

Phú

XV. évfolyam, 204. szám
2013. március 6.

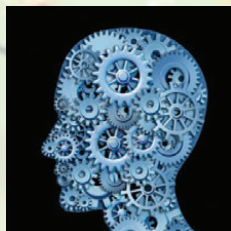
ITT A
TAVASZI
FÉLÉV!





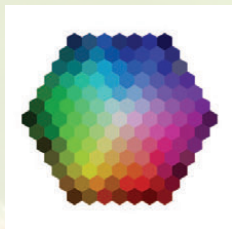
Hasznos tudnivalók a tavaszi félévre

3.oldal



Mit takarnak a tudományos fokozatok?

6.oldal



Színek receptre

12.oldal



Lisszabonban jártunk

16.oldal



Interjú egy pszichológussal

20-21.oldal



Dékán úr és a sport

25.oldal

Jegyzetbolt

Kedves gyerekek! Jegyzet kell? Nesztek!

Eme helyen lelhetek meg, gyertek!

Elhagyott a szeretőd? Elvesztetted a laptopod,
pénztárcád, esernyőd?

Vagy csak egyszerűen csak beszélgetni akarsz okos emberekkel, azaz velünk
és közben meg akarod venni szakkönyveid, vagy jegyzeteid?

Akkor.....

... a Jegyzetboltot neked találták ki!

**MUK Főépület alagsor, jobbra,
a büfé szomszédságában.**

Nyitva hétköznap 9 és 16 óra között.

Kupola

Minek mennél bárhova, mikor itt a Kupola?

Az „A” épület alagsorában kedvezményes áron,
640 forintért kínálunk ízletes menüket nap mint nap!

Mivel várunk ezen kívül?

Tiszta környezetben,
mosolygazdag kiszolgálás mellett
válogathattok kedvetekre mindenféle földi jó között.

Egyetek, vegyetek, hadd nőjön a begyetek

Impresszum • Pesti Bölcsész Újság. Megjelenik kéthetente, 2000 példányban • 1088 Budapest, Múzeum
krt. 4. H épület • Telefon: 06-70-371-3206 • Főszerkesztő: Varga Judit (dittygirl@hotmail.com) • Szer-
kesztőségi email: pbuserkesztoseg@gmail.com • Főmunkatársak: Juhász Gréta, Helstáb Laura, Hargitai
Ágnes, Szőke Dani • Korrektor: Pásztor Dia • Tördelés: Lottó Drímvörkzs • Címlap: Hegyi Dóra • Ter-
jesztés: Szabó Tamás • Nyomda: Demax Művek Nyomdaipari Kft. • Felelős kiadó: ELTE EHÖK
• HU ISSN 1585 8219

Hasznos tudnivalók

Március			
1.	péntek	12.00h	A 2012/2013 tavaszi féléves záróvizsgára jelentkezés és a jelentkezők számára a tanulmányi teljesítés ellenőrzésének (abszolutórium kiállítathatóságának) utolsó napja (minden képzés esetén) a szakos tanulmányi előadónál (valamennyi képzés esetén)
11.	hétfő	16.00h	A bejelentés (aktív vagy kihagyó állapot) visszavonásának (a nyilatkozat és igazolás leadásának) utolsó napja a szakos tanulmányi előadónál /HKR 36. § (3)
15.	péntek		Nemzeti ünnep Tanári záróvizsgára jelentkezés utolsó napja a (lásd PPK honlapot) a tanári mesterképzésben részt vevő hallgatók számára Önköltség/Költségtérítés befizetésének határideje (HKR 131. § (1) bekezdés) további információ: https://qter.elte.hu/Statikus.aspx/GylK-NeptunBevezetes#Penzugy
18.	hétfő	16.00h	Szakdolgozati cím bejelentésének utolsó napja minden képzési formában (a 2013. őszi félévben záróvizsgázni szándékozó felsőfokú szakképzésben, BA, MA képzésben és szakirányú továbbképzésben részt vevő hallgatók, valamint a 2014. tavaszi félévben záróvizsgázni szándékozó kredites képzésű hallgatók részére) a fszt. 17. irodában (HKR 77. § (3), (10) HKR 347. §)
27.	szerda		A tavaszi szünet első napja A tavaszi szünet alatt nincs ügyfélfogadás.
Április			
1.	hétfő		Húsvét
2.	kedd		A tavaszi szünet utolsó napja.
3.	szerda		Szakdolgozat leadásának első napja (valamennyi képzés esetén) a fszt. 17. irodában.
5.	péntek	12.00h	Utólagos tárgyfelvétel, tárgykorrekció utolsó napja
15.	hétfő	16.00h	Szakdolgozat leadásának utolsó napja (minden képzésben) (HKR 347/A. §) a fszt. 17., illetve az erre kijelölt irodákban történik.
22.	hétfő	16.00h	Szakdolgozat leadásának utolsó napja tanári mesterképzésben résztvevők részére.
25.	csütörtök	18.00h	A vizsgajelentkezés első napja
29.	hétfő	16.00h	Oklevél mintalap aláírásának első napja (minden képzésben)

Bemutatkozik a Germanisztikai Intézeti Képviselő

A PBÚ Sárosi Anikóval, a Germanisztikai Intézeti Képviselő elnökével készített interjút, melyben a Képviselő feladatairól, valamint az elmúlt időszak és az idei év kihívásairól beszélgettünk.

Miért felelős a Germanisztikai Intézeti Képviselő, hogyan épültök fel?

Elsődleges feladatunk a hallgatói érdekképviselő, ez több szinten történik. Mi beszélünk például a tanárokkal, ha a hallgatók megkeresnek minket különböző problémákkal (órameghirdetések és ütközések, vizsgaidőpontok kapcsán), valamint a különböző tanszékek értekezletein is jelen vagyunk. Az Intézeti Tanácsokon pedig az egész intézetet érintő problémákat kezeljük. Minden Intézeti Képviselőben vannak referensek is: tudományos, közéleti, tanulmányi, külgügyi és szociális – tehát ki-ki a saját területéért felel.

Ezen kívül pedig igyekszünk a különböző szakos programok szervezésével egy kis szintet csempészni a hallgatók életébe. Jelenleg 12 fős a csapatunk, a Képviselő pedig három részből tevődik össze: a német szakos hallgatói érdekképviselőből, a néderlandisztikásból és a skandinavisztikásból.

Mi jelentette számotokra az eddigi legnagyobb kihívást?

Ez azért érdekes kérdés, mert a Képviselő ebben a felállásban mindössze egy éves. Tavaly megújult a társaság, így az elején az összeszokás volt a legnehezebb feladat. Illetve, mivel addig nem sok hagyomány alakult ki a Képviselőben belül, szinte minden feladatot az újdonság erejével hatott. Az eddigi legnagyobb vállalkozásunk talán az idei németes bécsi kirándulás szervezése volt. Hasonlóra a Germanisztikai Intézetben még nem volt példa. Ezt az utat teljes egészében mi szerveztük, a hirdetéseket, a pénzbeszedést is mi intéztük, ez sok munkával járt.

Az idei tavaszi félévből tudsz említeni egy-két fontosabb feladatot?

Mindenképpen szeretnénk, hogy a Bölcsész Napokon többféle rendezvényünk is legyen. Az Intézet skandináv kórusának fellépése például állandó program, ez tavaly nagyon jól sikerült. Idén mindenképpen nagyszínpados programnak tervezzük, mert ezek a nyelvek (svéd, dán és norvég) nagyon érdekesek, mégis sokan nem ismerik őket. Ezzel a programmal talán kicsit közelebb lehetne hozni másokhoz is ezt a kultúrát. Ezen kívül tervezzük még egy közös kirándulást a Történeti Intézeti Képviselővel is.

Hogyan zajlanak a választások, miként lehet bekerülni a Képviselőbe?

Az ELTE BTK HÖK Alapszabálya értelmében kétszer tartunk választásokat, ősszel az MA-s, tavasszal a BA-s körzetben. Az érdekképviselőre általában mi szoktuk felkérni a hallgatókat, mert fontos, hogy olyan ember kerüljön be a csapatba, aki komolyan veszi a feladatainkat, és legfőképpen a szabadidejét feláldozva végzi el azokat.

Általában a gólyatáborban szoktuk az utánpótlást kiválasztani, akiknek egy képzést (BAB - Bologna Albizottság) kell végigcsinálni. Ezen a HÖK alapvető működését ismerhetik meg. A képzés után pedig eldönthetik, hogy vállalják-e, vagy sem.

2011 márciusa óta vagy a Germanisztikai Intézeti Képviselő elnöke. Hogyan értékelnéd a Képviselő munkáját, mennyire vagy elégedett magatokkal?

Egyrészt egy teljesen új csapattal kellett a közös hangot megtalálnunk, ez eleve nagy kihívást jelentett. Valamint akkoriban az

volt az elsődleges feladatunk, hogy kialakítsunk a tanárokkal egy kölcsönös bizalomra épülő kapcsolatrendszer. Úgy gondolom, ennek sikerült eleget tennünk, az oktatók partnerként kezelnek minket, és egyre többet kéri a segítségünket. Immár a Képviselőben belül is ismeretlenből barátok lettünk, így az együttműködés sokkal hatékonyabb, mint korábban. Nagyon jó érzés egy ilyen csapattal együtt dolgozni.

Reigl Angéla

A Germanisztikai Intézeti Képviselő elérhetőségei: <http://germanisztika.blogspot.com/>

A Germanisztikai Intézeti Képviselő:

IK elnök: Sárosi Anikó
(ancsa.sarosi@gmail.com)
IK alelnök: Májor Barbara
(major.barbi@gmail.com)

NÉMET SZÉK:

Bori Kinga (bkonock@gmail.com) - Német BA, tanulmányi referens
Kovács Eszter (k.eszter122@gmail.com) - Német nemzetiségi BA, külgügyi referens
Niederhoffer Viola (niederhoffer.viola@gmail.com) - Német nyelv, irodalom és kultúra MA, Külgügyi bizottsági tag
Sárosi Anikó (ancsa.sarosi@gmail.com) - Német nyelv, irodalom és kultúra MA, Német Szék elnök, tudományszervezési referens

Vass Kata (borzaskata0427@gmail.com) - Német BA, közéleti referens

NÉDERLANDISZTIKA SZÉK:

Eszenyi Anna (eszenyi.anna@gmail.com) - Néderlandisztika MA
Májor Barbara (major.barbi@gmail.com) - Néderlandisztika BA, Szék elnök
Nagy Livia (nagylivia0325@gmail.com) - Néderlandisztika BA
Szanyi Dániel (whosallitlead@gmail.com) - Néderlandisztika BA

SKANDINAVISZTIKA SZÉK:

Csűr Gábor Attila (gabor.csur@gmail.com) - Skandinavisztika BA
Juhász Gréta (greta.shepherd@gmail.com) - Skandinavisztika BA, Skandinavisztika Szék elnök, szociális referens
Kollet Gerda (kollet.gerda@gmail.com) - Skandinavisztika BA

Bemutatkozik a Tudományos Bizottság



Hogyan épül fel a Tudományos Bizottság?

Bizottságunk jelenleg négy tagból áll. Takó Ferenc a TDK ügyeket koordinálja, Soós Ádám a Tudományos Ösztöndíj Pályázatok kiírásáért és bírálásáért felel, Szilvay Máté az Első Század tördelője. Jómagam, Seres Dániel, a Bizottság elnökeként a tudományszervezési és kutatási pályázatokkal, a honorácior státusszal, illetve a tutorálási pályázatokkal foglalkozom.

Milyen fő feladatokat láttok el?

Munkánkat három ciklusra lehet osztani. Havi rendszerességgel történik a tudományszervezési és kutatási pályázatok kiírása és elbírálása, illetve az Első Század Online folyóirat szerkesztése és közzététele. Félévente kerül sor a Tudományos Ösztöndíj Pályázat, a honorácior státusz, továbbá a tutorálási pályázatok elbírálására. A leghosszabb, kétéves ciklus a TDK körök OTDK-ra való felkészülését kíséri nyomon.

Milyen más egyetemi szervezettel és bizottsággal dolgoztok össze, hogyan segítitek egymást?

A Tanulmányi Bizottsággal az elmúlt egy évben HKR módosításokon dolgoztunk – a Köztársasági Ösztöndíj pontrendszerének átstrukturálásán, a honorácior és tutorált státusz szabályozásán. A Kulturális és Sport Bizottsággal is rendszeres kapcsolatban állunk a Kari pályázatok átfedései miatt. A Doktorandusz Bizottsággal igen szoros a kapcsolatunk az Első Század Online szerkesztése okán. A Tudományos Bizottság elnöke tagja a Kari Tehetséggon-

dozási Bizottságnak, részt vesz a Kari Tudományos Bizottság munkájában. A honorácior és tutorált státuszokról pedig a Tanulmányi Hivatallal egyeztetünk.

Említették, hogy az Első Század Online folyóiratot szerkesztitek. Mésélnél erről kicsit?

Az Első Század Online az Első Század című nyomtatott folyóiratunk „folytatása”. Online formában 2009 óta működünk. 2012 nyarán nagy előrelépést tettünk, ugyanis sikeresen igényeltünk ISSN számot a folyóiratunknak, illetve 2012 novembere óta lapszámaink az Elektronikus Periodika Archivumból is elérhetőek. Mindkét esemény mérföldkő volt a folyóirat és a szerkesztőség életében is egyaránt. Egy évben négy számot mindenképp megjelentetünk – kettőt a publikálásra javasolt TÖP dolgozatokból, illetve kettő doktoranduszkiötetet. Ezek mellett alkalmasszerűen különszámokkal is jelentkezünk – TDK/OTDK vagy konferenciakiötetekkel. Az Első Század Online a <http://elsoszazad.elte.hu/> linken keresztül látogatható.

Honorácior és tutorált státuszok – remek lehetőségek, azonban sok hallgató lehet csak hírből ismeri őket. Mit jelentenek ezek a státuszok és kik pályázhatják meg őket?

A honorácior státusz keretében térítésmentesen elvegezhet a hallgató még egy minort, szakírányt, specializációt vagy egy megközelítőleg 50 kreditből álló „csomagot”. Fontos kiemelni, hogy ez a státusz a

tehetséges, kutatni vágyó hallgatóknak szól, akik nem tudják a kutatásaikhoz szükséges tudást elsajátítani egy major-minor kombinációban. A tutorálás keretében a hallgató és egy oktató közösen dolgozik egy szemeszteren keresztül, előre egyeztetett kutatási témában. Lényegében egy fős szemináriumot tart az oktató. A következő félévre szóló pályázati kiírások, feltételek még februárban elérhetőek lesznek az ELTE BTK HÖK honlapján.

