

PERSPEKTÍVA

AZ ELTE PPK HÖK LAPJA

SZAK-MAI: A SMILEY: EGY MOSOLY
TÖBBET MOND MINDEN SZÓNÁL
RISE UP: 10 THINGS I WILL NEVER
UNDERSTAND ABOUT HUNGARY
KULT-ÓRA: KIÉ EZ AZ ORSZÁG?

MEGJELENIK HAVONTA
13. ÉVFOLYAM 4. SZÁM - 2016. MÁRCIUS

TARTALOMJEGYZÉK

NAPLÓ

2 Hello 2016!

ÉRINTŐ

3 GASZTRO-Kult-Túra

SZAK-MAI

5 BAGázs Jogklinika Program

8 A smiley: egy mosoly többet mond minden szónál

9 XX. Pszinapszis - Támogatói Bál

KULT-ÓRA

10 "Örökké"

11 A zene sárkányai az Arénában

12 Kié ez az ország?

RISE UP

13 10 things I will never understand about Hungary

SPORT

16 Edzésterv hajnalban

17 Kívül-belül megújul az ELTE Aerobik

18 Győzd le spinninggel a tavaszi fáradtságot a BEAC-on!

LÉLEKZET

19 A valóság egy szakadék mélyén tátong

I M P R E S S Z U M

Főszerkesztő	Elődi Fruzsina
Felelős kiadó	Sztilkovichs Zorka HÖK elnök
Munkatársak	Farkas-Kovách Réka Fazeka Tibor László Andrea Majláth Ákos Mihalecz Imola Milbik Zsuzsa Palkó Petra Podina Ivett Martin Sundberg Szabó Fruzsina Szücs Boglárka Tomku György Vértes Sára
Olvasószerkesztő	Hegedüs Andrea Márta
Tördelőszerkesztő	Nagy Anna
Borító	Márki Gabriella
Nyomda	Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.
Címünk	ELTE PPK HÖK, 1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27.

HELLO 2016!

Tudom, hogy már több mint egy hónapja 2016-ot írunk – bár a dátumozás még nem mindig megy rögtön -, de valahogy mindig kicsit az az érzésem, hogy az év akkor kezdődik el igazán, amikor beindul a tavaszi szorgalmi időszak. Remélem mindenki túlélte az év végi zh-kat, beadandó írást és vizsgákat, aztán még maradt egy kis időtök kipihenni a december óta tartó hajtást. Mostanra túl vagyunk a tárgyfelvételen, a Neptun mindenkinek kisorsolta az idejű órarendet, megtörténtek a tárgycserés üzletek és talán mindeki belenyugodott, hogy ez most már így lesz 12 hétig.

Nem tudom Ti hogy vagytok velem, de én úgy érzem, hogy kb. kettőt pislogtam és vége is lett az első hétnek. Az agyamban hemzsegek a különböző tavaszi dátumok, hogy miből lesz vizsga, miből zh, mikorra kell beadandót írni, hogyan kell prezentálni, kivel fogok együtt dolgozni és hányat lehet hiányozni. Persze voltak olyan órák, ahol rögtön belecsaptunk a lecsóba és bemutatkozó kör helyett már agyi képalkotó eljárásokat vagy Rorschach-felvételt tanultunk. Talán a második héttől egy picit csillapodik ez a dolog, hiszen ekkor már mindenki megtalálja a végleges helyét a kurzusokon és tudjuk mire számítsunk.

Szerencsés vagyok, mert nem mondhatom, hogy ez a hét csak az év eleji hajtásról szól. Egy egészen különleges színházi élményben volt részem, pont a hét közepén, amikor már a két előreláthatólag legnehezebb napomat letudtam. Már ősszel belefutottam a plakátba, amin Szervét Tibor feje van labirintussá alakítva. Persze ez így elég furán hangzik és én sem nagyon értettem, hogy mit is akar ábrázolni, aztán megláttam, hogy a Játekszín új darabját hirdetik, ami pedig nem más, mint a Virágot Algernonnak. Így már érthető volt a labirintus és a kisegér a plakáton és megörültem, hogy az egyik kedvenc könyvemből színdarabot csináltak itthon. Szintén nagyon boldog voltam, amikor karácsonyra megkaptam a színházjegyeket. Aztán ahogy közeledett az időpont, egyre inkább elbizonytalanodtam. Számomra ez a könyv, az egyik legfontosabb, amit valaha olvastam és féltem attól, hogy ezt egy színdarab nem adhatja vissza. Nem lövöm le a „poént”, mert mindenkinek ajánlom, hogy olvassa el, de nem egy vidám történetről van szó. Bár megjelenik benne a humor, az ember nem tud rajta felhőtlenül nevetni, ráadásul a vége sem happy end. Így egy kis kétkedéssel és izgalommal ültem be szerdán a színházterembe, ahol minden rossz érzésem elszállt az első két perc után. A szereplők csodálatosan játszottak és a díszlet is nagyon kreatívan volt kitalálva. Megköszöntöm, hogy belőlem színdarab ilyen mély érzelmeket még nem váltott ki, ez köszönhető egyrészt annak, hogy számomra a történet nagyon fontos, de a rendezésnek és a szereplők profizmusának is. Tényleg tiszta szívből ajánlom, hogy olvassátok el Daniel Keyes Virágot Algernonnak című könyvét és ha tehetitek, nézzétek meg a színházban, mert úgy gondolom, hogy ez az emberi történet, ami főként empátiára tanít, a legtöbb PPK-s hallgatónak tetszene.

Boldog új (tan)évet kívánok Nektek, sok sikert a szorgalmi időszakhoz!

ELŐDI FRUZI
főszerkesztő

GASZTRO-KULT-TÚRA

Veletek is előfordult már, hogy egy hosszú, előadásokkal és bulizással teli hét után szívesen részt vettetek volna valamilyen kulturális programon, de a pénztárcátokat is megviselte a hét?

Ha a kultúra annyira nem is vonz, de szeretnél kiszakadni a hétköznapiokból egy kis időre és belekóstolni egy másik világ ízeibe, akkor van egy jó hírünk! Mostantól a GASZTRO-Kult-túra keretein belül ezt megteheted hallgatótársaidal együtt, teljesen ingyen.

Az előző félévben elindult egy programsorozat, amely a GASZTRO-Kult-túra nevet viseli. A program lényege az, hogy közelebb hozzuk a hallgatókhoz más kultúrák ételeit.

Elsőként a zsidó ételeket kóstoltuk meg, a Ricsi's - World's Jewish Street Food nevezetű helyre látogattunk el.

