

DUE
a diákújságíró egyesület
értékelése alapján:

**Az Év Diákújságja
2010**

HÖKKENTO

OKLEVÉL
DIPLOMA

DIPLOMAMENTÉS



Új év, új remények

A fázasztó és idegőrlő vizsgaidőszak után végre elkezdődött a tavaszi félév. Remélem, mindenki sikeresen teljesítette a vizsgáit, és kieresztették a fáradt gőzt némi stressz úzó szórakozással is.

Az új év kezdetével a *Hökkenő* is megújult, legalábbis ami a nyomtatott újságunk megjelenési gyakoriságát illeti. Ezentúl ritkábban találkozhattok velünk papír alapú formában, hiszen egy évben összesen csak négyszer jelenik majd meg a lap, hogy a maradék időben az aktuálisabb, és gyorsabban frissülő honlapunk teljesíthesse fő célkitűzésünket: a hallgatók objektív tájékoztatását az egyetemi (és szegedi) életről.

Bár a jó idő közeledtével mindannyian pozitívabban állunk a dol-

gokhoz, tisztában kell lennünk vele, hogy a tavaszi félév – sajnos – nem csak a napsütéses Tisza-parti andalgásokról és a szabadtéri bulikról fog szólni. Sokakat a félév második fele igazi rettegéssel tölthet el, amennyiben a szakdolgozatok leadási határidejére, vagy az államvizsgák közelgő időpontjaira gondolunk.

Arról nem is beszélve, hogy ha valaki még egyáltalán nem, vagy nem elegendő számú nyelvvizsgával rendelkezik a diplomájának megszerzéséhez, azon is erősen törheti a fejét, hogyan oldja meg egyéb elfoglaltságai mellett, a szakdolgozat írásával párhuzamosan a nyelvvizsgára való felkészülést is. Nem egyszerű, igaz?

Hiszen néha csak ezen múlik, hogy kézhez kaphatjuk-e időben a dip-

lománkat, vagy halasztjuk-e még éveket a dolgot, ahogy azt több ezer volt hallgatótársunk tette ez idáig. Ők azok, akiknek most a diplomamentő program keretében lehetőségük nyílik leróni az „adósságukat” egy sikeres nyelvvizsga fejében, így évek múltán végre valódi diplomássá válhatnak.

Akárhogy is lesz, én előre is sok sikert, és kitartást kívánok mindenkinek ehhez a félévhez is!

Sarlós Boglárka
főszerkesztő

sarlos.boglarka@hokkento.hu

Fotó: Gyürky Fruzsina



AZ EGYETEMISTÁK NAGY TUDÁSPRÓBÁJA A VIZSGAIDŐSZAK. MEGKÉRDEZTÜNK NÉGY FIATALT, HOGY MI A TAKTIKÁJUK ÉS HOGYAN KÉSZÜLNEK FEL ERRE A BŐ MÁSFÉL HÓNAPRA.

Góg Bence

TTIK, Mérnök informatikus

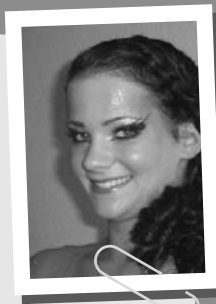
Leülök és órákon keresztül magolok. Ez sajnos elkerülhetetlen, azonban ha ügyesen taktikázok, azaz tanulás közben zenét is hallgatok, akkor sokkal jobban megmaradnak a dolgok. Minden témakörnél más-más zenét hallgatok, így vizsgán könnyebben vissza tudok emlékezni a hallgatott zene alapján a tanultakra.



Trényi Krisztina

GTK, Pénzügy és számvitel

Utálom a vizsgaidőszakot, de sajnos ez elkerülhetetlen, sosem kezdek el időben tanulni így a végére marad minden, szóval hosszabbnál hosszabb tanulással teli pihenésmentes éjszakák várnak rám. Néha segít a zenehallgatás, néha viszont kimondottan zavar, szeretek párban/csoportban tanulni, mert ha valamit nem értünk rátudjuk vezetni egymást. Bár nem vagyok babonás, de ha esetleg alváásra is jut idő, beteszem a párnám alá a füzetet/jegyzetet.



Hérán Barna

BTK, Kommunikáció és médiatudomány

Nem tudok sok hasznos tippel szolgálni. A sok kávé és a hosszas éjszakai olvasgatás híve vagyok, jobban szeretem a papír alapú tanulni valót, mint a diákat olvasgatni. Legtöbb esetben vizsga előtt egy-két nappal kezdek el tanulni, ilyenkor háttérbe szorulnak a sörözős bulizós esték. Kizárom a külvilág zaját és nyugtató témájú zenét hallgatok.



Rajmond Inez

BTK, Anglisztika

ATTIK-ben készülök mindennap, és sokat olvasok angolul, hogy bővítssem a szókincsemet. Szabadidőmben, hogy kikapcsolódjak edzeni járok. A gyakorlatokat már letudtam most már csak az előadásokból kell felkészülnöm, amelyek a coospacen megtalálhatóak. Tanulás közben eszem, kávézom és nyugtató zenét hallgatok. Hétfévente bulizni is járok.



2013

Ez történt a nagyvilágban

A 2013-as év is bővelkedett örömteli és tragikus eseményekben egyaránt, összegyűjtöttük a legemlékezetesebb híreket az elmúlt esztendőből.

Január

4. A hivatalban lévő Barack Obamát újraválasztották az Egyesült Államok elnökének.

7. **Lionel Messi**, az FC Barcelona argentin futballistája sorozatban negyedszer nyerte el a FIFA *Aranylabda díját*, melyre eddig még nem volt példa.

Április

8. Londonban 87 éves korában elhunyt Lady Margaret Thatcher.

16. A Boston Marathon futóversenyen két, házilag készített pokolgép robbant, a robbantás három halálos áldozatot követelt. A merényletet egy Amerikában élő csecsen testvérpár követte el, az egyik elkövetőt a rendőrök lelőtték, a másikat sebesülten elfogták.

23. A francia parlament elfogadta a meglegházasságot engedélyező törvényt.

30. A 46 éves Vilmos Sándor lett az új holland király, anyja, Beatrix királynő lemondása után, aki 33 évig uralkodott.

Május

11. Kairóban megkezdődött Hoszni Mubarak volt egyiptomi államfő perének újratárgyalása, a vád szerint Mubarak felelős a 2011 elején hatalmát megdőntő tüntetések során megölt 850 ember haláláért. (Mubarak első fokon életfogytiglant kapott, de az ítélet eljárási hibák miatt megsemmisítették.) A 85 éves volt elnököt augusztus 22-én kiengedték a börtönből, és házi őrizetbe helyezték.

21. A brit parlament alsóháza elfogadta az azonos nemű párok házasságának engedélyezését célzó törvényt.

Június

2–12. Minden idők egyik legnagyobb árhulláma vonul végig Németországban, Ausztriában, Szlovákiában Csehországban és Magyarországon. Az árvíz több áldozatot is követelt, a védekezés során tízezreket telepítettek ki.

4. II. Erzsébet királynő koronázásának 60. évfordulóját ünnepelték a britek.

7. Barack Obama amerikai elnök megszólalt az amerikai kormányzati adatgyűjtéssel kapcsolatban, miután kiderült: a Nemzetbiztonsági Ügynökség (NSA) amerikai telefonhívások milliőit és az internetes szolgáltató cégek adatforgalmát is figyeli valamint a szövetséges országok vezetőinek – köztük Angela Merkel német kancellár – telefonját is lehallgatta.

21. A szerb parlament a délvidéki magyarok ellen 1944–45-ben elkövetett vérengzéseket elítélő nyilatkozatot fogadott el.

Július

1. Ezen a napon lett Horvátország az Európai Unió 28. tagállama.

5. Ferenc pápa aláírta a II. János Pál és XXIII. János pápa szentté avatásához szükséges dokumentumot, a szertartásra 2014. április 27-én került sor.

12. Az ír parlament elfogadta az abortuszt korlátozott mértékben legalizáló törvényt.

21. Lemondott a trónról II. Albert belga király, az új uralkodó a fia, Fülöp herceg lett.

22. Fia született **Vilmos hercegnek**, a brit trón örökösének és hitvesének, Katalin hercegnőnek.



Február

3. Kubában parlamenti választást rendeztek, amelyen csak a kommunista állampárt jelöltjei indulhattak és újraválasztották Raúl Castro államfőt.

10. Franciaországban, és később más nyugat-európai országban betiltották több marhahús tartalmú étel forgalmazását, miután kiderült, hogy azok lóhúst tartalmaznak.

11. A 86 éves XVI. Benedek pápa bejelentette február 28-ai lemondását előre haladott korára hivatkozva. A pápaválasztó konklávét március 13-án a 76 éves Jorge Mario Bergoglio argentin bíboros választotta meg a római katolikus egyház fejévé. A 266. pápa Ferenc néven foglalta el Szent Péter trónját.

12. Az elszigetelődött, kommunista Észak-Korea a nemzetközi figyelmeztetések ellenére végrehajtotta harmadik földalatti kísérleti atomrobbantását.

24. A 85. Oscar-gálán Ben Affleck *Az Argo-akció* című drámája lett a legjobb film.

Március

5. Meghalt Hugo Chávez venezuelai elnök, utódja Nicolás Maduro lett.

21. A skót kormány 2014. szeptember 18-ra népszavazást írt ki Skócia függetlenségéről.



25. Bekövetkezett minden idők egyik legsúlyosabb, 79 halálos áldozatot követelő európai vasúti balesete Spanyolországban, ahol egy expresszvonat siklott ki.

Augusztus

1. Az olasz harmadfokú bíróság egy év letöltendő börtönbüntetésre ítélte adócsalás miatt Silvio Berlusconi volt kormányfőt.

6. Romániában akkreditálták az első magyar tannyelvű mesterképző szakot a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógy-szerészeti Egyetemen (MOGYE).

21. A polgárháború sújtotta Szíriában Damaszkusz közelében mérges gázokkal végrehajtott támadásban vesztette

életét több száz ember. Az ENSZ szakértői szeptember elején azt állapították meg, hogy vegyi fegyvert vetettek be.

Szeptember

5–6. Szentpéterváron tartották a G20 csoport csúcstalálkozóját.

7–10. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Buenos Aires-i ülésén úgy döntöttek, hogy Tokió rendezheti meg a 2020-as nyári olimpiát.

12. Az amerikai űrkutatási hivatal, a NASA bejelentette: a Voyager-1 űrszonda első ember építette szerkezetként elhagyta a Naprendszer.

22. Németországban a parlamenti választásokon az Angela Merkel kancellár vezette konzervatív CDU/CSU párt szövetség győzött.

27. A klímaváltozással foglalkozó nemzetközi konferencia Stockholmban elfogadta a globális felmelegedésről szóló új jelentést.

Október

3. Elsüllyedt egy afrikai menekülteket szállító hajó az Olaszországhoz tartozó Lampedusa sziget partjainál, a tragédia 133 áldozatot követelt.

7–14. Stockholmban bejelentették a szakmai Nobel-díjak, Oslóban pedig a Nobel-békedíj kitüntetettjeinek nevét. Az orvosi-életteni díjat az amerikai James Rothman és Randy Schekman, valamint a német Thomas Südhof, a fizikait a brit Peter Higgs és a belga Francois Englert, a kémiai az amerikai Martin Karplus, Michael Levitt és Arieh Warshel, a közgazdaságit az amerikai Eugene Fama, Lars Peter Hansen és Robert Shiller, az irodalmi a kanadai Alice Munro kapta a Nobel-békedíjat a hágai székhelyű Vegyifegyver-tilalmi Szervezet (OPCW). A kitüntetéseket december 10-én adták át.

27. A 26 éves német **Sebastian Vettel** sorozatban negyedszer nyerte meg a Forma-1-es világbajnoki címet, ezzel ő lett az F1 történetének legfiatalabb négyszeres VB-győztese.

27. Több tízezren vettek részt Erdélyben a Székelyek nagy menetelésén, melynek célja a közigazgatás átalakítása elleni tiltakozás, és Székelyföld területi autonómiájának követelése volt.

November

11. Lecsapott a Fülöp-szigetekre a Haiyan tájfun, a szélvihar több ezer ember halálát okozta, és száz-ezreket tett földönfutóvá.

19. A román szenátus leszavazta a veres-pataki aranybánya-beruházást elősegítő törvénytervezetet, de a román állam ezzel még nem tett le a ciántechnológias beruházás megvalósításáról.

20. Malala Juszufzai, a lányok oktatáshoz való jogáért kiálló 16 éves pakisztáni diáklány az Európai Parlamentben átvette a gondolat szabadságért járó Szaharov-díjat.



5. Elhunyt Nelson Mandela.

5. Az Európai Bizottság engedélyezte, hogy az amerikai Microsoft számítástechnikai óriásvállalat megvegye a finn Nokia mobilüzletágát.

5–7. Az utóbbi évtizedek legnagyobb szélvihara söpört végig Európa északnyugati részén, a Xaver orkán Németországban, Nagy-Britanniában és Lengyelországban is követelt halálos áldozatokat.

9. Oroszország elengedte Kuba, még az egykori Szovjetunióval szemben keletkezett adósságának 90%-át.

13. Észak-Koreában bejelentették, hogy kivégezték az országot vezető Kim Dzsong Un kegyvesztetté vált nagybátyját, Dzsang Szong Teket, aki addig a második legbefolyásosabb emberének számított Észak-Koreában.

14. Leszállt a Csang'o-3 kínai űrszonda egy holdjáró robottal a Holdra, ezzel Kína az Egyesült Államok és Oroszország után a harmadik állam lett, amely űreszközt küldött valamely égitestre.

23. Nyolcvanhat éves korában meghalt a börtönben Pándy András sorozatgyilkos. A magyar származású volt lelkész 2002-ben ítélték életfogytiglani szabadságvesztésre hat családtagjának meggyilkolása miatt.

26. Bejelentették, hogy az orvosi vizsgálatok alapján Jasszer Arafat természetes halállal halt meg, nem polóniummal mérgezték meg.

29. Robbantásos merényletet követett el egy öngyilkos terrorista a dél-oroszországi Volgograd pályaudvarán, a terrorcselekménynek 18 halálos áldozata és sok a sebesültje volt. 30-án egy trolibuszon robbantottak, a merényletnek legalább 14 halottja és 28 sebesültje volt.

Braun Emese
Forrás, fotók: internet



20. Jóváhagyta a női püspökök szolgálatát az anglikán egyház.

21. Az ukrán kormány – mint kiderült, orosz nyomásra – leállította az Ukrajna és az Európai Unió közötti társulási folyamatot, 27-én döntést hozott az EU társulási megállapodás aláírásának elhalasztásáról. A bejelentés után az ellenzék szervezésében tömegünnetések kezdődtek Kijevben, több alkalommal véres összetűzések voltak a rohamrendőrökkel.

22. Rigában beomlott egy bevásárlóközpont teteje. Az ötvennél több áldozatot követelő szerencsétlenség miatt 27-én lemondott a lett kormány.

December

4. Egy amerikai bíróság hivatalosan is csődbe jutottnak nyilvánította Detroit városát.



Mi történt 2013-ban Szegeden?

Az egyetem és a hallgatók életét nagyon sok esemény és rendezvény tette színesebbé, számos kikapcsolódást nyújtó programmal készült az SZTE. Természetesen a ranglistákon való jelesebb helyek elérése is figyelemreméltó, ebből pedig nem volt hiány 2013-ban sem.

Január

Negyvenkilenc ország 215 egyeteme közül az SZTE az 52. helyen végzett az Indonéziai Egyetem által meghirdetett *UI Green Metric Ranking of World Universities 2012-es* felmérésben, az eredmény magyarországi viszonylatban egyedülálló.

A vizsgálat célja az volt, hogy zöld mérőszámok mentén rangsorolja a részt vevő felsőoktatási intézményeket. Az Indonéziai Egyetem felmérése hat témakörre épült: zöld statisztika, energia és klímaváltozás, hulladékgazdálkodás, vízgazdálkodás, közlekedés, valamint oktatás. Az SZTE az utóbbiban is kiemelkedő eredményt ért el, hiszen közel 1 600 olyan kurzust kínál, amely a környezettel és a fenntarthatósággal kapcsolatos.

Február

A HVG januárban a hallgatók és az oktatók kiválósága alapján állította össze az orvosi és egészségügyi tudományi képzéseket indító egyetemek, illetve főiskolák 2013-as ranglistáját, melyen az SZTE kimagasló eredményt ért el.

Az oktatók kiválósága tekintetében az SZTE Általános Orvostudományi Kara bizonyult a legjobbnak az országban, ezzel megelőzve az SZTE Gyógyszerésztudományi Karát, mely a Debreceni Egyetem orvoskarával holtversenyben másodikként végzett a szempont szerint.

A tudományos fokozattal rendelkező oktatók számának vonatkozásában összeállított rangsor első helyén pedig az SZTE Gyógyszerész-kara állt. A hallgatók teljesítményét értékelő rangsorát a Semmelweis Egyetem vezeti, viszont a 2012-es évhez hasonlóan a Szegedi Tudományegyetem orvoskara itt is az előkelő második helyezést szerezte meg, és szintén az első tíz közé került egyetemünk Fogorvostudományi Kara is.

Március

Március 13-án került megrendezésre a *XVIII. Tavaszai Állásbörze*, mely felülmúlta a várakozásokat, hiszen nagyon sok érdeklődőt vonzott a rendezvény. Negyven kiállító, és közel húszféle program várta a több mint 2 000 látogatót.