A TDK mennyire népszerű a karunkon? Tudnál róla pár információt mondani?

A TDK népszerűsége a Karon megközelítőleg 20%-kal nőtt az elmúlt két évhez képest! Idén 213 dolgozatot nevezünk az OTDK-ra. Hallgatóink többségében a debreceni Humántudományi Szekcióban fogunk előadni, de a kaposvári Társadalomtudományi Szekción is képviseltetjük magunkat. A fellendülésben döntő szerepet játszott a Kari TDK műhelyek iránti megnövekedett érdeklődés. Reményeink szerint a hagyományokhoz híven díjakban idén sem fogunk szűkölködni.

Milyen gyakran vannak a szervezésekben konferenciák, és mely szakokon főként?

Mint már korábban említettem, tudományszervezési és kutatási pályázatokat havi rendszerességgel írunk ki. Ennek kezei között valósulnak meg a szakos, kari vagy országos szintű konferenciák. Mivel a Bizottság fő hatásköre a különböző szervezetek/hallgatók/oktatók által kiírt konferenciák összehangolása, saját kezdeményezésre ritkán nyílik lehetőségünk.

Mi vár rátok a hátralevő félévben? Valamilyen nagyból kihívás?

Mint minden évben, a Bölcsész Napok az egyik sarkalatos pontja a Kari tudományos életnek. Jelenleg a Bölcsész Napok konferenciáinak a szervezésén dolgozunk. Középtávú célkitűzésünk a demonstrátori rendszer újjászervezése. Nem utolsó sorban nyár végéig öt új számmal szeretnénk jelentkezni az Első Század Online kiadásában.

Az adjunktus, a docens meg a többiek

Avagy mit takarnak a tudományos fokozatok, egyetemi beosztások rövidítése

Egyetemünkön van szerencsénk jó néhány tudományos körökben is elismert oktató gyakorlatán részt venni, előadásait hallgatni, de az talán nem egyértelmű a nevük előtt vagy után álló néhány betűből, hogy melyikük mit is ért el, milyen hivatalt tölt be pontosan. Összeszedtük nektek a legfontosabb tudnivalókat.

Tanársegéd: Ez a legalacsonyabb oktatói fokozat. A tanársegédek egy bizonyos tudományterületen különösen jártas szakemberek. Feladatuk szemináriumok és előadások tartása, tanszékük oktatói munkájának segítése, és a publikálás is elvárt tevékenység. Megbízatásuk lehet határozott (maximum 4 év), vagy határozatlan idejű.

PhD: Jelentése a filozófia doktora. A fokozatszerzést a tanulmányi kötelezettség teljesítése, tehát az abszolutórium megszerzése után lehet megkezdeni, a cím megszerzéséhez követelmény a doktori szigorlat letétele, valamint a PhD-értekezés sikeres megvédése.

Adjunktus: Ahhoz, hogy valaki egyetemi adjunktus legyen, a legtöbb esetben elvárt a tudományos fokozat (PhD) és az önálló, egyetemtől független tudományos tevékenység. Feladata hasonló a tanársegédéhez, előadásokat, gyakorlatokat tart, s a tanszéket segítő oktatói munkát végez.

Docens: A docent az intézmény vezetője, tehát az egyetemi rektor nevezi ki. A ki nevezésnek szigorú feltételei vannak: a doktori fokozat megléte, alkalmasság a hallgatók és a tanársegédek tudományos munkájának irányítására, valamint idegen nyelven történő előadási képesség. Intézménytől függően a cím megszerzésének

lehetnek további feltételei is, például adott idejű szakmai tapasztalat, vagy adott számú és minőségű publikáció.

Habil.: A habilitálás a PhD-t követő tudományos fokozat megszerzését jelenti. Szükséges hozzá a habilitációs bizottság és gyakran az egyetemi hallgatók előtt megtartott két (anyanyelvén és idegen nyelven tartott) nyilvános előadás, melyben a jelölt számot ad rátermettségéről, szakmai és tudományos hozzáértéséről, valamint eddigi munkájának, kutatásainak eredményességéről.

Professzor (egyetemi tanár): Ahhoz, hogy valakit professzornak nevezzenek ki, kiemelkedő szaktekintélynek, iskola-teremtő egyéniségnek kell lennie, szükséges a rendszeres publikálás, a hosszú ideje tartó oktatói tevékenység, és elengedhetetlen a tudományos fokozat és a habilitáció. A professzort a Szenátus javaslata alapján, az oktatási miniszter előterjesztésére a köztársasági elnök nevezi ki.

Szöke Dani

Hiányzik egy kereked?

Gyere el hozzánk, és biztos meglesz! Idén is megrendezésre kerül a Kerekas Napok. Immár nyolcadik alkalommal rendezi meg a Kerekas Kollégium fergeteges party-maratonját. Március 12–14. között olyan fellépőkkel találkozhatok nálunk, mint a Hősök, Sub Bass Monster, az Animal Cannibals és a PASO.

A Városliget csücskében, a Kerekas utca 12–20. alatt három napon keresztül várnak a jobbnál jobb programok. Kedd délután a sporté a főszerep, olyan sportágak

ban teheted próbára magad, mint az aerobik, a hastánc, a pilates, a zumba vagy a laser tag. Ha elfáradtál, vagy ha a sportot csak nézni szereted, a sport kvízben és a „kocsmái küzdősportokban” is részt vehetsz. A nap folyamán megtekintetheted a különböző sportbemutatókat is. A sportnapon részt vevők a következő két napon kedvezményes áron vehetnek részt a koncerteken, szóval elő az edzőcipőkkel! Este pedig egy kellemes „chill out” koncert kíséretében kipihenheted a nap fáradalmait.

Szerdán és csütörtökön igyekezz, mert a tomboló tömeg elfoglalja a színpad előtt a legjobb helyeket. A hangulat megalapozásáról 18:00-tól az EZF keretein belül tehetséges amatőr zenekarok gondoskodnak. Ezek után a szerdai napon a Hősök, Sub Bass Monster és az Animal Cannibals



számaitól dübörögnek majd a hangfalak. A koncertek után DJ Gomes vár titeket a legnagyobb mai slágerekkel.

Csütörtökön az EZF után a PASO-feeling tölti meg a nagytermet. Az együttés után DJ Matthias keveri a talpalávalót.

A kis termekben minden este megmutathatod énektudásod, és kiderítheted, hogy megvan-e benned az a bizonyos X.

A Kerekas Napok az elmúlt hét évben még senkinek sem okozott csalódást. Itt az ideje, hogy te is kipróbáld, milyen egy igazi kollégiumi bulisorozat.

Csonka Balázs

Oktató a megmondója!

Interjú Dr. Németh Györggyel

Dr. Németh György, az Ókortörténeti Tanszék vezetője az egyik, akit az a megtiszteltetés ért, hogy Ürményi József-díjjal jutalmazták. A PBÚ arról kérdezte a Tanár urat, hogy mivel jár ez az elismerés, milyen érzéseket kelt benne, és mik a kitüntetésének lehetséges okai.



Miről szól az Ürményi-díj, és mivel jár ez a kitüntetés?

Az Ürményi József-díj 42,5 mm átmérőjű, 31,104 grammos nagy finomságú ezüstérme, amely egyik oldalán Ürményi József portréját viseli, körülötte latin nyelvű felirat emlékezik meg róla, mint a Bölcsészkar patrónusáról. A másik oldalán a nevem olvasható latinos formában és a MMXII évszám. Ezen kívül kaptam egy latin nyelvű kitüntető oklevelet elegáns, sötét-kék bársonymappában. Eszerint a kar legkiválóbb oktatójaként adományozták nekem ezt az elismerést.

Milyen érzéseket váltott ki Önből a díj?

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy az ország legkiválóbb egyetemi kara erre a díjra méltatott. Meg is lepődtem. Nem szoktam hozzá, hogy hivatalos formában is elismerjék bármilyen teljesítményemet. Úgy értem, hogy ha benyújtok egy disszertációt, megvédem és megkapom érte a fokozatot, akkor az olyasmi, amit én kezdeményeztem, és a doktori fokozat a dolgozatom és a védés következménye. Egy díj nem ilyen. Díjat az kap, akinek adnak. Örülök, hogy most Déri tanár urat és engem ért ez a megtiszteltetés.

Mit gondol, melyek azok az okok, amiért Önt ezzel a kitüntetéssel jutalmazták?

Ha a hallgatók szavaztak volna a díjról, akkor azt mondanám, hogy talán azért kaptam, mert szerintük jó előadásokat és szemináriumokat tartok, megalapoztam az MA és PhD képzést ókortörténetből, és diákjaink minden szempontból sikeresek. A Kari Tanácsban szavazók jelentős része azonban nem volt se hallgatóm, se tanítványom, így ők, gondolom, megbíztak a

beterjesztők értékítéletében. A hallgatók mindenesetre hetenként jelzik, hogy tettszenek nekik az órák, mivel hétfőn reggel nyolckor olyan sokan jönnek el a görög előadásomra, hogy a földön is ülnek. És nem csak a félév elején.

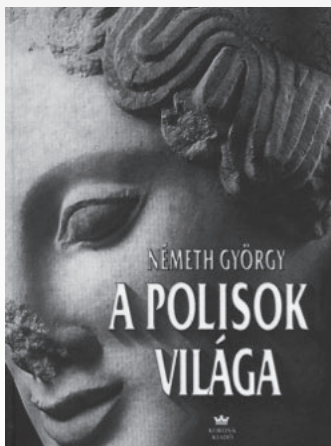
Mit gondol a felsőoktatás jelenlegi helyzetéről és annak jövőjéről?

Erre a kérdésre nehéz úgy válaszolni, hogy ne vádoljanak meg politikai elfogultsággal. Történészként és nagyon visszafogottan azt kell mondanom, hogy ekkora fejtelenséggel az elmúlt évtizedekben még nem találkoztam az egyetemeken. A felvételi jelentkezés előtt egy hónappal a gimnazisták még nem tudják, hányan és milyen feltételekkel kerülhetnek be hozzánk. A rektorok pedig éppen a héten értesültek róla, hogy minden idők legpusztítóbb elvonásaival kell számolniuk. Tudomány-szakok kerülnek veszélybe, és fontos vidéki szellemi központok épülnek le. A sikeres országok befektetnek az oktatásba és a felsőoktatásba. Talán nekünk is ezt kellene tennünk.

Mit üzenne a hallgatóknak?

Karunk túlélte a lipóti abszolutizmust és a Rákosi-korszakot is. A tudósok hosszú távra terveznek, így a bármilyen brutális megvonások sem törölhetik el a tudást. Azt azonban megnehezíthetik vagy ellehetetleníthetik számunkra, hogy átadjuk. Én mindenesetre örök bizakodó vagyok. Aki 2013-ban kezd meg egyetemi tanulmányait, 2016-ban szerez BA diplomát, 2018-ban MA-t, és legkorábban 2021-ben doktorálhat. A hallgatók jelentik az ország jövőjét, és éppen a mi egyetemünkön, a mi karunkon tanulnak a legjobbak. A jó tanárok és kiváló hallgatók együttes munkájának pedig minden időben magas színvonalú képzés és kiváló teljesítmény lesz a következménye. Csak remélhetjük, hogy hallgatóink a jövőben ezt a teljesítményt Magyarország számára fogják kamatoztatni.

Kormos Angelika



Because I don't want to make cheeseburgers

Interjú Gyüre Dániellel, a Karrierközpont egyik munkatársával



Milyen feladatokat látsz el a Karrierközpontban?

Másfél éve dolgozom ügyfélszolgálatos munkatársként az ELTE Hallgatói Karrier- és Szolgáltató Központnál, jelenleg a négy ügyfélszolgálat közül a Gerlőczy utcában, ami a Quaestura Irodában található. Alapvető feladataim közé tartoznak pl. az ELTE Plusz program segítése, a kártyák kiadása, az ügyfelek regisztrálása, és az ezekkel kapcsolatos kérdések megválaszolása. Emellett az ELTE Shoppal is a Karrierközpont foglalkozik, a shop elérhetőségeit szeretnénk bővíteni, így jelenleg ezzel kapcsolatos képzésre is járok. Sok képzést és tréninget is tartunk, kompetenciafejlesztő tréningeket és többnapos tanfolyamokat is. Ezekre nálam is lehet jelentkezni e-mailben, telefonon vagy akár személyesen, és a képzések szervezésében is sokat segítek.

Hogyan és miként működik a Karrierközpont?

A Karrierközpont létrehozásán az akkori Egyetemi Hallgatói Önkormányzat nagyon sokat dolgozott, európai uniós pályázati pénz és együttműködő partnerek segítségével, szenátusi döntés alapján 2007. október 1-jén jött létre, rektorközvetlen szervezeti egység. Igazán fiatalos és hagyománytisztelő, szakértő csapat dol-

gozik itt együtt, akik ismerik az egyetem értékeit és működését, innovatívak, és alkalmazkodni tudnak a sokszor változó körülményekhez, mint például az egyetemi megszorítások. Ha egyszerűen kellene fogalmaznom, hogy hogyan működik a Karrierközpont, akkor azt mondanám, hogy a humán erőforrásunkból működünk.

Van olyan koordinátor, aki kimonodottan a bölcsészhallgatókkal foglalkozik?

Több hónapig én is a BTK A épületének alagsorában segítettem a bölcsészhallgatókat, de tavaly decembertől Balogh Szilárd fogadja az érdeklődőket, aki nem lehet ismeretlen a bölcsészek számára, hiszen már évek óta Dj Szaszaként szórakoztatja a zánkai gólyatábor lakóit.

Miket szervez és koordinál a Karrierközpont?

