

# PERSPEKTÍVA

AZ ELTE PPK HÖK LAPJA

SZAK-MAI: SZABADSÁG, EGYETEM!  
KÖZÉPISKOLÁSOK ZH KÖZBEN  
KULT-ÓRA: VERSELT TE!  
KAJÁNLO: ŐSZ A GLUTÉNMENTESSÉG  
JEGYÉBEN

MEGJELENIK HAVONTA  
13. ÉVFOLYAM 2. SZÁM - 2015. NOVEMBER











# FILMKLUB

## Korral jár

Fejlődésünk és kríziseink



								
Ahol a vadak várnak okt. 1.	C.R.A.Z.Y. okt. 6.	Submarine okt. 14.	A legszebb dolog okt. 20.	Van valami furcsa és megmagyarázhatatlan nov. 5.	Ezer ízű szerelem nov. 10.	Amerikai szépség nov. 18.	Az élet nélkülem nov. 26.	Marigold Hotel dec. 1.

17:00,  
ELTE BTK,  
D épület, alagsor - 117

A film után beszélgetés, inni- és rágcsálnivaló.

# INGYENES

 ELTE Kortárs Filmklub

kortars.elte.hu

---

# TARTALOMJEGYZÉK

---

## NAPLÓ

- 2 Színezd újra!**

## SZAK-MAI

- 3 Szabadság, Egyetem! - középiskolások ZH közben**  
**5 Szekrénylakók**  
**6 Okostelefonok - avagy a XXI. század átka**  
**7 Okostelefonok - avagy a XXI. század áldása**

## KULT-ÓRA

- 9 Verselj Te!**  
**10 "Utazom, utazom, utazom..."**

## RISE UP

- 11 Camp Leaders - Szeretnéd következő nyarad az USA-ban tölteni?**

## KAJÁNLO

- 13 Ősz a gluténmentesség jegyében**  
**15 Ayurveda, az élet tudomány**

---

# IMPRESSZUM

---

<b>Főszerkesztő</b>	Elődi Fruzsina
<b>Felelős kiadó</b>	Sztilkovichs Zorka HÖK elnök
<b>Munkatársak</b>	Benkovits Márk Fodor Alexa László Andrea Majláth Ákos Podina Ivett Palkó Petra Szücs Boglárka Takács Diána Zsidákovits Panka
<b>Olvasószerkesztő</b>	Hegedüs Andrea Márta
<b>Tördelőszerkesztő</b>	Nagy Anna
<b>Borító</b>	Márki Gabriella
<b>Nyomda</b>	Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.
<b>Címünk</b>	ELTE PPK HÖK, 1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27.

# SZÍNEZD ÚJRA!

Aki járt mostanában könyvesboltban, biztosan észre vette, hogy egyre nagyobb teret hódítanak a színezők, tele vannak velük a polcok. Na nem a Micimackós és Hello Kitty-s kifestőkönyvekre gondolok, hanem a felnőtteknek szóló, gyönyörűen illusztrált színezőkre. De ki az, aki felnőtt létére ilyenekkel akar foglalkozni? Nekem először meglepő volt, de viszonylag sokan kezdenek bele újra a színezésbe felnőtt fejjel. Elkezdtem utána olvasni és az interneten nem egy cikket lehet találni ami a jótékony hatásairól szól, valamint arról, hogy milyen színező klubok vannak és tanácsokról, hogy hogyan érdemes csinálni. Mint sok más örület, ez is az Egyesült Államokból indult és szép lassan elvarázsolta az embereket itthon is. Hogy mi a siker titka? Valószínűleg az, hogy ez a fajta tevékenység teljesen kikapcsolja az agyat, így miközben a színezésre koncentrálunk nincs kapacitásunk a mindennapi problémákkal vagy stresszkeltő gondolatokkal foglalkozni. Ugyanakkor én azt gondolom, hogy valakinek pont ez a helyzet lehet stresszkeltő, hogy aprólékosan, vonalon belül maradva kell különböző kis virágokat kiszínezni. Szerencsére én abba a csoportba tartozom, akik ezt tényleg örömmel csinálják, bár ha belegondolok, nem volt ez mindig így. Emlékszem olyan keserves vasárnap estére, amikor anyukám csillogó szemmel színezte helyettem a hétfői házi feladatokat, mert már ránézni se bírtam a fénymásolt, állatos és gyümölcsös papírlapokra. Szerettem kézműveskedni, de pl. a festés egyáltalán nem tartozott a kedvenceim közé, a színezőkből pedig viszonylag hamar elegem lett. Azt hiszem akkor jött a fordulópon, amikor egy barátnőmmel nyáron különböző kézműves foglalkozásokat kellett tartanunk gyerekeknek és rájöttünk, hogy bár tehetségünk nem nagyon van, a festés, a rajzolás és a színezés tényleg nyugató hatású. Ezen fellelkesülve, megvettem Johanna Basford Titkos Kert című színezőjét, amiben szebbnél szebb illusztrációk varázsolják el az "olvasót". Nekikezdtem és addig abba se hagytam, amíg már úgy éreztem, hogy nem nagyon tudom mozdítani a kezem és káprázik a szemem. Valóban teljesen kikapcsolt és előhozta belőlem a kisgyereket, ugyanakkor nagy odafigyelést igényel, esetemben pedig még a következő szín kiválasztása se csak úgy random módon történik.

Ez a felnőtteknek szóló, gyerekes szórakozás engem is teljesen elbűvölt és én azt ajánlom, hogy aki kicsit is fogékonyak érzi magát erre, próbálja ki!

ELŐDI FRUZZSI



# SZABADSÁG, EGYETEM! - KÖZÉPISKOLÁSOK ZH KÖZBEN

Jöhetnek budapesti elit gimnáziumból vagy kisvárosi szakközépből, az is lehet, hogy farkasok neveltek fel. Most már tudom, hogy pszichológus diplomával nem jár dívány kedvezmény az IKEA-ban. Mindenesetre jobb lett volna, ha valaki felhívja a figyelmem, hogy a hastingsi csata (1066) részletes ismerete nem segít átmenni Anatómia 1-ből.

A publicisztikai én kesergése sokunk lelkében visszhangra találhat. Nem könnyű tizenévesként döntenet arról, hogy melyik szakterületen szeretnénk tevékenykedni felnőtt életünk során, főleg úgy, hogy legtöbbször csak a környezetünkben fellelhető szakmákra van rálátásunk. Egy olyan időszakban kell elképzelni a jövőt, amikor naponta meginog a hitünk nagyjából mindenben és az is kétséges, hogy Axl Rose iránti rajongásunk valós-e, nem pedig egy, az otthon hozzáférhető bakelitlemezek nyújtotta hamis identitásélem.