De, hogy pontosan lássátok miből is áll ez a program, olvassátok el egyik hallgatónk, Fazekas Tibor beszámolóját:

„Manapság Magyarországon, és ezen belül is leginkább Budapesten egyfajta gasztro forradalom zajlik le, ami azt jelenti, hogy a gyrosos és „tucat” gyorséttermek mellett (Burger King, KFC, meki) egyre több kézműves és házias, vagy éppen az esetben egy nemzethez, kultúrához erősen kötődő étterem és kávézó nyílik. Ezekre egyre nagyobb is az igény, hiszen fővárosunk multikulturálisabbá kezd válni, sok a külföldi diák, egyetemista, turista. Ennek, ha szabad ezt így kijelenteni, szíve és központja egyértelműen a régi gettó területe, mai nevén „buli negyed”, vagyis a hetedik kerület.

Itt található az a kóser étterem, ahova mi is ellátogathattunk, a Ricsi's-World's Jewish Street Food. Ez egyike azoknak a helyeknek, amik inkább a gyorséttermek szerepét kívánják átvenni, így nem mondanám klasszikus étteremnek, inkább „food truck”-nak (a konyha és kiszolgálás egy mozgatható kocsiban történik). Az étterem „eat and go” stílusú, tehát bármelyik ételt kérhetjük elvitelre, de akár a hely előtti padokon is elfogyaszthatjuk.

A menü egy sárgarépa-levesel kezdődött, amit stílusosan felespohárban tálaltak. Ez annyira nem jött be, ráadásul nekem túl forró is volt.

A második fogás saláta, szintén kis pohárkában - itt már kezdtem megijedni, hogy ez nem a jól lakásról fog szólni - aztán kétfalatos kis kosárok következtek, az egyik zöldséges, a másik báránnyúsos.

A pincér-szakács közben „találd ki, mit eszel?” játékot játszott velünk, nem volt nehéz dolga, nem könnyen jöttünk rá, hogy mi van a tányéron, és az ételek nevei sem voltak túl magyarosak, tisztelet a kivételnek, de erről később.

Két falat közben aztán elkezdődött a fejtárgítás, ahol megtudtuk, hogy habár kóser kaját kapunk, ez azért mégsem annyira egyszerű. Elvileg kóser, gyakorlatilag nem. Kóser étel szabályai nagyjából, hogy tiszta és jó alapanyagú, ellenőrzött körülmények között nevelt, etetett, levágott, feldolgozott, tárolt és



elkészített élelmiszer, ami megfelel minden kóser kritériumnak. Ez Ricsinél nincs így, az alapanyagok, amiket használnak teljesen kóserek, de a tárolás és elkészítés szigorú szabályainak nem akarnak megfelelni, mert az szinte lehetetlen és itt talán értelmetlen is lenne. Ahogy kifejtette a szakács, a hithű, ortodox zsidók például egyáltalán nem esznek náluk, pont ezek miatt a szigorú vallási szabályok miatt. „Világi” zsidók viszont annál gyakrabban, akik ezeket a szabályokat rugalmasabban kezelik, hiszen végül is az ételek és alapanyagok kóserek. Szerencsére a vacsorának sem volt vége, még kaptunk egy marhahúsos szendvicset és egy „barátfüle” elnevezésre hallgató szilvás derelyét, ezek igazán finomak voltak.

Összességében elmondhatom, hogy jók a kóser ételek. A körítés, vagyis a zsidó hagyományok megismerése talán még érdekesebbé és finomabbá tette őket, mindenképpen érdemes kipróbálni.

Szerintem, ha a hetedik kerületben járok, máskor is elmegyek ide.”

Amennyiben a program felkeltette érdeklődésedet, várunk sok szeretettel a következő GASZTRO-Kult-túrán!

További információk hamarosan az ELTE PPK HÖK Facebook oldalán. Népszerű téma az előítéletek elleni küzdelem a pszichológusok között. Ugyanakkor nem elég csak a többségi társadalomban élő előítéleteket kezelni, vissza kell menni a probléma gyökeréig - miért alakul ki az előítélet, és ez valóban probléma-e? Ha igen, akkor előbb ezt kell orvosolni. A Bagázs Közhasznú Egyesület 2011 óta dolgozik ezen, céljuk egy olyan társadalom megteremtése, ahol a romák is elérhetik céljaikat, és amihez mind nekik, mind a többségi társadalomnak tennie kell. Mostani interjúmban ennek a jogi hátteréről beszélgettem a programfelelőssel.

BAGÁZS JOGKLINIKA PROGRAM

2014-ben indult el a BAGázs Jogklinika Programja a Vodafone Magyarország Alapítvány Főállású Angyal pályázatának támogatásával. Elsődleges céljuk, hogy megszüntessék a jogon kívüli helyzetet, ami Bag és a faluhoz tartozó romatelep, illetve a társadalom és a mélyszegénységben élő, kirekesztett csoportok között fennálló feszültség elsődleges forrása. Ennek érdekében mindenekelőtt a program célja, hogy felszámolják az adósságspirálokat, mert a növekvő adósságok amellet, hogy rontják a telepiek további kilátásait, a társadalom ellenszenvét is erősítik. A jogsegély praktikus célja mellett abban is segít, hogy az itt élők jogtudatosságát kialakítsa, felelősségvállalásra ösztönöz. Ezáltal megadja a lehetőséget, hogy a telepiek valóban megéljék a közösséghez való tartozást, fenntartható társadalmi integrációt tesz lehetővé.

Interjú a Jogklinika programfelelőseivel, dr. Kovács Krisztinával.

MIHEZ KAPCSOLÓDIK AZ ÖTLET A PROGRAM KIDOLGOZÁSÁRA, HOGYAN KEZDŐDÖTT EL A MUNKA?

2014 tavaszán hirdettünk meg az ELTE ÁJK-n egy fakultatív kurzust, amelynek keretében a joghallgatók az elméleti tudás mellett a valós jogi esetek megoldásába is be lettek vonva. Ekkor négy családot választottunk ki a telepiek közül, és az ellenük megindult közigazgatási és polgári eljárások megoldásában segédkeztek az egyetemisták. Ebből nőtte ki magát a Jogklinika Program, amelybe mára valamennyi család be lett vonva.

MI MOTIVÁL EGY MAI EGYETEMISTÁT ARRA, HOGY EGY ELEGÁNS IRODA HELYETT EGY CIGÁNYTELEPEN KEZDJE EL KIPRÓBÁLNI MAGÁT?