Fő profilunkhoz tartozik a Karriermenedzsment kurzus, amit a hallgatók kreditért vehetnek fel; a tanfolyamok és képzések szervezése; Alumni (őregdiákok) programokat szervezünk, és – követve a trendeket – virtuális állásbörzét szervezünk. Fókuszálva a jövő egyetemistáira pályaválasztási rendezvényeket is tartunk. Tavaly decemberben Pályaválasztási Napot tartottunk, ahol több mint 400 középiskolás megjelent. A hét négy napján a hallgatók rendelkezésére áll két tanácsadónk, Zentai Csaba és Limpár Imre, akik előzetes egyeztetés után egy-órás beszélgetés keretén belül nyújtanak karriertanácsadást. Feladatunk továbbá állások közvetítése is, azonban mi nem foglalkozunk közvetlen munkaerő közvetítéssel, hanem sokan a munkaerőpiacról keresnek meg minket, ezekkel a cégekkel tartjuk a kapcsolatot, és a honlapunkon keresztül (www.karrier.elte.hu), vagy a hírlevélben megjelenítőjük az ajánlataikat. A BA hallgatóinak pedig

vannak diákmunkák és gyakornoki programok, például én finn szakosként, amikor Magyarország volt a soros EU elnök, akkor a Karrierközponton keresztül dolgoztam gyakornokként.

Az elkövetkező félévben milyen nagyobb megmértetés vár rátok?

Azt hiszem a legnagyobb megmértetés az lesz, hogy az egyetemi elvonások mellett is szeretnénk színvonalasan működni, hogy a hallgató a lehető legkevesebbet érezzen a megszorításokból. A lehetőségeinkhez képest próbáljuk megrendezni idén is az Alumni programokat, a nagysikerű nyugdíjas találkózót, a Pályaválasztási Napot, amelyeknek a BTK jellegzetes épülete, a Gólyavár ad otthont. Reméljük lesz forrásunk a Virtuális Állásbörzére is, és nem megmértetésnek, inkább izgalmas feladatnak tartom, hogy minden évben valami újdonságot nyújtsunk a hallgatóknak, idén például egy TÁMOP 2.1.2. Tudásod a jövő! pályázati projekt keretében minél több hallgatót szeretnénk nyelvvizsgához segíteni.

Mit üzennél a bölcsészhallgatóknak?

Én is a bölcsészkaron végeztem, ezért mondhatom azt, hogy nem kell tartani attól, hogy csak sajtburgert készíthetünk majd, és igenis nagyon büszke lehet bárki, aki a BTK valamelyik szakján tanul vagy végzett. Én büszke vagyok rá, hogy a BTK-n végeztem, és nem csak magyarul tudom elmondani, hogy nem akarok sajtburgert készíteni, hanem mondjuk angolul 'I don't want to make cheeseburgers', vagy mondjuk finnül 'En halua valmistaa juustohampurilaisia', vagy akár észtil 'Ma ei taha juustuburgereid valmistada', vagy bármilyen más nyelven. És ha minden meglévő kompetenciánkat folyamatosan fejlesztjük, akkor bármelyik multinál el tudunk helyezkedni.

Juhász Gréta

Zöldülő Eötvös Collegium

Szelektíven gyűjtik a szemetet, védik az állatokat és azt akarják, hogy mások is így tegyenek. Így foglalhatók össze az EKSZ (Egyetemisták a Környezettudatos Szemléletért) legfontosabb tevékenységei. Sorozatunkban áttekintjük, mit tesznek a szervezet önkéntesei az ELTE kollégiumaiban a fenntarthatóságért és a tisztább hétköznapiokért. Lássuk, mitől lesz zöldebb az Eötvös Collegium!

Nincsenek sokan, de annál lelkesebbek az EKSZ munkacsoport tagjai az ELTE Eötvös József Collegiumában (EC), ahol idén harmadik éve működik az egyetemi környezetvédelmi szervezet alegysége. Bár az EC viszonylag kis számú bentlakója miatt különleges helyzetben van a többi kollégiumhoz képest, az EKSZ képviselői (Kovács Noémi, Oszusky Ágnes, Csarnó Helga, Horváth Soma, Huszár Kristóf) itt is mindent megtesznek a környezettudatos szemlélet terjesztéséért.

A kollégiumban zajló, az EKSZ általános programjaihoz is illeszkedő környezetvédelmi intézkedésekről a helyi munkacso-

port vezetőjét, Polgár Tibort kérdeztük. „Nálunk is a szelektív hulladékgyűjtésnek van a legfontosabb szerepe” – kezdte. „Két gyűjtőt helyeztünk el a kollégiumban, egyet a lány-, egyet pedig a fiúszárnyon. Ezeket nagyjából hetente ürítjük, de így is nehéz tartani a lépést a keletkező mennyiséggel” – mondta.

Persze nem a szelektív gyűjtés az egyetlen, ami megvalósul a kollégiumban az EKSZ akciói közül. Az Eötvösben is igyekeznek rendben tartani az udvart a már többször is meghirdetett kertrendezések során, ahogy az EC csatlakozott a madárvédelmi programhoz is. Az EKSZ helyi tag-

jai viszont nemcsak ezzel tennének a külső környezet megóvásáért. „Van egy lombkomposztunk is, és szeretnénk létrehozni egy olyan fűszerkertet, ami a Vezér Úti Kollégiumban már megvalósult. Szerencsére úgy tűnik, hogy erre a kollégiumi vezetés is nyitott” – mondta Tibor. Az előző félév egyik fontos eseménye volt a kollégiumi fenntarthatósági nap, amire először került sor a Ménesi úton. A program látogatói játékos és szórakoztató módon tudhattak meg újabb információkat az EKSZ munkájáról és a globális környezetvédelmi szervezetekről. A kézműves műhelyben ráadásul ékszereket és kiegészítőket is készíthettek a legkülönbözőbb hulladékarabokból, vagyis szinte bármiből, ami a kezükbe akadt. Reméljük, hogy az EKSZ képviselői egyre eredményesebbek lehetnek a jövőben, amihez a távozó felsőbb évesek pótlására, a fiatalok jelentkezésére is szükség van.

Szuvecz Illés

2013-ban is COKEBALL

– Egyetemi Kidobós Kupa!

Márciusban országszerte újraindul az örület! Kezdődik a csapatok toborzása és az indulók kreálása, hiszen a 2012-es I. Egyetemi Kidobós Kupa sikerein felbuzdulva 2013-ban újra megrendezésre kerül a Cokeball! 7 városban, 64 csapattal egy fergeteges hangulatú, kihagyhatatlan buli veszi kezdetét!



áprilisi budapesti selejtezők egyikére. Bizonyítsátok be, hogy ti vagytok a legjobbak, és jussatok tovább az országos döntőbe, ahol az ország 8 legjobb csapata és legőrltebb egyetemistái közül kerül ki a II. Kidobós Kupa győztese.

De miről is van szó? A már mindenki számára jól ismert kidobós játék legőrltebb változatáról, melyet most ti is átélhettek! Nevezetek csapatotokkal a márciusi vagy

Hogyan vehetsz részt a szemeszter legnagyobb bulijában? Elsősorban szerezz magad mellé barátokat, alkossatok legalább 6 fős csapatokat, majd nevezetek a

CokeFuniversity Facebook oldalán, ahol többek között tovább informálódhattok a szabályokról és a játékok kimeneteléről is. Amennyiben a jelentkező csapatok száma meghaladja egy adott városban a 8-at, illetve Budapesten a 16-ot, akkor az dönt, hogy melyik csapat tud több virtuális szurkolót maga mellé állítani. A verseny és az izgalmak már elkezdődtek, de ha igazán elszántak vagytok, akkor biztos a helyeteket a selejtezőben! Mi ott leszünk, és nagyon várunk benneteket!

Jelentkezni február 8-tól március 9-ig lehet a facebook.com/CokeFuniversity oldalon, ahol kérdéseitekkel is nyugodtan fordulhattok hozzánk.

Toborzásra felkészülni, fejpántokat feltenni, edzéstervet összeállítani! Márciusban a pályán találkozunk!

„Ne légy lusta! Mozdulj velünk! Eötvös Emléktúra március 3-án!”

<http://tura.elte.hu/eotvos-gerecse>

MEGHÍVÓ

A Budapesti Egyetemi Atlétikai Club Természetjáró Szakosztályának nevében szeretettel meghívunk titeket a

2013. március 3-án (vasárnap) megrendezésre kerülő IV. Eötvös Emléktúránkra.

Egyetemünk egykori rektorának és a BEAC alapítójának, Eötvös Lorándnak a tiszteletére szervezzük meg az Emléktúrát, hiszen Eötvös Loránd maga is a magyar természetjáró mozgalom jeles személyisége volt. Szeretnénk így hagyományteremtő módon – mi ELTE-s természetjárók – minden évben megemlékezni egykori sporttársunkról, aki egyetemi és sportvezetőként kiemelkedően sokat tett az ELTE sportéletéért. Megtisztelő lenne számunkra, ha jelenlétetekkel megtisztelnétek túránkat, és személyesen is csatlakoznátok az ELTE csapatához.

Találkozó pestieknek:

8:15, Keleti-pályaudvar, főbejárat, Jetis zászló
Vonat indul: 8:38 (Győr-Szombathely felé)

Találkozó budaiaknak:

8:35, Kelenföld, pályaudvar előtt
Vonat továbbindul: 8:52 (Győr-Szombathely felé)

Helyszínen (akik autóval érkeznének):

9:25, Tatabánya vasútállomás
Vonat érkezik: 9:30.
Táv: 15 km

Kapcsolattartó: Turi Zsolt, 30/461-3931; tuzraai@inf.elte.hu
Budapest, 2013. február 18.

Üdvözlettel:

Dr. Bárdos György

tanárelnök

ELTE-BEAC

Természetjáró Szakosztály

Dr. Gács János

szakosztályvezető

ELTE-BEAC

Természetjáró Szakosztály
janos.gacs@hipo.gov.hu
20/950-4835

Turi Zsolt

ELTE sportösztöndíjas
szakosztályvezető-helyettes

ELTE-BEAC

Természetjáró Szakosztály
tuzraai@inf.elte.hu
30/461-3931

Vágytal már rá, hogy a történelemvizsgád anyaga ráférjen egy A4-es körtablára? A hamut is mamutnak mondog? Lelazít a jegkorszak dupla viskivel? Mindig kó a papírolló? Stonhenge volt a maszókád? Pterodacylusban verselsz, miközben tüzet csíholsz? Csúfoltak az oviban a mozgatható hüvelykujjad miatt? Élőben láttad a Majmok bolygóját? A cukrászdában mindig cro-mignont rendelsz? A tanáraid a Kréta-korban érzik magukat? Biztos vagy benne, hogy hogy a szózat zenéjének társszerzője Egressy Fredi volt? A hokimeccsekből csak a harmad-, a vízilabdából pedig csak a negyedidőszakot nézed meg?

Esetleg ott voltál már az első Tor-túrán is?

...ha a nődet izgatja, hogy bunkóskodsz,
 ...ha a reggelidért vadásznod kell,
 ...ha neked a rolling stones egy rosszul végződött házibuilt jelent,
 ...ha úgy érzed, hogy megvan benned az X-raptor,
 ...ha a géntérképeden csak egy kőhajításhyíra van tőled a főmajom,
 ...ha Viagra nélkül is fel tudsz egyenesedni,
 ...ha vadászát előtt prémálmaid vannak,
 ...ha a nődet és a szerszámodat is pattintod néha,
 ...ha dr. Csont belőled plagizált,
 ...ha táncoltál már Samuval a biosz-szertárban,
 ...ha a pasid taxi helyett a hajladnál fogva rängat haza, és ezt te élvezed,
 ...és ha még láttad Gábor Zsaszát jó nőnek,

akkor itt az ideje, hogy 5–15 fős hordát szervezve magad köré elindulj a 39. avagy Prehis-Tor-túrán!

SUBI-DUBI-RÖFFFFFI!

DISZNÓFALÁS!!! TŰZCSIHOLÁS!!! ITALSZERZÉS!!! SÓFŐÖÖÖRGCGHJT...



— 2013. MÁRCIUS 23. —

Részletek és kedvezményes előnevezés már február 20-tól

www.tortura.hu

Színek receptre

A színek hatása az életünkre

Kíváncsi vagy, milyen színű kijelölőt használj, hogy jobban megmaradjon a fejedben a tananyag, milyen szín segít a stresszoldásban, és mit viselj egy állásinterjún, hogy mindenkit lehangerej? Több kutatás is bebizonyította, hogy környezetünkben lévő színek nem tudatosan hatnak ránk, és azt is kiderítették, melyik hogyan.

Lila

A lila színnel játszóké késelen egyensúlyoznak a depresszió és a kreativitás között – túl sok lila szín a környezetben (például a lila színű falak) melankóliát okozhat, míg kis mennyiségben (egy csokor orgona, függöny) megnyugtató és serkenti a kreativitást. A lila ideális lehet a dolgozószobában, akár sárgával vegyítve. Memória javító, és álmatlanság ellen is segít.

Sárga

A sárga szín nem csak jobb kedvre derít, de a gondolkodást is serkenti, mert aktiválja az agy vizuális központját. A sárga színre könnyebb összpontosítani, aminek akár a tanulásban is hasznát veheted: ha sárga szövegkiemelőt használ, jobban megmarad az olvasott szöveg. Sárga színű falakkal elkerülhető, hogy borongóssá válj, ha sokáig vagy otthon, és ez a szín a téli depresszióval is segít megküzdeni. Ennyi jó után csak hab a tortán, hogy a bőrt is feszesíti (sárga kozmetikai lámpa), és élénkíti az anyagcserét, ösztönzi a méregtelenítő rendszert, ezért fogyókúrázóknak bajtársa lehet a harcban a kilók ellen. A sárga szín általában azok számára a legvonzóbb, akik felszabadultságra, vidámságra vágnak, stressztől szeretnének megszabadulni. A sárgát elutasítók valószínűleg csalódhattak az emberekben, kiábrándultak és bizalmatlanok.

Zöld

A természet színe kiegyensúlyozott tesz. A szem szinte pontosan a retinára fókuszálja a zöld fényt, ezzel magyarázható a szín szemnyugtató hatása – nem véletle-

nül kapta ezt a színt az iskolatábla. Emellett a zöld elégedetté tesz és harmóniát teremt. A sarkutató bázisok falát kékeszöldre festik, mert a monokromatikus (fehér, szürke) tájban az emberek hiányolják a természetes környezet színeit. Kimerültség esetén zöld környezetben feltöltődhetünk – gondoljunk csak egy erdei sétára!