A tanácstalansággal szemben kardot bontó Középiskolások Szabadegyeteme egy olyan önkéntes kezdeményezés, amely kortárs pályorientáció révén terelgeti a továbbtanulási kérdésekben bizonytalan tizenéveseket – teszi mindezt egy évente megrendezett hétnapos nyári tábor során. A szervezők hagyományosan az Illyés Sándor Szakkollégium és a Bibó István Szakkollégium hallgatói közül kerülnek ki, de évről évre szélesedik az utánpótlás köre és különböző egyetemek különféle szakirányai képviselik magukat a táborban. A középiskolások sokféle előadás és szeminárium jellegű foglalkozás közül választhatnak. Közel kerülhetnek olyan szakmákhoz, amelyekről eddig nem volt közvetlen tapasztalatuk kezdve a mérnöki, közgazdaságtani területektől a politológián keresztül egészen a pedagógiai és pszichológiai diszciplínáig. Újabban bölcsészettudományi ágazatok is színesítik a palettát. A táborozóknak ezeken kívül olyan tevékenységek kipróbálására volt lehetőségük a korábbi években, mint az orvostanhallgatók által vezetett disznószív boncolás, vagy a jogi pálya gyakorlati részével való ismerkedés egy komplett bírósági per eljárástán keresztül. Nem beszélve a hétközi ZH-ról, ahol a puskázás szabadsága, teljesen új élmény lehetett a középiskolások számára..

Habár a tehetséggondozás nem elsődleges cél, a táborba jelentkező 50 középiskolás jórészt budapesti gimnáziumokból, már körvonalazódó továbbtanulási ambícióval érkezik. Egyre kifejezettebb cél a vidéki középiskolák és a hátrányos helyzetű fiatalok bevonása, amely a korábbi évekhez hasonlóan főként az Arany János Alapítvány és a Raoul Wallenberg Alapítvány támogatásával valósulhat meg.

A diákok szakmai tudásmorzsaik mellett önismeretre is szert tehetnek a tábor ideje alatt. A kisebb csapatokban zajló szekció-feladatok és játékok (evolúciós számháború, konspirációs játék, éjszakai túra) közösségé formálják a résztvevőket, beleértve a táborozókat és a szervezőket egyaránt. A hét ünnepélyes diplomaosztóval zárul, egészen görög módon, tógával, babérkoszorúval.

A nyári egyetem nem csak diákszemmel, de szervezőként sem mindennapi élmény. A Szabadegyetemmel kapcsolatos kötődésükről a tábor néhány szervezőjét Judik Zsófit, Blaskó Lilit és Páll Gábort kérdeztem.

## Mit jelent számodra a Középiskolások Szabadegyeteme?

**ZSÓFI:** Meghatározó tapasztalat volt, mikor 7 éve részt vehettem a legelső táborban diákként. Találkoztam olyan személyekkel, akik ráébresztettek, hogy a közgazdaságtan helyett tanári pályával szeretnék foglalkozni. Egy olyan környezetben találtam magam, ahol a diákok megfogalmazhatták saját véleményüket, érzéseiket. Tudtam, hogy szívesen tartoznék egy ilyen közösségbe, ezért javasolták, hogy felvételizsek az Illyés Sándor Szakkollégiumba, ahol hasonló gondolkodásmód jellemzi az embereket. Fontos kiemelni, hogy a Szabadegyetem minden előadója egyetemi hallgató vagy régi szervező, aki épp a doktori képzését végzi. A fiataloktól fiataloknak szóló tudásátadás teremti meg azt a barátságos légkört, ami a formálisabb napközbeni előadások során is végig jelen van. A szervezők és a táborozók közötti szakmai párbeszéd a táború mellett konstruktív vitaként folytatódik. A diákok egy idő után mernek önálló véleményt alkotni, amit nagyszerű látni.

**LILI:** Elsőként egy esélyegyenlőségi program során kerültem kapcsolatba a Szabadegyetemmel. A Raoul Wallenberg Alapítvány támogatta néhány diák részvételét a táborban abból a VIII. kerületi középiskolából, ahova jártam. Ez a tábor volt az első

kapcsolódásom az ELTE-hez és elmondható, hogy megalapozta óvodapedagógusi irányultságom. A Szabadegyetemhez való kötődés továbbra is megmaradt, az utóbbi években szervezőként csatlakoztam a programhoz. Kedves emlék, hogy a tavalyi tábor végén odajött hozzám egy diák, aki meghallgatta az esélyegyenlőségről és adományozási stratégiákról szóló előadásomat a tábor során és annyira megtetszett neki, hogy azt mondta miattam választ hasonló szakirányt. Ezek a pozitív visszajelzések sok energiával töltik fel a szervezőket.

**GÁBOR:** Két éve kapcsolódtam be a tábor szervezésébe, idén a három főszervező egyike vagyok. A Szabadegyetem fő jelentése számomra a szervezők és a táborozók közötti barátságos viszonyban írható le. A fiatalabbak érezhetően felnéznek ránk, már csak a korkülönbség miatt is, de valahogy mégis sikerül egyenlőségen alapuló, közvetlen hangulatot teremteni a tábor során. Mindkét oldal felől igaz, hogy a közös gondolkodás által sokat tudunk adni és kapni is ez alatt a pár nap alatt. Egyik kedvenc tábori programom a konspirációs játék, ami megfeleltethető egy élőszereplős Cluedo társasjátéknak. Van egy rejtélyes bűntény, általában egy gyilkosság, amit a csapatoknak fel kell göngyöltíteniük különböző állomások között ingázva. Az állomásokon a történet szereplői (vagyis a jelmezbe bújt szervezők) várják a csapatokat, akik információ-töredékeket próbálnak kicsikarni a rejtély megoldása érdekében. Alapvetően elmondható, hogy az egész tábor nagyon könnyen beszippantott. Megkaptam a tábori újság szerkesztésének feladatát, amit nagyon élveztem. A megírás és tördelés felügyelésén túl örülök, hogy részese lehettem a „Tudományosan megalapozott horoszkóp” rovat elkészítésének.

A Középiskolások Szabadegyeteméről további információkat tudhatsz meg a [www.szabadegyetem.elte.hu](http://www.szabadegyetem.elte.hu) oldalon vagy keresd őket Facebookon!

SZIAIVETT



## SZEKRÉNYLAKÓK

Október 11. az Előbújás Világnapja. Fontos a kérdés: mégis honnan? A szekrényből.