Valljuk be, hogy az egyetemre általában a hallgatók közép- és felsőosztálybeli családokból jönnek, szegregált telepet nem láttak. Éppen emiatt jelentkeznek, hogy meglássák, hogyan élnek itt az emberek. A legtöbben nagy ambivalenciáról számolnak be a félév végén, teljesen eltér az elképzelt és a megtapasztalt kép. A legtöbben azt emelik ki, mennyire nem olyanok ezek az emberek, mint amilyenek elképzelték őket; nem csak várják a segílyt, ők maguk is szeretnének tenni a helyzetük javulásáért, minden segítségért nagyon hálásak. Már egy félév alatt is eszméletlenül látványos az érzékenyedés, és többen is vannak, akik visszatérően felveszik a kurzust. Igazán hasznos, hogy már most kapcsolatba kerülnek olyan helyzetekkel, amelyekkel később dolgozni fognak, és bízhatunk benne, hogy ezután a találkozás, élmény után már nem az előítéleteik fogják befolyásolni a döntéseiket egy-egy esetről.

HOGYAN KELL ELKÉPZELNI BAGOT, ÉS EZEN BELÜL A CIGÁNYTELEPET?

Bag egy Budapeستől 40 km-re található település. Az itteni cigánytelepet nem csak az ott élők különítik el a falutól, fizikailag is szegregált. Olyannyira, hogy a falu vége és a telep között egy kis híd is van, igaz, ez nem az elkülönítés miatt, mégis szimbolikus ereje van. Ahogy elhagyjuk a falut, láthatóan rosszabb állapotú házakat, rendezetlen utcákat és udvarokat látunk. Az emberek és az állatok az utcán vannak, a kerítéseken ruhák száradnak. Tehát érzi az ember, külön világba cseppent.

Maga a telep spontán alakult ki, korábban nem cigányok laktak itt, csak a fentebbi részeken éltek páran. Az eredeti cigány házak már nem is állnak, annyira rossz állapotban voltak. Fokozatosan jöttek lentebb, a magyar családok pedig elköltöztek innen, így alakult ki a telep mai formája. A fentebbi részek még mindig rosszabb állapotban vannak, bekötött víz helyett közkutakból isznak, egyszobás házakban laknak sokan.

HOGYAN REAGÁLT BAG, HOGY EGYSZER CSAK ODAMENTETEK ÉS ELKEZDTÉTEK RENDEZGETNI A TELEPIEK ÉLETÉT? NYITOTTAK VOLTAK A SEGÍTSÉGETEKRE? A FALUBELIEK ÜDVÖZÖLTÉK A KEZDEMÉNYEZÉST, VAGY ELUTASÍTÓAN MÉREGETTEK BENNETEKET?

A BAGázs egy komplex programmal van jelen a telepen, gyerekeket, felnőtteket egyaránt megszólítva. Az elején nem próbáltuk bevonni a falut, csak a telepiekre fókuszáltunk. Majd egy idő után elérkeztünk egy olyan ponthoz az adósságrendező elemünkkel, amelynél az önkormányzat együttműködésére volt szükségünk. De ez borzasztóan nehéz, mert itt különösen erősek az előítéletek abból adódóan, hogy a közvetlen környezetükben érzékelik azt a problémahalmazt, amit a szegénység és a drog okoz. Ugyanis a szegénység mellett a drog a másik nagy csapda az esetükben. Nagyon hamar elkezdik, nagyon sok időre függők lesznek. A falubeliek sokat panaszkodnak, hogy a telepiek faluba járnak be lopni, hogy drogot vehessenek. Átérezhető, hogy ilyen előzményekkel különösen nehéz

volt bizalmat kiépítenünk a falubeliekkel és a helyi önkormányzattal.

A Jogklinika adósságkezelő programját indítva kezdtük el bevonni a bagi önkormányzatot. Kezdetben nem igazán voltak partnerek, arra hivatkozva, hogy túl nagy feladatot jelentene, a mindennapos működésük mellett ez vállalhatatlan. De folyamatosak voltak az egyeztetések, az érzékenyítés. Ennek eredményeképpen nyitottabbá váltak, megadták az esélyt, még a telepre is kijöttek, hogy beszélgessenek az ott élőkkel, hogyan élnek, miből élnek, milyen problémáik vannak. Bár az első találkozót leginkább a kétoldali sérelemdobálás jellemezte, a következő alkalommal már sikerült higgadtan a nehézségekről beszélgetni. Így közösen tudtunk csinálni egy problématerképet. Nekik is szükségük volt erre a személyes találkozásra, hogy belássák, nem veszett ügy. Azt mondhatjuk, elméletileg nyitottak, viszont a gyakorlatban kevésbé, de értékelünk minden apró segítséget.

ÉREZHETŐ FEJLŐDÉS A PROGRAM ÓTA A TELEPIEK ÉS A FALU VISZONYÁBAN?

Erősebb a kétoldalú figyelem, de még mindig megvannak mindkét oldalról a nehézségek. A kisebbségek és a többségi társadalom között kettős fal van, mindkét fél jó stabilan felépítette a sajátját. Csak akkor lehet integrációról gondolkodni, ha a kisebbségek és a többségi társadalom is elkezdi lebontani a sajátját. Ha az egyik oldal hajlandó is erre, a másik együttműködése nélkül még mindig ott lesz egy fal, amit kívülről nem lehet szétrobbantani. Ez a helyzet itt is, vannak apró lépések, de mindkét részről jókora faldarabok nehezítik az utat. Az önkormányzat pedig az egyenlő bánásmódra hivatkozva pozitív diszkriminációként értelmezi a megengedő magatartást, azaz ha pénzzel támogatja a telepieket, az negatívan diszkriminálja a falubelieket. Pedig jó lenne, ha az önkormányzat egy közvetítő, facilitáló szereppel is segítené a helyzetet.

MILYEN PROBLÉMÁK JELLEMZIK A TELEPIEK ÉLETÉT, MIBEN TUDTOK SEGÍTENI NEKIK?

A Jogklinika Program két részből áll, az általános jogsegély- és az adósságkezelés programelemből. A jogsegély keretein belül heti egy-két napban ügyfélfogadást tartunk az ELTE ÁJK joghallgatóival. Ezen alkalmakkor a telepiek hivatalos ügyintézését segítjük, kezdve a boldoguláshoz szükséges nyelvhasználattal.