Kék

A kék szín nyugtató hatása sokféleképpen kihasználható: akár a stressz-evés ellen szere is lehet! Sokszor nem azért eszünk, mert tényleg éhesek vagyunk, hanem mert idegeskedünk. Egy kísérletben azt vizsgálták, hogyan lehet ezt a kék színnel kiküszöbölni: az egyik csoport hűtőjébe fehér lámpát, míg a másikéba kéket szereltek. Az utóbbi csoport jóval kevesebbet fogyasztott a hűtőből, mint a másik csoport. A kék szín az alvász problémák ellen is jó: egy kék ágyneműbe belefeküdni olyan, mint a tengeren ringatózva elaludni. Emellett optikailag tágitja a teret a kék színű fal-festés.

Rózsaszín

Az evés szempontjából a kék ellentétje: serkenti az étvágyat, úgyhogy vigyázz a rózsaszín dobozban szervírozott bonbonokkal! Emellett ez a szín növeli a pulzusszámot és a vérnyomást, nem véletlenül mondják romantikus színnek. . .

Vörös

Túl sok vörös nyugtalanra, agresszívra tehet, de megfelelő arányban izgató, stimuláló hatással bír. Éttermekben például kife-



jezetten azért alkalmazzák ezt a színt, hogy élénkítsék a jó hangulatot és növeljék az étvágyat. A vörös szín dinamikus, erőt sugároz, növeli a vérnyomást és az adrenalin-termelést, aktív tevékenységre serkent. Piros ruhában a fellépésünk határozottabb lesz, jobban figyelnek és hallgatnak ránk, könnyebben elérjük a célunkat például egy tárgyaláson. A piros színt kerülők nyugalomra vágnak, nem keresik az izgalmakat. Akik viszont sok pirosat viselnek, érzelmileg túlfűtöttek, sikerorientáltak, szeretnek feltűnést kelteni és nem küzdenek önbizalomhiánnyal.

Narancssárga

Ez a szín kész önbizalombomba: javítja a hangulatot, magabiztossá és kezdeményezővé tesz. Általánosan élénkítő hatású, elűzi a depressziót, fokozza az életerőt, így egy fárasztó napon is energiát meríthetünk belőle – vagy már a reggeli felkeléskor. A piros után ez a szexuális vágyakat leginkább serkentő szín, de erotikus kisu-gárzása mellett barátságosságot, jóságot is közvetít, segít legyőzni a félelmeket. Láthatjuk tehát, milyen sokrétűen hatnak a színek az életünkre, és egy-egy jól irányzott sárga kijelölővel, kék ágyneművel, piros ruhával vagy lila dolgozószobával segíthetjük céljaink elérését.

Helstáb Laura

Régi könyvek új szerepekben

Kreatív ötletek könyvekből

A vizsgaidőszak végén, vagy akár egy-egy utálatosabb vizsga végén még a legelszántabb könyvmoly bölcsész is érezheti úgy: legszívesebben szétcincálná a tankönyvet. Ha nem is feltétlenül saját jegyzetet, de egy antikváriumból pár forintért megmentett példányt rengeteg dologra használhatunk!

1. Ékszerek

Az üveggönyvek nagyon divatosak manapság, az ékszert pedig könnyen elkészíthetjük magunk is. Nem kell hozzá más, csak egy üveglencsés ékszer alap, decoupage ragasztó és a könyv egy kiválasztott szava. A lencsét körülrajzolva megkapjuk, hol kell kivágni a szót a lapról, majd ezt ráragasztjuk az ékszeralapra. Pár perc száradás után a hátulján beragasztózott lencse teszi teljessé a medált.



2. Papír rózsza

A könyv néhány kitépett lapjából körülbelül 20-30 különböző méretű, ovális alakú szirmot vágunk. Egy hurkapálcára feltekerjük a legnagyobbat, ez lesz a rózsza közepe, majd ragasztópisztollyal a kisebbektől a nagyobbak felé haladva, egyesével rögzítjük a szirmokat. Az így kialakított rózsza a hurkapálcáról lehúzva díszíthet ajándékot, vagy ha többet készítünk, vázában lakásdísz is lehet.



3. Sziluett

Ha már csak egy jó kép hiányzik a szobád faláról vagy az íróasztalodról, néhány perc alatt romantikus dekorációt készíthetsz egy régi könyvből. Óvatosan vágj ki egy egész lapot, majd fekete alkoholos filccel rajzolj rá egy sziluettet. A telefondróton üldögélő madarak, vagy akár a monogramod nem okozhat gondot, de ha jó a kézügyességed, bonyolultabb mintákkal is próbálkozhatsz – vagy akár nyomtathatsz is. Keretezd be, és kész!

Varga Judit



Vine: a „mozgó Instagram”

Új közösségi alkalmazás iKütyükre

Januárban új megosztó-felülettel bővült az okostelefon-alkalmazások tárháza: ez a Vine, ahol az Instagramhoz hasonló hírfolyamot kapunk, csak éppen mozgóképek formájában.

Az alkalmazás elsősorban a Twitter kiegészítőjeként szolgál, de a folyamatosan újrajátszódo, rövid videókat megoszthatjuk csak az alkalmazás felületén is. A feltöltött videók korlátja 6 másodperc, így rövidségében hasonlít a limitált karakterszámú Twitter-posztokhoz. A felvétel módja nagyon egyszerű: a telefonod kamerájával, az alkalmazáson belül rögzítheted és megoszthatod a rövid jeleneteket, amelyek a hírfolyamban gif-szerűen újrajátszódnak, ameddig érintéssel (vagy kattintással) le

nem állítjuk őket. A gif-fel szemben azonban a „Vine”-okban hanganyagot is rögzíthetünk. Előnye a könnyen kezelhetőség, egyik hátránya pedig ugyanez, mert nincsenek rajta effektek, vágási, szerkesztési lehetőségek. A másik, hogy a Vine egyelőre még csak Apple-termékekre elérhető, de a készítők már dolgoznak az androidos fejlesztésen, ahogy az az Instagram esetében is volt.

Az új lehetőség ismét próbára teszi a kreativitást a jól bevált „lefotózom a vacsorá-

mat” posztok után, így nem csoda, hogy már egy nappal az alkalmazás elindítása után nagyobb márkák – például az Urban Outfitters vagy a TopShop – kaptak az alkalmazáson, hogy Vine-t posztoljanak. A januári-februári divathetek alatt különösen megnőtt a bemutatók, kulisszák mögüli pár másodperces közvetítések száma, mind az első sorban ülők, mind a dizájnerek részéről. A videók témájának csak a fantázia szab határt, de mivel internetről beszélünk, egyelőre a cu ki állatok (macskakultusz) és kisbabák vezetik a listát a privát felhasználók körében. Ahhoz mindenesetre, hogy az alkalmazás 2013 Instagramjévé válhasson, még jócskán van mit fejleszteni rajta – de a lehetőség benne van.

Helstáb Laura

Az új „Gardróbod”

Dívatos, olcsó, a sulitól pár percre

Szereted a használt ruha-boltokat, de a pesti rengetegben még nem találtad meg „A helyet”? Akkor olvass tovább, mert egy olyan üzletet kutattam fel, ami esélyes lehet a pénztárcakímélő gardróbfrissítésre.

A bolt neve sem más, mint Gardrob Second Hand, de a galériás helyiség a pink logóval inkább hasonlít elegáns, fiatalos belvárosi butikra, mint turkálóra – még a ruhák is jó illatúak, nem az a tipikus „használt ruha-szag”, ami a sokadik mosás után is éreződik rajtuk: aki járt már turiban, biztos tudja, miről beszélék. Az árcédulákra nézve viszont rögtön kellemesen csalódik az ember, mert még a nagy használt ruha-üzletláncoknál is kevésbé mélyen kell a zsebünkbe nyúlni egy-egy márkás darabért. A ruhák minőségéért Simon Ibolya, a „gardróbtulajdonos” személyesen felel, ami maga válogatja ki a jó állapotú, dívatos darabokat több nagyker árukeresletéből.

A választék a kabátoktól a táskákig és öveken át a melltartókig mindenre kiterjed, még a barátodnak is válogathatsz az ingek közül – ami biztos, hogy mire eljutsz a pró-

bafülkédig, minimum négy-öt darabba beleszeretted, leakasztottad a polcra, és a felpróbálás rosta után is úgy távozhatsz az üzletből teli szatyrokkal, hogy nem kell komoly lelkiismeret-furdalással küzdened, amiért túl sokat költöttél. Kártyás fizetés



mondjuk egyelőre nincs a boltban, ezért jó, ha úgy készülsz, hogy készpénz van nálad. Az árukereslet naponta frissül, a legújabb darabokat pedig a bolt Facebook-oldalán (Gardrob Second Hand) is lecsékkelheted – sok minden felkerül, így már online felmérheted az aktuális felhozatalt (és elkezdhetesz szemezni a kiválasztottakkal).

A ruhák jó része a kedvenc angol márkáim közül kerül ki (Topshop vagy New Look), nem extrém jelmezek és túl nagy vagy túl kicsi méretek, hanem egy bölcsész gardrób leendő darabjai – akár buliba, elegánsabb alkalomra, vagy a Bölcsész Napokra, hétköznapi, könyvtárban üldögélés délutánokra keresel valamit. A helyet ugyan kicsit nehéz megtalálni, de érdemes benézni két óra között, mert a kampusztól alig öt percre, a Károly körúton, az Astoria és a Deák tér között van: egy belső udvarban kell keresni a 22-es szám alatt. A lányok segítőkészek, kedvesek, és még cukorkával is készülnek a vásárlóknak – ez persze már csak hab a tortán, ha épp a legújabb virágos szoknyáddal vagy pöttyös pulcsiddal távozol a boltból.

Helstáb Laura



GARDROB SECOND HAND

SZERETNÉL JÓ MINŐSÉGŰ, DIVATOS RUHÁKAT MEGFIZETHETŐ ÁRON?
AKKOR TÉRJ BE HOZZÁNK! NAPONTA MEGÚJULÓ ÁRUKÉSZLET!
MINDEN DARAB EGYEDI VÁLOGATÁS.



promod

orsay
THE FEMININE STYLE

ZARA

TOPSHOP

MARKS &
SPENCER



GARDROB SECOND HAND

Budapest V., Károly krt. 22. | RÖSER UDVAR

Nyitvatartás | hétfő-péntek: 10:00-19:00

facebook.com/gardrobsecondhand



Lisszabon

„Fado: igen – Michel Teló: nem”

Lisszabont nem véletlenül nevezik az ellentétek városának: itt békésen megfér egymás mellett a középkori templom és a vadonatúj bevásárlóközpont, a félig már bedeszkázott üzlet és a frissen felújított műemlék. De mi minden határozza még meg a portugál főváros hangulatát, és mire érdemes figyelned, ha oda tervezed a vakációt?

A helyiek

A portugálok, bár a gazdasági válság a mai napig megnehezíti a mindennapjaikat, nagyon vidámak, szívesen viccelődnek (még a repülőgépeken az út elején bemutatott biztonsági oktatófilmek is szórakoztatóak). Emellett kifejezetten kedvesek és segítőkészek is: gyakran lépnek oda a térképet böngésző turistákhoz, felajánlva a segítségüket. Sokan beszélnek angolul; a legtöbben a spanyolt is megértik (viszonylag sok a spanyol turista), bár kevésbé örülnek, ha ezen a nyelven szólunk hozzájuk. A portugálok jellegzetes (és magyar szemmel kissé idegessítő) tulajdonsága a végtelen ráérősség, lazaság: a szupermarketek pénztárainál gyakori a (szó szerint) félórás sorban állás, de nem azért, mert annyi a vevő, hanem mert a pénztáros kedélyesen elbeszélget a (számára egyébként teljesen ismeretlen) vásárlókkal.



A közlekedés

Lisszabon, Rómához hasonlóan, hét dombra épült. Ennek előnye, hogy a város több pontjáról is csodás kilátás nyílik a Tejo folyóra, hátránya pedig, hogy gyakran elég megerőltető gyalogosan közlekedni.

Szerencsére Lisszabonban metrók, buszok és villamosok is a rendelkezésünkre állnak, ha nem akarjuk túlterhelni a lábunkat (valamint liftekre emlékeztető felvonókkal is utazhatunk, de azokat már inkább csak a turisták használják). Tömegközlekedéssel a város bármely pontjára el lehet jutni, a járművek pedig tiszták és modernek (néhány buszon még wifi is van). A megállók mellett számláló jelzi, hogy mikor jön a következő metró, busz vagy villamos, azonban ezeket a kiírásokat jobb nem komolyan venni: előfordulhat, hogy a buszunk a kiírt 13 perc helyett 3 percen belül megérkezik, de az is, hogy 5 perc helyett 20 perccel kell várunk.



Portugál ízek

Mivel Lisszabon tengerparti város, bármelyik étteremben gazdag választék vár minket a halételekből, kagylókból, rákokból és más tengeri herkentyűkből. A tipikus portugál főétel, a tőkehalat (bacalhau) még annak is érdemes megkóstolnia, aki egyébként nem szereti a tenger gyümölcseit. Persze az étlapokon más húsételt is találhatunk (bár ezen a téren szerényebb a kínálat), és többféle zöldségsalátát. Az adagok rendszerint nagyon nagyok, sokszor két embernek is elegendők, ami olykor jól is jöhet – a kisvendéglők pincérei

nem mindig jegyzi fel, hogy mit rendelünk, és előfordulhat, hogy elfeledkeznek az egyik fogásról.

Ha netán megszomjaznánk a hal (vagy bármilyen más) után, rengeteg bor közül válogathatunk. A portugál borok markáns ízűek, kissé fűszeresek és elég magas az alkoholtartalmuk (de persze hamar el lehet sajátítani azt a fogyasztási technikát, amivel elkerülhetjük, hogy a fejünkbe szálljanak). Ahogy az étellel, úgy a borral sem fukarkodnak a vendéglőkben: a kisebb pohányi is legalább 3 dl.

