéd kórustagokkal ismerkedhettem meg, amire egy Erasmus-időszak alatt általában kevesebb lehetőség adódik.

EEMELLETT ÖNKÉNTESKÉNT RÉSZT VETTEM EGY TÖBB ÉVTIZEDES MÚLT-RA VISSZATEKINTŐ RÖVIDFILMFESTIVÁLON IS, AHOL MEGISMERTEM AZT A LÁNYT, AKIVEL KÉSŐBB TARTÓS BARÁTSÁG ALAKULT KI KÖZÖTTÜNK. ÚGY GONDOLOM, HOGY A SZAKMAI GYAKORLAT SORÁN – VAGY AKÁR MÁR AZT MEGELŐZŐEN – KÜLÖNÖSEN FONTOS AKTÍVAN TENNI AZÉRT, HOGY KÖZÖSSÉGET TALÁLJUNK, MERT AZ EGYSZERI GYAKORNOK KÖNNYEN EGYEDÜL TALÁLHATJA MAGÁT.

Mi az, amit ezen időszakban megtanultál magadról és a hivatásodról? Változtál-e valamiben az ott töltött idő alatt?

Már az utazásom előtt biztos voltam benne, hogy kutatóként elsősorban a bölcsészeti, azon belül is az eszmetörténeti területen tudom elképzelni magam, és az itt szerzett élményeim ebben meg is erősítettek. A gyakorlatom elején kiderült, hogy sajnos nem tudok részt venni abban a kutatásban,

amelyhez eredetileg csatlakozni szerettem volna – ez a svéd pszichoterápiás protokollok paradigmaváltásával foglalkozott volna –, így a korábbi tapasztalataimat is figyelembe véve végül egy fenomenológiai kutatási módszereket vizsgáló projektbe vontak be. Ez közelebb állt a pszichológiai kutatások kvalitatív válfajához, mint az eszmetörténetéhez, és bár sokat tanultam ebben az időszakban, mégis arra jutottam, hogy a jövőben nem szeretnék ilyen jellegű kutatásokban részt venni.

Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

Bár nagyon élveztem azt a néhány hónapot, amelyet külföldön tölthettem, mégis ráéb-

resztett arra, hogy nem szívesen költöznék életvitelszerűen egy másik országba. Túlságosan hiányozna az otthonosság érzése, a szeretteim és a nyelv is. Ennek ellenére abban megerősített, hogy a jövőben mindenképpen szeretnék még hosszabb időszakokra külföldre utazni, hogy ne csupán turistaként, hanem mélyebben is megismerhessek különböző országokat és kultúrákat.

Emellett arra is ráébredtem, hogy az akadémiai munka – legalábbis a rendszer jelenlegi állapotában – nem feltétlenül vonzó számomra. Ez ugyanakkor egyáltalán nem svéd sajátosság, hanem inkább az akadémiai, különösen a bölcsészettudomány általános válságával magyarázható. A jövőben tervezek doktori tanulmányokba kezdeni, addig azonban szeretnék egy időre kiszabadulni az egyetem falai közül, ezért jelenleg pszichológusként dolgozom.

Mit tanácsolnál azoknak a hallgatónak, akik gondolkodnak az Erasmuson, de félnek belevágni?







Mindenkinek ajánlom az Erasmus szakmai gyakorlatot, aki fontolgatja, hogy hosszabb időre külföldre költözzön, mivel ez a program különösebb kockázatok nélkül ad lehetőséget annak kipróbálására, hogyan működik az ember egy hasonló élethelyzetben. Ajánlom azoknak is, akik kihívásokat keresnek, illetve azoknak, akik kételyeket éreznek saját függetlenségükkel és képességeikkel kapcsolatban, vagy akik az egyetem után szeretnék tisztábban látni, milyen területen tudják elképzelni magukat, és mire vágnak igazán.

Számunkra meglepő lehet, de a svédek egyik legfontosabb hagyománya nem más, mint a Luca-nap, avagy a „Luciadagen”, amelyet december 13-án tartanak. Ezzel az ünneppel a fényt jelképezik, amely az év legsötétebb időszakában sem huny ki. Ahogy a képen is látható, azt a megtiszteltetést kaptam a kórusomtól, hogy engem választottak Luciának, azaz a koncert alatt én szimbolizáltam Szent Lucát, a „fényhozót”. Ő onnan ismerhető fel, hogy a többiekkel ellentétben nemcsak a kezében tart gyertyát, hanem gyertyakoszorút is visel.

AZ ERASMUS+ SZAKMAI GYAKORLATI MOBILITÁSRÓL AZ ALÁBBI OLDALON OLVASHATOK RÉSZLETESEN:





-  karoliegyetem
-  karoli.gaspar.reformatus.egyetem
-  karoligasparegyetem
-  KaroliEgyetem
-  károligáspáruniversity
-  uni.karoli

www.kre.hu