Az adósságkezelés egy sokkal összetettebb dolog, mely számos feltételhez kötött. A résztvevő családokat egyéni konzultáció után választjuk ki, ahol szociális és gazdasági helyzetüket, tartozásaik mértékét feltérképezve közösen dolgozunk ki egy fél éven keresztül tartható adósságkezelési stratégiát. A családoknak tájékoztató fórumokat tartunk az őket közvetlenül érintő és jelentős nehézségeket okozó témákban, mint például: végrehajtási eljárások, tulajdonviszonyok, a hitel és természete és az adósságkezelés. Valamennyi probléma közös gyökere a rendezetlen tulajdoni helyzet, így első lépésként ezt próbáljuk rendezni, abból a megfontolásból, hogy a végrehajtási eljárások megoldása is ehhez kötött.

Egyes családoknál a rendezetlen tulajdonok miatt nem lehet bekötni az áramot, vagy a vizet, ehhez hozzájövő probléma az adósság. Jelenleg az ÉMÁSZ-szal tárgyalunk egy olyan javaslatról, hogy az 500.000 Ft-ig terjedő adóssággal rendelkező családoknak a BAGázs a PREZI segítségével 100.000 Ft kölcsönt ad, amit befizetnek az ÉMÁSZ-nak (ezt a kölcsön nélkül sosem kapná meg az ÉMÁSZ). Arra kérjük az ÉMÁSZ-t, hogy a többi tartozást engedje el, cserébe törvényes fogyasztókat kapnak az eddigi illegális fogyasztók helyett.

MILYEN TERVEITEK VANNAK A JÖVŐBEN?

A Jogklinika Program célja, hogy az előbbieken ismertetett jogon kívüli helyzet mielőbb megszűnjön és az általa generált társadalmi konfliktusok feloldódjanak. Az adósságcsapda felszámolása, a részletekben történő tartozásrendezés segítése,

a végrehajtási eljárások szüneteltetése, majd megszűnésének elérése, illetve a tulajdonviszonyok rendezése a legfontosabb feladat. Az Egyesület létfontosságú alapelve, így ebben a programban is e szerint járunk el, hogy nem a telepiek helyett dolgozunk, hanem őket bevonva együtt, így erősítjük az integrációt, ami a sok lépcső után a végső cél. Célunk, hogy létrejőjön egy olyan közösségfejlesztésen alapuló romaintegrációs modell, amely országszerte segíti a szakembereket és a szegregációval küzdő közösségeket. Ez még gondolkodás alatt áll, de a jogi egyetemeket bevonva szeretnénk ezt országos szintre emelni minél több hallgató bevonásával.

MILBIK ZSUZSA



A SMILEY: EGY MOSOLY TÖBBET MOND MINDEN SZÓNÁL

Azt hiszem, mindannyiunk számára magától értetődő, hogy a vizsgaidőszak fáradalmait hátrahagyva elégedett mosoly ül ki az arcunkra, melynek kíséretében jóleső érzés tölti el bensőnket. Nos, manapság, mikor napi kapcsolataink jó része a különböző közösségi hálózatokon zajlik, szeretjük ezt írásban is a világ tudtára adni, és általánosságban nincs is ezzel baj. Egyszerre viszont arra eszmélünk, hogy írott szavaink önmagukban már-már szikár, érzéketlen kifejezések csupán. Itt lépnek közbe szeretett hangulatjeleink. Nevezhetjük őket emotikonoknak illetve emoji-knak, sőt egyre népszerűbbek az úgynevezett matricák is. A köznyelvben ugyanakkor mai napig az angol smiley kifejezés a leghasználtabb. Nem csoda, hiszen a szó hallatán kinek ne jutnának eszébe a kissé bárgyú, de ártatlan, fölöttébb egyszerű sárga arccskák.

Természetesen a mosolygó fejeket már régen papírra vetették, sőt emellett rányomtatták pólókra, bögrékre, vagyis gyakorlatilag mindenre, amire csak lehetséges. A hangulatjelek sikertörténete viszont 1982-ig nyúlik vissza, amikor Scott E. Fahlman először használta a híres „:-)” billentyűkombinációt és ennek szomorú párját. Célja a megkülönböztetés volt, ugyanis a Carnegie Mellon Egyetem professzora megalékelte, hogy az egyetemi hálózat fórumán az emberek gyakran nem tudnak különbséget tenni a viccesnek és komolynak szánt üzenetek között. Így nem sokkal később, az 1990-es évek elején útjára induló világhálót a kezdetektől elkísérték a hangulatjelek. A fogadtatásuk korántsem volt egyértelműen pozitív, a Seattle Times egyik cikkírója például az „internet himnlőjének” nevezte a jelenséget és követelte, hogy tiltsák be annak használatát. Persze ez azóta sem következett be.

Napjainkban, több évtized elteltével a bőség zavara jellemzi leginkább a hatalmasra

gyarapodó kínálatot. Érzelmes arcok, bábuk és jelek hada várja, hogy az adandó alkalommal alkalmazzuk őket. A smiley-láz igen ragadós, manapság az internethasználók tetemes többsége él a hangulatjelek adta lehetőségekkel. A Cambridge-i Egyetem kutatásai megerősítették, hogy azon személyek, akik a közösségi oldalakon bejegyzéseikhez pozitív smileykat használnak, nagyobb népszerűségnek és kedveltségnek örvendenek. A tartósan szomorú és letört emotikonokkal tűzdelt posztok viszont ennek ellenkezőjét érik el, és az egyén általános megítéléséről negatívabb kép kerül kialakításra.

Az üzenetváltásokban mindez fokozottan tetten érhető. A smiley-k jelentős mértékben kihatnak a közlés hangulatára. Szükség esetén tompíthatják annak erejét és élet, ami hasznos, ha mondanivalónkat finoman szeretnénk közölni. Szavainknak tehát barátságosabb színezetet kölcsönözhetünk egy-egy mosolygós arccal, de ez csak egy a lehetőségek sokasága közül. Akár iróniát, sőt flörtölési szándékot is kifejezhetünk. Ha pedig tartósan elmaradnak az érzelemkifejező ábrák, az minduntalan gyanakvást, kellemetlen érzéseket képes kelteni az olvasóban.

Elmondható tehát, hogy az írásjelekkel, illetve grafikus ábrázolással alkotott smiley-k érzelmi töltete egyaránt jelentősen megnőtt. Ennek oka az, hogy az agyunk meglepően gördülékenyen alkalmazkodott az új trendhez. Az ausztráliai Flinders Egyetem kutatója, Dr. Owen Churches úgy véli, az emotikonok által egy új nyelvet alkottunk, amelynek értelmezéséhez az agy szükségszerű átalakulása is végbemegy a digitális szocializáció során. Nem meglepő módon a születést követő időszakban a gyerekeket nem érinti meg a kettőspontok és zárójelek furcsa kavalkádja, és habár bizonyára

aranyosnak tekintik őket, a sárga arccal gesztikuláló változataik se gyakorolnak túl nagy hatást rájuk. Az alapvető fogékonyság ugyanakkor a kezdetektől jelen van, hiszen az emberi észlelés egyik legmarkánsabb része a tekintetre fókuszál. A manapság egyre korábban kezdődő technológiahasználat során az elme pedig megtanul alkalmazkodni a jelekhez, és ennek okán azok látványa ugyanolyan érzelmi reakciókat vált ki a szemlélőből, mint egy valóságos, a maga komplexitásában egyedi és utánozhatatlan arckifejezés.