Tapasztalatom szerint, szekrényben lakni kényelmes és elsősorban biztonságos. Viszont egy idő után kifejezetten klausztrófób érzés. Sötét van bent, ráadásul túl kicsi ahhoz, hogy bárkivel megoszd, egy szekrényen keresztül barátkozni pedig, értelemszerűen nem lehet. Jogos így a kérdés: ha ilyen rossz, miért él bárki így? Nagyon egyszerű a válasz: biztonságos. Nagyon ijesztő kinyitni az ajtót.

Ha előbújsz, fel kell készülnöd arra, hogy lesz olyan, aki gusztustalannak, perverznek, természetellenesnek, vagy szörnyetegnek nevez. Esetleg ezek kombinációjának. Mondjuk kit érdekel, hogy az idegenek mit gondolnak? Csakhogy ők nem mindig idegenek.. Családtagok és barátok. Olyanok, akiknek a véleménye igenis számít, akiknek a szeretetére és a támogatására számítunk. Azok, akik egész eddig jóban-rosszban velünk voltak, most viszont mihelyest elmondjuk nekik, hogy nem ahhoz (azokhoz) a nemekhez vonzódunk, vagy nem olyan neműnek tartjuk magunkat, ami nekik „normális”, hirtelen elengedik a kezünket a szikla szélén.

Fontos tudni, hogy sosem tudsz teljes egészében kijutni a szekrényből, mert rengeteg emberrel ismerkedsz meg életed során. Tágabb család, új iskola vagy munkahely, új ország, új város. Mivel mindenki feltételezi, hogy a másik heteroszexuális és cisznemű, mindenkit udvariasan fel kell világosítanod, hogy te nem vagy az. Ami alapvetően jól is van így, annak az esélye ugyanis, hogy valaki nem az kevesebb, mint 5%, bár a különböző statisztikák évtől és országtól függően mást mondanak. Viszont minden előbújásnál ott van az esélye annak, hogy valaki elutasít.

Nekem szerencsém van. Kevés negatív visszajelzést kaptam. Ez nagyon ritka. A GLSEN (Gay, Lesbian, Straight Education Network) adatai szerint az USA-ban az LGBT fiatalok 84%-a tapasztalt verbális bántalmazást, a transzszexuálisak 74%-a

szexuális bántalmazást és 34%-ukat szüleik fizikailag bántalmazzák otthon. A Lambda Legal adatai azt mutatják, hogy az újonnan hajléktalanná váltak 25-40%-a a szexuális beállítottsága és/vagy nemi identitása miatt kerül az utcára, valamint évente az LGBT emberek 30%-a lesz öngyilkos. Ez az USA. Magyarországon, ha nem is rosszabb, de szinte biztos, hogy nem jobb a helyzet.

Mostanában, hogy rengeteg új kifejezés van a különböző szexuális beállítottságokra és identitásokra. A szexuális identitás és a vonzalom inkább egy skála, mint két véglet, de sokan, még az LGBT közösségen belül sem adnak hitelt azoknak, akik a spektrum közepe felé esnek, „akármennyivel is nőtt a számuk az elmúlt években. Ezért van az, hogy pánszexuális helyett legtöbbször biszexuálisként bújok elő. Elsősorban az az iránti félelemből, hogy úgy gondolják, csak „divatból” gondolkodom így, és ezért esetleg nem vesznek komolyan.

Persze, nagyon hirtelen jött ez a változás, ami miatt rengeteg információt kell feldolgozni és rengeteg eddig biztosnak tartott értéket átgondolni, ami nagyon nehéz, ezt tapasztaltam. Épp ezért nem kérünk tapsot, vagy imádatot, csak egyszerű elfogadást és alapvető emberi tiszteletet vagy akár kérdéseket. Én, személy szerint imádom őszinte kíváncsisággal feltett kérdésekre válaszolni.

Ami pedig a sorstársaimat illeti: addig maradjatok a szekrényben, ameddig jólesik. Nem lesztek tőle kevésbé bátrak. Ha úgy döntenétek, hogy itt az idő, de egyedül nem megy, keressétek fel a Magyar LGBT Szövetséget vagy valamilyik szervezetüket, biztos vagyok benne, hogy tárt karokkal fogadnak és szívesen segítenek, amiben tudnak.

Legyen olyan szerencsétek, amilyen nekem volt.

PALKÓ PETRA

## OKOSTELEFONOK – AVAGY A XXI. SZÁZAD ÁTKA

„FÜGGŐSÉGRŐL AKKOR BESZÉLÜNK, HA  
A MINDENNAPI TEVÉKENYSÉGEINK JELENTŐSEN  
KÁROSULNAK AZ ADOTT DOLOG HATÁSÁRA.”

-Demetrovics Zsolt szakvéleménye a Kossuth  
Rádióban

A XXI. században elérkeztünk arra a szintre, mikor a modern technika vívmányai megelőzik a társas kapcsolatokat, mikor a szociális élet a minimálisra csökken és a régen fontosnak vélt dolgok, mint egy közös kávézás, vagy egy mozi háttérbe szorulnak és helyére egy Facebook chatelés, vagy éppen egy „Skype-randi” kerülnek. Az okostelefonok és tabletek megjelenésével egy-egy dolog elintézése, a munka, az iskolai prezentációk leegyszerűsödtek, azonban ezt a kényelmet egy igen erős kényszer, már-már függőség is jellemzi. Sajnálatos módon egyre gyakrabban találkozhatunk azzal a jelenséggel, hogy az emberek egymás személyes társasága helyett inkább a telefonjukat választják, annak ellenére, hogy együtt utaznak a metróban, vagy éppen együtt ülnek egy bárban. A szociális lét hiánya nem az egyetlen velejárója ennek a furcsa, torzult világnak, ugyanis az emberek, főként a fiatalok, mostanra már a „felszereltség” szerint ítélik meg a másikat. A mai modern, „cool” világban nem fér bele, hogy egy 10-12 éves gyerek okostelefon nélkül szaladgáljon, de az sem mindegy, hogy az a ketyere mennyire márkás, vagy milyen csúcscsúper kamerával bír. Az úgynevezett Y (vagy mostanra már inkább Z) generáció sajnálatos módon egy olyan elferdült felfogással és látásmóddal rendelkezik, mely nem csak a jelenkorra, hanem az utánuk következő korosztályokra is erős károsító hatással lehet.