A hallgatók gyakorlati, illetve munkahelyet kereshettek maguknak a rendezvény során. Az SZTE minden karáról érkeztek érdeklődők, illetve olyan fiatalok, akik nem az egyetemünk hallgatói. A látogatók szakmai előadásokat hallgathattak, tanácsokat kérhettek, illetve kérdéseiket is megvitathatták.

Márciusban a *Szegedi Sztárok Falára* került az SZTE, Zeneművészeti Kar oktatójának, **Andrejesik Istvánnak** a képe. A városi teátrum baritonját a színház egykori igazgatója, kollégái, és hallgatói köszöntötték. A színház egykori igazgatója nyitotta meg az énekes pályájáról szóló fotókiállítás, amely egy hónapig volt meglehetősen a Brnói étteremben.

Április

Áprilisban a *X. Egyetemi Tavasz* fotókiállítással indított. A rendezvényt **Szabó Gábor**, a Szegedi Tudományegyetem rektora nyitotta meg. Az elmúlt évekhez hasonlóan számos színes tudományos, kulturális és sportprogrammal várták az érdeklődőket az SZTE *Egyetemi Tavasz* rendezvényein több mint egy hónapon át: kiállítások, koncertek, előadások, sportesemények, filmvetítések egyaránt kerültek a programfüzetbe.

Május

2013-ban tudományterületi listán is előlépést ért el a Szegedi Tudományegyetem. A világ legjobb kétszáz felsőoktatási intézménye közé került modern nyelvi, valamint mező- és erdőgazdálkodási ka-

tegóriában a brit Quacquarelli Symonds friss listáján.

A cég 2013. május 8-án hozta nyilvánosságra tematikus rangsorát, melynek során öt képzési terület (bölcész, mérnöki, élet- és orvostudományok, természettudományok, menedzsment) harminc oktatási programját vizsgálták. Az összehasonlítás alapja egy online felmérés volt, aminek révén a világ többtízezer neves oktatója, kutatója mondhatott véleményt az általa művelt tudományterületen az egyetemekről.

2013 májusában ünnepelte 10. jubileumát a **Szegedi Egyetemi Színház**. A születésnap gálaműsor keretein belül a régi és új tagok együtt álltak színpadra. A jubileumi műsor igazi meglepetéseként egy filmösszeállítással emlékezett a társulat régi előadásaira, ahol a résztvevők fiatalabb önmagukkal szembesülhettek. Néhol a meghatódottságtól könnyeztek a szemek, de általában harsány nevetéssel és hatalmas tapsviharral nyugtázta a közönség a múltidéző összeállítást.

Június – július

2013 nyarának derekán a korábbi évekhez hasonlóan sor került a diplomaátadó ünnepségek megrendezésére. Elsőként a ZMK hallgatói ünnepelhetek, majd a TTIK, illetve a GYTK diplomaosztó ünnepségei következtek.

Augusztus

Augusztus a gólyatáborok ideje. 6 230 gólya kezdhette meg szeptemberben a tanulmányait a Szegedi Tudományegyetemen, azonban mielőtt még valódi hallgatóvá váltak volna, várt rájuk az úgynevezett beavatási ceremónia: a gólyatábor.

Az SZTE mind a tizenkét kara készült gólyatáborral, amelynek keretein belül játékos feladatok során ismerkedhetek meg az újoncok a felsőévesekkel,

leendő csoporttársaikkal, valamint az oktatókkal. Ezen kívül bepillantottak az első alkalommal bonyolultnak tűnő online rendszerekbe, mint például az ETR vagy a Modulo használatába.

Szeptember

Eljött a szeptember, a tanévnyitó ideje, Szeged újra benépesült, megérkeztek a hallgatók. A Szegedi Tudományegyetem tanévnyitó ünnepségének szónokai jellemezték a tudomány és a felsőoktatás helyzetét, köszöntötték a gólyákat és a kiválóan sportoló hallgatókat.

A hagyományoknak megfelelően esküt tettek az első évet kezdő hallgatók a Szenátus és a professzori kar előtt. Az SZTE tanévnyitó ünnepségét élőben közvetítette az *SZTE-televízió*.

Október

Október első napjától voltak látogathatók a *18. Őszi Kulturális Fesztivál* programjai. A rendezvény kínálat 2013 őszén volt a leggazdagabb: az érdeklődők közel 250 kulturális csemege közül válogathattak. A fesztivál október 1-jétől, egészen november 7-ig tartott.

November

2013 őszén, a hagyományokhoz hasonlóan ismét nagyon népszerű volt a SZTE nyíltnapja, amelyre a TIK épületében került sor. Sok középiskolás fiatal, és jelenlegi hallgató jelent meg a kiállításon. A látogatók számtalan kérdéssel, izgalommal telve várták, hogy egyenként végigjárják a standokat, beszélgessenek a hallgatókkal és az oktatókkal.

A rendezvény több helyszínen zajlott párhuzamosan, reggel kilenctől egészen délután három óráig. A széles folyosó minden kar, és különböző egyetemi szervezetek felállított standjaival volt berendezve. Óránként került sor kari tájékoztató előadásra, egyszerre három helyszínen párhuzamosan. Ezeknek az előadásoknak a Kongresszusi Terem, a Nagylőelőadó és az Alagsor adott otthont. A nyílt napról a *Délmagyarország* is tudósított.

December

Újabb toplistán szerepelt az SZTE. Első alkalommal készítette el és publikálta 22 feltörekvő ország – közte Magyarország –, kiemelve Brazília, Oroszország,

India, Kína és Dél-Afrikai Köztársaság felsőoktatási intézményeinek rangsorát a brit oktatáskutató lap, a *Times Higher Education*.

A százas listán három magyarországi egyetem kapott helyet. A Szegedi Tudományegyetem a második-harmadik legjobb hazai intézmény lett 18,6 ponttal a 93. helyen, míg 24,8 ponttal a 60. helyre került a Debreceni Egyetem és a Semmelweis Egyetem. A több nemzetközi ranglistán is szereplő SZTE, rendre őrzi dobogós pozícióit a hazai felsőoktatási intézmények között.

2013-ban is spórolt a Szegedi Tudományegyetem, kététes téli szünettel, vagy úgynevezett „szélszünettel” takarékoskodott. 2013. december 22. és 2014. január 5. között a hivatali ügyintézés szünetelt, az épületekbe bejutni, illetve ott tartózkodni nem lehetett, e helyeken a fűtést és az áramhasználatot korlátozták. Az ehhez hasonló spórolással 2012-ben mintegy 150 millió forint energiaköltséget takarított meg az SZTE.

Kovács Szabina

Forrás: <http://www.u-szeged.hu>

Fotó: internet

Megváltozott a jogosítványszerzés menete

A Nemzeti Közlekedési Hatóság szerint az új rendelkezések segítségével csökkenthető a vizsgán való bukások száma a jövőben.

Az elméleti vizsga jelentős változáson ment keresztül

A KRESZ tanfolyamra jelentkezőknek az első előadási naptól kezdve 9 hónapon belül vizsgáznuk kell, bár ekkor még nem probléma, ha annak eredménye nem felelt meg, hiszen csak 1 éven belül kötelező sikeres elméleti vizsgát tenni. Amennyiben ez valami miatt meghiúsul, akkor egy teljesen új tanfolyamon szükséges részt venni, és fizetni is újra kell.

A továbbiakban a tanulóknak lehetőségük nyílik számítógépes elméleti felkészülésre, illetve a hallássérültek is tehetnek szóbeli vizsgát, amelyen a KH által kirendelt jelnyelvi tolmács működik közre. Az elméleti vizsga minden esetben 4 600 Ft-ba kerül.

A KRESZ tanfolyamra B kategóriás jogosítvány esetén leghamarabb 16 és fél éves korban lehet jelentkezni, vizsga előtt pedig be kell mutatni az orvosi alkalmasságot igazoló bizonylatot a Közlekedési Hatóságnak.

Nehezebb lesz a gyakorlati vizsga, mint korábban

A sikeres elméleti vizsga esetén a vezetés kezdetétől szintén egy éven belül be kell fejezni a vizsgákat, mert ha a tanuló kicsúszik az időből, ismét újra kell kezdenie a tanfolyamot.



A folyamatot lassítja, hogy az oktatók napi munkaidejét 6,5 órára csökkentették, valamint a szűkös vizsgalehetőségek miatt is nehezebb lesz beleférni az egy éves időkeretbe, de nem teljesíthetetlen a feladat. Ezen túl a parkolási feladatok, manőverek üres parkolóban nem hajthatók végre. A gyakorlati vizsga ára 11 000 Ft.

Több mint 500 km-t kell vezetni a jogosítványért

Az NKH által felállított új szabályok szerint a kötelező óraszám (amely változatlanul 30 óra) levezetése mellett kilométerben is meghatározott menettávolságot kell teljesíteniük a tanulóknak, amely 580 km-t jelent.

Az újítások nem csak a B kategóriát érintik...

Két éven belül A korlátos és A1 jogosítvánnyal KRESZ vizsga nélkül lehet magasabb A kategóriás vizsgára jelentkezni, nem szükséges kivárni a 24 éves kort. Az A korlátos kategóriás jogosítványok átválthatók A2 kategóriára, maximum 35 kW-ig, ami akár 400-600 köbcentis motorra is jó lehet.

További információkat az autósiskolák tudnak nyújtani.

Kovács Szabina

Forrás, fotók: internet

Diplomamentésre fel!

A kormány mintegy 10 ezer volt hallgatót kíván segíteni legújabb programjával, melyre azok a fiatalok jelentkezhetnek, akik — bár az államvizsgájukat sikeresen teljesítették —, nyelvizsga hiányában mégsem jutottak még hozzá a diplomájukhoz.

A *Népszabadság Online* adatai szerint 49 370 olyan felsőoktatásban tanult, volt hallgatóról tudnak, akiket csak a nyelvizsgájuk hiánya választ el attól, hogy kezükbe vehessék a diplomájukat. Ez a szám valóban sokkoló, ennek tudatában örömmel üdvözölhetjük a helyzet javításáért kezdeményezett lépéseket.

Előnyben a regisztrált munkanélküliek

Czomba Sándor, a Nemzetgazdasági Minisztérium (NGM) foglalkoztatáspolitikáért felelős államtitkára elmondta, hogy a diplomamentő program keretein belül elsősorban a regisztrált álláskeresőknek kívánnak ez úton segíteni, de természetesen mások is jelentkezhetnek rá.

A követelmények, amelyeknek meg kell felelni a következők: a jelentkező olyan európai uniós állampolgár lehet, aki nyelvizsga hiányában nem rendelkezik még diplomával, azonban az államvizsgáját a hazai felsőoktatásban sikeresen teljesítette, és jelenleg nincs hallgatói jogviszonya. Az előzetes hírekkel ellentétben nincs életkori megkötés a jelentkezők részéről. Korábban csak a 35 évnél fiatalabbakra vonatkozott volna a program, de a gyesen, illetve gyeden lévők korhatár nélkül regisztrálhattak volna rá.

A nyelvtanfolyamokról bővebben

Az előzetes információk szerint a nyelvi kurzusokat hirdető képzőintézményekről február végéig születik döntés, ezután pedig március elejétől már lehetőségük nyílna az egykori hallgatóknak a jelentkezésre, a tanfolyamok pedig március végétől indulnának. A program 2015. augusztus 15-én fejeződik majd be.

A képzésbe bekerült „ex-hallgatók” egy 120, 180 vagy 240 óras, maximum 300 000 forintos ingyenes nyelvtanfolyam keretében sajátíthatják el az angol, francia, vagy német nyelvű, államilag elismert, középfokú, C típusú nyelvizsgához szükséges ismereteiket.

A jelentkezők maguk választhatják ki, hogy mekkora óraszámban és melyik városban kívánják a tanfolyamot elvégezni — bár jelenlegi állás szerint elsősorban megyeszékhelyeken lesz erre lehetőség —, amelyet főként azoknak ajánlanak, akik legalább alapfokú nyelvismerettel rendelkeznek a fentebb említett nyelvekből. Ezt a tudást azonban nem nyelvizsgával, hanem egy nyelvi szintfelmérő megírásával kell igazolniuk. A tanfolyam során a résztvevőknek B1-esről B2-es nyelvizsgaszintre kell eljutniuk.

önhibájából nem teszi le a nyelvizsgát, úgy köteles a képzési díj 50%-át visszafizetni.

Örülhetünk is, meg nem is

A hírt vegyes érzelmekkel fogadta az internetes közvélemény. A megjelenő cikkekhez kapcsolódó kommentzárókban sokan örültek a lehetőségnek, mások azonban ezt csak átmeneti megoldásként értékelték és úgy gondolták,

hogy az egész felsőoktatás reformokra szorulna, erre pedig az említett program nem jelent megoldást.

Úgy gondolom, valóban értékelnünk kell az igyekezetet, és örülnünk annak, hogy volt hallgatótársaink végre hozzájuthatnak majd diplomájukhoz, ám arról nem szabad megfeledkeznünk, hogy nekünk, jelenlegi hallgatóknak, a helyzetünk ettől még nem lesz könnyebb, hiszen képzésünkötől füg-

gően egy, vagy két nyelvizsgát kell letennünk ahhoz, hogy ne jussunk a fentebb említett társaink sorsára.

Tehát, hogy ideális esetben az államvizsgán túljutva a diplomaosztó ünnepség keretein belül kézhez kapjuk a diplománkat. Ez azonban, mint tudjuk, egyrészt idő, másrészt pénz függvényében korántsem egyszerű, hiszen a mai horrorális nyelvizsga árak mellett a legjobb, ha csak akkor vágunk neki a megmérettetésnek, ha valóban úgy érezzük, hogy elsőre is sikerülhet.

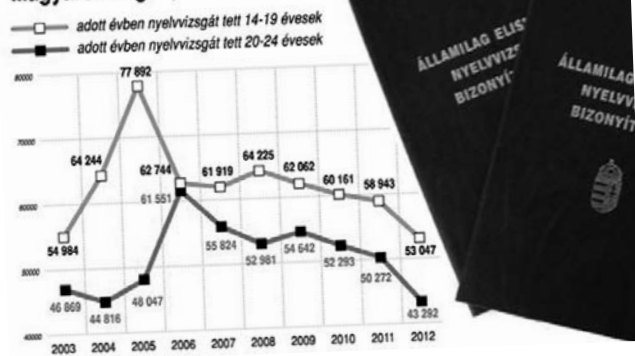
Ehhez azonban a legtöbb esetben nyelvtanfolyam elvégzése, vagy korrepetáló tanár megfizetése szükséges, amely szintén nem olcsó mulatság. Ki tudja, talán egyszer számunkra is elérhető lesz hasonló segítség igénybevétele?

Sarlós Boglárka

Források: *Népszabadság Online*,
www.origo.hu

Fotó: *Nyelvizsgáztatási Akkreditációs Központ*,
MTVA Sajtó- és Fotóarchívum

Nyelvizsgával rendelkező fiatalok Magyarországon, 2003-2012



A tervek szerint az intézmények 6-14 fős csoportokat indítanak majd, és az időpontokat igyekeznek rugalmasan összeállítani, hogy munka mellett se okozzon gondot a részvétel, hiszen a heti képzési időnek el kell érnie a minimum hat, maximum 20 órát.

Ingyenes segítség

A képzés elvégzéséhez a programban résztvevőknek önrészt nem kell fizetniük, a tanfolyam ingyenes lesz számukra, beleértve a tananyagot és a szintfelmérőt is, azonban a nyelvizsga díját önállóan kell finanszírozniuk, ez alól csak a regisztrált álláskeresők alkotnak majd kivételt. Fontos, hogy a jelentkezőknek vállalniuk kell, hogy az első, esetlegesen sikertelen nyelvizsga után még kétszer biztosan megpróbálkoznak vele.

A nyelvizsga-bizonyítványok hitelesített másolatát legkésőbb 2015. augusztus 15-éig kell majd benyújtaniuk a résztvevőknek az OFA Kft. felé. Amennyiben azonban valaki a program keretein belül

Ellentétesnek tűnő elemek az új finanszírozási rendszerben

Bizonyára minden hallgatótársam szembesült már a lassan két éve érvényben lévő, új felsőoktatási finanszírozási rendszer sajátosságaival. Ennek kapcsán egy igen ambivalens jelenségre szeretném felhívni a figyelmeteket az államilag támogatott félévek számával kapcsolatban.

Jelenleg a hatályos magyar felsőoktatási törvény (*a 2011. évi CCIV. törvény 47. §-a*) szerint egy adott hallgató folyamatosan, legfeljebb 12 féléven át rendelkezhet állami ösztöndíjas státusszal, ez alól csak az osztatlan képzésben részt vevő hallgatók számítanak kivételnek.

Ez önmagában természetesen még semmi furcsának tűnőt nem takar. Azonban annak ellenére állapították meg az új felsőoktatási törvény készítői e rendelkezésüket, hogy a Magyar Állam továbbra is felsőoktatási szerződéseket köt az állami ösztöndíjas hallgatókkal.

Felmerült bennem a kérdés: ha szerződést kötnek minden állami ösztöndíjas hallgatóval, akkor mi szükség van az így eltöltött félévek ilyen jellegű időbeni korlátozására? Ha ugyanis nem lenne ilyen irányú időbeli korlátozás, vagy legalábbis több lenne az állami ösztöndíjjal el-

tolthető félévek száma, akkor a felsőoktatásban résztvevők, akár több diplomát is szerezhetnének, egy tudományterületen belül akár két különböző mesterszakon is.