Fado: igen – Michel Teló: nem

Bár természetesen Lisszabonban is megtalálhatók a tipikus turistaüzletek, a város mégsem annyira turistaközpontú, mint más európai nagyvárosok. Ez először jól hangozhat, ugyanakkor nehézségekkel is jár, például nem lehet kapni olyan turistatérképet, amin a teljes tömegközlekedési hálózat fel van tüntetve. Persze vásárolhatunk portugál jellegzetességeket (azulejot, vagyis kék csempét, borokat, olívaolajokat), de ez a kategória nem terjed ki minden(ki)re: ha például zenei különlegesítést keresünk, az üzletekben előbb találjuk meg Amália Rodrigues fadoénekesnő CD-it, mint az Ai se eu te pegó című (portugál nyelvű) dalával világhírűvé vált brazil Michel Telóét. A madeirai Cristiano Ronaldo sem mosolyog minden kirakatból az arcunkba. A marketinglehetőségek tehát nincsenek maradéktalanul kihasználva, ugyanakkor ennek a városfelfedező turisták csak örülhetnek: nem kell nagytóval keresgelnünk a turistaboltok között az igazán Lisszabont.

Eőry Zsöfi



Kassa

A város, ahol a koldusnak saját háza lett

Rengeteg fiatal látogat el egyetemi évei alatt Prágába, mondván, hogy gyönyörű város, és még a sör is isteni. Mindez igaz is, de van egy legalább annyira csodaszép város, egy országgal közelebb, Szlovákiában. Kassa barokk és reneszánsz utcáit felfedezni igazi élmény, ha jó társasággal mész, és tudod, hogy hová menj. És igen: még a sör is isteni!

A Keleti pályaudvarról egyenes járat visz kora reggel Kassa (Košice) városába, este pedig visszafelé megtehető ugyanez az út. Mégsem érdemes csak egy rövidke napot szánni arra, hogy mindent megtapasztaljunk, amit a város nyújt.

Kassa Szlovákia második legnagyobb városa, és művészeti szempontból is igen értékes épületei nagyban hozzásegítettek ahhoz, hogy 2013-ban Európa egyik kulturális fővárosa legyen. A város legmeghatározóbb építménye talán a Szent Erzsébet székesegyház (Dóm sv. Alžbety), mely az Óváros szívében tornyosul. Gótikus stílusban épült, színes, mintás tetőcserepei és az arany vonalfestésű toronykupolák mesebeli látványt nyújtanak. De a főbb látványosságok sorában említhető az Orbán-torony (Urbanova veža) is, amelynek a harang nem a tetejében leng, hanem a torony lábánál pihen hosszú évek óta; valamint a klasszicista stílusban épült, gyönyörű parkkal és szökőkutakkal körülvett Állami Színház (Štátne Divadlo).

Kassa a legendák és a történelem városa: Rákóczi, Márai és a férfi, aki, miután mindenét elvesztette, annyi pénzt koldult össze az emberektől, hogy felépíthette belőle a Koldusok házát (Zobrákov dom). Igen, egy lapon említem őt Máraival és Rákóczival, hiszen még ma is emeli kalapját a város nagylelkű polgárai előtt – persze csak szobor formájában.

A történelmi műemlékek megtekintése mellett persze nem árt egy kis lazítás is a városnézésben megfáradt egyetemistának. Bár a télen kivilágított Kassa csodaszép, szerintem érdekesebb akkor odalátogatni, amikor az idő már melegebb,

mégpedig azért, mert a macskakövezett Főutcán (és annak számos mellékutájában) is rengeteg a kiülős hely. Bölcsészek közt szólva kezdeném azzal, hogy ezek a „kiülős helyek” általában egy-egy sörfajtáról kapták a nevüket, ezért gyakran látni olyan feliratú táblákat, mint Zlatý Bažant, Šariš, Kozel. Ha viszont valami ezeknél „extrább” sörre vágytok, bátran merem ajánlani a Garibaldi nevű helyet, azon belül is személyes kedvencemet, a Gambinust. Ha már meleg van, a Garibaldi elé rengeteg asztalt és széket pakolnak ki, így szinte biztosan találtok helyet a pihenésre. Ha mégis bent ülnétek le szívesebben, és csak a cigaretta utáni vágy csábítana a friss levegőre, akkor sincs semmi pánik: Szlovákiában még lehet dohányozni a nyilvános helyeken, de a megállóknál azért vigyázzatok! Azoknak, akik sör helyett inkább a kávéért részesítik előnyben, ajánlom figyelmébe a Kávy sveta (A világ kávéi) nevű helyet, ahol rengeteg ország kávékülönlegességeit kóstolhatjátok meg, vagy a Schalkház specialitásait, ahol alkalomadtán borkóstolókat is rendeznek. Hasonlóan finom kávé kaphattok a Theatrum nevű helyen, amelyet a '70-es, '80-as évek stílusában rendeztek be. Végül két 'relaxhelyet' még mindenképp meg kell említenem: a Dobrá cajovna (Jó Teaház) és Smallwill nevű teázókat. Előbbi hely polcait kerámia teáskancsók díszítik, hátul nagyon aranyos kiskertje van, ezerféle tea kapható, ami mellé bátran próbáljatok ki egy egzotikus ízű vízipipát is. A Smallwill keletesebb berendezésű, egymástól elválasztott helyiségei telis-tele vannak puha párnákkal, szőnyegekkel. Személyes ked-



vencem itt is van: a Marotská Whisky, amelynek persze semmi köze a whiskyhez – ez egy nagyon finom, édeskes tea, és vízipipa mellett természetesen ez is még jobban esik.

Ha már feltöltöttétek a sok nézelődés után, feltétlenül látogassatok el a Kovács utcába (Kovácska ulica), amely nem véletlenül kapta ezt a nevet: a jobbnál-jobb antik kézműves boltokban a fülbevalóktól kezdve a madárkalitkán át egészen az ajtókilincsekig mindent megtalálhattok, ami fém, kézzel készített vagy kovacsolt.

Útban az állomás felé, amikor még mindig maradt egy kis időtök a vonat indulásáig, a Főutcsról a hídon átsétálva szemügyre vehetitek a Jakab-palotát (Jakabov palác), vagy az állomás előtti parkban is kikapcsolódhattok még egy ideig. A park közepében álló pavilon rengeteg zöld fa és pad veszi körül (füben ülni persze mindig bölcsészesebb), de a szökőkút sem maradhat el – és búcsúzóul még aranyos kis- és nagy kutyákat is láthattok.

Érdemes tehát felkeresni Kassát, különösen idén, mert az „Európa kulturális fővárosa 2013” projekt keretében rendszerek az írókkal, költőkkel tartott beszélgetések, színházi előadások, koncertek, festmény- és fotókiállítások, filmvetítések – a művészet és kultúra mindenféle megnyilvánulásával találkozhattok.

Molnár Zsóka

Erotikus bestseller: pozitív vagy negatív?

Avagy a merészség ötven árnyalata

Az, hogy egy többgyerekes családjának fantáziálgat, valószínűleg elég hétköznapi esemény. Az, hogy ezt még le is írja egy erotikus regény formájában, már kicsit rendhagyó. De az, hogy ezt a regényt ki is adják, és világszerte bestseller lesz... nos, ez már határozottan olyasmi, amiről érdemes néhány szót szólni.

Igen, A szürke ötven árnyalatáról van szó, és igen, tudom, hogy bölcsész-ként (pláne magyar szakosként) szentségtörés ilyesmire írni.

Nem kívánok részletesebben bele menni a magaskultúra kontra tömegkultúra vitába, illetve abba, hogy ezek a bestsellerek mennyire károsak vagy mennyire nem azok. Személyes véleményem mindösszesen annyi, hogy egy olyan könyvet se égessünk el máglyán, amely olvasásra sarkall, és értelmes, magyar mondatokat tartal-

maz mindenféle rövidítés és égbekiáltó stílushiba nélkül.

A szürke ötven árnyalatát más szempontból tartom most érdekesnek. A sztori röviden annyi, hogy Christian Grey, a jóképű üzletember szexrabszolgaként használja a regény feltűnően buta hősnőjét, aki részben szenved ettől, részben viszont élvezzi a dolgot. Maga a történet harmatgyenge, a hangsúly egyértelműen a szexen van. A halovány összekötőrészek próbálkoznak valami mélyreható lélektani

elemzéssel, hogy ez a Mr. Grey mégis mitől lett ilyen szörnyeteg, de a könyv azok nélkül a bizonyos „stratégiai jeleket” nélkül labdába se rúgna.

De mégis mi vonzott ennyi olvasót ehhez a regényhez? Rengeteg nő magazin föltette a kérdést: ez kell a nőknek? A válasz minden esetben egyértelmű nem, mondván más dolog a fantázia és más dolog a valóság.

Szerintem mindösszesen annyi történt, hogy az írónőnek sikerült legalizálnia a pornó műfaját: a regényt a tizenöt éves tinitől a hetven éves néniig mindenki nyugodt szívvel olvassa a metróban, méghozzá úgy, hogy az utazóközönség pontosan tudja, mi van benne. És női öntudat ide vagy oda, ez óriási eredmény. Az pedig mindenkinek egyéni döntése, hogy ezt az eredményt pozitív vagy negatív előjellel látja el.

Sugár Viktória



ShotSzerda EFOTT-ra töltök



Az EFOTT Kft. nyereményjátékot hirdet ShotSzerda néven, melyen bárki részt vehet, aki betöltötte a 18. életévét és Like-olta az EFOTT Facebook oldalát (www.facebook.com/efott).

A ShotSzerda Applikáció nevében minden fontos információt elrejtettünk. Shot-mint felespohár, azaz a nyereménytárgy, szerda, mint a játék napja, és applikáció, mint a játék formája. Az Applikáció 2013. február 20-án, este 19:30-kor indul, és azt követően folytatódik minden szerdán június 19-ig bezárólag.

A játékosok minden alkalommal egy idézetet kapnak majd, egy elhomályosított képpel, mely egy dal szövegrészletét és magát az előadót rejt. A helyes megfejtéshez minden esetben meg kell adni mind az előadó nevét, mind pedig a dal címét. Minden héten az a játékos nyer, aki elsőként küldi el a helyes megfejtést. A nyeremény minden héten 1 db 1 literes kiszerezésű Kalinka Vodka és hozzá 1 szett (4 db) EFOTT csak szabadon Special Edition Shot pohárkészlet.

Az alkoholt fogyasztások felelősséggel és mértékkel!

A rendszer által rögzített adatok alapján a szervezők írásban értesítik a heti nyertest a játékot követő napon, azaz csütörtökön. A nyeremény átvételére személyesen van lehetőség, amennyiben a játékos ténylegesen megfelel a játékszabályban leírt feltételeknek. Átvétel 30 napon belül lehetséges, személyesen, az EFOTT Kft. székhelyén: 1071 Budapest Damjanich u. 44., hétköznapiokon 10-16 óra között. További információ a játékról, annak menetéről, illetve a pontos játékszabályt a www.facebook.com/efott oldalon találjátok meg!

Kalandra fel!

EFOTT, csak szabadon...

EFOTT, Zánka, Corvinus



EFOTT 2013 JÚNIUS 25-30. ZÁNKA

Az EFOTT szó elhangzását követően szinte már automatikusan eszünkbe jut az idén 37 éves rendezvény szlogenje: „EFOTT, az ország legnagyobb hallgatói bulija”. Azonban az EFOTT nem csak buli, hiszen a fesztivál szervezői évek óta nagy hangsúlyt fektetnek a zenei események mellett a hallgatók kulturális- és sport életének felendítésére is. Ezeknek köszönhetően a napközbeni programok szinte évről-évre bővülnek, nem csak számuk, de színvonaluk tekintetében is. Az EFOTT egyik legfőbb célja a felhőtlen szórakoztatás mellett, hogy megismertesse Magyarországot a fiatalokkal, ezért is vándorol évről évre már egészen 1976 óta.

2013-ban hosszú évek után újra visszatér a Balatonhoz, az északi part szívében fekvő Zánka - Új Nemzedék Központba. Ez az erdős-ligetes tóparti létesítmény minden olyan lehetőséget magában rejt, amire idén júniusban szükségünk lehet. A Zánka – Új Nemzedék Központ mintegy 209 hektáros területen a Balaton-felvidék természeti és történelmi értékekben gazdag

festői környezetében fekszik, kedvelt turisztikai célpontok gyűrűjében, mint a Káli-medence, a Művészetek Völgye, Tihany, Badacsony. Területi adottságainak köszönhetően hosszú partszakasszal rendelkezik, kikötő és strand várja a sportolni, hajózni, úszni, kirándulni, pancsolni vagy épp kikapcsolódni vágyókat. Könnyen megközelíthető, hisz a Központ saját buszmegállóval (71-es út) és központi vasúti megállóhellyel (Zánkafürdő) is rendelkezik.

A Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem az 1999. évi LII. törvény rendelkezése alapján a jogelőd Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem és az Államigazgatási Főiskola integrációjával jött létre 2000. január 1-jén. Az intézmény a következő karokkal működött: Államigazgatási Főiskolai Kar, Gazdálkodástudományi Kar, Közgazdaságtudományi Kar és Társadalomtudományi Kar. 2012. január 1-től a Közigazgatástudományi kar (korábbi Államigazgatási Főiskolai Kar) a Nemzeti Közszolgálati Egyetem része lett.

2003 szeptemberétől a BKÁE kibővült a Szent István Egyetem volt három karával, ezek az Élelmiszer-tudományi Kar, a Kertész-tudományi Kar és a Tájépítészeti Kar.

2004. szeptember 1-jétől az integrált intézmény neve: Budapesti Corvinus Egyetem. Mint az EFOTT “Házigazda Intézménye” garantáltan gondoskodni fognak arról, hogy 2013. június 25-30. között senki se maradjon otthon!

Jegyek már kaphatók a www.efott.hu oldalon, illetve február 4-től az egyes felsőoktatási intézmények árusítóinál! Balatoni nyaralás, koncertek egy helyen, egy összegben, mindössze 15.490 Ft-ért!

A rendezvény további részleteivel kapcsolatban minden fontos információt megtaláltok a www.efott.hu, illetve a www.facebook.com/efott oldalakon.

EFOTT, csak szabadon...

A pszichológus székében

Beszélgetés a lélek szakértőjével

„Kicsit furcsa lesz a helyzet, de legyen” – mondott igent Brédáné Kis Gabriella pszichoterapeuta arra a kérdésemre, hogy elkészíthetjük-e az interjút a rendelőjében. Néhány nap múlva az sem zavarta, hogy a két fotel közül véletlenül épp azt választottam, amelyikben ő szokott ülni. „Nem kell cserélnünk, most úgyis mások a szerepek” – nyugtatott meg, majd hátradőlt, és beszélgetni kezdtünk pszichológiáról, lélekről és törésekről. Interjúmaraton.



Ezek szerint számít, hogy ki hová ül.