### Mikor beszélhetünk függőségről?

Demetrovics Zsolt, addiktológus (és Karunk dékánja) úgy vélekedett, hogy onnantól számít egy tevékenység függőséggel, ha az alapvető hétköznapi cselekvések ezáltal háttérbe szorulnak. Az okostelefon tulajdonosok 87%-a mára már ezen kritériumok mentén beleesik a függő kategóriába, , tevékenységeik nagy részét ezen eszközök kíséretében végzik. Igencsak rémisztő látvány, mikor egy vajás kenyeret nem tudunk megkenni anélkül, hogy ne küldenénk egy „snapet” gyorsan valamelyik haverunknak, vagy ne töltenénk fel azt a vajás kenyeret az Instagramra. Természetesen a szoftverfejlesztő cégek, a készülékekhez kiegészítőket gyártó vállalatok igyekeznek ezt minél jobban kihasználni, így nagyon nehéz belőle kilábalni, főleg, hogy mostanra minden létező dolgot összekötnek ezeknek az eszközöknek a használatával (TeleBank, telefonos vásárlások, regisztrációk, stb.). Egyértelműsíthető, hogy saját gépjeink rabjává váltunk.



### Hova vezet ez az esztelen fejlődés?

Jelen felgyorsult világunkban napi szinten jelennek meg újabb és újabb kütyük és mindegyik valamilyen újabb kényelmi funkciót kínál. Ez a kényelem hamar átcsap abba a lustaságba, mely hosszútávon már nagyon egészségtelen lehet. Kihathat a munkánkra, a szerelmi életünkre, az emberi kapcsolatainkra, vagy akár személyes dolgokra is, mint a higiénia. Az okostelefonok és tabletek világa mostanra már megérdemelne egy



„csak saját felelősségre” feliratot, vagy olyasmi elrettentő üzeneteket, mint amilyeneket a dohányárúkon találhatunk. Rendben, túlzásokba sem kell esni, de ezeket az eszközöket érdemes tudatosan és kellő körültekintéssel használni, ügyelve arra, hogy életünk semelyik területére ne legyen negatív hatással. Számos tanulmány és publikáció foglalkozik ezzel a kérdéssel és a legtöbb kitér arra a tényre is, hogy a szerkezetek megjelenése óta rohamosan növekszik az írni nem tudók aránya. Mivel az iskolák is előszeretettel alkalmazzák a kényelmesebb megoldást, a gyerekek füzetek helyett laptopban vagy telefonokban gyűjtik a jegyzeteiket, előadásait számítógépen készítik. A probléma effektíve nem is ez, hanem hogy ezek a gépek beépített helyesírás-ellenőrző programmal rendelkeznek, így a nyelv helyes és pontos használata is háttérbe szorul. Ezenkívül a szleng sorra kezdi leváltani a valós, helyes nyelvhasználatot és a gyorsabb kommunikáció végett egyre gyakoribbak a szóösszerántással, rövidítéssel képzett szavak. Ezek a tényezők erősen rombolják a nyelvet, az ilyesféle nyelvújító hatás nem éppen mondható pozitív kimenetelűnek. A nyelvtankönyvekben is utolérhető, hogy ez a hatás már a tananyagba is beépült, a 2014-es érettségien tételtémaként is megjelent.

Összességében nem kell félni ezeknek az eszközöknek a használatától és nem is kell ezeket ördögi találmányként beállítani, mert itt is az emberek hozzáállása, viselkedése az elszomorító. Próbáljunk meg úgy tekinteni ezekre a készülékekre, mint minket segítő tárgyakra, de semmiképp sem az élet működtetéséhez szükséges lételemekre.

BENKOVITS MÁRK



## OKOSTELEFONOK - AVAGY A XXI. SZÁZAD ÁLDÁSA

Reggel 7:55. Állok a belváros közepén, keresem a Sohanemhallottam utca Nemtalálom számát és próbálok kevésbé aktívan izgulni az állásinterjúról való bejósolható késésem miatt. 10 évvel ezelőtt garantált lett volna a kudarc, ma azonban csak előkapom a telefonomat, beütöm a címet, a térképet beforgatom a képernyőn a megfelelő irányba (kikerülve ezzel a jobb és bal oldal kiválasztása okozta terrort), és pár perc múlva el is érkezem a célállomáshoz. Az okostelefonok és a mobilinternet világa a magamfajta tájékozódási- és szervezési antitalentumok Mekkája. Az egész életemet összetartja ez a kis micsoda, ahol tematikusan szétválogathatom a teendőimet, naptárba vezethetem a találkozóimat (ami lelkiismeretes asszisztens módjára jelez is az alkalom előtt), és bármikor utánanézhetek minden fontos vagy akár jelentéktelen információnak is. Az elfelejtett meetingek, teendők, az eltévedések és a rendszerezetlenség”kora lejárt számomra! Ez persze nem csak az eszköznek köszönhető, hanem annak a



mérhetetlen mennyiségű applikációnak, amit a világ fejlesztői megteremtettek a számunkra.

Sose volt még egy program sem annyira hatékony és egyben szórakoztató, mint a Google

Maps. Ha éppen nem eltévedek, akkor Párizs utcáit járom rajta, vagy megnézem hogy felülnézetből hogy néz ki a házunk - persze csak a hasznos felhasználás jegyében.

A kedvenc keresőoldalunk fejlesztői persze nem csak a külföldi városokkal való kacérkodásunkban segítenek, hanem például az egyetem alatt felgyülemlett anyagaink tárolásában is. A Google Drive egy olyan felhő, ami közös szerkeszthetőséget biztosít az oda feltöltött dokumentumoknak, táblázatoknak, prezentációknak. Telefonról is bármikor elérhető. Így történt, hogy egyszer beadandót írtam a 7-es buszon, köszönhetően a kiváló 3G-nek és a förtelmes időbeosztási szokásaimnak. Aztán rátaláltam például a Habiticára, ami egy gamification alapú határidő napló. Questeket, vagyis küldetéseket és szokásokat jelölhetek ki magamnak, amiknek elvégzéséért a kis online avatárom XP-t, aranyat és ezüstöt kap, kihagyásáért pedig veszít az életerő pontjából. Persze mit sem érne a móka, ha nem szerelhetném fel bőrpáncéllal a karakteremet (ami növeli a szervezettségemet 3 ponttal), vagy nem rendelhetnék mellé hű társként egy árny rókát vagy egy zombi kaktuszt. Figyelem, nem csak kockáknak! Ez lesz a leghatékonyabb függőséged, hiszen játék közben még a munkádat is elvégzed.