Ha ugyanis kicsit utána számolunk a féléveknek, akkor rájövünk, hogy egy alapszakos és egy mesterszakos diploma, vagy egy felsőoktatási szakképzés és egy alapszakos diploma a legtöbb képzés esetében (néhányat kivéve) pontosan 10 félév alatt megszerezhető, ha a hallgató időben teljesíteni tudja tanulmányi kötelezettségeit. Így ez esetben a képzeletbeli hallgatóknak még 2 féléve marad, amelyet állami ösztöndíjasként eltölthetne, azonban e két félév alatt legjobb esetben is egy mesterszak vagy felsőoktatási szakképzés felét tudja elvégezni.

A másik ilyen jelenség, amely véleményem szerint aggályos, az a két alapszak kérdése. Mert ugyebár 12 félév alatt éppen

elvégezhető lenne két, 6 féléves alapszak, anélkül, hogy a hallgatónak fizetnie kellene a képzésért. Az új felsőoktatási törvény erre azonban nem ad lehetőséget; pedig az adott hallgatónak így is – úgy is alá kell írnia a szerződést, ha nem szeretne tandíjat fizetni. Pedig tulajdonképpen az is két diplomát szerez, aki egy alapszakot és egy mesterszakot, vagy két alapszakot teljesít.

Vagyis, ha mindenkivel, aki állami ösztöndíjas, szerződést kötnek, (hogy a későbbieknek ledolgozza azt az időt, amelyet a felsőoktatásban tandíj nélkül eltölthetett); akkor miért korlátozzák időben a felsőoktatásban (tandíj nélkül) eltölthető félévek számát? Vagy legalábbis miért nem kezelik ezt rugalmasabban?

Gál Attila

Lehetőségek tárháza a Tanulmányi és Vizsgaszabályzatban

Amint az ismeretes, a tavalyi évben változások álltak be az egyetem *Tanulmányi és Vizsgaszabályzatában*. Nem árt azonban alaposabban áttanulmányozni mit is nyerhetünk a vizsgázások terén az új szabályokkal.

Eddig is szélesebb skálán mozogtak a lehetőségeink, ha a vizsgáink teljesítéséről volt szó. A rendes vizsgaidőszakban letett vizsgázási lehetőségek mellett ott volt eddig a dékáni méltányossági kérelem alapján megszerzett abszolválási lehetőség, vagyis a vizsgaidőszakon kívüli teljesítés, az előrehozott vizsgázási lehetőség, valamint az utóvizsga. Ezek mellett, azonban nem is olyan régen megjelent a karok és egyben a hallgatók számára egy újabb vizsgázási forma, mód.

A TVSZ 12.1. pontja mondja ki a legújabb rendelkezést, miszerint: „*A csak vizsgára meghirdetett kurzusok hallgatói vizsgát tehetnek a szorgalmi időszakban is, az oktatóval (vizsgáztatóval) való egyez-*

tetés után. Vizsgaidőszakon kívüli egyéb vizsgázást a kar vezetője kivételesen, különös méltányosságból, kérelemre, egyénileg engedélyezhet. A vizsgaidőszakon kívüli vizsgákat az ETR-be a tényleges időponttal kell bejegyezni.”

Ez nem jelent mást, mint ahogy a rendelkezés is tartalmazza, azokat a kurzusokat, amelyek EN megjelöléssel, vagyis előadás nélkül lettek meghirdetve, már a szorgalmi időszakban lehetőségünk nyílik teljesíteni.

Továbbá, ki nem mondva, de azon tárgyra is érvényes lehet, amelyeket utolsó alkalommal, vagyis 3. tárgyfelvételként vettek fel a hallgatók. Hangsúlyozandó azonban, hogy ez csupán egy lehetőség,

amelyre az igényt mindenkoron jelezniük kell az oktatók/vizsgáztatók felé, akik szabad mérlegelési jogkörükben dönthetnek úgy, hogy helyt adnak a kérelmeknek, vagy elutasítják azt.

A rendelkezés céljaként nem más említendő, mint az, hogy akik a kurzushalmaz révén, és előfeltétel rendszerre épülő tantervük miatt csúszásban vannak a félévek tekintetében, vagyis bennragadtak a rendszerben, kimozdulhassanak az egyhelyben toporgásból és végre elindulhassanak a célegyenes felé.

Érdeklődjétek oktatóitoknál, és használjátok ki a szabályzat adta lehetőséget!

Nagy Renáta

Közösségi Konyha az SZTE-n

A Közösségi Konyha megalapításáról, működési elvéről és jövőjéről beszélgettünk **Varga Tamás Ottóval**, az EHÖK juttatási és térítési referensével.

Bizonyára mindenki hallotta már a hírt, hogy 2013 szeptemberétől az EHÖK útjára indította a Közösségi Konyhát, amelynek célja, hogy meleg ebédet biztosítson elsősorban a szociálisan rászoruló hallgatóknak.

– Honnan jött az ötlet a Közösségi Konyha megalapítására?

– Sajnos elég gyakran szembesülünk azzal, hogy sok rászoruló hallgató van az egyetemen, akinek a napi meleg étel megvásárlása is komoly gondot okoz. E kezdeményezéssel elsősorban nekik és más egyetemi hallgatóknak igyekszünk segítséget nyújtani. Fontos, ez nem szegénykonyha, annak ellenére, hogy sokan így terjesztik.

– Van hasonló példa más felsőoktatási intézményben? És, ha igen milyen?

– Nem tudok hazai példát említeni erre. Külföldön találkoztam már hason-

ló kezdeményezésekkel, igaz ott a megvalósítás formája más. Van olyan ország, ahol az egyetemek üzemeltetnek menzát. Ott a hallgatóknak az étel 25 százalékát kell kifizetniük, a maradékot az állam állja.

– Amikor felvetődött a Közösségi Konyha ötlete, sokan szkeptikusak voltak a megalapítást illetően. Mit gondolsz erről?

– Tisztában vagyok azzal, hogy vannak olyan emberek, akik minden – az Egyetemi Hallgatói Önkormányzathoz köthető – dologra ferde szemmel néznek. Ezekkel igyekszünk nem foglalkozni. A konyhát igénybe vevők visszajelzései igen pozitívak, ennek örülünk.

– Hogyan és hol működik most a Közösségi Konyha?

– A Közösségi Konyha jelenleg a Juhász Gulya Pedagógusképző Kar főépületében található Tamási Áron

Klubban működik. Minden hét végén – általában csütörtök és szombat között – lehet leadni a rendelést a menza.sztehap.hu oldalon egy előzetes regisztrációt követően. A résztvevők körének növelésén dolgozunk most, olyan ütemben, hogy az ne váljon a szolgáltatás kárára.

– Mit gondolsz, mennyire elégedettek a hallgatók a Közösségi Konyhával?

– Kapunk visszajelzéseket, amelyek eddig pozitívak voltak. Úgy vettük észre, hogy az étel minőségével és a csomagolással is meg van elégedve mindenki. Folyamatosan korrigáljuk az esetleges problémákat, de mindenképpen szeretnénk, ha a résztvevők is jönnének hozzánk javaslataikkal. Nyitottak vagyunk az ötletekre.

Gál Attila

Fotó: internet

Ingyenes nyelvtanulás otthonról

Ha a nyelvvizsgára készülünk, vagy csak szeretnénk felleveníteni nyelvtudásunkat, az interneten számtalan olyan ingyenes programot találhatunk, melyek megkönnyítik a tanulást.

A duolingo.com oldalon angol, spanyol, francia, német, portugál és olasz nyelvtanfolyamok közül is választhatunk. Az oldal a pittsburghi Carnegie Mellon University-ről indult 2011-ben, a rendszert az egyetem egyik professzora és s

diákja dolgozta ki. Az interaktív feladatoknak köszönhetően a program egy online játékhoz hasonló.

A nehezebb kérdéseknél nyelvtani segítséget is kaphatunk, egy mikrofon segítségével pedig még a kiejtésünket is tökéletesíthetjük, ugyanis a rendszer értékelni tudja azt. A mester-szint megszerzéséhez különböző leckékre osztott témaköröket kell elsajátítani, ezek után pedig tesztet kell kitölteni, hogy új szintre juthassunk el.

Egy játékokhoz hasonlóan négy életünk van, és ha hibázunk, elveszítünk egyet, abban az esetben, ha mindet elveszítjük, újra kell kezdeni a feladatsor megoldását. A megoldott leckék után pontokat kapunk és egy speciális szótár által nyomon lehet követni, hogy hány szót sajátítottunk el.

Egy másik program segítségével mely a 10fastfinger.com oldalon érhető el 58 nyelv közül választhatunk és megtudhatjuk hány szót tudunk lepotyogni egy perc alatt. A feladat az, hogy az oldal tetején megjelenő szavakat kell legépelni. Ennek elvégzése után az eredmény azonnal láthatóvá válik, valamint azt is megtekinthetjük, hogy az adott nyelv csústartói hány pontot szereztek.

Az Oxford Dictionaries online tesztjével szövegrészt készségeinket tesztelhetjük. Mielőtt nekifognánk, választani kell brit és amerikai angol, valamint három nehézségi szint közül. A szavakat hallás után kell leírni, többször is lehet próbálkozni.

Az internetpolyglot.com-mal lehetőség nyílik a szókincsünk fejlesztésére, 34 nyelv közül lehet választani. A játék lényege, hogy 8-8 szót kell összepárosítani jelentésük szerint. Végül megtudhatjuk, milyen eredményt értünk el, amit egy regisztráció után el is menthetünk.

Braun Emese

Forrás: eduline.hu

Fotó: internet

Robotok és önéletrajz

A technika fejlődésével ma már nem csak a HR-eseknek, hanem az új önéletrajz-ellenőrző „robotoknak” is meg kell felelnünk, ha el szeretnénk nyerni egy adott állást.



Az utóbbi időben egyre több helyen lehet olvasni arról, hogy bizonyos nagyobb cégek, szervezetek, már nem egy személyzetis munkatárs (HR-es), hanem egy külön erre a célra kifejlesztett program segítségével próbálják meg kiválasztani a megfelelő önéletrajzokat a beküldött anyagokból.

Az interneten található források szerint a legfontosabb, amire ügyelnünk kell az önéletrajzok esetében, hogy a robotok is alkalmasnak találják, az a következő: hangsúlyos a kulcsszavak és a munkamorállal kapcsolatos melléknevek, valamint jelzők használata, a megfelelő

betűtípus kiválasztása, a központozás és a hangsúlyozás, a helyesírás, illetve a számítógép számára értelmezhetetlen rövidítések elkerülése.

A jól megszerkesztettség és a helyesírás mindenképpen fontos, hiszen az önéletrajz az első olyan „munkánk”, amellyel az adott munkáltató találkozik, és első körben kizárólag ez alapján tudja megítélni, hogy van-e alapja a személyes interjújának.

Ezért az első teendőnk a munkakeresés során, hogy legyen egy tökéletes önéletrajzunk, ami simán megállja a helyét bárhol! Ne csak jól megszerkesztett, de ízléses is legyen, és mindig pozitív képet tükrözzön önmagunkról!

Feltehetjük magunknak a kérdést, vajon jó-e, hogy ma, 2013-ban az informatika fejlődésével odáig jutottunk, hogy bizonyos cégek, már nem is emberekkel válogatják a munkacrőt? Hiszen, ha jobban belegondolunk: ezek a programok sablonok és előre megírt algoritmusok alapján működnek.

Előfordulhat, hogy bár a program hibásnak ítél egy pályamunkát, mégis, eltekintve némi apróságtól nagyon is használható lenne a pályázat, és esetleg a készítője is alkalmas lehetne a meghirdetett pozícióra.

Gál Attila

Forrás, fotó: internet

Így változnak 2014-ben a helyesírási szabályok

Várhatóan idén jelenik meg a *Magyar Helyesírási Szabályzat* tizenkettedik kiadása, amely a jelenleg érvényes 1984-es verziót írja majd felül.



Több mint egy évvel ezelőtt lezárultak a módosítások, jelenleg a szabályzathoz tartozó szótár munkálatai folynak. Az illetékesek valódi reformra nem vállalkoztak, helyette a jelenlegi szabályzatot kozmetikázták. Így például a birtokos személyrag (-jel) helyett majd birtokos személyjél (-rag) fog szerepelni, alanyi helyett általános (alanyi), tárgyias helyett határozott (tárgyas) ragozásról lesz szó.

Kötőjelek használata

Az egyik legpozitívabb változás a kötőjelek használatának módosításával valósul meg, mivel többféle írásmódot is lehetővé tesz majd. Ezentúl többszörösen összetett szavakat akkor is írhatunk majd egy szóként, ha azok hat szótagnál hosszabbak.

A korábbi szabályozás szerint a kettős betűre végződő vezetéknevekhez kötőjellel kellett kapcsolni az azonos betűvel kezdődő toldalékot, ezzel szemben a magyar keresztnévknél a három betű közül az egyik kiesett, például: *Mariannal*. Az új szabályozás szerint most már a magyar keresztnévnek esetében is a kötőjeles megoldás alkalmazandó, például:

Mariann-nal. Ez kiterjed minden tulajdonnévre.

Az elválasztás szabályai a továbbiakban is ugyanúgy használandók, mint korábban.

Kisbetű, nagybetű

Korábban az intézménytípusra vonatkozó elnevezéseket, mint például: miniszterium, vállalat, kis kezdőbetűvel írtuk, az új szabály értelmében viszont már nagy kezdőbetűt is alkalmazhatunk. Ezen túl a rendezvények nevei is írhatók csupa nagybetűvel.

Változnak a toldalékolás szabályai is...

A szabályzat korábban nem engedélyezett bizonyos alakokat akkor sem, ha valaki kiejtésének azok feleltek meg. Így például a *düh* szót a mai magyar beszélők kétféleképpen ejtik: *dü* vagy *düch*. A szó leírásában ez nem okoz gondot, eltérhet azonban a kiejtés akkor, ha a szót a *-vall-vel* raggal látjuk el. Lehet *düvel* és *düchel* is. A helyesírás eddig csak a *dühvel* alakot fogadta el, ezután viszont elfogadható lesz a *dühhel* alak is.

Hogyan rövidíthetünk a jövőben?

Bizonyos esetekben a helyesírási szabályzat csak egyféle rövidítést tett lehetővé, most azonban a Magyar Nyelvi Bizottság nem tanúsít többé ellenállást az írásszokással szemben. Így az *oldal* nem csak *o.-ként*, de *old.-ként* is, a *lásd* szó pedig nem csupán *l.-ként*, de *ld.-ként* is rövidíthető lesz a jövőben.

Korábban, ha órát és percet szeretünk volna jelölni, kizárólag a *9.15* típusú megoldás minősült helyesnek, ezen túl azonban a *9:15* is elfogadható lesz.

Könnyebb lesz vajon a helyesírás?

Az új helyesírás beiktatása nem lesz könnyű feladat, mivel a legtöbben már megszoktuk, megtanultuk azt, hogyan is írunk egyes szavakat, kifejezéseket. Amennyiben azonban sikerül átsiklanunk a változtatások felett, tulajdonképpen egyszerűbb lehet a dolgunk, mint korábban.

Kovács Szabina

Forrás, fotó: www.magyarhelyesiras.hu

A zene társadalomformáló ereje

HOGYAN HAT A ZENE A TÁRSADALOMRA, ILLETVE A FEJLŐDÉSRE?

Több kutatás is igazolja azt, hogy a zene jelentős hatással bír, mind a társadalomformálás, mind a fejlődés terén. A zene tulajdonképpen szinte minden ember életében szerepet kap valamilyen formában. **Szűcs Szilviával** beszélgettem, aki ének-tanárnőként dolgozik általános-, illetve középiskolában, ezen kívül óvodás gyermekeknek is tart zenés foglalkozást.

– Meséj kérlek arról, hogy mivel is foglalkozol pontosan?

– Jelenleg ének-zenét tanítok három kisebb általános iskolában, illetve egy középiskolában is dolgozom. Egy óvodában tartok zeneórákat, játékos keretek között, mivel fontos, hogy a fiatalok ismerjék a gyermekdalokat. Sajnos az alap óvodai foglalkozáson erre nem mindig jut elegendő idő. Ezen kívül egy zeneiskolában is tartok magán énekórákat és zenetörténet órákat is.

– Említetted, hogy fontos, hogy a gyermekek ismerjék a gyerekdalokat. Mit gondolsz, mennyire fontos, hogy a gyermekek már fiatalon találkozzanak a zenével?

– Minden szempontból fontosnak tartom, hogy minél korábban találkozzanak a gyerekek a zenével. Az sem teljesen mindegy, hogy milyen típusúak azok a dalok, amiket hallgatnak, mivel később ez nagymértékben befolyásolhatja a személyiségüket. A zenei nevelés szerintem nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott fejlődéshez. Én például hiszek abban, hogy a hangok világa már a fogantatás után hatással van az emberekre, a zene mindenképpen pozitív hatást gyakorol a fejlődő magzatra, segíti például a hosszú távú memória fejlődését. A kisebb tanítványaimon észrevettem, hogy még sokkal fogékonyabbak a zenére. A szülőlk elmondása szerint legtöbbszörnek énekeltek, vagy akár együtt daloltak az első években. Szerintem ennek köszönhető az, hogy később könnyebben tanulnak zenét.