A hangulatjelek által – az írásbeli önkifejezést megkönnyítve – valóságos híd képződött érzelmeink széles skálájának hatékony közlésére. Habár jelentőségük elsőre kicsinynek tűnik, napjaink szükségyszerű részévé váltak, látványukra gyakran mosollyal vagy grimasszal reagálunk és igen gyakran túlzásba is visszük használatukat. Nagy tanulság tehát, hogy habár alkalmazásuk praktikus és digitális világunkban szinte már szükséges is, ne legyünk restek kilépni a kijelzők fényéből és barátaink társaságában újból és újból rácsodálkozni a hamisíthatatlanul szép valóságra! ;)

TOMKU GYÖRGY



XX. PSZINAPSZIS - TÁMOGATÓI BÁL

A Pszinapszis néven becézett Budapesti Pszichológiai Napok immár huszadik éve invitálja ismeretszerzésre a pszichológia iránt érdeklődő látogatókat. Az április 15-17. között érkező háromnapos lélektan-fesztivált egy hetvenfős önkéntes szervezőgárda nyolc hónapnyi munkája előzi meg. A rendezvény életre hívásában kiemelten fontos szerepet játszanak a PPK hallgatói is.

Köztudott, hogy a Pszinapszis kulturális kapcsolódásnak is teret engedő tudományos rendezvény, amely nem csak olvasztótégelye, de élő közössége is azoknak a szakembereknek, művészeknek, közhasznú alapítványoknak és laikus érdeklődőknek, akik szeretnék többet megtudni az önismeret útjairól, az emberi természet izgalmas összefüggéseiről és az önkifejezés eszközeiről.

A „pszínpadra” örömmel visszatérő szakmai előadókat és kulturális fellépőket, valamint az egész évben lelkes közönséget Támogatói Bálra invitálja a szervezőcsapat. Az elő-születésnap est március 18-án, a K11 Művészeti és Kulturális Központban lesz, ahol alkalom adódik közösen koccintani a jubileumi Pszinapsziszra.

A koncertekkel, tánccal és ajándéksorsolással tűzdelt eseményen kiállításra kerülnek a XX. Pszinapszis Fény-évek fotópályázatára beérkezett alkotások is, amelyek közül a Támogatói Bál közönsége szavazással jelöli ki a 3 díjnyertes alkotást. Az ingyen Pszinapszis belépőket áhító művészeknek sietniük kell, mert február 28-án lezárul a fotópályázatra való jelentkezés!

A Pszinapsziszról és a kapcsolódó eseményekről bővebb információkat a rendezvény Facebook oldalán találhatsz!

PSZIAIVETT

"ÖRÖKKÉ"

Azt hiszem, minden Harry Potter rajongó szíve megdobban, mikor ezt a szót látja leírva. Sajnos január 14-én sokak szemébe csalt könnyet ugyanez a szó. A létező összes közösségi oldalt elárasztották a R.I.P Alan Rickman posztok. Hitetlenkedve ültem és vártam, hátha kiderül, hogy kacsa a hír. De nem volt az. Korunk egyik legzseniálisabb színésze most már az égi deszkákon játszik.

A Golden Globe- és BAFTA-díjas angol színész 1946. február 21-én született. Már gyermekkorától kezdve vonzotta a színészet. Színpadi munkákkal kezdte: játszott Csehov Sirályában, Shakespeare Ahogy tetszikében, míg nem a televízió is felfigyelt rá. Kezdetben kisebb szerepeket kapott, majd bekerült a mozivásznonra is a Die Hard első részében. A világ nottinghami bíróként ismerte meg Kevin Costner oldalán a Robin Hood – A tolvajok fejedelme című filmben. Aztán febukkant Jane Austen birodalmában az Értelem és érzelemben, és Tim Burton agymenésében a Sweeney Todd, a Fleet Street démoni borbélyában is.

Azonban volt egy karakter, amit nyolc alkalommal is hatalmas sikerrel alakított. Az én generációm szinte nem is ismerte másként Alan Rickmant, mint a Harry Potter filmek Perselus Piton professzoraként. Egyik pillanatban ő volt a legnagyobb jó, a másokban pedig a legmegátalkodottabb gonosz. Nincs olyan rajongó, aki ne agyalt volna legalább egyszer azon, hogy jól gondolja-e, mikor szeretetreméltónak vagy éppen álnoknak ítélte Pitont. Végül a döbbenet, annyi év után rájöhettünk, hogy a szerelem hajtotta egész élete során, egy olyan szerelem, ami soha nem teljesezhetett be. Alan Rickman olyan átéléssel és őszinteséggel játszotta a szerepet, hogy teljesen eggyé vált vele a nézők szemében. Ő maga lett Piton, több generációnyi gyermek hőse, példaképe, egy kitalált világ szereplője. Bárki nyitja is ki a Harry Potter könyveket nem tud majd elvonatkoztatni Rickmantól. Ott lesz mind a közel 4000 oldalon és 24 órányi filmen, és újabb és újabb gyermekek életét fogja szebbé tenni a következő években.

Civil emberként is próbált úgy élni, hogy ne kelljen semmit megbánnia. Rengeteget jótékonykodott, kedves volt, és igyekezett továbbadni a tapasztalatait. Támogatta a művészetet. De a legjobbakat sem kíméli a rák. Már évekkel ezelőtt diagnosztizálták nála, de kitartóan küzdött egészen mostanáig. Szinte az utolsó pillanatig játszott. Még hangját kölcsönözte a 2016-ban mozikba kerülő Alice Tükörországban című Tim Burton film Bölcselőjének, melyet Lewis Carol műve alapján készítettek. A bemutatót már nem érhetette meg.

Alan Rickman olyan nyomot hagyott ebben a világban, amit nem sokan mondhatnak el magukról. Az emberek csodálják, tisztelik és emlékezni fognak rá, furcsán hangzik, de „örökké”. Mindig lesz olyan, aki rajongani fog a Harry Potterért, akkor megismeri őt, és más filmjeit is meg fogja nézni, és majd a gyerekeinek is továbbadja. Erről kellene, hogy szóljon az életünk: valami maradandót alkotni, valamit, amiből meríthetnek a később felnövekvő generációk is. Alan Rickman úgy távozhatott el, hogy biztos lehetett benne, hogy mindig lesz valaki, aki a szívében őrzi, és feleleveníti az életművet, amit megalkotott.