Számtalan hasznos és izgalmas, haszontalan, ámde szórakoztató dolgot művelhetünk a telefonunkkal amik kiegészíthetik az életünket. De hol válik szét az eszköz és az ember? Valóban a kutyüktől függünk, vagy az érzéstől, hogy mindentudóak lehetünk, bármit megnézhetünk és bárkivel beszélhetünk a világon? A technológia frissessége, csábító újdonsága sok kérdést vet fel az emberben magánemberként, és a tudományos

élet résztvevőjeként is. Naponta dobnak piacra újabb és újabb alkalmazásokat, és rengetegben közülük ott van a potenciál, hogy az új Facebook, Instagram, Twitter vagy Tinder legyen. Annyiban lehetünk biztosak, hogy ez egy dinamikusan fejlődő környezet, könnyen és gyorsan elévülő csatornákkal és tartalmakkal. Végtelenítve kapjuk az információt, ami magában hordozza a függőség veszélyét, de a fejlődés lehetőségét is. Azonban meg kell látni ebben azt is, hogy a telefonhoz hasonlóan a döntés is a mi kezünkben van. A közösségi oldalak vad térhódításának hatása, az elveszettség érzet, ami ránk tör, ha wifi vagy 3G lefedettség nélküli területre merészkedünk, az azonnali tudni akarás és információ halászás vágya, mind-mind bennünk van és nem az eszközben. Fontos tudatosítani, hogy az okostelefon és az internet nem egy mankó, amire mi, szegény földi törött szárnyú halandók támaszkodhatunk, amikor kétségbeesésünkben valamiért hajnali kettőkor kell kideríteni, hogy mi az „Elfújta a szél” utolsó mondata és minden könyvtár zárva van a környéken. A technológia nyújtotta világ az én szememben sokkal inkább egy olyan fajta pluszt ad az életünkbe, aminek segítségével információk sokaságához juthatunk hozzá, ami megkönnyíti a kapcsolattartást és a mindennapjaink szervezését. Fontos azonban, hogy olyan világot teremtsünk magunk köré, ahol ez csak egy eszköz a munkánkhoz vagy a magánéletünkhöz, nem pedig egy olyan technológia, ami eltorzítja a valóságot. Egy olyan világot kell létrehoznunk, ahol az internet és az ahhoz kapcsolódó eszközök segítenek bennünket a fejlődésben, és ahol nem csak a telefon okos, hanem maga az ember is.

TÉDI





# VERSELJ TE!

A slam poetry mozgalom napról napra népszerűbb hazánkban, teltházás események váltják egymást, egyre többen ragadnak tollat és papírt, hogy megmutathassák magukat a közönségnek.

A „Verselj Te! Slam poetry” egy PPK-s slam est, melyen kipróbálhatják magukat az írni és előadni vágyó hallgatók.

„Célunk az, hogy megosszuk egymással gondolatainkat, érzéseinket irodalmi minőségben.” - olvashatjuk az első esemény leírásában. Az irodalmi minőséget szabadon kell értelmezni, nevezni lehet slam-, vers- és rapművekkel egyaránt. Bárki kiállhat akinél van egy teleírt papír és kellő bátorság. Minden eseménynek külön tematikája van, amit fel lehet dolgozni, illetve bátran el is lehet térni tőle. Az első est témája nem más volt, mint a több okból is aktuális, irodalmi ihletésű „Szeptember végén”.. A zsűrit a közönség soraiból választják, így nem kell tartani a túlzott szakmaiságtól. A helyszínt a Lelkifröccs Garden biztosítja.

PPK-sok olvasnak PPK-soknak, egy jó fröccs, családi hangulat. Mi kell még?. Mivel ez volt az első ilyen jellegű esemény a karon, ahogy azt előre vártuk, többségében érdeklődőként érkeztek az emberek nem pedig fellépőként. Az estet Kígyósi Marci „egyszálgitáros” koncertje nyitotta meg, ami nagyon jól sikerült, oldotta a hangulatot. Őt követték a „versenyzők”, akik mindannyian különböző stílusban és megközelítésben adtak elő. A közönség lelkes volt és lelkesítő, biztatták a fellépőket, hogy álljanak ki még egy verssel vagy slammal, ha kedvük van. Az este zárásaként Kemény Zsófi mint meglepetés vendég slammelt, profi előadást hallhattunk az ország egyik legnépszerűbb slammerétől.

Egy kellemes este kerekedett az első „Verselj Te! Slam poetry” eseményéből, a felolvasások után is maradt a jó hangulat: kötetlen beszélgetések, gratulációk, iszogatás.

A nézők soraiból egy lány kisujj esküt tett, hogy a következő alkalomkor ő is fellép, és már nem is kell sokat várnia. A második Verselj Te! ugyanis november 23.-án kerül megrendezésre. Az új téma: #közelség.

Bátran ajánlom mindenkinek az eseményt, olyanoknak akik már régóta írnak, akik csak mostanában kezdték, akik felolvasó estekre járnak, akik csak a fióknak írnak, és azoknak is akik érdeklődnek a kortárs költészet, irodalom iránt.

November 23. Lelkifröccs, #közelség, le ne maradjatok!

MAJLÁTH ÁKOS



## “UTAZOM, UTAZOM, UTAZOM...”<sup>1</sup>

Van egy nő. Minden nap ugyanazzal a vonattal Londonba utazik. Akár egy egyszerű ingázó is lehetne, aki minden nap elvégzi kis irodai munkáját, aztán hazatér a családjához és csendben vacsorát készít. De Rachel más. Ő különleges. Legalábbis azzá válik mikor meglát valami ijesztőt a vonat ablakán át. Megant és Scottot. Nem tudja, hogy így hívják őket egészen addig, amíg Megan el nem tűnik. Férjét gyanúsítják. De amit Rachel látott, az mindent megváltoztat. Valaki járt az eltűnés napján a házban, és megcsókolta a nőt. Vajon ő rabolta el? Vagy, ne adj isten, megölte? Rachel belekeveredik az ügybe és ezzel újra szinte minden nap látnia kell volt férjét és annak új családját ahogy boldogan élnek. Persze egy kisvárosban senki sem annyit tud, mint amennyit elárul. Ezen kívül Rachelnek az sem segít, hogy alkoholproblémái miatt néha kiesnek neki időszakok. Egy megtört nő akar összerakni egy történetet a töredékeiből. De ha minden ellene dolgozik, akkor mit tegyen? Feladja? Az esélytelen.