– Régen is ennyire fontosnak találták a szülők azt, hogy gyermekük koruknak megfelelő zenét hallgassanak?

– Természetesen. A régebbi időkben még jelentősebb szerepet töltött be a zene az emberek életében, mint napjainkban.

És talán könnyebb volt kiszűrni, hogy mi is az, ami építőleg hat a hallgatóra, és mi az ami nem. Főként a szocializmus idején működött érdekesen ez a dolog, mivel a hetvenes években nagyon is élt a cenzúra.

– Mesélnél egy kicsit erről?

– Érdekes, hogy mennyire tabutéma volt régebben a könnyűzene, és annak a társadalomtörténete, pedig a szocializmus idején hatalmas szerepet játszott

megfigyelés alatt állt, mivel nem fordulhatott elő az, hogy Magyarországot bármilyen kellemetlen helyzetbe hozzák. Bővebben olvashattok erről a témáról a *Korall* című folyóirat több számában is. Szerintem nagyon érdekfeszítő a téma.

– Működött ez a cenzúra, amit korábban említettél? Milyen zenekarok voltak ebben az időben népszerűek?

– Hellyel-közzel mondhatjuk azt, hogy működőképes volt a rendszer, viszont volt néhány olyan banda, amelyek tagjai időnként átlépték a kiszabott szabályokat. Ilyen volt például az Omega.

Népszerű együttesnek számított ebben az időben a P-Mobil, az Omega és például a Karthago is. Ők többször is kijutottak külföldre. Természetesen a koncertek után mindenki őket próbálta utánozni, ugyanúgy akartak kinézni a fiatalok, mint a zenekarok tagjai. Az ifjúságra tehát nagy hatással volt már akkoriban is a zene.

– Ez az állítás tulajdonképpen a mai világban is megállja a helyét, igaz?

– Igen, ebben teljesen egyetértek. Ezt bizonyítják azok a tévéműsorok is, amelyek olyan témákkal foglalkoznak, amik bemutatják, hogy hogyan hasonlíthatunk kedvencünkre, hogyan készíthetjük el a sztárok hajkölteményeit vagy sminkjét magunknak. Az ifjúság nagyon fogékony erre.

– A zene szerinted hat az emberek öltözködésére, stílusára, vagy akár a személyiségére? Megfigyelhető ez az iskolában?

– A zene mindenre kihat az életünkben, legyen az bármi, öltözködés, vagy akár beszédstílus. Gyakran figyelem az iskolában a gyerekeket. Általában, vagyis jó esetben ők mesék által ismert dalokat,



a társadalom jellemének kialakulásában. A huszadik század második felében rengeteg könnyűzenei mozgalom alakult az ifjúság körében. Volt néhány olyan zenekar például, akik eljuthattak külföldre. Ők voltak azok, akik által a keleti országokban betekintettek az akkori „nyugati” kultúrába az emberek. Furcsa, hogy ezt éppen a magyar zenekarok tették meg. Mivel élt a szocializmus eszméje, ezért ha valamelyik zenekar kijutott külföldre, akkor ott folyamatos

vagy különböző kifejezetten gyermekeknek készült zenéket hallgatnak. Ezeket a gyerekeken látszik is ez, ennek megfelelően öltözködnek, beszélnek. Bár ebben nem csak a zenének, de a szülőnek is nagy szerepe van. Ugyanez figyelhető meg a nagyobb, serdülő fiataloknál. Bár itt már nehezebb a helyzet, mivel a szülő nem tud, vagy egyáltalán nem is akar változtatni gyermeke esetleges szélsőséges stílusán, ami minden bizonnyal a zene miatt alakult ki.

– Mit gondolsz, ezek fiatalabb korban élnek csak, vagy esetleg felnőtt korban is?

– Igen, igen. Sok fiatalot látok csupa fekete-ben, bakancsban, szegecsekkel díszített ruhában, vagy akár lógó farmerban. Ezek a kiegészítők mind, mind valamelyik stílusnak a kialakult jelképei.

Tapasztalataim szerint ez inkább az ifjúkor betegsége, ha nevezhetem így. Általában felnőtt korban már nem jellemző, hogy ilyen mértékben összekötik az öltözködést a hallgatott zenékkal. De ez persze nem kizárt, ellenpélda mindig van.

– Ezek a szélsőséges, vagy különleges öltözködési szokások mennyire befolyásolhatják az egyén életét? Érheti hátrány emiatt valamiben?

– Sajnos igen nagymértékben, mivel hallottunk már olyan dologról, hogy esetleg valakit azért nem alkalmaztak bizonyos munkahelyeken, mert valamilyen szokatlan vagy különleges stílusirányzatot követnek. Természetesen nem minden esetben, de nagy részben a hallgatott zenei irányzat befolyásolja ezt.

Valószínűleg ha tudatosan figyeljük azt, hogy az általunk ismert emberek

milyen zenét hallgatnak, vagy éppen játszanak, akkor minden bizonnyal arra a következtetésre juthatunk, hogy a zene valóban formálja a társadalmat és jelentős mértékben hat az emberek öltözködésére, viselkedésére, jellemére.

Kovács Szabina
Fotók: internet



Nem csak Micimackó fázik...

A korábbi évekhez hasonlóan, 2013 novemberében 9. alkalommal rendezték meg a *Szolidaritás éjszakáját* Szegeden, ami a Hajléktalanoké volt. Ezzel a rendezvénnel a rászorulóknak sorsára próbálták felhívni a figyelmet a vallási és civil szervezetek, ennek helyszínéül pedig az Árpád téri kráter szolgált. Akár adományokkal is segíthettek az utcán élőknél.



Balázs Katalinnal, a rendezvény egyik szervezőjével beszélgettem, aki elárulta nekem, hogy sajnos nehéz meghatározni, hogy a városban sétálgató emberek félnek-e jobban az este főszereplőitől, vagy pedig a hajléktalanok a járőkelőktől. Sajnálattal hallottam és vettem észre jó magam is, hogy még az ilyen szívszorító akciók alkalmával is, az emberek inkább távolodnak, mintsem közelednek a cél felé.

„Bár örömmel mondhatom, hogy voltak, akik lelkesen jöttek és segítettek a nehéz sorsú embereken. Volt, aki meleg takarókat, vagy élelmiszert hozott, de még olyan is akadt, aki a régi ruháit ajándékozta oda” – mesélte Katalin. Az ilyen tiszteletreméltó emberekkel szemben, azonban sajnos voltak, akik szemrebbenés nélkül vonultak el az adománygyűjtő standok mellett. Pedig isteni finom süteményeket, kézműves termékeket, és pici csecsebecskéket lehetett venni a becsületkassza által meghatározott összegben.

Katalin úgy látja, hogy az emberek többsége azért fordul el tőlük, mert kéregetőnek bélyegzik őket, miközben a legtöbbször rászoruló, akiknek a becsületük nem engedi meg, hogy kiálljanak az utcára, az üres markukat tartva!

Az este igen széles programkínálatban bővelkedett. Miközben a kráterben ülő hajléktalanok forró teát kortyolva és zsíros kenyeret majszolva beszélgettek,



addig a Brotherzzenekar és a Búzaszemek előadása szórakoztatta a programra látogatókat. Voltak asztalok, ahol sakk és kártyajátékokban mértehetők meg magukat a résztvevők, miközben a másik bódénál az orvostanhallgatók megválaszolták a felmerülő egészséggel kapcsolatos kérdéseket, hasznos tanácsokat adtak, emellett pedig magas vérnyomást is mértek.

A Drogcentrum standjánál 2 utolsó éves önkéntes Szociálpedagógus hallgató segítségével lehetőség nyílt tesztek kitöltésére, amikért apró ajándékok is jártak.

A szervezésben a Katolikus Egyetemi Lelkésziség, a Szeged-Csanádi Egyházmegyei Karitás, a Magyar Máltai szeretetszolgálat és az Indóház téri Hajléktalan szálló működött közre.

Kívülállóként úgy gondolom, bár elszomorító ez a helyzet a mai társadalomban, mégis jó hangulattal és mosolygó arcokkal telt az este. Részben egyetértek azokkal is, akik úgy vélik, a hajléktalanok nagy részének ettől nem fog megváltozni holnaptól az élete, nem fognak elkezdni dolgozni és lerakni a Koccintós üvegeket, de szerintem, hogy ha már egy este jól tudtak lakni és képesek voltak vidáman nevetni, nem volt hiábavaló a rendezvény!

Szöveg, fotó: Horváth Henriett
Forrás: szegedma.hu

Interjú Nagy Renátával



A szegedi lány 2012 tavaszán robbant be a köztudatba. A *Megasztár* című tehetségkutató verseny 6. évadában tűnt fel, majd vált ismertté az egész ország számára. Renáta nagyon egyedi hanggal rendelkezik, ennek köszönhetően sok néző szívébe belophatta magát.

– Hány évesen kezdtél el foglalkozni az énekléssel?

– Általános iskolában kezdtem el énekelni, negyedik osztályban. Az első „Ki mit tud?”-től kezdve folyamatosan foglalkoztam ezzel. Majd amikor már a felső tagozatba jártam, ötödik osztályosan elkezdtem énekkarra járni, majd így tovább. Az énekkaros tanárnőm nagyon sokat segített nekem, például elvitt Szegeden egy énekstúdióba, ahol már komolyabb képzést kaphattam.

– Említetted a „Ki mit tud?”-ot. Milyen versenyeken vettél részt és milyen eredményekkel végeztél?

– Az első ilyen versenyem Dömsödön volt, ott különdíjas lettem. Ezt követően jutottam el Csillebérere, ahol első helyezést értem el. Majd Cegléden vettem részt egy énekversenyen, ott második helyezést kaptam. A két utóbb említett verseny országos szintű volt. Ezekon kívül Szegeden rendezett énekversenyeken, „Ki mit tud?”-okon is részt vettem.

– Tehát a megmérettetések sokat segítettek abban, hogy előrébb juss. Ezekon kívül melyek voltak még azok a versenyek, amelyek szerepet játszottak a karriered előrelendítésében?

– Igen, ezek nagyon lényeges pontnak számítottak az életemben. Például nagyon fontos volt számomra az, amikor Pély Barna felajánlotta a lehetőséget, hogy a stúdiójában vegyünk fel pár dalt.

Igazából ez volt az az időszak, amikor komolyabban elkezdtem az énekléssel foglalkozni. Ekkor már hetente eljártam énektanárhoz.

Ami ennél is maradandóbb élmény volt számomra, az a már korábban említett csillebéri énekverseny volt, ott például Torres Danival (*szerk: Megasztár 2-ből ismert énekes, a negyedik helyezésiig jutott*) énekeltem egy duettet. Ez nagyon jól sikerült, élveztem ezt a versenyt.

Örök emlék marad a ceglédi verseny is, ahol Csík Sándor, megasztáros énektanár is a zsűri tagjai között ült, mint elnök. Már említettem, ezen a versenyen első helyezést értem el, a jutalmam pedig az volt, hogy Csík Sándor díjtalanul tanított engem. Innentől kezdve már rendszeresen jártam fel Budapestre énekórákat venni, ez a mai napig tart.

– Honnan jött végül az ötlet, hogy jelentkezsz a *Megasztárba*?

– Igazából az énektanárom volt az, aki arra buzdított, hogy jelentkezsek a tehetségkutatóba, rajta kívül a családom és a barátaim voltak, azok, akik folyamatosan támogattak, és bíztattak.

– Mit nyújtott számodra ez a verseny? Mit kaptál a *Megasztártól*?

– Elsősorban tapasztalattal gazdagodtam, szerintem sokat fejlődtem, mind szakmailag, mind lelkileg, ezek mellett pedig nagyon sok új barátot tettem szert. Például Kullai Tímivel, akivel párbajoztam a *Megasztárban*, a mai napig tartom a kapcsolatot, nagyon jó viszonyban vagyunk, sőt, én is szoktam hozzá járni Budapestre, illetve időnként ő is ellátogat hozzám Szegedre. Tehát mindenképpen pozitív gondolatok, élmények élnek bennem a *Megasztárral* kapcsolatban.

– Több típusú tehetségkutatóban is részt vettél már, melyik az, amelyiket a személyesebbnek mondanád? A kisebb, regionális hatáskörűt, vagy egy országos énekversenyt?

– Mindkettő típusú nagyon jónak és hasznosnak tartom, viszont ha arról van szó, hogy melyik a személyesebb, akkor én mégis inkább a kisebb tehetségkutatókat mondanám. Ezekon a versenyeken megfigyelhető, hogy sokkal inkább emberként kezelnek minket, nem pedig úgy, mintha kis robotok lennénk. Az ilyen versenyeken nem mindig arra kell figyelni, hogy

forog a kamera, vagy, hogy éppen mit kell mondani. Az országos versenyeken sokkal őszintébbek az emberek és a zsűri is.

– A későbbiekben tervezed, hogy még jelentkezsz valamilyen tehetségkutató versenyre?

– Igen, tervezem a közeljövőben, hogy megpróbálok újra egy tehetségkutatót. Azt nem szeretném most megnevezni, hogy melyikre gondolok, de remélhetőleg nemsokára láthatok.

– Ha jól tudom, tevékenykedsz itt, Szegeden is az éneklés terén. Például F-MaN-nel is készítettél egy nem szokványos stílusú dalt. Honnan jött az ötlet, hogy ilyen zenét csináljatok?

– Nekem már hosszú ideje a fejemben volt, hogy szeretnék egy olyan zenét kreálni, ahol csak egy szájdob van és én énekelek. Ki is tettem ezt a Facebook profilomra, és ott jelentkezett Tibi, vagyis F-MaN. Ezután találkoztunk, kiderült, hogy tulajdonképpen még ismerjük is egymást. Így kezdtünk el együtt dolgozni. Véletlenszerűen, mindössze egy nap alatt válogattuk ki a dalokat, majd másnap megcsináltuk ezt a videót. Ez nem csak a rajongók számára volt meglepetés, hanem számunkra is.

– Ezek szerint ti nagyon jó párost alkottok, megvan az összhang, gyorsan tudtok együtt dolgozni. Terveztok még közös zenét?

– Igen, tervezzük a közeljövőben további kis meglepetés videókat, és fellépéseket is lesznek, együtt is. Ezt a Facebookon nyomon tudjátok majd követni.

– Említetted a fellépéseket. Hova szoktatok járni? Milyen sűrűn vannak ilyen fellépések?

– Változó helyekre szoktak hívni minket. A Rongy kocsmában például elég sok fellépést szerveznek, ahova minket is meg szoktak hívni. Nagyon élvezzük ezeket, mert vegyes korosztály jön el általában, ez pedig egy pozitív visszajelzés a számunkra.

Kovács Szabina

Forrás: Császár Ágnes

Fotók: height of field, internet



Drogok legalizációja

SZÜKSÉG VAN RÁ?

Egyre több ország vezetősége foglalkozik a drogok legalizációjával kapcsolatos különböző témákkal. Valóban szükség lehet erre? Mi az, amit ezzel elérhetünk? Pozitív vagy negatív végeredménye lehet annak, ha egy korábban tiltott szer vásárlását engedélyezik?

Január elseje volt az a nap, amikor a coloradói drog engedély életbe lépett, azóta számos írással találkozhattunk, amely vitatta a legalizáció miérettjét. Felmerül a kérdés: vajon tényleg szükség van erre?

Egy ország lakossága, amely megkapta a lehetőséget: A holland drogpolitika

A holland drogpolitikával kapcsolatban számos közhely, előítélet és tévedés tartja magát makacsul a közvéleményben: „Hollandiában minden drog legális”, „A hollandok elvesztették a kontrollt a drogok felett” – csak hogy néhányat említsek ezek közül.

Hollandiában a népi gyógyászatban használták a mákonytinktúrákat és az ópiumot, a kender és a kokacserje származékait szintúgy. A 19. század második felében ezek már kereskedelmi forgalomba is kerültek, mint gyógy-készítmények. A használatuk azonban igen korlátozott volt.

A múlt század elején Amerikában már komoly gondokat jelentett a lakosság drogfogyasztása, míg Európában ezek a gondok még csak mérsékelten jelentkeztek. Ennek köszönhetően született meg az első nemzetközi egyezmény, amely kimondta, hogy az aláíró országokban az ópiumot ezután csak orvosok írhatják fel gyógyászati célból, egyéb forgalmazását és birtoklását pedig büntetni kell. Hollandia vonakodott...

Egészen a hetvenes évek elejéig a keménydrogfogyasztás nem jelentett komoly problémát Hollandiában, azonban 1972-ben, az első komolyabb heroinszállítmányok megérkezése után ez a helyzet gyökeresen megváltozott, a nemzetközi tendenciáknak megfelelően. Főleg a bevándorlók és etnikai kisebbségek között vált súlyossá a helyzet. A '80-as évek elején aztán két újabb probléma is jelentkezett:

az AIDS, mely elsősorban az intravénás fecskendőkön és védekezés nélküli szexuális kapcsolatok útján terjedt a heroinisták között, illetve a növekvő számú, drogfüggők által elkövetett kisebb-nagyobb bűncselekmények (elsősorban lopások, betörések), mely a holland polgárok biztonságérzetét ásta alá.

Hollandia ma

2012. május 1-től Hollandia egyes tartományai területén is módosultak a szabályok, szigorodtak a korábbi kábítószerekkel kapcsolatos előírások, 2013-tól pedig él az a szabály, hogy kizárólag csak az országban letelepedett személyeket szolgálják ki.