Inkább a komfortérzet miatt, de akkor sincs tragédia, ha a páciens az én helyemet foglalja el. Sőt, ezzel is el lehet kezdeni az ismerkedést.

Gondolom az is fontos, hogy mennyire otthonos a környezet, ami fogadja a pácienseket.

Szerintem fontos, hogy elegendő tér és világosság legyen. Egyébként nem szeretek túl sok személyes dolgot elhelyezni ebben a szobában, leszámítva a nagyapám varrógépét, aminek itt találtam helyet.

Hogy viselkednek az emberek, amikor belépnek ide? Nyilván tudják, hogy mit akarnak, hiszen ők keresik meg önt, de rögtön képesek beszélni a problémáikról?

Ez nagyon változó, de általában azonnal látni, ha valaki nehezebben nyílik meg. Ilyenkor próbálok oldani a feszültséget. Az persze jó jel, ha az illető már induláskor meg tudja fogalmazni, hogy mi a gondja. Sokszor utólag derül ki, hogy valami egészen más van a problémák hátterében, mint ami az elején megfogalmazódott.

Az egyébként törvényszerű, hogy csak

problémával lehet pszichológushoz menni?

Sajnos igen, mi erre vagyunk hivatottak, elsősorban problémákkal foglalkozunk. Ha valakinek nincs gondja, nem nagyon jelentkezik nálunk. Volt olyan, aki valójában csak kíváncsiságból jött, de ő sem valotta be, hanem valamilyen gondjára hivatkozott.

Térjünk át az ön pályájára. Mikor döntötte el, hogy pszichológus lesz?

Ez nem volt egyértelmű, hiszen eredetileg orvosnak készültem. Miután nem vettek fel az egyetemre, ápolóként kezdtem dolgozni, de tizennyolc évesen foglalmam sem volt, hogy mihez kezdjek. Végül külkereskedelmi főiskolát végeztem, majd két évre kiköltöztem Amerikába, épp a rendszerváltás idején. Amikor visszajöttem, külkereskedelmi területen helyezkedtem el, de beláttam, hogy ez nem az én világom. Nem találtam a helyem, de annyiban szerencsém volt, hogy ennél a cégnél találkoztam először egy pszichológussal. 27 éves koromban, a saját krízisem kellős közepén jelentkeztem a pszichológia szakra, és valahogy felvettek.

Huszonevésen már érettebben kezdte el az egyetemet, mintha az érettségi után tette volna. Miből gondolta, hogy jól menne a pszichológusi munka?

Igazából középiskolás koromban is megvolt bennem az indíttatás, érdekelték a lelki dolgok. Biztosan benne volt a választásomban az is, hogy meg akartam érteni magam, a családomat és a körülöttem levő dolgokat. De hogy milyen képességeim voltak, amik alkalmassá tettek? Az biztos, hogy szeretek az emberek, és régen is szívesen öntöt-

ték ki nekem a lelküket. Én is szerettem volna mások támasza lenni. Kicsit már akkor is pszichológus voltam.

Utólag biztosan látja, mi kell ahhoz, hogy valaki profi lehessen ebben a szakmában. Mégsem mehet akárki pszichológusnak.

Persze, hogy nem. Kell egy bizonyos lelki érettség, teherbírás és nagy önismeret, nemcsak a segítő szándék. Aki nem alkalmas, az valószínűleg már az egyetemi évek alatt kihull. Sokan egyébként azzal bírálják a pszichológusokat, hogy mind betegek, és csak magukat akarják gyógyítani, pedig szerintem erre bizonyos fokig szükség van. Csak úgy indulhat el valaki ezen a pályán, ha van indíttatása arra, hogy megértse a saját életét, amelyben bizony vannak törések is.

Olvastam egy írását arról, hogy mi a különbség a barát és a pszichológus táncsa között. Persze nem ugyanaz a kettő, de semmiféle kapcsolat nincs köztük? Lehet jó pszichológus az, aki nem jó barát?

Ez egy nagyon nehéz kérdés. Aki nem tudja meghallgatni a barátait, az nyilván nem is lesz jó pszichológus, de a pszichológiai beszélgetések nem barátiak. Ha azzá válnak, akkor valami nem jól működik. Nekem soha nem lesz a kliensem a barátom, amit néha egyébként sajnálok, mert vannak érdekes emberek, akiket szívesen megismernék mélyebben is.

Őn 27 évesen kezdte el a pszichológia szakot, de manapság ez egy nagyon népszerű pálya, és a legtöbben a középiskola után, éppen csak felnőttként jelentkeznek. Rendben van ez?

Nagyon sok tehetséges fiatalal találkozom. Szerintem nincs nagy jelentősége a kornak, az ember 18 évesen is lehet érett és egészséges lelkületű. Sok szűrőn kell átesni az évek alatt ahhoz, hogy valaki terapeuta lehessen, és akinek sikerült, azzal nagy baj már nem lehet. Ebben a szakmában nagyon fontos a saját lelkünk folyamatos karbantartása is. Ezt minden pszichológusnak tudnia kell.

Folytatás a következő oldalon!

Olyan szolgáltatásokat kínál a honlapján (www.kisgabipszichologus.hu), mint a pszichológiai tanácsadás, pszichoterápia, párterápia, stb. Képes arra, hogy a különböző, súlyos gondokkal érkező embereket érdekes, megoldandó feladatokként kezelje?

Ez így nagyon kegyetlen és embertelen lenne. Mindig megérintenek az emberek fájdalmai. Valamilyen szinten együtt érzek a másikkal, különben biztosan nem stimmel valami. Ugyanakkor igaz, hogy ebbe nem szabad beleragadni, mert az az semmi sem oldódik meg, ha csak együtt sírunk. Az a fajta pszichoterápia, amivel én dolgozom, egyszerre kíván racionális és érzelmi munkát is.

Nem csak magyarul, de angolul és olaszul is vállal pszichológiai kezelést. Van különbség egy amerikai és egy magyar depressziós között?

A tünetekben nincs, de azt például érezni, hogy Amerikában van egy olyan pszichoterápiás kultúra, ami nálunk még nem alakult ki. Talán emiatt érzem olykor azt, hogy egy amerikaival könnyebb beszélgetni a belső dolgairól. Náluk nem stigmatizálják azt, aki pszichológushoz megy.

Itthon ez még mindig jellemző?

Igen, eléggé. Lehet, hogy a fiataloknál már van változás, de a 40-50 évesek közül sokan titkolják a család előtt, hogy járnak hozzám.

Sokan azt mondják, hogy az HBO Terápia című sorozata azért is jó, mert népszerűsítheti a pszichológiát Magyarországon. Tényleg népszerűsíteni kell?

Azt mondom: nem árt. Tájékoztatni kellene az embereket, hogy ne misztifikálják túl a pszichológiát, de ne is tartsák bolondnak, aki ide jár.

És a sorozat tényleg betöltheti ezt a szerepet?

Azt hiszem, igen, de talán meg is ijesztheti az embereket azzal, hogy milyen durva eseteket mutat.

Tényleg láttunk ilyeneket, főleg Máténál, aki gyakran arrogánsan beszélt a pszichológussal, de voltak ezeknél is erőszakosabb jelenetek. A valóságban is előfordul az ilyesmi?

Ezek túlzások voltak, én még nem kaptam pofont, és én sem ugrottam neki senkinek. Előfordul, hogy udvariatlan, vagy provokatív velem valaki, de ez általában nem ér váratlanul, vagy ha mégis, akkor rá kell jönnöm, mi váltotta ki belőle az agressziót. Ha valaki a legelső alkalommal viselkedik így, az más tézisa... általában, ha nem talál rajtam fogást, nem jön többet, vagy ha számomra elfogadhatatlan alak és érzem, hogy nem tudok segíteni, akkor nem vállalom el.

Őn azt írta a blogjában, hogy a Terápia korrektil mutatata be, hogy zajlik egy ilyen kezelés a valóságban. Ezel viszont nem mindenki ért egyet, Szendi Gábor szerint például András, a főszereplő egy nagyon gyenge, nihilista terapeuta, aki túlságosan beleszól a páciensei életébe.

Én együtt tudtam érezni András karakterével, mert nagyon nehéz helyzetekbe kerülök. Követett el hibákat, de ha belegondolok, hogy én mit tettem volna a helyében... Az biztos, hogy a magánéleti problémái megnehezítették a munkáját. A Mátéval való kapcsolata különösen nehéz volt, és nem értek egyet azzal, hogy túlságosan beleszólta volna az életébe. Sőt, szerintem további lépéseket kellett volna tennie, hogy ne engedje autóbá ülni. Ez etikai kérdés is, viszont ha valakin azt látom, hogy életveszélyben van, nem ülhetek karba tett kézzel. Akár a családjának is szólhatott volna.

Szóval akár idáig is elmehet egy terapeuta?

Ha meg van győződve arról, hogy gond van, akkor igen. Ugyanakkor az is igaz, hogy mi csak addig lehetünk hatással, amíg a páciens itt van nálunk. Amikor elmegy, újabb benyomások érik, amiktől nem tudjuk megvédeni. Nem menthetjük meg őket.

Szendi Gábor kritizálta a dinamikus, freudianus terápiát is, amit a sorozatban láttunk. Szerinte a múlt és a tudattalan feltárása nem vezet megoldáshoz. Ön mit gondol erről?

Sokféle irányzat van a pszichológiában, és szerintem is vannak esetek, amikor nem kell a múltban turkálni. A sorozatbeli pszichológus biztosan dinamikus orientált szemléletű, de úgy éreztem, hogy nem köteleződött el egyetlen módszer mellett.

Ezek szerint a helyzettől függ, hogy milyen módszert alkalmaznak?

A módszerválasztás a diagnózistól és a problémától függ, és az is lényeges, hogy ki miben tapasztalt. Én dinamikus orientáltnak gondolom magam, ebben gondolkodom, és nem szeretem a nagy vegyítéseket. Nem tudok egyszerre több szemüveget fölvenni, de néha rugalmasnak is kell lenni.

Mindenkinek vannak olyan napjai, amikor nincs kedve dolgozni és azt csinálni, amit kellene. Hogy tudja ezt megoldani a pszichológus, akinek különösen nagy felelősség van a vállán?

Nem szabad túlvállalni magunkat, így elkerülhetjük az ilyesmit. Ha az adott élet-helyzetben nem tudom jól végezni a munkámat, akkor szünetelek.

Ugye nem bánta meg, hogy ezt a pályát választotta?

Nem, bár nem ez a legkönnyebb munka. Nem az a fontos, hogy jó pszichológus legyek, hanem hogy segítsek az embereknek. Az a cél, hogy jó irányt vegyen az életük, és ha ez sikerül, az nagyon motivál. Ugyanakkor megnehezíti a dolgomat, hogy nem lehet kilóra mérni a terápiás sikerességét. Más helyzetben vagyunk, mint az orvosok, akik tudják, hogy jól vették-e ki a vakbelet, vagy sem. De mit mondhatnék? Ez ezzel jár.

Szurovicz Illés

Harold Pinter: A gondnok

Abszurd dráma a Szkénében

Önmagukba zárt értékrendszerek világát éljük, melyben mindenki keresi egyéni boldogságát. A nagy hangzavarban egymást túllícitálva igyekszünk megértetni magunkat a másikkal, miközben egyre jobban bezárkózunk. A Szkéné társulata ezúttal egy Pinter-drámával készült, hogy megnyisson bennünket.

Harold Pinter A gondnok című darabját Katona László, Scherer Péter és Mucsi Zoltán előadásában láthatjuk. Pinter a modern angol drámairodalom egyik legjelentősebb alakja. Darabjai az abszurd dráma beckett-i hagyományait követik sajátos színezetben. Világa a modern, darabjaira esett társadalom, szereplői sérült emberek, perifériára szorult vagy sikeres, de komplexusokkal küzdő antihősök. A konfliktust lényegtelen apróságok okozzák, érezzük az abszurdba hajló kicsinyességet. A nyelv fegyver: a szereplők a szavak mögé bújnak, rettegnek a csendtől. Fe-

szült önkifejezési kényszerük mögött rettenetes meg nem értettség lapul. Pinternek A gondnok hozta meg a hírnevet. A darab három férfi: a jámbor, infantilis Aston, testvére, az erőszakos és ambiciózus Mick, és a nagyszájú, kétes személyazonosságú csavargó, Davies összetelálkozásának története. Nevetünk a három „fura alakon”, akik képtelenek megértetni magukat egymással. Megmosolyogjuk kicsinyességüket, egészen addig, míg rá nem jövünk, milyen mélységes magány tátong mögötte. Szurkolunk a „hősöknek”, meghatódunk egy gyermeki gesztuson.

Majd egy erőszakos, indokolatlan cselekedettől megzavarodunk. A rekesziz-mokat átmozgató humort hirtelen csönd követi – feltárl a komikum mögött rejlő tragédia. „Minden egész eltört. ...” De azért még felnevetünk, még reménykedünk. Pinter monológjai a komédia ellenpólusa. Amennyire kellett a nevetés, annyira kell most ez a megrendült csend.

Jó darab, mert megmutat valamit belőlünk. Keményen élénk tárja korunk egyik legégetőbb problémáját: az elidegenedést. A modern ember káoszban él, és ebben a káoszban próbál a másikkal férközni. A „normális” éppúgy szorong, mint a beteg. A sikeres ugyanúgy fél, mint a szerencsétlen. Pinter világában nincsenek hősök, nincs illúzió. De van máz nélküli valóság, mely rólunk szól.

Módis Dóra

Cigányok a Katonában

Színpadon a magyar valóság

Ha önfeledt nevetésre vágyunk, és sodródnánk egy színes, szövevényes világ történéseivel, akkor elég, ha megtekintünk egy szappanoperát. Ám ha mindezek mellett a művész szemszögéből bemutatott valóság is érdekel bennünket, mégpedig a mai magyar-cigány ellentét valósága, akkor érdemes megnéznünk a Cigányokat.