A történetből ennél többet nem lehet elárulni, mert akkor elvesz az izgalom. Épp az a nagyszerű *Paula Hawkins Lány a vonaton* című regényében, hogy végig fenntartja az érdeklődést, mert mindig olyan morzsákat ejt el, amik új perspektívát adnak a néző gondolatainak. Mikor már szilárdan meggyőződsz róla, hogy tudod hogy mi történt, akkor egyszer csak bedob valami új információt, ami az egész elméletedet romba dönti. Kezdheted előlről. De nem csak az olvasó, hanem a karakterek is teljesen összezavarodnak. Mindenki tud valamit, de a szálak csak a végén egyesülnek.

Három nő szemszögéből ismerjük meg a történetet. Az egyikük Rachel, a lány a vonaton. A másikat az eltűnt nő, Megan. A harmadik pedig Anna, az új feleség. Három teljesen különböző életvitelű, és gondolkodású nő vezet minket az úton.

Ha mindez még nem lenne elég összetett, akkor elárulom, hogy az író az idősíkokat is váltogatja. Mindig figyelni kell, hogy kinek a naplóbejegyzését olvassuk éppen, és melyik évben, hónapban járunk. A könyv olvasása nem csak izgalmas, hanem komoly agytornát is igényel, hogy mindent egybe tudjunk rakni a tökéletes végső kép megpillantásához. Olyan, mint azok a festmények, amit csak akkor látsz egészében, amikor távolról szemléled.

A könyv azonkívül, hogy egy nagyszerűen megírt pszichothriller, még ráadásul komoly és mély témákat is feszeget. Ezek közül, hogy csak néhányat említsek: alkoholizmus, depresszió, meddőség, válás, paranoia, házasságtörés, bántalmazás. Ezek mind olyan fogalmak, melyekkel munkánk végzése során is összefuthatunk. Ezeket Hawkins színesen szagosan, életszerűen mutatja be és adja át az olvasónak. Olyan, mintha Rachellel együtt jönnénk rá a megoldásra.

De a legjobb az egészben, hogy az utolsó pillanatig nem tudjuk, hogy mégis ki tette Megannel amit tett. Akár Rachel is lehetett, vagy akár a fura férfi a vonaton, akár a szerető, akár a férj vagy az ex. Vagy igazából csak megszökött? Vagy itt van és a háttérből figyel?

Ki tette? Mit tett és miért? Hogyan? Ezek a kérdések futkosnak át az agyunkon minden egyes percben. És annyiszor esünk arccal a sárba mire végre mindenre fény derül, hogy mi magunk is megkönnyebbülünk, mikor megtudjuk az igazságot, de mégis szomorúak vagyunk, mert nincs több fordulat.

Hát csak annyit mondok, vegyétek, olvassátok és izguljatok! A könyvből vett kedvenc idézetemmel búcsúzom:

*“Az élet nem bekezdés, a halál pedig nem zárójel.”*

1: Nógtádi Gábor: Itt élünk köztetek



# CAMP LEADERS - SZERETNÉD KÖVETKEZŐ NYARAD AZ USA-BAN TÖLTENI?

A Camp Leaders programja egyetemisták álmát váltja valóra egész Magyarországon, sőt az egész világon. Lehetőséget ad arra, hogy kipróbáld magad egy igazi amerikai gyerektáborban, majd ellátogathass kedvenc filmjeid helyszíneire és megnézd kedvenc világvárosaidat. Íme egy kis élménybeszámoló életem legjobb nyaráról.

Minden tavasszal kezdődött, amikor úgy éreztem mindenképp kell valami változás az életemben. Szívesen utaznék, de valahogy a pszichós tanulmányaimat is gyakorolnám. Ekkor szinte sorsszerűen több helyen is - többek között az Animátori Kör egyik képzésén- hallottam a Camp Leaders-ről. Az elején kicsit szkeptikusan indultam el tájékoztatójukra, hiszen annyi minden jót ígér a program, mégis az anyagi vonzata hihetetlen alacsony.

A tájékoztató után nekiláttam a profilom elkészítésének. A gyerekefelügyelő és a staff-os munkakörök közül végül az utóbbi mellett döntöttem és a tábortípusok közül bejelöltem azt is, amitől sokan nagyon félnek: "special needs"-es, azaz különleges szükségletű gyerekekkel foglalkozó tábor.

Már az angol szintfelmérő interjú során éreztem azt, ami egész amerikai utamon végigkísért: segítőkészség, támogatás és hatalmas belém vetett hit. Megszámolni se tudom hányszor hívtak fel az ott dolgozók csak azért, hogy megkérdezzék hogy vagyok, jól haladok-e, és javasoltak pár dolgot a profillal kapcsolatban, sőt még a vízuminterjúmat is leszervezték.

Meg is lett az eredménye: 2015 június 2-án kiutaztam az USA-ba, Minnesota államba egy "special needs" táborba, ahol ADHD-s és aspergeres gyerekekkel foglalkoztunk. Staffosként a konyhában tevékenykedtem, de szabadidőmben rengeteg alkalmam volt a gyerekekkel játszani, mesét olvasni nekik, egyszerűen megfigyelni őket. Így összejött az egész nyár Amerikában és még a pszichológiát is bele tudtam vonni a munkába. Egészen augusztus 17-ig dolgoztam, ezalatt nagyon jó nemzetközi társaság alakult ki, akik közül többekkel életre szóló barátságot kötöttem. De itt kezdődött csak a java.

Körbeutaztam Amerikát 3 hét alatt. Ezen a részen már mindent én szerveztem, oda mentem ahova csak szerettem volna. Eleinte a tábori csapattal jártam a világvárosokat, majd volt hogy csak párban, majd végül egyedül utaztam. Ahova ellátogattam:





## RISE UP

Minneapolis, Chicago, Los Angeles, Las Vegas, Norfolk és New York. Egyszerűen leírhatatlan élmény volt. Sose gondoltam, hogy valaha kijutok, mégis ott sétálgattam a nagyvárosok utcáin. Klisé, de tényleg egy álmom vált valóra.

Már amikor kint voltam tudtam, hogy én is segíteni szeretnék abban, hogy minél többen átélhessék azt, amit a Camp Leaders dolgozóinak és nekem is sikerült ezen a nyáron. Remélem Nektek is megjött a kedvetek! Hihetetlen sok lehetőséget tartogat a program, akár sportokat is taníthatsz gyerekefelügyelőként, vagy éppen kézműveskedhetsz is velük. Mindemelett pedig az angolodat is folyamatosan fejlesztheted.

További infókért nézd meg honlapunkat, vagy keress meg minket Facebookon. Ha bármi kérdésed van, nekem is írd nyugodtan! Remélem valamelyik tájékoztatón, vagy az irodában találkozunk miközben már a kiutazásod részleteit beszéljük meg!