A legfeljebb ötgrammnyi kannabiszszármazékot árusítható holland kávéházak mindig óriási nemzetközi forgalmat bonyolítottak, éppen ez az, amit próbálnak visszaszorítani az új

rendelettel. Nem elég, hogy a kábítószereket csak bejelentett holland lakcímű személy vásárolhatja meg, előzetesen még regisztrálnia kell magát az adott kávéházban.

Érvek és ellenérvek a drogfogyasztás legalizációjáról

„Ami nem tilos, az már nem is annyira vonzó!” Ez az elv elsősorban a fiatalok körében lehet jellemző. Számos fiatal szereti átlépni a képzeletbeli határvonalakat, szereti a veszélyt, illetve próbál lázadni valami ellen, ami általános esetben az elvárás. Amennyiben megszületne a legalizáció, talán csökkenne a lázadó tinédzserek által meggondolatlanságból elkezdett drogfogyasztás.

Ha engedélyezett volna a kábítószer fogyasztás, akkor ez megkövetelné azt, hogy létrehozzanak egy szabályrendszert, amely kimondja azt, hogy hol, hogyan, milyen körülmények között van lehetőség a jelenleg tiltott szerek fogyasztására. Talán a higiénia kérdése is megoldott lenne, mivel nem kellene koszos, szennyezett helyeken bujkálniuk a fogyasztóknak, illetve a szükséges eszközöket sem egymástól kellene „kölcsonvenni”.

A társadalom helyzete azonban jelentősen romlana, ha legalizálnák a drogot, mivel az emberek általában elítélik a fogyasztókat, sőt gyakori az is, amikor a rajtuk segíteni próbáló orvosokat is. Sokkal nagyobb lenne a társadalmi ellentétek mértéke. A drog már számos családot, életet tönkretett. Valószínűleg a drogfogyasztók száma egyáltalán nem csökkenne akkor, ha engedélyt kapnának rá. Elképzelhető, hogy növekedne a kábítószer hatása alatt elkövetett bűncselekmény, erőszak vagy a balesetek száma.

Kovács Szabina

Forrás: <http://www.sababa.nl>

Fotók: internet



A drogmentes világ amerikai eszméje csupán illúzió, hiszen drogfogyasztók mindig is voltak és mindig is lesznek. Az állam feladata tulajdonképpen az, hogy felmérje az egyes drogoknak a társadalomra jelentett veszélyét és a potenciális ártalmakat, melyekhez használatuk vezethet. Ezeknek az ártalmaknak a minimalizálása lehet egy józanabb drogpolitika célkitűzése, nem a totális absztinencia és a fogyasztók számának nullára csökkentése.

A kezdetek...

Hollandia a 19. században a többi gyarmatosító országgal együtt kivette részét a kábítószer-kereskedelem jelentette figyelemre méltó haszonból. Ebben az időben azonban Európa országai még csak elsősorban kereskedtek a drogokkal, saját országaikban egyáltalán nem öltött jelentős méreteket a drogfogyasztás.



A huszonévesek fele nem kíván kirepülni a családi fészekből

Egy felmérés alapján a magyar 20 év körüli fiatalok több mint fele még otthon, szüleivel él. Vajon mi lehet ennek az oka? A tanulmányokra szánt idő kitolódásáról, a munkahelyek hiányáról vagy csak egyszerűen a szokásaink megváltozásáról van szó?

Tanulmányok, felmérések bizonyítják, hogy egyre több fiatal nem költözik el a szülői házból. A rendszerváltás idején tízből csak két magyar huszonéves élt szüleivel, 2011-ben viszont tízből még négyen nem kezdtek saját, önálló életet élni.

Egyre nehezebb a dolguk a fiataloknak...

A pályakezdők úgy vélik, hogy nem megfelelőek a körülmények ahhoz, hogy az önellátó életformához szükséges anyagi háttérrel bízzanak. Lehetőségeiket nem látják kedvezőnek, a legtöbben azt nyilatkozták, hogy nem áll rendelkezésükre elég nagy összeg ahhoz, hogy önálló életet kezdjenek.

Az albérlet drágának bizonyul, és akkor is nehéz kigazdálkodni a rezsire valót, ha az ember „csak” dolgozik, ám napjainkban egyre több fiatal választja a tanulás lehetőségét, mondván: „*ha nincs megfelelő képzés, nem kapok majd megfelelő munkát*”. Felmerül a kérdés: mit tegyen a huszonéves: menjen el dolgozni és költözzön külön a szülőtől vagy járjon iskolába, hogy ennek köszönhetően később kedvezőbb

pozícióban végezhesse a munkáját? A legtöbb szülő a tanulás opciót választja, mivel minél jobb feltételeket szeretne biztosítani a gyermekének.

Milyen lehetőségeink vannak?

Ha már megszületett a döntés, hogy mi a számunkra kedvezőbb, a tanulás vagy a munka, akkor jöhet a következő választáshelyzet: albérlet, kollégium, vagy maradunk a szülőkkel. Minden bizonnyal a legegyszerűbb döntés az, hogy a továbbiakban is igénybe vesszük a szülők által létrehozott otthont.

Ha a gyermek dolgozik, a szülőnek már nem kerül annyira sokba az eltartása, mintha például iskolába jár-

na. Persze sok fiatal vállal munkát a tanulás mellett, de ebből is nagyon nehéz fenntartani önállóan egy lakást, alapnak viszont tökéletes, elegendő lehet ételre, vagy a szórakozás biztosítására.

Miben rejlik a probléma?

Manapság egyre inkább kitolódik a munkavállalás és a családalapítás ideje. Azáltal pedig, hogy a fiatalok később kezdenek el dolgozni, később is gyűjtik össze a pénzt például egy saját lakásra, vagy autóra.

A mérleg másik nyelve azonban az, hogy több fiatal is, akiknek lenne lehetősége külön élni családjától azt nyilatkozta, hogy döntésében jelentős szerepet játszott a kényelem, valamint a félelem a felelősségvállalástól, ezért is maradt inkább a szülői házban.

A probléma tehát kettős: hiszen a nehéz körülményeken túl, bizonyos helyzetekben rajtunk is múlik a saját jövőnk építése.

Kovács Szabina
Fotó: internet



Problémák az egészségügyben

2014-et írunk. Fejlett technológiák, modernebbnél modernebb eszközök. Mind-mind rengeteg pénz és energia. Vajon miért nem látjuk viszont ezt a modernitást a magyarországi kórházakban?

Hazánkban sajnos a legfontosabb dolgokra nem fordítunk eleget. Az egészségügy egyre elmaradottabb eszközökkel dolgozik, és az orvosok fizetése sem annyi, amennyi tükrözné a munkájuk fontosságát.

Nézzük csak meg pontosan. Ha egy fiatal úgy dönt, hogy orvosnak készül, nem túl jó kilátási viszonyok várnak rá országunkban. Jó esetben 28-30 éves korára végzi el az egyetemet, majd állhat munkába.

Ha elismert orvos szeretne lenni, magas végzettséggel,

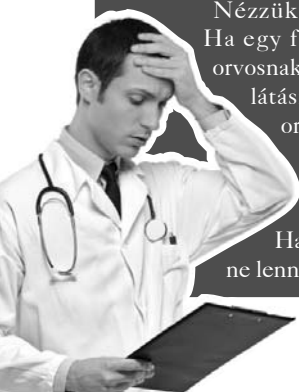
nem elegendő elvégeznie az alapképzéshez szükséges 12 félévet. Csak ezek elvégzése után szakosodhat különböző ágakat irányába, ami újabb és újabb éveket vesz igénybe. Jól tudjuk, ez a képzés önköltséges formában sem olcsó mulatság.

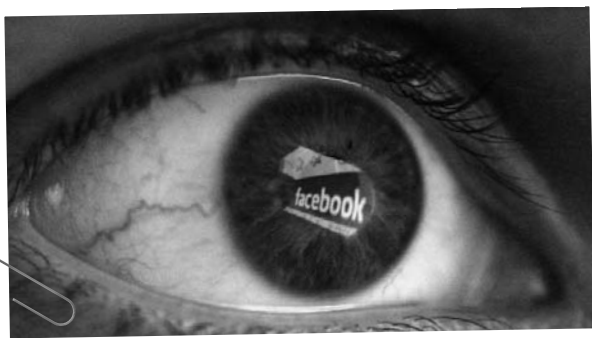
Jelenleg Szegeden, az Orvostudományi Karon egy fél év 950 ezer forintba kerül. A kérdés jogos: a fizetés akkor miért ilyen elenyésző? A HVG adatai szerint 2012-ben az orvosok fizetése a nemzetgazdasági átlag szerint, bruttó keresetben mérve 223 028 Ft. Nem is kell törnünk a fejünket ahhoz, hogy vajon miért hagyja el olyan sok profi, képzett orvos hazánkat

és próbál szerencsét külföldön. Arról nem is beszélve, hogy kint nem spórolnak a kórházak felújítási és fenntartási költségein.

Szerencsére az elmúlt év során az orvosok bruttó keresete 19%-kal nőtt, ami igaz, elég csekély összeg, de reméljük az elkövetkezendő években ez az átlag csak növekedni fog. Talán így csökkenhet a külföldre kiutazók száma, és végre Magyarországon is elismertté, és megbecsültté válhat ez a szakma.

Szilágyi Renáta
Forrás: felvi.hu, hvg.hu
Fotó: internet





Fotó: internet

Facebook.com

NÉPSZERŰBB, MINT A PORNÓ

2004-ben útjára indult egy, az emberiségre közvetlenül ártalmas, interneten terjedő vírus. Tizenévesektől a nyugdíjasokig másképp fejt ki hatását, a tünetek eltérőek lehetnek. Ellenszer egyelőre nincs.

Nem véletlen, hogy betegségként vezettem be a manapság oly népszerű Facebook-függőséget. Pozitív-negatív tulajdonságairól számos tanulmányt folytatnak, kutatások garmadáját végzik, és eddig nem a népszerű közösségi oldal áll nyerésre.

Bizonyos értelemben természetesen igen, hiszen tavaly átlépte az egymilliárdos határt a regisztrált felhasználók számát illetően, már jóval előtte megszerezte a legfelkapottabb közösségi oldal címet, és eddig igen jó üzletnek tűnik befektetni a dologba. Régi ismerősök, elfeledett vagy eltávolodott rokonok lelnek egymásra a segítségével, és mindenki naprakész bármilyen pletykát, hírt, botrányt, katasztrófát illetően. Az internet világában jóval kifizetődőbb dolgainkat a Facebookon intézni, mivel az emailjeinket nem, de profilunkat perenyi rendszerességgel vizsgálgatjuk, így mindenki mindenről a megfelelő időben értesül. Mindenki fent van.

Arra azonban senki nem figyel oda, milyen mértékben mérgezi az embereket ez, a virtuális szociális kapcsolatokat megkönnyítő és segítő internetes szenny. A még fejlődő szervezetek olyan hamar megismerkednek magával a számítógéppel, internettel, így a Facebookkal is, hogy értékrendjük mondhatni elkorcsosul, nem fejlődik egészségesen. Számukra lassan természetesnek számít, hogy információkat közlünk a reggeli rutinunkról, fürdőszobánkról, Józsi bácsi papucsáról és a nagymama fogsoráról is felteszünk egy képet, mert fő a like!

A barát szó, kapcsolat, mint olyan, a következőképp ragad meg agyuk értelmző szótárában: ismerős. Barát az, aki ismerősünk Facebookon, és aki belikeolja a bejegyzésünket, és ezért olyan übercuki, hogy másnap talán még fel is ismerem az utcán.

A napsütés, a virágzó fák, a csodás idő, a séta, még messzebb megyek: a bicikli nem érdekes, csupán csak abban az eset-

ben, ha profilképet illene frissítenünk – hiszen eltelt már öt perc. Akármerre megy az ember, mindenhol csak mobilba temetkező, tehát facebookozó embereket lát.

A függőség, főként a fiatalabb korosztálynál okozhat súlyos depressziót is. A kevés önbizalommal rendelkező tinik esetén meghatározó szerepet tölt be az önértékelésben, mennyi like-ot kapnak, hányan nézik meg az adatlapjukat, mik a visszajelzések a képeiknél. Ha nem kapnak pozitív megerősítést, azt a következőt vonják le, hogy nem felelnek meg a közösség elvárásainak. Hallottam már, hogy tizenhárom-négy évesek körében egyre népszerűbb az öngyilkosság?

A Facebook-függőség lassan, de biztosan teszi tönkre a társadalmat, régi értékeinket, az emberi kapcsolatokat, amiktől betegek, antiszociálisak, elembertelenedettek leszünk. Tehát: mi is az a H1N1?

Fürdőös Emese

Cruciani C karkötő

ÁLDÁS VAGY ÁTOK?

„Amit az egyik generáció még luxusnak tekint, a másik már szükségesnek.” (Anthony Crosland)

Mindannyian találkoztunk már az új divathóbortnak számító makramé karkötők valamelyikével. Utánzat vagy eredeti, ebből a szempontból mindegy – szembejön ez is, az is. Nem tudsz menekülni. Két út áll előtted: vagy behódolsz neki, mert trendi, és kinéznek, ha nem hordod, vagy már csak azért sem veszed meg. Mindegy, kinek, vagy minek a terméke, milyen minőségű, illetve milyen üzenetet közvetít (vagy legalábbis próbál) a világ felé, elvből nem is nyúlsz hozzá. Akármelyik opciót is választod: megnézted már, mit is jelent?

Nem egy, nem is kettő olyan jól szituált, magára adó lányt, nőt – legyen az diák, vagy egyetemi hallgató – hallottam dicsekedni új szerzeményéről, és eljteni a következő félmondatot: „... és képzeld, most tudtam meg, hogy ennek jelentése is van.”

Sokan tisztában sincsenek a szimbólumok jelentésével, jelentőségével és esetleges pozitív hatásával, mikor leemelik a polcra a horgolt csipkeékszert. De megveszik. Mert szükségesnek.

Ez afféle státuszszimbólum. Az igényes vásárló körütekintő, válogat – nem csak a színválasztékból – és az alapján dönt, hogy lóherés, pillangós, szivecskés, vagy akár Mickey egeres illik-e jobban a személyiségéhez, hiszen azért, hogy legyen egy akármilyen, nem dob ki ennyi pénzt az ablakon. Típpelhetünk, hogy melyik tábor a népesebb a Cruciani előnyben részesítők körében.

A Cruciani irányvonalának betudható értékek – elegancia, büszkeség, minőség, szeretet – és szimbólumok újbóli felelevenítése, a jótékonyági akciók és a hozzájuk köthető különleges karkötők mind-mind

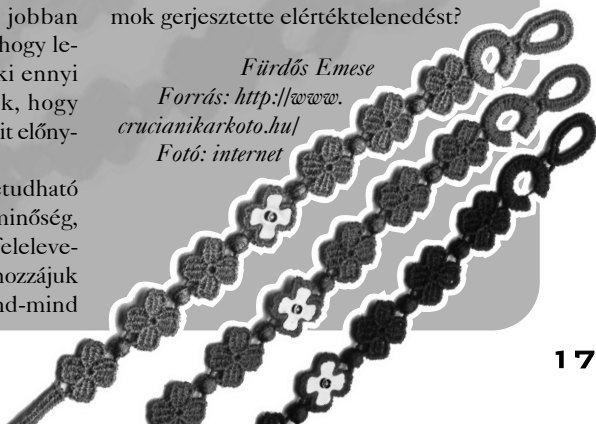
tökéletes üzenetet közvetítenek, amellet, hogy szépek és elegánsak.

De kevesen figyelnek oda a már túlzott népszerűség tükrében. Elveszti varázsát mindaz, aminek sokat kellene jelentenie. Az esztelen forgalom és az üzlet érdekében pedig a minőség és a jelentés egyre inkább háttérbe kiszorul. Átokként vonzzuk a hasonló divathullámok gerjesztette elértéktelenedést?

Fürdőös Emese

Forrás: <http://www.crucianikarkoto.hu/>

Fotó: internet



Interjú Széles Flórával

A SZEGEDI NEMZETI SZÍNHÁZ VENDÉGSZEREPLŐJÉVEL

Széles Flóra a *Bob herceg* című előadásban debütált decemberben, a Szegedi Nemzeti Színház Nagyszínpadán. Jelenleg a Szegedi Tudományegyetem Jogi Karának hallgatója, de a színpadon képzelettel a jövőjét. Fogadtatásáról, indulásáról és jövőbeni terveiről kérdeztük.

– **Hogyan vezetett az út a Szegedi Nemzeti Színházig?**

– Ez már egészen kicsi koromig visszanyúl. Először zeneviba jártam, majd három éves koromban kezdtem el balettozni, így ez valahogyan fokozatosan kialakult. Tizennégy éves voltam, amikor elkezdtem magánénekre járni, először Szél Pálné-hoz, utána pedig a lányához, Szél Bernadethez.

Ha jól emlékszem, ötödikes voltam, amikor elkezdtem a Rókus II-be járni, Varjasi Ottónéhoz. Ott játszottam a *Dzsungel könyvében*, a *My Fair Lady-ben*, a *Padlásban* és még sok más darabban. Nagyon szerettem oda járni. Az éneklés mindig megmaradt, különböző helyekre jártam el fellépni; éppen Nagy Imre Erik szerzői estjén énekeltem, amikor ott volt a főigazgató úr a színházból.

Utána kerestek



meg, hogy bemennék-e egy meghallgatásra. Majd azt mondták, hogy még meglátják, de valószínű, hogy az enyém a szerep.