Tersánszky darabját Grecsó Krisztián írta tovább, a rendező Máté Gábor. Egy kis kocsmában megelevenedik előttünk a muzsikás cigányélet lüktető szenvedélyével, kesergő derűjével, fékezhetetlen életösztönével. Nagyokat nevetünk a mismásoló, feltűnő színekbe öltözött, bánatukon is mulatozó cigányokon. Eszünkbe jutnak a jól ismert sztereotípiák, a „ne cigánykodj!” felszólítás, amikor valaki átlát hízelgésünkön, hamisságunkon. Érezzük két világ, két teljesen más értékrend szembenállását: a

magyarét és a cigányét. Ám egészen a második felvonásig ezeket a különbségeket csak megmosolyogjuk. Sőt, kicsit bele is szeretünk ebbe a színes, muzsikás, babonás kultúrába, ahogy a magyar kocsmáros kisasszony belésszeret a cigány legénybe. A siránkozó Kukac úr is féltékenyen mutat a cigányra, irigylil talán szabadságát, gondtalanságát?

Majd az önfeledt mulatozás után hirtelen eldördül egy pisztoly. A nézőtér elsötétedik, a falakról fekete festék ömlik

a pazar cigány komédiára. A Katona színház egy órára a magyar valóság színterévé válik, azzá a valósággá, amelyről sajnos kevesen tudnak. Felborul az ingatag rend, és idegtépő hajsza veszi kezdetét. Rettegés. Kitől? Egy mástól. A hatalomtól. A szereplők a hatalom áldozatai, mely láthatatlan ujjait a szemekre tapasztja, hogy ne lehessen felismerni egymásban az embert. Önmaguk áldozatai, kultúrájuk megvakított szörnyetegének rabjai. És a szereplők mi magunk vagyunk.

Mi, akik az iskolapadtól a hétköznapiig együtt élünk egy népcsoporttal, melynek valódi arcát soha nem láttuk. Nem ismerjük ezt a ráncos, korán megöregedett arcot, az imába szitkot vegyítő ajkat, a hazugságban is őszinte tekintetet. Ez a tekintet néz ránk a Katona színpadáról.

Módis Dóra

Kispolgárok

A neveltető családi dráma

Gorkij Kispolgárok című darabja nem véletlenül szerepel a Káron József Színház repertoárján. A több mint száz éves dráma részben még most is aktuális: a családi konfliktusokat és emberi sorsokat bemutató mű egyszerre gondolkodtat el és nevetet meg. Százhusz percben ez talán kicsit sok is: ezt az érzést azonban szerencsésen elfeledteti a profi színészi alakítás.

Az együttélés mindig konfliktusokkal jár: ez fokozottan igaz a Besszernjonov-ház lakóira. A részben albrétként funkcionáló ház lakói között családon belüli, szerelmesek és generációk közötti konfliktusok is vannak, komikus párbeszédnek mögött meghúzódó drámákat eredményezve. Gorkij darabján érződik a csehovi hatás: mindvégig kérdéses, melyik szereplő tud kitörni az életéből úgy, hogy az ne tragédiába torkolljon.

Maga a történet az élethelyzetekből adódóan nyomasztó lehetne, ha a da-

rab nem dolgozna helyzet- és jellemkomikumokkal, humoros beszólásokkal. Ezt az ellentétet a színészek játéka is tökéletesen visszaadja, legyen szó az izákos művészről, a bogaras madarászról vagy a folyamatosan panaszkodó, vén szakácsnőről. A színészek teljesen átadják magukat az adott karaktertípusnak, ezzel jelentősen feldobva a megírt drámát.

Magából a Kispolgárokbl viszont többet is ki lehetett volna hozni, ha kevesebbet adnak – a kétszer hatvan perc indokolatlanul sok, még olyan jelenet is

van benne, amely teljesen felesleges. A darab elnyújtottságát azonban szerencsére nem csak a színészi játék ellensúlyozza, hanem azok a mondatok, amelyek még most, száztiz évvel később is aktuálisak, jó és rossz emberek sorsáról, vagy a főnökök jelleméről. Ezek a mondatok vetették fel bennem a kérdést: miért nem modernizálták a darabot? Az amúgy is jó művet még izgalmasabbá tehetnék volna, és bár a mondatok így is a nézők elevevébe találtak, sajnálom ezt a kihagyott lehetőséget. A kelletténél kicsit hosszabbra sikerült darabot bátran ajánlom mindenkinek, aki egyszerre szeretne szórakozni és elgondolkozni az emberi sorson, foglalkoztatják a bonyolult, nem tisztázott családi kapcsolatok, vagy egyszerűen csak szereti az átélt színészi alakításokat.

Hargitai Ági

Egérfogó a Tháliában

"Mert egy felnőtt azt teszi, ami neki tetszik"

Nyolcan összezárv a penzióban, a hó fogságában. Senki se ki, se be. Ideális, ugyanakkor kissé klisés háttér egy gyilkossághoz. Vagy mégsem? A varázsszó: Agatha Christie!

Ahogy felmegy a függőny, a nézőnek kétsége sem lehet: az idő visszaforgott, és valamikor a negyvenes években vagyunk. Szól a zene, a szokatlanul részletgazdag díszlet pedig idilli hangulatot sugároz. Valahol a vidéki Angliában. De egy kicsit talán túl idilli is a kép, nem túlzóan, de pont annyira, hogy feszülten várja a néző az első hullát.

Az Egérfogó Agatha Christie egy új oldalát tárja a néző elé, hiszen kevésbé ismert, hogy a krimi királynője színdarabokat is írt. A békés, vidéki, angol penzióban bármikor megszállhatna Miss Marple, de akár Poirot is betipeghetne, hogy ujjával végigsimítsa a

kandallópárkányon, azt ellenőrizve, poros-e. De ebben a drámában még sincs helyük, itt nyolc ember vívja küzdelmét egymással és önmagával is.

Mert, ahogy a színpadon is elhangzik, egy felnőtt azt tesz, amit akar. Vajon valóban így van? A darab erősen megkérdőjelezi ezt. Hiába a látszólag kifogástalan külső, a biztonságot nyújtó házasság vagy a drága autó, a történet végén kiderül, hogy senki sem ismeri a másikat. De ami még ijesztőbb: önmagát sem. Az egymást nyugtató szereplők sorra fedezik fel saját félelmeiket a többiekben, és a hótól elzárt házban kizárólag egymásra vannak utalva. A fé-

lelem mindenből előhozza a rejtett szorongásokat, de ha képzeletben hátalépünk egyet, észrevehetjük, hogy ezzel esélyt kaptak. Esélyt kaptak arra, hogy ne fussanak tovább önmaguk előtt, hogy szembe tudjanak nézni mindazzal, ami csapdában tartja őket. Ez maga az egérfogó, de Christie azt már a nézőkre bízta, hogy vajon a Monkswell Penzió, vagy saját magunk jelentünk-e leküzdhetetlenebb akadályt.

Agatha Christie darabja valószínűleg örök kérdést feszeget, hiszen Angliában több mint hatvan éve folyamatosan műsoron van, megadva a lehetőséget arra, hogy nagymamák unokáikkal térjenek vissza a színházba. Menj el te is, hátha nálunk is műsoron marad még pár évtizedig.

Varga Judit

Tükör által homályosan

Hogyan vélekedünk ma a portréábrázolásról?

2013. január 24-én nyílt meg a Tükör által homályosan – Tegnap és ma című kiállítás az Ernst múzeumban. A kortárs művészet a portréről megfogalmazott gondolatait tükrözi, az emberi archozo való viszonyulását fejt ki. A kiváló kurátor, Gulyás Gábor által gondozott kiállítás április 7-ig látogatható.

Vajon mit jelent számunkra a portré és a néző (mondhatnám: néző és nézett) közötti kapcsolat? Meddig akarunk részesei lenni az interakciónak? Ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre keresi a választ az Ernst Múzeum Tükör által homályosan című kiállítása.

A kiállítás a képzőművészet egyik fontos műfajának, a portrénak a helyzetét kutatja a kortárs művészetben. Az arc egy időben néző és nézett, ezáltal jön létre egy kapcsolat a tárgy és a befogadó között. Ez a kapcsolat az oka annak,

hogy élő lesz a kiállított tárgy. Az objektumok magukra vonzzák a figyelmet, provokatívak, de nem tolatkodóak, így addig tartom fent a kapcsolatot, ameddig szeretném. A kiállítás a korra is reflektál: többek között tükröt, videót, montázst használ mondanivalója kifejezésére. A reflexió nem kerül el a nem, az emberi kor, a társadalmi hovatartozás, a lét-mortalitás ellentétének feszegetését sem.

A kurátor, Gulyás Gábor kiváló munkát végzett! Kiállításaira jellemző a tágas,

szellős tér, mely hozzásegíti a nézőt a megértéshez, az értelmezéshez, nem érezhető a kiállítás nyomasztó súlya. Az Ernst Múzeumban is bátran hagy fehér falakat, „steril környezetet”, kifejezetten jó érzést okozva.

Ernst Lajos múzeumalapító főként portrékat gyűjtött és mutatott be vezetéke alatt. Mivel a múzeum centenáriumát ünnepli, ezért a kiállítás az alapvető kérdések mellett Ernst személyének tiszteleg.

A Múzeum a belvárosban helyezkedik el, és a belépő az egyetemistáknak is megfizethető árú. Öszintén ajánlom mindenkinek, s aki nyitott a kortárs művészetre, és egy zseniális kiállítást akar megnézni, tegye szabaddá egy délutánját, estéjét, és vigye magával a legjobb barátját is!

Petrás Hanna

Tizenkét jelölés egy filmnek

Vajon a Lincoln megérdemli?

A nálunk csak 2013 januárjában mozikba került Lincoln című alkotás idén tizenkét Oscar-jelölést tudhat magáénak, köztük a legjobb filmért és a legjobb rendezésért járókat is.



Abraham Lincoln, a vámpírvadász, mely az utólagos értékelések alapján az évad hatodik legrosszabb filmje lett. Talán azért, mert amikor az elnök nevét meghalljuk, nem éppen egy véres baltával rohangáló, rab-szolgatartó vámpírokat gyilkoló figura jut az eszünkbe. Az új Lincoln-film már a történelmi hűség megtartására törekszik, méltón mutatja be az USA harmadik legnépszerűbb elnökét, utolsó éveinek eseményeit. A film hitelességét növeli a címszereplő, Daniel Day-Lewis hasonlósága is, aki ezzel a szereppel már másodjára kapja meg a legjobb drámai alakításért járó Golden Globe-díjat.

Megoszlanak a vélemények a film si-

kerességét illetően. Sokan már attól teljesen elfoglaltá válnak, hogy Steven Spielberg rendezésében jelent meg a produkció, az amerikaiak számára pedig egy újabb fergeteges alapmű, mellyel hazájuk történelmét reprezentálhatják. A szivarfüsttől bódító szalonok és elnöki lakosztályok falain belül játszódó Lincoln kicsit hosszasan és elvontan mutatja be az amerikai polgárháború és a 13. alkotmány-kiegészítési procedura hátterét, továbbá az ebből származó konföderációs konfliktusokat.

A Lincoln – az eltérő álláspontoktól függetlenül – kötelező film a Spielberg-rajongóknak, az amerikai történelem iránt érdeklődőknek és mindazoknak, akik képet szeretnének kapni egy nemzetközileg elismert elme fortélyairól és életéről.

Szabó Attila

Most már biztosan kijelenthetjük, hogy a 2012-es év az elnök éve volt. Augusztusban érkezett el hozzánk az

A katedra után, szabadon!

Harmadik rész – Dezső Tamás dékán és a gyúrás

Sorozatunkban karunk olyan oktatóival és más dolgozóival beszélgetünk, akik a tanterem, az iroda mellett a sportpályán, az edzőteremben is otthonosan mozognak. Ezúttal karunk dékánja, Dezső Tamás mesélt nekünk a sport hasznosságáról, saját elhivatottságáról és arról is, milyen a hangulat a súlyzók és kondigépek világában.

Mikor került közel Dékán Úr a sporthoz, sportokhoz?

Én fiatalkoromban is aktívan sportoltam. Sportlövő voltam nagyon hosszú ideig, fociztam, nálunk ez családi hagyomány, édesapám és nagyapám is igazolt labdarúgó volt. Kosárlabdáztam is, fiatalkoromban még megfelelő volt hozzá a magasságom, most már 10-12 centivel a minimum követelmény alatt vagyok. De egyértelmű, hogy 12-14 éves kor körül el kell dönteni, hogy valaki sportol, vagy tanul.

És mi a helyzet a testépítéssel?

Ami a testépítést illeti... nem szerencsés ezt a szót használni, mert van egyfajta negatív akusztikája. Konditerembe jámi 20 évvel ezelőtt, 30 éves koromban kezdtem. Akkor fogadalmat tettem, 103 kiló voltam, hogy kövér voltam-e vagy sem, azt azok tudják, akik emlékeznek rám, de nekem az sok volt. Ilyenkor két dolog munkál az emberben, legalábbis nálam így volt. Egyrészt a hiúság, hogy jobban nézzen ki, a másik pedig az, hogy az egyetemi oktatói lét eléggé megterhelő, emiatt is jól jön a jó fizikum. Tehát egyrészt, ha sportol az ember, akkor azt gondolja, hogy fittebb, ellenállóbb lesz, és még esztétikusabb is lesz a teste, javul a zsír-izom arány. Másrészt a mindennapi terhelést is jobban lehet bírni, hála a sportnak. Lassan hetedik éve vagyok dékán, és azt mondhatom, hogy ez valóban így van. Magában egyetemi oktatónak lenni is megterhelő, de ha erre még rájön valamilyen hivatal, még nagyobb felelősség, akkor a testi fitness, az állóképesség nagyon praktikus

dolog tud lenni. Ezek mellett pedig van még egy nagyon nagy haszna a sportnak, és azt hiszem, hogy így, ötven évesen nekem talán ez a legfontosabb, erre én hamar rájöttem, és pláne a hivatalviselésem óta veszem hasznát. Amikor az ember befejezi a hivatali munkát, és hazamegy, rengeteg dolgot visz magával, zakatol az agya, és aznap már nem igazán alkalmas semmire, egyszerűen nem tud koncentrálni. De megfigyeltem, hogy ha lemegyek a konditerembe, ott edzek, akkor lassan-lassan minden a helyére kerül, ahogyan letelik az egy óra, agyban letisztultan, felfrissülve, szinte újjászületve tudok kijönni. Tehát nekem ezt jelenti a sport: egészséget, fittséget és szellemi rekreációt.