[WWW.CAMPLEADERS.COM/HU](http://WWW.CAMPLEADERS.COM/HU)

ZSIDÁKOVITS PANKA



# ŐSZAGLUTÉNMENTESSÉGJEGYÉBEN

A különböző ételallergiák vagy -intoleranciák rengeteg embert fosztanak meg attól, hogy csak úgy sebtében betérjen egy kávézóba, cukrászdába és „áldozzon az édes bűnbeesés oltárán”. Szerencsére városunkban már egyre több „mentes” kávézó, cukrászda található meg, ezekből egy több részes válogatást olvashattok. Legelőször a gluténmentes süteményeket kínáló mennyországok világába kalauzollak el Titeket.

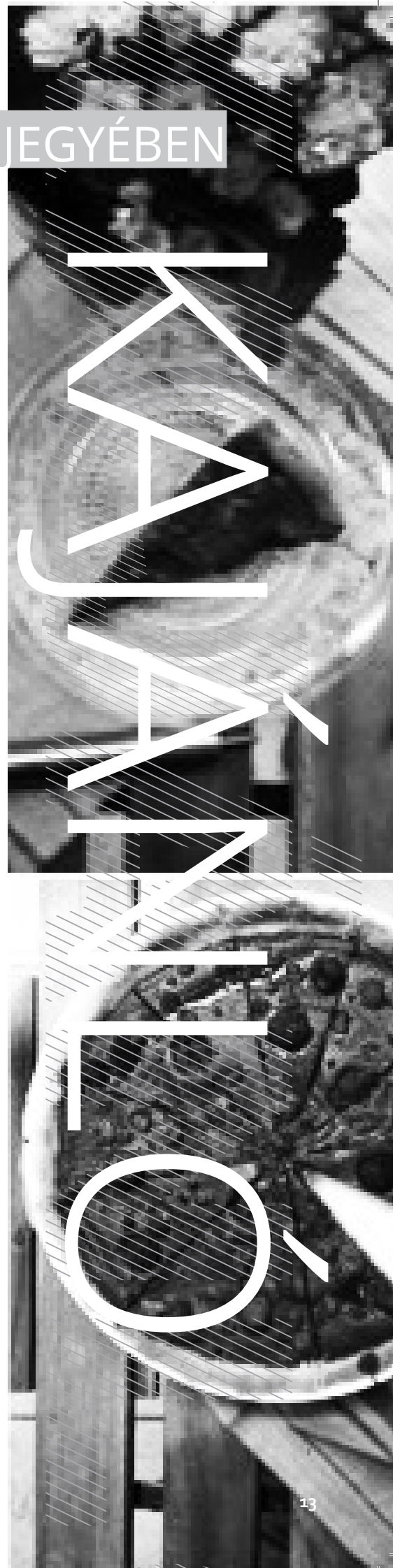
This could be us..



...but you're gluten intolerant

## DOMI'S BAKE SHOP

A Weiner Leó utcában található picike cukrászda 2013-ban nyitotta meg kapuit, élén Suri Dominikával. Legyen az a mindenki nagymamája révén már ismert meggyes, vagy az elsőre merésznek tűnő fehércsokis-levendulás, az biztos, hogy itt mindenki talál ízvilágának megfelelő süteményt. Ami a gluténmentes választékot illeti, nagy várakozással indultam neki, hiszen Domi végzettsége nem csak „sima”, hanem diétás cukrász is, tehát igen magas elvárásaim voltak és nem is kellett csalódnom szerencsére. Nálam az abszolút favorit a paleo csokis-málnás pite volt, de nyugodt szívvel ajánlom a mandulás, a mákos és a kókuszos szeleteket is. A tészta nem száraz, a krém isteni, a szeletek hatalmasak és a kiszolgálás pedig szuperkedves. Természetesen tortákat is rendelhetek tőlük, legyen szó akár glutén-, akár tej- vagy cukormentes finomságról. Ami az árakat illeti, a mentes termékek 450-650 Ft/ szelet (vagy inkább óriásszelet, ha a tortákról beszélünk) között mozognak, a „normális” sütemények szintén, nem igazán tér el a Pesten megszokott árfekvéstől.



### BARBER'S WIFE

A The Barber Shop mellett nemrég nyílt cukrászda-kávézó szlogenje - "Sugar, spice and everything nice" - tökéletesen beleillik az általuk képviselt vonalba, ráadásul minden termékük helyben készül. A mentes-szekció szerencsére igen ötletgazdag, a csokis-epres és a csokis-narancsos pite „unalmasnak” tűnhet a paleo banános csokitorta, a bounty szelet, a sóskaramellás csoki mousse torta és a mangós-epres sajtorta mellett. Kiszolgálást, ízvilágot, kreativitást és árakat tekintve is vitte nálam a prímet ez a hely. A mentes sütiken kívül a választék részei a rendkívül ízlésesen elkészített szendvicsek, a különböző saláták, illetve a nyár slágere volt a thaiföldi-módra elkészített fagyi. Emellett akár egy finom kávé, egy-két korsó sört is leguríthatok, vagy akár elszűrcsölgethetek egy koktélt is, mindezeket a Király utcához viszonyítva igen kedvező árakon.

### GOAMAMA COFFEE

Ha továbbhaladunk a Király utcán, a Gozdu udvar után nem sokkal belefuthatunk ebbe a rendkívül hangulatos kávézóba, amely a kinti tábláján is hirdeti, hogy bizony itt gluténmentes sütemények hada vár minket. Nagyon otthonos benyomást keltett, a vintage, a letisztultság és a természetesség triója jellemzi. És sajnos ezen, illetve az ott kapható kávékn kívül nem sok pozitívum tudok elmondani. Először is: a kirakott sütemények nincsenek lefedve, se hűtőpultban, márpedig valamelyikre szükségük van, hiszen ki fognak száradni, és ez meg is történt. Nem tudom, hogy ennek volt-e köszönhető vagy pedig eredetileg is szárazabb lett volna a mandulás-diós-meggyes pitewwwwszelet, amit volt szerencsém megkóstolni. Másodszor pedig rendkívül túlárzott a hely, mind a kávék mind a sütemények tekintetében, és ahhoz képest a minőség és a mennyiség is csekély. Tanulós helynek, egy délutáni kávé melletti beszélgetéshez kiváló, és ha kicsit jobban odafigyelnének a süteményekre, akkor azok is megérdemelnének a dicséretet.