LÁSZLÓ ANDREA

A ZENE SÁRKÁNYAI AZ ARÉNÁBAN

Félreértés ne essék, nem igazi sárkányokról beszélünk, hanem az általam populáris rockzenének meghatározott zenét játszó Imagine Dragons nevű együttesről, akik 2016 január 20-án látogattak el hazánkba. Ők valójában nem szeretik, ha bármilyen műfajba is besorolják a munkásságukat. és valójában nem is lehet, mert annyira sokszínűek a számaik.

Új nagylemezük, a *Smoke + Mirrors* 2015 februárjában debütált. A lemez bemutató turnéjának egyik állomása volt a Papp László Budapest Sportaréna. Hatalmas tömeg gyűlt össze különféle életkorokból, voltak huszonévesek egyedül, párban, bandában, harmincasok a párjukkal, ötvenesek a gyerekükkel, és még sorolhatnám. De arra a másfél órára senkit nem érdekelt, hogy a mellette álló vagy éppen ülő személy hány éves, vagy mi a foglalkozása. Mikor Dan Reynolds megjelent a színpadon pontosan kilenc óra nulla perckor az egész Aréna varázslat alá került.

A *Shots* című számmal indították, és folyamatosan fokozták a hangulatot. Többször megköszönték, hogy ennyien eljöttek. Hihetetlenül érződött, hogy mennyire élvezik, amit csinálnak. Mindenkinek úgy meséltem, hogy Dan közben úgy mosolygott, mintha egy kisbabára nézne. A koncert egy pontján megemlékeztek a mostanában egyre gyakoribb terrortámadások áldozatairól, és az énekes elmondta, hogy ha mindent el is akarnak venni az emberiségtől, a zenét soha nem fogják tudni. A közönség végig tombolt, de senki nem vált agresszívvá vagy nem viselkedett úgy, hogy a többi ember szórakozásának rovására ment volna.

Az ismertebb és kevésbé ismert számaikat is játszották, volt olyan is, melyben az új albumról öt számot mixeltek össze olyan gitárszóló átkötésekkel, hogy hiába tudok gitározni, mégcsak követni sem

tudtam, hogy mit játszik Daniel Wayne Sermon. Akusztikus részleteket is hallhattunk, ami tovább fokozta az egyediséget. Legújabb *Roots* című számukat is előadták, ami még csak 4 hónapja jelent meg. A koncert vége felé a hangulat a tetőfokára hágott, mikor felcsendültek a *Demons* első akkordjai, majd a világsikert meghozó *Radioactive*. Mikor már azt hitte mindenki, hogy véget ért a show, akkor megjelent Dan egy magyar zászlóval a kezében és elénekelt a *The Fall* című számot, és hulló papírfalevelekkel árasztották el a közönséget. Végig használtak technikai elemeket, fényeket, képeket, de nem olyan mennyiségben, hogy elterelte volna a figyelmet a zenei élményről.

Az elégedetten beszélgető közönség úgy távozott, hogy még egy órát biztosan bírták volna hallgatni. Mindenhonnan hallottam a „lehetett volna hosszabb” és a „játszhattak volna még” megjegyzéseket. Én is hasonlóképpen éreztem, de valójában visszagondolva pont jó volt. Egy kis csomag ajándék a zene tiszta szeretetével, tehetséges zenészekkel, egy igazán emberi énekessel, életszikkákkal teletömve, és átkötte a közönség lelkesedésével. Ezt hozta el nekünk január végén az nevadai Imagine Dragons együttes, akik azóta már tovább haladtak turnéjukkal, és megörvendeztetek még több európai országot. Azt mondták jönni fognak még, mi pedig várni fogjuk őket hasonló lelkesedéssel és szeretettel. Ez a zene életmentő tud lenni. “There’s nothing left to say now...”



KIÉ EZ AZ ORSZÁG?

A "Kié ez az ország?" című színházi előadás Daday Loránd azonos címet viselő regényéből készült. A mű szorosan kötődik az író életéhez, számos helyen fedezhetünk fel párhuzamot az erdélyi származású férfi életútja és az alkotás cselekménye között.

A fő téma, a nemzeti öntudatra való ébredés, mely időtálló jelenség, és éppen ezért ma is aktuális kérdéseket vet fel a nézőknek.

A főszereplő, Széplaky Vera színésznő, Budapest egyik ünnepezt dívjája, aki Trianon után Kolozsvárról menekült át Magyarországra a román megszállók elől, otthagya mindent: a hazáját, a barátait, és az egyetlen gyermekét. Egyik nap azonban hátat fordít karrierjének, hogy visszamenjen Kolozsvárra felkutatni elveszett fiát.

A színpadi megoldások kellően merészek voltak, a színészek jól működtek együtt, hitelesek voltak a monológok és a párbeszédok. Kis színpad és kevés színész, akik nagyon jól dolgoznak együtt.

A darab fordulatokkal teli és izgalmas, de ezzel együtt nem akar túl sokat mondani, nem akarja megváltani sem a világot, sem a Kárpát-medencét. Szeretetről és küzdelemről szól, egy anya küzdelméről, egy nemzet küzdelméről, identitások harcáról, elszakadásról, és újra egymásra találásról.

Biztosak vagyunk abban, hogy a "Kié ez az ország?" mondanivalója megosztja a közönséget, és abban is, hogy felkavarja és gondolkodásra készíti, pontosan ezért érdemes megnézni.

A mi generációnknak nem nagyon mond semmit Trianon. Érzelmek, szétszakított családok és tönkretett életek helyett csak történelembökönyveket, évszámokat, adatokat és sok dühös embert látunk, akiket nem igazán értünk meg.

Ezért is érdekes egy szűk család szemszögéből szemlélni a történelemet. Az eseményeket nyilván irányítja a politika, de az emberek közötti kapcsolatokban, az érzelmekben szinte egyáltalán

nem jelenik meg. Az egyetlen szereplőről, akiről azt hisszük, köti a politika, kiderül, hogy hűségesebb a hatalomhoz, mint az országokhoz.

A darab pozitív hangvétellel zárul egy olyan történelmi korban, amiről ma már nem merünk szépeket mondani, ami mindenképpen furcsa, de a középpontban lévő család számára teljesen helyénvaló.