– **A *Bob hercegen* egy összeszokott, rutinos csapattal kellett együtt dolgoznod. Nagy kihívás volt ez a számodra?**

– Maga a csapat nagyon kedves volt, azonnal befogadtak, segítettek az egész próbafolyamat során, sőt, mindenki elmondja a véleményét, a tanácsait, hogy min változtathatnék és hogyan. Számomra inkább az volt a nehéz, hogy abszolút új volt minden, még az alapfogalmakkal sem voltam tisztában.

– **El tudnád képzelni a jövőben, hogy a színészi pályafutásodat előtérbe helyezd a jogi tanulmányaiddal szemben?**

– A próbaidőszak és az első előadások meggyőztek arról, hogy még mindig ez az, amit igazán szeretnék csinálni. Az utóbbi időben már le-

mondtam arról, hogy ez sikerülhet, de most, hogy jött ez a lehetőség, kipróbáltam magam, ott voltam és dolgoztam, azt érzem, hogy ebben vagyok igazán elhivatott és ezt szeretném a leginkább.

– **A családotod és a barátaid támogatnak a színésznői karriered építésében?**

– Szerencsére ezzel nem volt probléma, mindenki nagyon támogat és rengeteg üzenetet kaptam például a facebookon is arról, hogy szurkolnak, és nagyon örülnek nekem.

– **Milyen volt a premier?**

– Az nagyon jó volt, óriási élmény! Főleg a végén, amikor a taps után kimentünk meghajolni, azt az érzést nem tudom elmondani. Mondták is, hogy még nagyon meg vagyok hatódva, hogy ott állhatok a színpadon és igazuk is volt.

– **Ha választhatnál: mi lenne az a szerep, amit a legszívesebben játszanal el?**

– Említettem, hogy a *My Fair Lady-ben* már játszottam, de akkor még gyerek fejjel. Ezt például nagyon szívesen kipróbálnám, hogy vajon most mit tudnék nyújtani Eliza Doolittle-ként.

Ballai Nikolett
Fotó: internet

DOWNTON ABBEY

Egy *Golden-globe* és *Emmy* díjas sorozatot szeretnék ajánlani nektek, melyet csak Angliában több mint 12 millióan néznek, hiszen izgalmas bepillantást nyújt egy angol kastély, Downton Abbey életébe.

A sorozatot eredetileg csak 3 évadosra tervezték, de a nagy sikerre való tekintettel az *ITV* már 2013 februárjában leforgatta a 4. évadot is. A történet helyszíne Downton Abbey, valójában egy kitalált hely, maga a kastély azonban nagyon is valóságos, a sorozat népszerűségének köszönhetően mára már turisták hada lepi el a forgatásnak otthont adó Highclere Castle-t.

A sorozat az arisztokrata Crawley család életét mutatja be, de nem csak az ő mindennapjaikba nyerhetünk bepillantást, hanem a kastély sze-

mélyzetét is megismerhetjük, így párhuzamosan szemlélhetjük a szolgálók és munkaadók szövevényes történetét.

A sorozat hűen tükrözi, a 20. század elején végbemenő változásokat, társadalmi átalakulásokat, mindezt egy lenyűgöző helyszínen, tökéletes díszletek és berendezések között. A jelmezek is gyönyörűek, minden egyes részlet teljesen korhű és finoman kidolgozott. A sorozatban számos neves színész is megjelenik, például az *Oscar-díjas* Maggie Smith vagy Shirley MacLaine.

A történet maga a Titanic elsüllyedésének évében kezdődik, vagyis 1912-ben, és végigkalauzol minket az I. világháborút megelőző boldog békeidőkön, majd megismerhetjük, hogyan alakítja a kastély lakóinak életét az I. világháború. A harmadik évad már 1921-ben játszódik, így a háborúk közötti világ bemutatására kerül sor, ezáltal pedig jól nyomon lehet követni a brit történelem nagy pillanatait is.

Braun Emese

FILM

Az a bizonyos ötven árnyalat

Az igényességet szem előtt tartó könyvfogyasztók joggal hitték azt, hogy az indokolatlanul nagy *Alkonyat-őrületnél* nem jöhet rosszabb. A lehetetlen azonban nem létezik...

Körülbelül két éve indult hódító útjára E. L. James *Árnyalat-trilógiája*, amely egy *Alkonyat-fanfictions-kreálmányból* kapaszkodott fel a könyveladási listák élére. A történet egy szende, naiv szűzlány, Ana és egy multimilliomos szívítpró férfi, Christian szerelméről szól, tele megpróbáltatásokkal, jellemi és egzisztenciális különbségekkel, könnyekkel, és jó sok szexszel.

Természetesen nem maradhat ki a férfinél jelentkező lelki és életmódi defektus sem – Christian egészen sajátos módon a szado-mazo lelkes híve. Vonzalmuk egy interjúkn kezdődik, majd találkoznak még úgy kétszer, beszélnek összevetve negyed órát, majd néhány túlfűtött email után végig szexelnek több mint négyszáz oldalt. Ennyi. Lényeges történetről tehát nem beszélhetünk, az egész mű olyan, mint egy cselekmény nélküli pornó.

Azon kívül, hogy az erotika állandó a könyvben, kifejezetten bosszantó, hogy mindeközben magasról tesznek a realitásra. Miért is ne lenne elég pár e-mail és néhány perces beszélgetés arra, hogy egy életfogytig tartó, epekedő szerelem bontakozzon ki két ember között? Miért is ne a könyv végén jönne rá egyikük, hogy ez így azért elég súlyos? – *Alkonyat*. Ismerős?

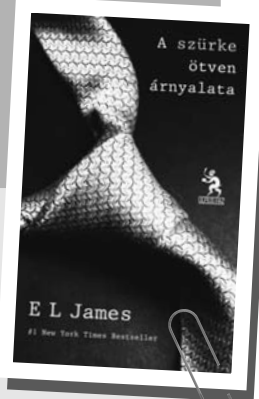
Pedig a sztori adott lenne, a mellékszálakkal együtt bravúros regényt lehetett volna belőle összehozni, de mindez elveszik a töménytelen mennyiségű szexjelenet között. Mondhatjuk, hogy jó, ez a főhős életformája, hozzá tartozik, etc., és túl kellene lépnem rajta, de nem ilyen igénytelenül kellene mindezt vázolni. Ám az igényességet és a valóságghú megközelítést figyelmen kívül hagyva, még mindig ott van

a célközönség problematikája.

Világszerte több millió tinédzser van megveszve Christianért minden defektusával együtt, így értékrendszerük bődületes módon csorbul. Elfelhősödött agyuknak természetes lesz a szado-mazo életstílus, minimum egy magánhelikopter alatt nem adják magukat, és az nem férfi, aki nem üt, és nem produkál súlyos pszichológiai tüneteket.

Bár az *Árnyalat-trilógia* minőségellenére nagy rajongásnak örvend, úgy érzem, már akkor a kezemre kellett volna csapjak, amikor leemeltém a polcról.

Fürdős Emese
Fotó: internet



Érzéki élmény

Mi rejlik az emberi fizikai érzékeléseken túl? Hogyan alkalmazkodik egy egész társadalom, ha tagjai szépen lassan elveszítik érzékelési képességeiket, valamint miként hathat ez az emberi kapcsolatok alakulására? Erről kaphatunk képet a *Perfect Sense* című romantikus drámából.

David Mackenzie filmje a *Hétköznapi pár* magyar címet kapta, ami első olvasásra azt a szörnyű érzetet keltheti az emberben, hogy ismét egy közhelyes, romantikus amerikai történetet ismerhetünk meg.

Ez esetben azonban egészen másról van szó, bár a szerelmi szál itt is meghúzódik, azonban egészen más kontextusban. A párocskát Éva Green és Ewan McGregor alakítja, akik különösen jól játsszák a két, eleinte távolságtartó ember szerepét, akiket egy különös járványserű jelenség sodor egymáshoz, ez pedig nem más, mint az érzékek elvesztése.

A járványnak négy fázisa van. Először az illatok érzékelésétől fosztja meg az

embereket, amit megelőz egy érzelmi összeomlás, mély depresszióba esés, melynek során érzelmi vulkánként robban ki belőlük az életük során felgyülemlett összes elnyomott fájdalom. Ugyanúgy, ahogyan az emberek többsége, ezen érzékszerv elvesztéssel Susan és Michael is hamar megtanul együtt élni.

Ezután az ízlelés elvesztése következik, amit egy megrázó, dokumentarista jellegű képsorokon keresztül végigkísérhetők, világméretű ominózus zabálás előzi meg. Az ízlés elvesztésével Michael munkája meglehetősen megnehezül, hiszen séfként dolgozik. Ettől fogva már nem számít az ételek íze, helyébe az állag és

a látvány különlegességének szerepe lép. Az élet csak ezek után nehezebbé válik igazán.

A hallás elvesztése után már csak az élet látványa marad meg. Egy kollektív társadalmi dühroham, felnagyított gyűlölet érzésének egymásra ordítását csak a bocsánatkérés reménytelenségének csendje kíséri.

Ezek után már mindenki tudja, hogy a járvány utolsó fázisa közeleg: a vakság. Egy utolsó érzelmi kitörés, a boldogság és a szeretet felismerése, egymás karjaiban való összebörülés után elsőtétül a világ.

Pallai Klaudia
Fotó: internet



Új költőtehetség az SZTE-n

Gönczi László, a BTK Könyvtártudományi Tanszékének II. éves informatikus könyvtáros mesterszakos hallgatója, aki szabadidejében verseket ír. Lacit kérdeztem a versírásról, a költészetéről, az irodalomról; illetve jelenéről, és jövőbeni terveiről.

– **Laci, mesélnél nekünk egy keveset magadról? Ki vagy? Mít tanulsz? Honnan és hogyan kerültél az SZTE-re?**

– Gönczi László vagyok, a BTK II. éves informatikus könyvtáros mesterszakos hallgatója. Tiszasülyről érkeztem ide, Szegedre tanulni egy kedves barátom javaslatára, akinek elmondása szerint kiváló egyetemi képzés folyik Szegeden.

– **Mit tudnál mondani az olvasóknak a lakhelyedről, Tiszasülyről?**

– Tiszasüly egy Szolnokhoz közeli kistelepülés, ahová 8 éves koromban költöztünk. Nagyon szeretek ott élni, a vidéki élet mára már szinte teljesen a szívemhez nőtt. Ugyanakkor boldog vagyok, hogy egy ilyen pezsgő, élettel teli és kulturálisan sokszínű városba jöhettek tanulni, mint Szeged.

– **Miért pont az informatikus könyvtáros szakot választottad?**

– Nos, először is azért, mert már egészen kis koromtól kezdve nagyon szerettem olvasni és könyvtárba járni. Ezen kívül érdekelt az informatika is; bár inkább felhasználói, mint programozói szinten. Emellett szerettem volna emberekkel is foglalkozni, és egyfajta „szolgáltatóként” segíteni őket. Könyvtárosként segíthetek az embereknek eligazodni a mai információ tengerben, és ez jó érzéssel tölt el.

– **Akkor mondhatjuk azt, hogy ennek a szaknak és szakmának is köszönhető az irodalom szeretete?**

– Amióta erre a szakra járok bizonyos szempontból még közelebb került hozzám az irodalom, bár, mint tudományág, és mint művészet, egészen iskolás korom óta érdekel. Nem nehéz elképzelni, hogy könyvtár szakosként sokat kell olvasnom. Mindig is szerettem a költészetet.

Ugyanakkor azt is fontosnak tartom

megemlíteni, hogy a jelenlegi verseim egy jelentős részét például a vizsgaidőszak okozta fáradalmaim ihletik. Sokszor, amikor már nagyon fáradt vagyok, teljesen elkalandoznak a gondolataim, és rímeket kezdek költeni, amelyekből aztán egyszer csak összeáll a fejemben egy egész vers.

– **Mesélnél nekünk arról, hogy mikor és hogyan kezdted el verseket írni?**

– Már általános iskolás koromban, olyan 4. osztályos lehettem, amikor papírra vettem az első versemet. Akkor még egy jó barátommal (akivel mai napig nagyon jó a kapcsolatom) kezdtünk el rímeket faragni, elsősorban önmagunk szórakoztatására. Érdekes, hogy ekkor még elég távol állt tőlünk az irodalomórák szeretete, viszont már akkor is szerettünk saját műveket költeni.

Az első versünk egy ismert népbalada vicces átírata volt. Úgy gondolom, ez még annyira nem speciális, szerintem sok hasonló korú nebuló tesz ilyesmit. Ezt természetesen az irodalom órákon több hasonló átírat is követte, mint például Arany János *Családi körének* saját értelmezésű verziója. A legelső „igazi versem” a gimnázium első évében készült, amit egy lány ihletett meg bennem. Akkoriban a szerelem, mint érzés adott motivációt a versíráshoz. Azóta viszont nincs túl sok szerelmes versem.

– **Mi inspirál?**

– Sokszor például a különböző mitológiai témájú művek is adnak ihletet. Elsősorban azonban az ötleteim olyankor jönnek elő, amikor elmélázok, elgondolkodok. Ilyenkor sokszor, szinte maguktól villannak fel különböző érzések, benyomások, amelyek inspirálnak engem.

Előfordul, hogy a fantáziám teljesen elragad, és amikor letekintek a papírra már ott áll a kész mű. Sok olyan téma van, ami löketet ad. Ilyen például a család, az emberek, vagy a világban zajló események is.

– **Ha valaki megkérdezné, hogyan tudnád meghatározni a saját stílusodat? Milyen irodalmi irányzathoz tudnád besorolni a saját művészetedet?**

– Nos, saját magamat egyfajta alternatív kategóriába sorolnám. Ugyanakkor azt gondolom, mindenképpen különbö-

Észak hangjai

1.

Deresből indultam, égi dicsőségben ringatózik hajóm, s lassan Rév-be ér!
De **Fenrir** hangja utolér a ködben:
– Jól vigyázz fiam: Közeleg a tél!

2.

Laufey fia vagyok, **Hel** országából,
Mely lábam alatt a rejtett múltba vész...
Ördögből lettem emberré váló,
Szívemben érzem, a jóság mily nehéz!

zők a mai magyar kortárs költészet képviselőitől. Minden tiszteletem az övéké, de tőlem távol áll az általuk képviselt művészeti stílusirányzat és értékrend.

Hozzám elsősorban a múlt század irodalma, a régiesebb költészet áll közelebb. Valahogy úgy érzem, nekem egy kicsit korábban kellett volna megszületnem. Én, inkább hagyománykövetőnek vallanám a saját alkotásaimat.

– **Van-e saját ars poeticád? És ha igen, hogy tudnád meghatározni azt?**

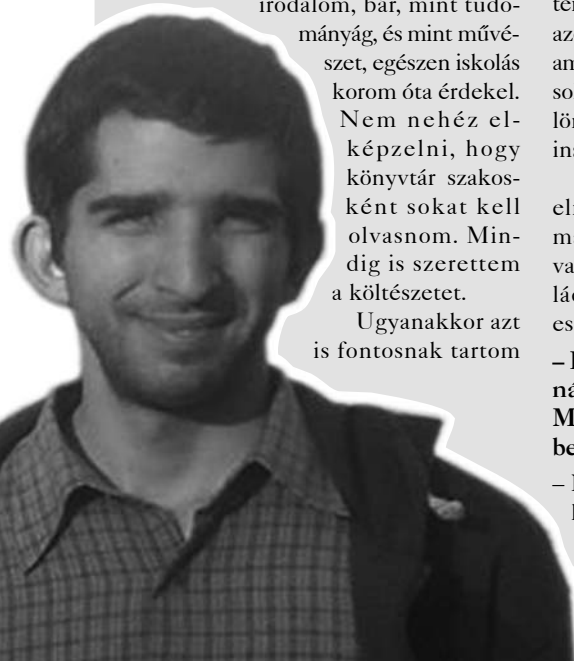
– Azt kell, hogy mondjam, valójában nincs külön ars poeticám. A verseimet elsősorban mindennapi életérzések, benyomások ihletik. Nem gondolkodom külön stílusban, vagy formában, egyszerűen csak írok, ahogy jönnek a rímek sorjában.

Nem is nevezném magamat költőnek a szó szorosán vett értelmében. Inkább csak egy egyszerű egyetemista srácnak tartom magam, aki olykor szeret verseket írni a szabadidejében. Vagy, ahogy én hívom őket: rémes rímes alkotásokat.

– **Kit tudnád meghatározni kedvenc költődként, illetve irodalmi értelemben vett példaképedként?**

– Leginkább három embert emelnék ki. Elsősorban Petőfi Sándort a népiessége és a tisztasága miatt. Van a lelkemnek egy olyan borongós, szomorkás része, amit szinte elsőre megfogott Edgar Allan Poe költészete, gondolok itt például a hitvese elvesztéséről szóló verseire. A *Holló* című művét példaértékűnek tartom és egyik céloom az életben, hogy hasonlót alkossak.

Ady Endre versei, pedig csak egyszerűen tetszenek, épp úgy, ahogy az



egész stílusa. Ugyanakkor mindhármukat egyformán kedvelem, és követendő példának tartom. Visszaulva a stílussal kapcsolatos kérdésemre, azt tudnám mondani, hogy Petőfi és Ady stílusa az, ami a legközelebb áll hozzám, megfűszerezve saját látásmódommal: „szeretném magam megmutatni”.

– Tehát elmondhatjuk, hogy az avantgárd költészet és a romantika kora az, ami igazán megfog téged az irodalomtörténetben?