FODOR ALEXA





# AYURVEDA, AZ ÉLET TUDOMÁNY

**„HEALTH IS NOT MERE ABSENCE OF DISEASE. IT IS THE DYNAMIC EXPRESSION OF LIFE.”**

(Sri Sri Ravi Shankar)

Az indiai ősi tudást magában foglaló ayurveda szankszrit szó, melynek jelentése az élet tudománya (ayur=élet, veda=tudás). Az ayurveda a betegségek megelőzését és az okok eliminálását, megszüntetését segíti az életmód különböző területeinek tudatos, mérsékelt változtatásával. Az ősi, védikus iratok szerint az öt elem - föld, víz, levegő, tűz, éter - egyensúlya, harmóniája az egészséges és boldog élet titka. Az ayurveda szerint minden ember természetes alkattal, szervezettel rendelkezik, melyet prakritinek neveznek. A prakriti alapján három alkati típust (dosha) határoztak meg: vata, pitta és kapha. A vata doshájú embereket a levegő és az éter elem jellemzi, a pitta emberben a tűz elem dominál, míg a kapha pedig a föld és a víz elemmel írható le. A legtöbb ember általában két dosha kombinációját hordozza (pl. a pitta kapha prakriti szerint a pitta és a kapha kettőse jellemzi, pitta túlsúllyal). A prakriti szerint meghatározott a testi alkatunk, temperamentumunk és még az érzelmeink is.

Bár három típusba csoportosítható minden ember az ayurveda szerint, mégis egyedi és egyénre jellemző a prakriti aránya és jellege születésünktől fogva. Amikor az emberek - leginkább életmódjuk függvényében - különböző egyensúlyhiányt eredményező tüneteket, betegségeket produkálnak, akkor a veleszületett, a saját természetes alkatukra (dosha) jellemző egységből kibillennek. Ennek hatására bizonyos elemek túlsúlya illetve hiánya alakul ki. Az ayurvedikus életmód abban segít, hogy a prakriti természetes egyensúlyi állapotát visszaállítsa. Az ayurveda az élet számos területét érintő tudomány, így amikor egy ayurveda orvoshoz ellátogatunk, ő az alapvetően pulzusdiagnózis

alapján feltérképezett prakritinket és az attól való esetleges eltolódás mértékét és annak tüneteit térképezi fel. Tanácsai alapvetően a fogyasztható ételek, az étkezési szokások, jógyagyakorlatok, és légzésgyakorlatok területeire terjednek ki.

Az ayurveda szerint leginkább légzéssel, étellel, alvással, meditációval és testgyakorlatokkal (jóga) tudjuk életenergiánkat emelni. Éppen ezért, amikor teleesszük magunkat, nem tudatosan lélegzünk vagy az alvási ritmusunkat nem tiszteljük, akkor energiahiányban szenvedünk, melyet nem tudunk orvosolni vitaminokkal vagy kávéval.

Azt gondolom kicsiben érdemes a változásokat elkezdni, a figyelmünkkel megtisztelni szervezetünket. Kezdjük hát az étkezéssel, folyadékbevitellel. Bár lerágott csont, én mégis saját tapasztalatból is mondom, hogy a folyadék (elsősorban tiszta víz) alapvetően fontos a szervezet egészséges fiziológiai működéséhez. Igyál naponta, rendszeresen egyszerre akár csak 1-2 dl vizet, hordj magadnál egy flakont, amit mindig meg tudsz tölteni vízzel. Ha segítségre van szükséged, hogy rászokj a víz ízére, először próbálj ki néhány ízesített, ámde frissítő italt indiai módra!

**GYÖMBÉR ITAL:** 1,5 liter vizet 4 ek. őrölt gyömbérrel kb. 10 percig forrald. Ekkor keverj hozzá 5 ek. barnacukrot vagy 4 ek. mézet. Leszűrve adj hozzá egy csipetnyi őrölt fekete borsot, egy pohár narancs- és fél pohár citromlevet. Erősen lehűtve fogyasztjuk.

És a hidegebb napokra, esti kortyolgatáshoz: **KURKUMÁS-GYÖMBÉRES TEA:** fél liter vízbe 2-3 db apróra vágott gyömbért rakunk, valamint 1-2 t.k. kurkumát. Amikor felforr, kb. 5 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük és mézzel, citrommal ízesítjük.

Forrás: <http://www.artofliving.org/ayurveda>  
Popper, P. (2013). Mi az élet étterme? Étel- és életreceptek. Saxum, Budapest.

SZÜCS BOGLÁRKA



When diet is  
wrong, medicine  
is of no use.  
When diet is  
correct,  
medicine is  
of no need.

Ayurvedic Proverb



E

NO  
SIGNAL

NO SIGNAL presents

# PÉPÉKÁ

## PARTY SÍTÁBOR



# 309€

/FŐTŐL

### GERLITZEN, AUSZTRIA, 2016.02.01-06.

FÉLPANZIÓS ELLÁTÁS ▲ INGYENES WELLNESS  
 INGYENES KEZDŐ SÍ- ÉS SNOWBOARD OKTATÁS  
 INGYENES KEZDŐ SÍ- ÉS SNOWBOARD FELSZERELÉS

**JELENTKEZÉS: KÖVECSES GRÉTA**  
**HÖK IRODA**  
**VII. KER, KAZINCZY UTCA 23-27.**  
**CS: 13:00-15:00 / P: 10:00-12:00**

NO SIGNAL  
**60**  
 m<sup>2</sup>  
 TAGAS APARTMANOK

NO SIGNAL  
 SÍ- ÉS SNOWBOARD  
 VERSENY

NO SIGNAL  
 FÉLPANZIÓS ELLÁTÁS

NO SIGNAL  
 TÁBOR TŰZ

FÉLPANZIÓS ELLÁTÁS / 5 NAPOS SÍBÉRLET / SZÁLLÁS 5 ÉJSZAKÁRA / UTAZÁS AUTÓBUSSZAL / PARTYKARSZALAG / WELLNESS / ÁGYNEMŰ

A PÉPÉKÁ SÍTÁBORT A WEB VACATION UTAZÁSI IRODA KFT. SZERVEZI. ENG. SZÁM: U-001410 1062 BUDAPEST, ANDRÁSSY ÚT 97.

JELEN HIRDETÉS NEM MINŐSÜL AJÁNLATTÉTELNEK.  
 BŐVEBB INFORMÁCIÓKÉRT KERESD FEL KÖVECSES GRÉTÁT!

H|S|G  
 HOLIDAYSPORTGROUP

SÍELŐK.HU

Blind  
 MEDIA

utazas.info



FÜTYÜLŐS



Ottakringer

Radler