Aszínadarab betekintést nyújt a két világháború közötti Magyarországra és Erdélybe egy nagyon személyes módon. Az események mindenkiben más érzelmeket, gondolatokat ébresztenek, amelyekről hazafelé nagyon jól lehet beszélgetni.

Mi is azt tettük.

PALKÓ PETRA ÉS MAJLÁTH ÁKOS



10 THINGS I WILL NEVER UNDERSTAND ABOUT HUNGARY

Please do not take this article as criticism towards Hungary or Hungarians. These are just things I have found to be very different in Hungary compared to other countries. If I'd write down the same topic for my home country, Sweden, the list would probably be way longer. Also, I have already written an article glorifying Budapest so I figured I could allow myself to be a bit negative this time. So here it goes; 8 (no, I couldn't come up with 10) things that I will never understand about Hungary.

THE LANGUAGE

Ok, shame on me for not putting more effort into learning it. I don't want to be rude, but WTF?? As a foreigner moving to a new country there will always be language barriers. However, you can usually start understanding some simple words or contexts quite fast. With Hungarian, you are completely lost. Difficult spellings, complicated grammar and impossible pronunciation all contribute to the fact that I'll never learn the Hungarian language. One missed apostrophe and the whole meaning of the word can be changed. I remember the first time I called for a taxi to pick me up outside my first apartment at Eötvös Utca and the lady had to ask me to repeat maybe 10 times before she understood what I was saying. I had no idea how to pronounce double vowels. I have been trying to learn it and ask for some simple things at the grocery store without any major success. At this point, I have accepted my defeat. Being ignorant and assume that people will speak English with me is my plan from now on, it's way easier.



NOT CROSSING AN EMPTY STREET

Imagine that it is 4 am on a Monday night. The streets are empty. Not a vehicle as far as the eye can see. The streetlight to cross the road is red. You have two options here: 1) Wait 20 seconds for the streetlight to turn green and cross the road. 2) Realize that it doesn't matter if you walk against red since the streets are empty anyway. In Hungary it seems like a norm to wait for the lights to turn green even if the streets are empty, whereas almost everywhere else you would just cross the road. Maybe it's a good thing though, it just takes some time to get used to it.



THE SERVICE EMPLOYEES

Sorry to all of you who are being genuinely nice and helpful in stores, restaurants and cafés, but in general, the attitude of people in the service sector in Hungary is terrible. I think I speak for most people when I say that it's not uncommon for waiters or retail assistants to sigh at your presence, ignore your questions or just being an a**hole in general. I have discussed this topic many times with my friends. Some mean that better salaries would solve the issue. However, there are many countries in which salaries for these professions are even lower, yet the attitude towards customers is friendlier. I don't mean that the lady in the grocery store has to shine up every time I come to the checkout. It would just be nice to feel like she doesn't want to kill me for once.



THE DRINKING CULTURE

This could possibly only apply to me, coming from a country which has more alcohol regulations than there are males named Gabor in Hungary. I guess people from southern Europe, or even Denmark or Finland, wouldn't be surprised at all by seeing a worker downing a beer on the tram at 11 am on a Tuesday. For me however, the concept of drinking during school or work-hours has always been difficult to understand. To spend the break between lectures getting a bit tipsy on two beers down at the faculty bar has never been tempting to me. However, there might be another side to this. From my perspective Hungarians also seem



to have a more relaxed attitude towards alcohol, which might make them be able to control it better and drink more reasonable quantities. I have seen less fights and problems with drunk people in total during my two years in Budapest compared to one night out in Sweden or Norway.

DUBBING EVERYTHING TO HUNGARIAN

To summarize the only day I watched TV in Hungary: 1. Waking up at 12 pm tired and hungover. 2. Turning on the TV to kill some time. 3. Getting super excited when seeing that Two and a half men is on. 4. Getting super disappointed when realizing it is dubbed to Hungarian. 5 Spending the next half-an-hour browsing the almost 100 channels available,

realizing that out of many awesome channels and programmes there's none I can watch, because everything is dubbed in Hungarian. 6. Getting angry, throwing away the remote, turning off the TV. One week later the TV was plugged out and put in the closet. It hasn't been used ever since. This also applies to the cinemas. If the movie is from 12 or 15 years old the viewers probably can read. If they can read, they will most likely be able to read subtitles in Hungarian, and hence don't need a dubbed movie. I mean, how does it even work? Does Leonardo DiCaprio or Johnny Depp have the same person doing their voices in every movie? What happens when that person retires? Or do they sound different in every movie? I just don't get it.

HAVING TO WRITE YOUR MOM'S NAME ON EVERY DOCUMENT YOU SIGN

I don't even know what to comment on this. It's just one of those random things I will never understand the point of.

WHICH ONE OF THE BUTTONS TO PRESS AT THE POST OFFICE

Even if I have been there probably more than 20 times to pick up parcels, I haven't figured out, and most likely never will either, which button to press to get the right receipt. I have just accepted the fact that I'll have to look like an idiot and wave my notice paper in front of the security guard or person behind me in line to get help. It has worked so far.

THE DIFFERENCE BETWEEN 'SZIA' AND 'SZIASZTOK'

As embarrassing this might be to admit, it's true. After over two years in Hungary I still don't know when to say Szia and when to say Sziasztok. I was pretty confident in my Hungarian greeting phrases-vocabulary up until recently, when a friend corrected me. I had previously thought that Szia was just a shorter version of Sziasztok. Apparently this is not the case, according to my friend. He explained how to use them correctly but I've forgotten it already. I'll have to accept the fact that I probably won't master even the Hungarian greeting phrases.

MARTIN SUNDBERG

EDZÉSTERV HAJNALBAN

A múlt év sikeres zárásaként decemberben ismét sor került az év legaktívabb éjszakájának megrendezésére. Az Éjszakai Sport varázsa egészen este fél héttől hajnal négyig mozgatta az érdeklőket. A tavaly 117. életévét betöltő BEAC fiatalos lendülettel tartotta mozgásban a hangulatot mindazoknak, akik nélkülözni tudták az ágyuk csábító hívogatását. Mondanom sem kell, én is ezen lelkes vállalkozók közé tartozom, de minden nehézség nélkül mondtam nemet a pihenésnek. Ami azért természetesen nem maradt el, sőt a lendületes programok között is megtalálhatta mindenki saját maga számára az ideális lazítást. De hogy tulajdonképpen mit is takart mindez az éjszaka? Ha lélekben felkészültél a kalandra, akkor csapjunk is a dolgok közepébe és vágjunk bele az edzésbe!