– Igen, így van. Nagyjából ez a két stílusirányzat, korszak az, ami igazán nagy hatással van rám. Nem mondom, hogy a saját verseimben kimondottan követném őket, de mégis ez a két korszak az, ami a legbecesebb számomra az irodalomból és azon belül a költészetből.

– Mit tudnál nekünk mesélni a verseidről? Például a *Hökkenőben* megjelenő műveidről?

– Az első itt megjelenő verseimről azt tudnám mondani, hogy őszinte érzések ihlették őket, amelyeket igyekeztem kiterjeszteni a mindennapi életre és úgy általában mindenkire. Igazság szerint soha nem is gondoltam, hogy ezek a műveim egyszer publikálásra kerülnek. Azt tudnám mondani, hogy elsősorban azt szerettem volna, ha olyan műveket írhatok, amelyeket, egy picit mindenki a magáénak érezhet. Remélem, ezt sikerült átadnom.

Nem túl vidám hangulatúak ezek a versek, bár ennek oka elsősorban az, hogy a pillanatnyi érzelmi állapotomat tükrözik. Ugyanakkor fontosnak tartom megjegyezni, hogy a verseim hangu-

lati világa, és a saját életem között nem feltétlenül kell párhuzamot keresni.

Mondhatnám azt is, hogy a lírai én, elválik a valódi énemtől, mint sok más költő esetében. Fontos észrevenni és fejben tartani ezt a különbséget. Ezért az

„Itt most mire gondolt a költő?”-kérdésnek

nem sok értelmét látom, inkább csak olvassák el a művet és legyen az a kérdés: „Itt most mire gondol az olvasó?”

– Milyen jövőbeni terveid vannak? Szeretnél a jövőben nagyobb nyilvánosság számára írni?

– Nos, elsősorban szeretném befejezni a tanulmányaimat, és könyvtárosként elhelyezkedni a szakmában.

A költészetet illetően, most egyelőre még várnai szeretnék a komolyabb publikálásokkal, illetve az irodalomban való ez irányú elmélyülésben. Ennek leginkább az az oka, hogy még nincs olyan sok versem, mindössze 15-20 darab, ami esetleg alkalmas lenne a publikálásra.

Ezért szeretném megvárni, amíg legalább egy kisebb verseskötetre való mennyiség összegyűlik, hogy megjelentethessem,

természetesen előbb csak kisebb nyilvánosság előtt. De mindenképpen szeretném, ha a gyermekeim és az utókor egyszer majd elolvashatná a műveimet.

– Gondoltál már arra, hogy komolyabban foglalkozz a költéssel, vagy akár az irodalommal is?

Értem ez alatt a tudományos munkásságot. Például, ha lehetőség nyílna, rá folytatnám ilyen irányú tanulmányokat, vagy inkább továbbra is csak művészetként fordulnám a költészet felé?

– Mint mondtam, én tényleg csak művészetként vagy egyfajta hobbiként gondoltam eddig a versírássra, a költészetre és az irodalomra is. Ugyanakkor így a mesterképzés vége felé járva úgy gondolom, hogy ha a jövőben még lehetőségem nyílna a felsőoktatásban tanulni, akkor mindenképpen az irodalomtudomány irányába szeretnék elindulni.

– Szeretnél üzeni valamit az olvasóknak?

– Nos, egyszer még a gimnázium alatt írtam egy verset, amely így zárult: „leszek-e én a következő? Leszek!”

Gál Attila

Fotók forrása: Gönczi László

Hajnalt várva

Pompei hamvaiból
Visszanézett reám
Egy bölcs római,
S most látom tekintetében
csak igazán tisztán,
hogy a Vágy mit el nem
érhetek s emiatt
Átkom Jstent éri,
Teljesen hiába való!!!

A vihar az csak vihar.
S nem múlik az éj,
De csitt szívem ne félj!
Amott már pirkad ...

ELFELEJTVE

Ma nincsenek órák. Senki sem dolgozik, mégis mindenki siet, kapkod, nem tud megállni egy percre sem. Itt ülök a padon és nézem, hogy rohannak az emberek egyik dombocskától a másikig. Kezükben virág, gyertya, koszorú. Minden évben ezen a padon ülök. Innét figyelem, hogy keresgetik az eltűntnek hitt helyeket, emlékeket.

Sajnos minden évben egyre több helyet kell felszabadítani és sokkal többet a fiatalok számára, mint régen. Az elszuttogott szavak járnak az eszemben: „rossz társaságba keveredett, jogsija sem volt”. Mégis, a szomorú tekintetek és az évszámok sokkal többet elárulnak, mint szeretném.

Nem akarok figyelni rá! Nem akarok! Inkább csak nézem azt a sok embert, akik sietnek átfagyott csontokkal. Tényleg hideg van, rettentően hideg, de ez az én napom. Nem számít. A tömeget nézem és kutatok. Kutatok a szeretteim után, hátha felbukkan valaki. Mindig itt találkozunk, minden évben, idén is jönni fognak.

Egy család sétál el előttem, megismerem őket, múlt évben is találkoztunk, de nem vesznek észre. Tiszteletüket teszik az elhunyt nagypapánál, gyújtanak egy gyertyát és tovább mennek. Amint ellépnek, a gyertyát elfújja a szél. Sóhajtok egyet és odalépek. Megpróbálom meggyújtani, de nem sikerül. A szél a legnagyobb ellenség a mai napon.

A szürkület egyszerre varázslatos lesz. Mindenhol gyertyák és virágok, csodás látvány. Felnézek, ismét egy nagyobb társaság közeledik. Elég hangosak, úgy nézem ittak is. Körülállnak egy nem túl régi sírt, tavaly még nem volt itt. Elesenedesnek. Illetlenség

bámulni őket tudom, de nem tudok más fele nézni. Egy srác térdre esik és patakzanak a könnyei. Egy szót ismételt: Anya.

Elérzékenyülök, próbálom elpislogni a könnyeket. Nem figyelek oda, nem akarok! Csak várok türelmesen. Hiába. Elmúlt az éjszaka és nem jött senki. Ez volt az első ilyen alkalom. Felállok a padról és biccentek. Most már nem várhatok, muszáj mennem. A csalódás, amit érzek fájdalmas. Szinte fájdalmasabb, mint amilyen az életem utolsó perce volt.

Holt Viktória



Újra a pályán

Dudas Zitával, a Muréna Szegedi Úszó- és Búvárklub búvárúszójával beszélgettem a sportról valamint annak nehézségeiről és szépségeiről. Zita komoly sport karriert tudhat már maga mögött, hiszen kétszeres junior Európa-bajnok, felnőtt világbajnok harmadik helyezett, valamint junior világbajnokság második, illetve harmadik helyezett.

– **Hogyan kerültél kapcsolatba a búvárúszással?**

– Mivel apukám vízilabdázott, a nagybátyámmal egyetemben, a nővérem pedig búvárúszó volt, így nem igazán volt választásom, nekem is valamilyen vizes sportot kellett választanom. *(nevet)* Hat éves voltam, amikor először levittek az uszodába, de nem igazán tetszett az úszás, unalmas volt számomra. Ekkor a nővérem tanácsolta, hogy próbáljam ki a búvárúszást, így felpróbáltam a békatalpakat, és rajtam ragadtak.

– **A búvárúszás egy laikus számára kicsit furesza sport lehet. Hogyan is néz ki valójában?**

– Alapvető különbség, hogy az úszáshoz uszonyt és pipát használunk, de vannak olyan versenyszámok, melyekhez a palack is szükséges. Viszont ugyanúgy, mint az úszásnál van rövid, közép és hosszútáv. Az én fő számaim nagy uszonnal 50 méter felszín, valamint kis uszonnal 50–200 méterig gyors. Inkább sprinter vagyok, habár most kóstolgotok bele a hosszabb távokba, ami szintén tetszik, mert az már agyjáték.

– **A sport, kiváltképpen az élsport sok lemondással jár...**

– Igen, nagyon sokkal. Habár mostanában már a tanulás fontosabb számomra. Felállítottam magamban egy fontossági sorrendet, így a tanulás az első és csak utána az úszás. De régebben sokat sírtam, főleg amikor általános iskolás voltam, hogy a többiek már lent játszottak, nekem bezzeg még mennem kellett edzeni, utána meg tanulni. Középkoromban a sport miatt a bulik zömmel kimaradtak az életemből, de meg lett az eredménye.

– **Úgy tudom, hogy volt egy nagyobb kihagyásod. Mi történt?**

– Igen, pontosabban kettő. Az egyik, amikor 13 évesen megúsztam a junior szintidőt és így kijuthattam volna Koreába a világbajnokságra, de végül nem mehettem ki, mivel túl fiatal voltam. Az edzők szavaztak ez ügyben és úgy gondolták, hogy fiatal vagyok még, így helyettem egy másik lányt küldtek ki. Ezután nem úsztam egy évig. A második kihagyásom, pedig most volt másfél évvel ezelőtt, a térdem miatt, mivel muszáj volt pihentetni.

– **Nehéz volt újra felvenni a ritmust?**

– A csapattársak, illetve a versenyzők miatt jó volt, kiváltképp a külföldiek játszottak nagy szerepet a visszatérésemben. Mindenki örült neki, hogy újra elkezdtem edzeni. Viszont az edzés szempontjából az első másfél hónap kegyetlen volt, úgy éreztem magam, mintha egy darab fát bedobtak volna a vízbe. De ahogy teltek az edzések, úgy lett egyre jobb. Most már azért tartom magam egy szinten, és így sokkal könnyebb egy versenyre felkészülni.

– **Voltál versenyen, mióta újra kezdted?**

– Igen, voltam világkupa fordulón, illetve országos bajnokságon, ahol nyertünk is az egyesülettel. Sajnos tavaly nem sikerült kijutnom az Európa-bajnokságra, a súlyos tüdő és mellkas gyulladásom miatt. De most már gőzerővel készülök a jövő évi versenyekre.

– **A búvárúszás nem olimpiai sportág, de egyre többen úzik. Mekkora az élsportban a konkurencia?**

– Igen, egyre elterjedtebb, bár nagyon sokan abba is hagyják, mivel mi ezért nem kapunk a klubtól fizetést, de akik megmaradnak, azok mindig benne vannak egy-egy verseny alkalmával a top háromban. Nagyon kemény a mezőny.

– **Ma már nincs világverseny dopping nélkül. Nálatok hogy van ez?**

– Nagyon sűrűn vannak doppingellenőrzések, és persze régebben is voltak. Nálunk egy országos bajnokság úgy kezdődött, hogy már az első napon mintákat kellett adni, vagy akár szűrőpróba szerűen vitték el a versenyzőket. Volt, hogy edzettünk és az edzés közepén közölték, hogy jó akkor most lehet menni vért meg vizeletet adni.

Ilyenkor hálás voltam, hogy nem kellett a maradék távot leúszni. *(nevet)* Előfordul az is, hogy egy év alatt háromnégy dopping vizsgálaton is átesünk. Én mindig úgy voltam vele, hogy a napi C-vitaminomon és az alap vitaminjaimon kívül soha nem szednék semmit. Akkor inkább lennék második, mert nem akarnék úgy nyerni, hogy nem a saját teljesítményemnek köszönhetem az eredményemet.

– **Mik a közeli céljaid?**

– Egyelőre az, hogy sikeresen túl legyek a vizsgáimon, és akkor utána rendszeresen tudok járni edzésekre. Majd márciusban kezdődnek csak az igazi versenyek, nyáron pedig már a világbajnokság lesz. Nagyon remélem, hogy nem jön közbe semmi.

– **Mi volt az eddigi legszebb pillanated a sportpályafutásod alatt?**

– Azelőtt sosem értettem, hogy a sportolók miért sírnak a dobogón, hiába nyertem már sok versenyt idehaza és külföldön is egyaránt. De amikor megnyertem a junior Európa-bajnokságot Lengyelországban, több ezer ember az uszodában egyszerre felállt az én tiszteletemre, és mindenki tapsolt. Ekkor megértettem, nagyon jó volt, még most is belekönnyezek. Borzasztóan felemelő érzés.

Kocsis Zsófi
Fotók: internet



Káros kozmetikumok

AVAGY: TUDOD, MIT KENSZ MAGADRA?

A legtöbben nem is gondolnánk, hogy azok a tisztálkodó szerek, kozmetikumok, amiket nap, mint nap magunkra kenünk, esetenként többet árthatnak, mint használnak...

Egy átlagos ember naponta legalább 8-10 kozmetikumot használ, viszont azzal szinte nem is foglalkozik, hogy tulajdonképpen mi is az, amit magára ken. Természetesen mindenki abban bíz, hogy a gyártók számára is fontos az egészség, illetve a jogszabályok betartása, ám sajnos ez nem teljes mértékben mondható igaznak. A szabályozás gyenge és sajnos, könnyen kijátszható.

Az OSHA hivatala 1988-ban végzett egy olyan kutatást, melynek során 2 983 kozmetikumokban található kémiai anyagot vizsgáltak meg. Ezek közül 884 mérgezőnek bizonyult! Szomorú tény, hogy ezek közül a legtöbb ma is megtalálható samponjainkban, a szappanunkban, tusfürdőnkben vagy bármelyik más általunk használt szépségápolási termékben, tisztálkodási szerben.

Veszélyes fogmosás...

Nem szeretném csupán a női nem irányába sarkítani a témakört, ezért példaként a fogkrémet választottam, mivel ezt minden bizonnyal a legtöbb ember használja, nemtől, kortól függetlenül. Tehát vegyük a kezünkbe a fogkrémünket, és nézzük meg, milyen összetevőkből áll. Én a teszt kedvéért 2 különböző márkájú fogkrémet választottam.

Mindkettő termék kapható a drogériákban, illetve a hipermarketek polcain is megtalálhatóak. Egy átlagos fogkrém ezeket az egészségre káros anyagokat tartalmazza: Fluor, Sodium Fluorid, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, Propylenglykol, Saccharin.

Ebből arra következtethetünk, hogy tulajdonképpen olyan szerekkel mosunk fogat, amelyek megjelennek például az autószerelő műhelyekben vagy éppen a papír előállításával foglalkozó üzemekben. Számos anyag létezik, amely szerepel az összetevők listáján és korábban tanulmányok foglalkoztak annak rákkelő hatásával. Át kell gondolnunk tehát, hogy megéri-e ezek nekünk.

Mely anyagok elkerülése ajánlott?

Ilyenek például az alumínium származékok, amelyek főként dezodorokban találhatóak meg. Vásárlók tapasztalatai alapján bizonyítható, hogy az izzadást nem képesek teljes mértékben gátolni, de még kellemetlenebb mellékhatása a bőrirritáció.

A krémekben, testápolókban és alapozókban találhatunk különböző kőolaj származékokat, amelyek eltömítik a pórusokat, akadályozzák a bőr méregtelenítő folyamatát és elősegítik a gyulladásra való hajlamot. A legkárosabb anyagok mégsem a fogkrémünkben vagy a dezodorunkban találhatóak.

Kutatások bizonyítják, hogy a négy legkárosabb anyag az intim mosakodó szerekben és a samponokban van jelen. Ezeket a termékeket hetente többször is használjuk. A habfürdőnkben, tusfürdőnkben, samponokban, intim mosakodó szerekben és habfürdetőkben olyan habképző anyagok vannak, amelyek megtalálhatóak például ipari zsírolókban és vévétisztítóknak is.

A négy legveszélyesebb anyag, amely szinte a felsorolt termékek közül minden fellelhető: Sodium Lauryl Sulfate

(vagy Sodium Dodecyl Sulfate), Sodium Laureth Sulfate, Ammonium Laur Sulfate, Ammonium Laureth Sulfate. Gondoljunk csak bele abba, hogy mi az, amivel minden egyes nap fürdetik a babákat. Hihetetlen, hogy már csecsemőkorban is ki vannak téve ezeknek a káros anyagoknak, ha a szülő nem szerez ezekről időben tudomást.

Ez sajnos még csak a jéghegy csúcsa, az interneten könnyen tájékozódhatunk ezekkel a veszélyes kémiai anyagokkal kapcsolatban. Mára már létrejöttek kifejezetten ezzel a témakörrel foglalkozó weboldalak is, amelyek segítenek a vásárlás előtti tájékozódásban.

Mire figyeljünk vásárláskor?

Vásárlás előtt mindenképpen olvassuk el az összetevőket. Az már pozitív, ha a felsorolásban szerepel az aqua/water megjelölés, mivel ez vízbázisú termékre utal. Érdemes tudni, hogy a címkén szereplő összetevők mennyiségük szerint csökkenő sorrendben szerepelnek.

Általánosságban elmondható, hogy minél több tartósítószer tartalmaz egy termék, annál kevésbé romlandó. Egy kozmetikai termék általában 12 hónapig őrzi meg szavatosságát, erre hatósági szabályok hívják fel a figyelmet.

Mit tegyünk, ha nem találunk számunkra megfelelő terméket?

Próbálkozhatunk különböző házilag elkészíthető krémmel, pakolással. Szinte nem létezik olyan probléma, amire nincs természetes megoldás. Hiszen gondoljunk csak bele, régen nem voltak drága kozmetikumok, az emberek mégis foglalkoztak a szépségápolással.

Mindenképpen érdemes tovább tájékozódni a témával kapcsolatban, illetve odafigyelni ezekre az egészségünk megőrzése érdekében.