**Milyen a környezet, a hangulat az edzés-
sek alatt?**

A konditerem egy nagyon izgalmas közeg, mindenféle emberrel meg lehet ott ismerkedni, és ez nyitottabbá tesz másfajta megközelítések irányába is. Gyakorlatilag ott az egész társadalom leképeződik, vannak egyetemi oktatók, középiskolai tanárok, de autókereskedő és kétkézi munkás is. Én a klasszikus antikvitás szerelmese vagyok. Azt gondolom, hogy ha egy-egy nagy filozófust 18-20 éves korában látnánk, akkor azért meglepődnénk, hogy eléggé jól nézhetek ki. Ott volt kultusza a sportnak, sőt kötelező volt gimnáziumba, gymnasiumba járni. Persze én nem abból meríték erőt, hogy Arisztotelész is biztos jól nézett ki, de szerintem ez követendő, hogy ott és akkor nem vált olyan élesen ketté a szellem és a

test, mint manapság, nem volt olyan éles a polarizáció.

Edzőtársam nincsen az időbeosztás miatt, de sok haverom van, akikkel nagyon jókat tudok ott beszélgetni, és így jó hangulatban telik az edzés. Nagyon tanulságos tud lenni az a mikrokozmosz. 20 év alatt megtanultam magam is tisztelni a vasat, és azokat is, akik tisztelik a vasat.

**Sosem szerepelt a célok között valami-
lyen verseny, valami konkrét ered-
mény?**

Én azért kerülöm a testépítés szót, mert ennek van egy csomó olyan hozadéka, ami negatív, tehát a gyógyszeredés, injekciók. Én már öregnek számítottam, amikor először lementem a terembe, és nagyon nagy céljaim nem is voltak, tehát sosem akartam versenyekre járni, csak az egészséges és fittség volt mindig a cél. De láttam olyan embereket, akik versenyzők voltak, rajtuk lehetett látni, hogy mit tud művelni a gyógyszer az emberrel.

**Az edzések felépítésén kívül mire kell
még figyelni a jó eredményhez?**

Az étkezésre kell nagyon figyelni, az egészséges ételekre, és lehetőleg el kell kerülni a gyógyszereket. Én ritkán eszem mást, mint csirkét, azt gondolom, hogy az ilyen típusú sport sikerességében 40-50 százalékot tesz ki az étkezésre való odafigyelés, sőt, ez a gyúrásról függetlenül is nagyon fontos.

**Ha nem munka, és nem gyúrás, akkor
mivel foglalkozik?**

Emellett más sport már nem fér bele. Volt egy időszak egyetemista koromban, erre ma is szívesen emlékszem, amikor amatőr szinten lovagoltam. Nagyon szerettem, hogy minden szombaton kimentem a lovardába, lecsutaltam egy lovat, felnyergeltem és kimentem bókászni vele a terepre. Manapság már nem nagyon van időm még olvasni sem, főleg saját magamat olvasom, a saját előterjesztéseimet. A munkán és a sporton kívül pedig írok, alkotok, a tudományos munkáimmal foglalkozom.

Szőke Dani

Jóga – mindig, mindenhol

A rohanó mindennapokban az ember könnyen elfeledkezik a testmozgásról. Egyszerű azzal az érvel takarózni, hogy „nincs időm”. A jóga egy olyan sport, amely nem csak edzőteremben, meghatározott helyen és időben végezhető, hanem gyakorlatilag akárhol, ha az embernek van egy kis szabadideje. Persze nem az a lényeg, hogy a zsúfolt buszon kell a gyertyaállást gyakorolni, de sok olyan mozdulatsor létezik, amit szinte észrevétel nélkül is el lehet végezni.

A jóga a hinduizmusban és buddhizmusban kifejlődött bölcséleti forma, manapság azonban a kifejezés alatt általában a hatha jógát értik. Maga a szó jelentése az, hogy „egyesít” – ez a test és a lélek összekötésére utal. A test erősítése mellett ennek a mozgásformának sajátossága, hogy meditáció is részét képezi. Egy kiadós jógázás után az ember nem csak testileg, hanem lelkileg is felfrissül. Azonban néhány gyakorlat arra is használható, hogy napközben felfrissítsen, ellazítson, így a mindennapi stresszt is könnyebben lehet kezelni. Íme, néhány fogás, amivel könnyebbé teheted a legnehezebb napodat is.

Egy jóízű nyújtózkodásnál semmi sem indíthatja jobban a napot. Ébredés után, még mielőtt bármi mászt csinálnál, nyújtóztasd ki jó alaposan minden végtagodat – így felpelzsdülve könnyebben megy majd a készülődés. Fogmosás közben is



tölthetjük még hasznosabban az időt – például váltakozó lábnyújtással. Tedd az egyik lábad a kád szélére, a másikat pedig néhányszor hajlítsd be, ezután a lábcseréről se feledkezz meg. A fésülködés (főleg a hosszú hajúaknak) kiváló alkalom a törzs átmozgatására. Nyújtsd ki a térded, állj csípőszéles terpeszbe, majd előre hajolva laza csuklómozdulatokkal fésüld a hajad. Próbáld meg minden mozdulattal egyre mélyebbre hajolni.

A tanulással töltött idő közben is gyorsan fel lehet frissülni a jóga segítségével. Íróasztalnál kulcsold össze a hátad mögött a kezed, és kilégzés közben hajolj előre, a kezedet pedig emeld az ég felé. Ez a gyakorlat erősíti a gerincet, enyhíti a hátfájást, és felgyorsítja a vérkeringést a hátizmokban. A hazaúton a feszültség levezetésére végezhető gyakorlatok ideálisak (ha le tudsz ülni a buszon). Szorítsd a fejed a fejtámlához, és maradj picit ebben a testhelyzetben. Közben

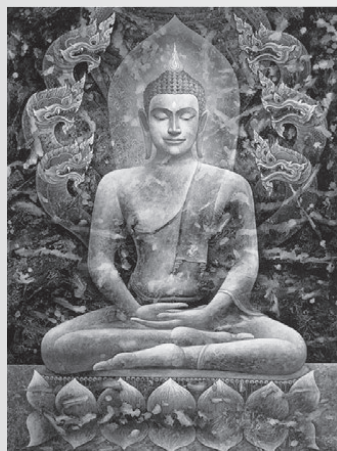
feszítsd meg a comb és karizmaidat, majd lazítsd őket. Ez a gyakorlat átmozgatja a fáradt tagokat.

Az esti tévzés az egyik legjobb alkalom egy kis jógázáshoz. Az ívtartás elsősorban a hát és a combizmokat mozgatja át, de a karokat is erősíti. Feküdj hasra egy szőnyegen, a két bokádat fogd meg, és igyekezz minél magasabbra emelkedni. Maradj pár másodpercig ebben a pózban, majd lazíts. A következő gyakorlat a lábnyújtás terpeszben, ehhez ülj terpeszben a talajra, dőlj előre, a könyöködet tedd le a földre magad előtt, és a fejedet is hajtsd le. Eleinte lehet, hogy nem tudsz olyan mélyre hajolni, mint szeretnéd, de gyakorlással sokat lehet lazítani a combizmokon. A lábkeresztes mozdulat elvégzéséhez fekéüdj a földre, a kereszthez tett lábakat akaszd be valahova. Arcodat fordítsd a képernyő felé, és félig ülő helyzetben, feszített hasizmokkal maradj ebben a pózban.

A jóga jótékony hatásai már pár alkalom után érezhetőek. Naponta egy negyedórás gyakorlat nem vesz el sok időt – viszont jól átmozgatja a testet, és kellemes, bizsergető érzéssel tölti el. Az interneten rengeteg videó között lehet válogatni, így otthon is végezheted ezeket a gyakorlatokat. Az igazi „jóga-effekt” elérése érdekében rakj be valamilyen relaxációs zenét, néhány mécses, füstölő is ellazíthat. Manapság nagyon divatos a jóga az edzőtermekben is, itt szakképzett oktatók segítségével sajátíthatóak el a néha meglehetősen bonyolult mozdulatok. Ha pedig házon belül szeretnél maradni, már az ELTE-n is megolghatod ezt hallgatótársaid körében.

Akár otthon, akár edzőteremben, akár egyedül, akár másokkal, a jóga segítségével mindig, mindenhol találhatsz alkalmat egy kis mozgásra, és ez nem csak a testedre, hanem a lelkedre is jó hatással lesz majd.

Lucz Viki



Oscar-katalógus

Minden, amit tudni akartál a jelölt filmekről, csak még nem merted megnézni őket

Szoros az Oscar-mezőny, ám a megsza-
porodott jelöltek listája igazi vegyes felvá-
gott, amelyben most szigorúan szubjektív
rendet vágnak.

Napos oldal: Pszichotikus romkom, egy
Woody Allen-filmnél is több neurotikus fél-
őrülttel. Egy elhasznált, kiszípolozott mű-
faj csúcsteljesítménye.

Szerlem: Szikár halálszonett, Haneke
atipikus szerelmesfilmje. Boldogan éltek,
amíg egyikük meg nem halt – halálos sze-
relem kicsit más fénytörésben.

A messzi dél vadjai: Szocreál mese a
Sundance fesztől, mélyszegénységgel,
emberfaló vadtulokkal és minden idők
legfiatalabb Oscar-jelölt főszereplőjével.
Kötelező.

Django elszabadul: Tarantino. Kérdés?

Pi élete: Hinni vagy nem hinni, ez itt a kér-
dés, de Ang Lee és Richard Patel istenbi-
zonyítékáról nem íránk kisesszét. Pláne,
mert a film sem más, mint kirakatba szánt
látványmozzi, ami legalább kihasználja a
digitális képfestészet és a 3D előnyeit. Sai-
nos a Pi élete ezzel együtt sem látványos
mese, csupán mesés látványosság.

Zero Dark Thirty – A bin Ládén hajsza:
Gondosan kimért és precízen megrende-
zett dögunalom, a rekonstruált történelem
csak a nagyelőadóban érdekes. Akit érde-
kel a CIA és a terrorelhárítás, az nyugodtan
maradjon a Homelandnél.

Az Argo-akció: A ZDT tradicionális
hollywoodiánus ellenpontja. Ben Affleck
menti az iráni forradalom után az ártatlan
amerikaiakat, miközben egy ZS-
kategóriás sci-fi producerének adja ki ma-
gát. Hollywoodról kiderül, hogy tényleg a
lehetőségek hazája: színészi mélyrepülé-
sei után még Gézánknak is teljesült az

álma, és végre rendező lett. Nem is akár-
milyen.

Holdfény királyság: Az utóbbi évek leg-
jobb, leghangulatosabb szerelmesfilmje a
Blue Valentine mellett. Wes Anderson mo-
zija egyszerre groteszk karikatúra, nosztal-
gikus gyerekfilm és mitikus-szimbolista
„menekülő szerelmesek”-átirat. De első-
sorban: filmmese az első szerelemhez.

Kényszerleszállás: Üzenet a palackban:
Denzel Washington a sörösüveg alján ta-
lálja meg Istent. Robert Zemeckis (Vissza a
jövőbe-trilógia) hiába tér vissza, a film a
moralizáló hollywoodi giccs felségterüle-
tén landol.

Merida, a bátor: Bátoratlan Pixar-
mozinak álcázott Disney-film – a Mickey-
egér stúdió már a kreatív részlegen is ural-
kodik. Az anyakomplexusos vörös
íjászcsemete meséje nem is szép, nem is
szörnyű, csak éppen langymeleg.

Paranorman: A zombik már a spájzban
vannak, de a halottlátó Norman meglátja
bennük az embert. A Paranorman techni-
kaújító bábhorrorja morbidan vicces
ínyencség sirhantmély üzenettel, amely
hazai pályán veri el Tim Burton és
mainstream gótikáját.

Frankenweenie: Tim Burton kétkezi
barkácmunkája szerelmes levél a klasz-
zikus horrorszörnyekhez, egyben vissza-
térés a rendező korai expresszionista gót-
meséihez. Burton újra formában!

Rontó Ralph: Nyolcbites konzolmese egy
letűnt világról, a videojátékok nosztalgiájá-
val felvillanyozott 3D-csoda nem csak a
lurkóknak kötelező tananyag.

Kalózok! Két szó: Aardman Stúdió. Vagy
Wallace és Gromit. És Csibefutam. Meg
Elvitte a víz. És most már Kalózok! Hús-

kampókön ülve várjuk a folytatást, amiben
Kalóz Kapitányék Marxot és Engelst védik
meg legádázabb ellenségeiktől, Nietz-
schétől és Wagnertől.

Anna Karenina: Ilyen lett volna a híres re-
alista regény, ha Tolsztoj posztmodern
műfajfilmesnek születik. Pszichológiai
mélységű drámázás helyett ironia és szín-
padiasság, no meg muscalként eltáncolt
melodráma, amelyben a szívzsárgató ke-
rítőgő kísérezőenét a végzet húzza.

Egy veszedelmes viszony: Valami vagy
valaki büzlík Dániában: az örült király, a li-
berális feleség, és a veszélyes felvilágoso-
dástól fertőzött háziorvos szerelmi három-
szöge Shakespeare-i áthallásokkal és
kostümmökbe bújtatott melodrámaival a
szórakoztatóan konspiráló királyi udvarból.

A lehetetlen: A Bayona-Sánchez alkotó-
páros (Az árvaház) az utóbbi évek legin-
kább földközeli, érzelmileg megrázó ka-
tasztrófafilmjét készítette el az indonéziai
cunamiról – még úgy is, hogy ez csak a
hollywoodi katasztrófafilm realista kiadá-
sa. Könnyuncami garantált.

A kezelés: A kezelés a 40 éves szív
művészmozikba szánt verziója, amelyben
Helen Hunt botoxolt arcába és feszes mel-
leibe szeret bele a széplelkű, de vastüdő-
vel élő költő. Katarzis viszont csak a 36 év
után ejakuláló O'Briennek jut.

Hitchcock: Hiába a piszkos fantázia, a
megkéselt szökenők és némi zsarnoki haj-
lam, ez itt csak kellemesen semmitmondó
hobbimunka minden idők egyik legna-
gyobb filmeséről. Az elnyomott feleség
apológiája, akiről kiderül, még Hitchcock-
nál is nagyobb zseni volt. Nofene.

2013 EFOTT
CSAK SZABADON!
ZÁNKA, JÚNIUS 25-30.
ÉJ NEMZEDEK KÖZPONT

EFOTT
HETIJEGY
15.490FT

CSAK
MÁRCIUS
31-IG!



WWW.EFOTT.HU

FACEBOOK.COM/EFOTT