Kovács Szabina
Forrás: www.kremmania.hu

Így szokhatsz le a dohányzásról

Napjaikban egyre több fiatal látok égő cigarettával a kezében sétálgatni. A legtöbbször bele sem gondol abba, hogy ennek milyen következményei lehetnek a jövőben. Érdeemes a leszokáson gondolkodni, melyben sokat segíthetnek a következő sorok.

Egy elrettentő példával indítanék, Magyarországon a dohányzás következményeként 19 percnként hal meg egy ember, naponta mintegy 77, évente pedig 28 000 személyt veszítünk el hazánkban, akinek halála összefüggésben áll a dohányzással.

A 2000-ben készített Országos Lakossági Egészség Felmérés jelentése szerint a 18 év feletti magyar férfiak 40,7%-a, a nők 26,3%-a dohányzik (rendszeresen vagy alkalmasszerűen). Ezek az emberek nem csak saját egészségüket károsítják, hanem a közelben levő társaikét is.

Ezért is vezettek be 2012-ben a nem dohányzók védelméről szóló törvényt, amiről már valószínűleg mindenki hallott, tud. Komoly büntetéseket von maga után, ha valaki nem a megfelelő helyen gyújt rá.

A dohányfüst számos káros anyagot tartalmaz, ilyen a kátrány, a szénmonoxid, a nikotin, a policiklikus szénhidrogének, a nitrózaminok, a ciánhidrogén, a radioaktív polonium, az arzén és ezt még hosszasan sorolhatnánk...

A dohányzás más hatást gyakorol a nőkre és más hatást gyakorol a férfiakra.

Egy norvég kutató csoport szerint a nők általában később lesznek szívbeteg, mint a férfiak, kivéve, ha dohányoznak. Azok a nők, akik cigarettáznak, átlagosan 14 évvel hamarabb lesznek szívinfarktus áldozatai, mint nem dohányzó társaik. A koszorúér betegségei is nagyobb számban jelennek meg a dohányterméket élvező nőknél, mint a férfiaknál.

Nem is sejtjük, hogy a cigarettázás még a bőr szöveteit is károsítja, hamarabb jelennek meg az öregedés jelei, a bőrfelületen viszonylag korán kialakulnak a ráncok, illetve nagy a bőrrák kockázata.

Aki terhessége során sem tud lemondani ezen rossz szokásáról, veszélynek teszi ki magát és születendő gyermekét.

Nagyobb valószínűséggel jelenik meg méhen kívüli terhesség, vetélés, kis súlyú és koraszülött csecsemő születése,

csökkent intellektuális képességek, légzési problémák, illetve hirtelen bölesőhalál, pajzsmirigyproblémák a babánál. A szoptatás során is kerülendő a dohányzás, mert az anyatejjel is veszélyezteti az anyát az újszülöttet.

Dohányos nőknél mérsékelten emelkedett rizikót mutattak ki bizonyos pszichiátriai kórképek megjelenésére, mint például szorongás, evészavar, tudathasadás, figyelemzavar, alkoholbetegség.

A férfiak számára hasonló veszélyeket okozhat a dohányzás.



Megnövekedik a tüdőrák kialakulásának esélye, gyakoriak a lábakat érintő vérellátás zavarai. Sok dohányos veszi észre, hogy hidegebbek az ujjai, miközben cigarettát szív, mely a megromlott vérellátás következménye. A gyomor, bélrendszer hamarabb sérül, illetve gyakori a gyomorfekély kialakulása a dohányzó egyének körében.

Tudni kell, hogy a tüdőrákban szenvedő páciensek 90-95 százaléka dohányos. Magyarországon pedig évente 8 000 ember hal meg ebben a típusú daganatos betegségben.

Hogyan szokhatunk le a dohányzásról? Milyen eszközök állnak rendelkezésünkre ezzel kapcsolatban?

Igen nehéz a dohányzásról leszokni, ám szinte azonnal érezhetőek a pozitív hatások. A vérnyomás és pulzus visszatér a normális szintre, a keringési rendszer azonnali javulásával a kéz- és lábfejekbe több vér jut, és így kevésbé fognak fájni.

Rövid időn belül a test immunrendszere is megerősödik, ami segít a nátha

és más vírusos megbetegedések leküzdésében. A leszokás után egy évvel a szívbetegség kialakulásának kockázata felére csökken.

Ameddig nem gondoljuk át, hogy miért is szeretnénk leszokni, nem is fogjuk elkezdni!

Érdeemes összegyűjteni a pozitív és a negatív hatásokat, majd naplót vezetni a leszokás folyamatáról. Így nyomon tudjuk követni a fejlődésünket, ilyen esetekben bizonyítottan sikeresebb a leszokás. Ha környezetünkkel is megosztjuk a kitűzött célt, akár segítségünkre is lehetnek.

Mindenképpen oda kell figyelni a fokozatos leszokásra, ne egyik percről a másikra tegyük le a cigarettát. (Tehát például, ha valaki napi 12 szál cigarettát szív el, akkor fokozatosan, 2-3 héten keresztül csökkentse a napi adagot, aztán pedig hagyja teljesen abba).

Igyekezzünk elkerülni azokat a helyzeteket, amely dohányzásra sarkall, érdemes ilyenkor kitalálni

valamilyen elfoglaltságot, amely a kezünket veszi igénybe.

Az első „tisztá” hónap után ajándékozunk meg magunkat valamiféle aprósággal, amely emlékeztet a sikerünkre.

Milyen szerek segíthetnek a leszokásban?

Ezek a készítmények a nikotinhoz hasonló hatást fejtenek ki a szervezetünkben, de minden esetben számolnunk kell mellékhatással. A dohányzásról való leszokást segítő készítmények egy részét ezért csak orvosi ellenőrzés mellett, receptre felírva lehet megkapni a patikákban. Az egyik szájon át szedhető tableta a központi idegrendszeren keresztül fejti ki hatását, éppen ezért, szükséges az orvosi felügyelet alkalmazása alatt.

Léteznek különböző nikotintartalmú rágógók, tapaszok, melyek gyógyszertárakban megvásárolhatóak. Annak megfelelően, hogy ki milyen erős dohányos, illetve éppen hol tart a leszokásban, csökkenő mértékű nikotin mennyiségű szert kell választania és alkalmaznia.

A tapaszoknál a felszabadulás automatikus, a tapasz hatóanyagtartalma

a bőrön tartózkodás ideje alatt folyamatosan és egyenletesen szabadul fel, és szívódik fel a szervezetbe. Hatékonyságuk alapján két csoportba sorolhatjuk ezeket a készítményeket. Az enyhébb dohányosoknak a rágógumit ajánlják, míg az erősebb dohányosok számára a tapaszt a megfelelőbb választás.

Zárasképpen egy rövid kis összeállítást hoznék arról, hogy mennyit nyerhetsz azzal, ha most abbahagyod a dohányzást!

- 20 perc múlva visszatér a normális vérnyomás és pulzus értéked.
- 8 óra múlva a vér nikotin- és szénmonoxidszintje a felére

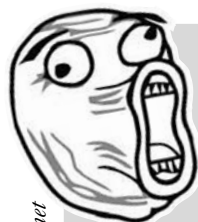
csökken, az oxigénszint visszatér a normál értékre.

- 24 óra múlva a szervezetből kiürül a szénmonoxid, a tüdő kezd megtisztulni a dohányzás okozta lerakódásoktól.
- 48 óra múlva a szervezetből teljesen kiürül a nikotin. Jelentősen nő az íz- és szagérzékelés.
- 72 óra múlva a légzés könnyebbé válik, a hörgők ellazulnak és megnöveked az energiaszintjük.
- 4 hét múlva elköltheted az első 15 000 Ft-os megtakarításodat.
- 4-12 hét múlva javul a vérkeringés.

- 3-9 hónap múlva enyhülnek a légzési problémák, a köhögés, a fulladás. A tüdőfunkció akár 10%-kal is javul.
- 5 év múlva a szívinfarktus kialakulásának kockázata felére csökken, mint egy dohányosnál.
- 10 év múlva a tüdőrák kialakulásának kockázata a dohányosokéhoz képest a felére csökken. A szívinfarktus kialakulásának kockázata visszatér a nemdohányzók szintjére

Kovács Szabina

Forrás, fotók: internet



LOL, XOXO és a többiek

AVAGY TERJED AZ INTERNETES SZLENG

Bár fiatal vagyok, gyakran csak lesek, hogy mit is jelenthet az a szó, vagy kifejezés, amelyeket manapság sokan alkalmaznak képeken, ruháikon vagy egyszerűen csak szóban. Cikkemben ezeknek a kifejezéseknek a jelentését elemzem, hátha másoknak sem egyértelmű a jelentésük.

Amit már bizonyára mindenki ismer, és még mindig nagyon népszerű mozaikszó, a **LOL**, amely az angol „*Laughing Out Loud*”, azaz a hangosan felnevet kifejezésből ered. Ez egy úgynevezett PC-szlang, de már nem feltétlenül csak írásban használatos. Gyártanak pólókat is hasonló felirattal, valamint többen szóban, egy átlagos beszélgetés során is ezt a szót használják, ahelyett, hogy például egyszerűen csak nevetnének.

Blogon, Instagramon, Facebookon, teljesen mindegy, a lényeg, hogy már biztosan találkoztl a **XOXO** kifejezéssel. Ez egy elköszönési forma, jelentése ölelés és csók, mivel az „O” az ölelésre, az „X” pedig a puszira hasonlít. Elsősorban a *Pletykafészek* című sorozat által terjedt el, később pedig már a *Pretty Little Liars* szériában is találkozhattunk vele. Napjainkban pedig már tényleg minden blogon előfordul.

Aki jártas az Instagram világában, az biztos, hogy sokszor találkozik olyan lányokkal, akik önmagukról feltöltött képek közzétételénél a **#selfie** címkét alkalmazzák. Am az, aki egy kicsit is jártas a kábítószeres világában, tudja, hogy teljesen mást jelent ez a szó. Tulajdonképpen valódi jelentése: „*Egy személyre készített marihuánás cigaretta*”. Valószínűleg a lányok ezt nem tudják...

Amerikai fiatalok által kreált szó a **swag**. Több lehetőség terjed az interneten a jelentésével kapcsolatban, de általában bármikor, bármire, bárkire használhatják ezt a kifejezést, ha az szerintük jól néz ki. A swag párja a **yolo**, mely az angol „*You Only Live Once*” kifejezésből származik, melynek magyar megfelelője az „*Egyszer Élünk!*”. Általában valamilyen butaság elkövetése után használják magyarázatként. Már kialakult a swag-yolo stílus követőkre egy kifejezés, őket **Szveg**

Jolánnak nevezik az internetes közegben.

És talán a legnépszerűbb a **Keep Calm and Carry On** kifejezés. Ennek eredete, hogy a második világháború hajnalán a brit kormány egy piros alapon fehér betűs plakáttal (a felirat felett a koronával) próbálta megnyugtatni az embereket. „*Keep Calm and Carry On*” hangzott az eredeti felirat, vagyis „*Maradj nyugodt és folytasd a dolgod!*”. Azóta az interneten képek keringnek hasonló jelentéssel, de új formában, illetve különböző ruhadarabokon is megjelentek hasonló feliratok.

Sajnos sok fiatalnak fogalma sincs arról, hogy valójában mit jelentenek ezek a mozaikszavak, csak használják őket, mivel a divat ezt követeli meg.



Kovács Szabina

Hökkenítő – A szegedi hallgatók lapja • Főszerkesztő Sarlós Boglárka • Hirdetés +36/30-849-88-12 • Felelős kiadó Forró Lajos • Szerkesztőség és Kiadóhivatal 6720 Szeged, Hattyas sor 10., telefon: +36/62-544-759 • Drótposta info@hokkento.hu • Kiadja a Fiatalok a Dél-alföldi Médiaában Alapítvány • Borítótér, tördelés és nyomdai előkészítés Veres Ildikó • Megjelenik 3 000 példányban • Lapengedély száma 163/149/3/2008 • Nyomda A-Színvonal 2000 Nyomdaipari Kft., telefon: +36/62-656-211 • A megjelent hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk! • Lapunk előjegyezhető a szerkesztőség címén: 205 Ft/szám. • A lap megjelenését az Európai Unió és a Mobilitás Ifjúsági Szolgálat, a JGYPK Hallgatói Önkormányzat és a SZEPA Alapítvány támogatta • ISSN 1585-1605

A HÖKKENTŐ a Magyar Egyetemi és Főiskolai Sajtó Egyesület tagja



Kezdeményezésünk támogatja:



A lap az Európai Unió támogatásában részesül



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Forrás, fotók: internet

INFO@HOKKENTO.HU

A legötletesebb farsangi receptek

A farsangi időszakban szinte minden hétvégén lehet találni valamilyen jelmezes bulit, de akár mi is szervezhetünk egyet. Az ételeket, édességeket saját magad is elkészítheted, olcsón és egyszerűen. A legötletesebb farsangi hangulatot idéző recepteket itt találod.

Farsangi fánk

A legnépszerűbb, gyerekkorunkat idéző sütemény a fánk. Gyorsan elkészíthető, finom, és nem kell különösebb konyhában szerzett gyakorlat hozzá.

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 10 dkg vaníliás cukor, 4 dkg sütőpor, 4 dl natúr joghurt, 2 db tojás, 1 kupak rum (kihagyható, de finom ízt ad).

Elkészítés: Egy tálba öntünk mindent, a tojással kezdjük, és a liszttel fejezzük be. A tésztát kanállal szagatjuk, sütés közben egyszer megfordítjuk a fánkokat. Nem kell megijedni, ha leragad, magától fel fog jönni. Arra ügyeljünk, hogy ne legyen túl forró az olaj, csak meleg, mert ellenkező esetben a tészta fekete lesz.

Fánk rudacsókák csoki szósszal

Ötletes lehet buliba fánk rudakat készíteni, csokoládé mártással.

Hozzávalók: (ebből 8 db lesz) 5 dkg Rama margarin, 2,5 dl víz, 1 kiskanál vanília kivonat, 15 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor, 5,5 dkg cukor, 2 db tojás, étolaj. A csokoládé szószhoz: 5 dkg étcsokoládé, 3 dl tejszín, 1 kiskanál vanília kivonat.

Elkészítés: Elsőként a szószot készítjük el. A csokoládét a tejszínnel és a vaníliával lassú tűzön megolvasztjuk, ezután félretesszük, melegen tartjuk.

A Ramat közepes lángon felforraltjuk a vízzel és a vaníliával, majd kis lángon hozzákeverjük a lisztet, a sütőport, majd a cukrot. Addig kevergetjük, amíg olyan

sűrű masszát nem kapunk, ami elválik az edény falától.

Levesszük a tűzről, egyesével adjuk hozzá a tojásokat, egy elektromos keverővel 2-3 perc alatt összedolgozzuk. A kapott tésztát habzsákba öntjük, majd forró olajba nyomunk belőle kb. 10 cm hosszú rudacsókákat. Addig sütjük, ameddig aranybarna nem lesz a tészta. Az olajat papírtörlővel felitatjuk, csokoládé szósszal tálaljuk.

Ha valamilyen különleges innivalót is szeretnénk készíteni, jó megoldás lehet a gyümölcsből. Finom, és egyszerű az elkészítése. Vigyázat, gyorsan fogy!

Kovács Szabina

Forrás: www.receptvaras.hu,
www.nosalty.hu

Top 5 idióta farsangi jelmez

A farsang a mulatozás és a beöltözés időszaka. Nem kell messzire mennünk, ha a legőrültebb farsangi jelmezeket szeretnénk összegyűjteni. Ha el szeretnéd kápráztatni a barátaidat, ismerőseidet, akkor a következő cikk garantáltan Neked szól.

1. Úgy érzed, kifutottál az időből?!

Ha az utolsó percekben kapsz, hogy még nincs jelmez, nem kell megijedned, még van megoldás. Egyszerű, boldog jelmezt készíthetsz magadnak otthon megtalálható kellékekből, például használhatsz hálószákat, kesztyűt, teniszütőket. Csak a képzeleted szabhat határt.

2. Öltözz te is óriáspirítósnak!

Nem is lesz szükséged másra, elég, ha van otthon kettő hatalmas kartonpapírod. Precíz mérések után formára vágod a kartonokat, rögzíted és máris kész egy ötletes maskara: az óriáspirítós. Azért célszerű szemet, illetve száját vágni, abban az

esetben, ha szeretnél kilátni a jelmezből, vagy esetleg evésre, ivásra kerülne a sor.

3. Internet mániások, figyelem!

Ha már minden ötlet elfogyott, akkor sincs veszve semmi. Találód lehet a Youtube szerelmeseinek beöltözni szerelmünk tárgyának: videónak. Ötletes, és garantáltan mindenki szeme megakad majd rajtad. Az alapértelmezett Facebook profilkép is jó választás lehet, alkalmazhatjuk női, férfi változatban is.

4. Így csajozz a farsangi buliban!

Csajozáshoz tökéletes választás lehet ingyen használható mammográfia gépnek öltözni. Ötletes, igazán örült jelmez, a kivitelezése pedig szuper. Azt gondo-

lom, hogy nem lesz nehéz mosolyt csalni a hölgyek arcára ezzel a jelmezzel.

5. El a kezekkel a pasimtól/ csajomtól!

Ha valaki egész este maga mellett szeretné tudni a párját, akkor ötletes választás lehet a konnector/dugó párosítás. Biztosan mindenkinek nyilvánvalóvá válik, hogy mi kihez tartozik.

Kovács Szabina

Fotó: internet