Első lépésként elengedhetetlen a bemelegítés. Úgyhogy tettem egy kört a termék között, ahol mindenki nagyban készülődött a foglalkozások megnyitására. A bejáratnál bőségesen elláttak minket elemózsiával, de aki elég szemfüles volt, az narancs hegyeket cipelt ráadásnak a vállán állomásról állomásra. Mindeközben remélem mindenki melegíti az izmait, míg böngészünk a programok között. A lista hosszú és a lehetőségek tárháza végtelen. Lehetett nevezni csapatsportokra, aerobic-ra, funkcionális köredzésre, spinningre, pole-fitness-re és küzdősportokra. Szóval igen, már szinte izzasztó a gondolat is egészen, ha a brazil jiu jitsutól a dinamikus jóga óráig tartó útra gondolok. Akkor növeljük is a pulzust egy laza kocogással. Az emberek egyre csak gyűlnek és a csapatok készen állnak a mérkőzésre. A röpis lányok csapatkiáltása hangzik a szomszédos teremből míg én a kosarasokat lesem és várom, hogy a kettlebell átadja helyét az aerobic órának. A körbe futástól ha már eléggé kezdünk szédülni, végezzük el a guggolásokat, csináljunk éppen kellemetlen mennyiségű felülést és tartsuk a plank-et csak egy picivel tovább, mint gondolnánk, hiszen képesek vagyunk rá. De nem kell megijedni, itt most nem egy Insanity edzés kellős közepébe csöppentünk és senki sem áll ostorral a hátunk mögött hajcsárként. Itt azt csinálod, amiben jó vagy, amit szeretsz, amihez kedved van. A BEAC nyitott kapukkal várja a lelkes szurkolókat is, akár a barátokat egy sörre a két meccs között. Sőt, ha eljött a nyújtás ideje, utunkat zárhatjuk egy masszázssal.

Szóval mi is ez az este? Ez nem csupán egy alkalom a fanatikusan sportolók rejtett vágyainak kiélésére. Ez egy lehetőség, egy kaland, hogy te is tudd, hogy mi mindenre vagy képes és felfedezz valami szokatlanul újat, amit lehet eddig sosem tettél meg. Könnyeden átmozgat, hogy utána még jobban essen az esti rosé fröccs. De nehogy azt hidd, hogy ez csak gyerekjáték. Valójában véresen komolyan jól éreztük mind magunkat. Még ha emiatt a tatamin küzdöttünk is meg hajnal egykor. Közben szinte már Slash-t véltem hallani a szomszéd teremben. De valójában nem ő volt, hanem csak a vállalkozó szellemű edzőink csaptak a húrok közé és megszólalt az eLeMeN.

Azt hiszem mindenki kellőképpen jó munkát végzett. Elégedettek lehetünk

magunkkal és büszke vagyok mindenkire, aki eljött. Mert együtt égetni a kalóriákat mindig sokkal könnyebb és gyorsabb. Olykor sok izzadságcseppet élünk meg és morcosan vonszoljuk magunkat gondterhelt napjainkból a konditerembe. De ez valami teljesen más, valami olyan, ami megmutatja miért tud szerelmet hozni az életünkbe a sport. Remélem találkozunk jövőre is, addig is sok jó izomlázat!

MIHALE CZ IMOLA

KÍVÜL-BELÜL MEGÚJUL AZ ELTE AEROBIK

Az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő BEAC-os tánc, aerobik, cheerleading, jóga és zumba edzések is mutatják, hogy jelentős az igény a rendszeres testedzésre és az egészséges életmódra az egyetemen is. Az ELTE hallgatói, dolgozói, és a BEAC sportolói a február 8-án rajtoló félévben új eszközökkel, egységes edzői ruházattal találkozhatnak, valamint egy vadonatúj testet-lelket felfrissítő programsorozathoz csatlakozhatnak.

A BEAC Aerobik Szakosztályának munkatársai több területen is komoly előrelépéseket terveznek az előttünk álló évben.

„Kiemelt célunk, hogy olyan órákkal színesítsük az eddig is bőséges kínálatot, ahol több eszközt használhatnak a sportolóink. A Mérnök utcában step-aerobik edzések is lesznek, miután most januárban beszereztük a szükséges eszközöket, így már elegendő step pad fog minden sportoló rendelkezésére állni. A kollégiumi órákat is színesítjük így a gerinctréninghez botokat, gumiszalagokat és kézi súlyzókat vásároltunk, a Kerekes úti kollégiumban pedig polifoamok segítségével bővítjük az elvégezhető gyakorlatok számát” – mondta el Kovácsik Rita.

Újdonság lesz az aerobik edzők egységes megjelenése is, akik a klub új sportruházatában

fogják tartani a foglalkozásokat és tavasszal várható lesz, hogy az ELTE Online fotósai is kilátogatnak az edzésekre.

Pulay Szilvia vezetőedző kezdeményezésére „ELTE Aerobik+” néven egy olyan új programsorozat indul az ELTE polgárai számára, melyben az edzések mellett az egészséges életmóddal, táplálkozással kapcsolatos előadások, életmód programok, tanácsadás, egyéb továbbképzések kapnak helyet. Az Aerobik+ Program keretében olyan közösségi, szabadidős események is megjelennek, amik túlmutatnak a rendszeres sportoláson. Tavasszal kirándulások, Body&Mind Est és a megszokott tavaszi Mozogni Boldogság aerobik nap is a programok között lesz. Február 3-án Kálmán Teréz „Egészséges táplálkozás – tudatos életvitel” című előadásával debütált az ELTE Aerobik+ Program, a következő esemény pedig a Body&Mind Est lesz február 18-án, ahol változatos edzéseken, programokon vehetnek részt az érdeklődők.

2016-tól az edzők szakmai munkájára, továbbképzésére is egyre több figyelmet fog szentelni a klub. A szakosztály együttműködést kötött a Fitness Company-val, akik szakmai partnerként segítik az edzők továbbképzését, és az egyesületi programokat bemutatóikkal, előadásaikkal fogják színesíteni.

„Az ELTE Aerobik+ Programsorozatunkkal szeretnénk egy kis „pluszt” adni a mindennapos edzéseken kívül is, és szeretnénk ezzel megszólítani azokat is, akik még nem csatlakoztak immár közel 600 fős csapatunkhoz.”

Csatlakozzatok az ELTE Aerobik nevű Facebook csoporthoz, hogy ne maradjatok le a programokról!



GYŐZD LE SPINNINGGEL A TAVASZI FÁRADTSÁGOT A BEAC-ON!

Szeretnél egy kis mozgást vinni az életedbe? Remek segítséget nyújt ehhez az ELTE-BEAC és az ELTE Cycling!

Az ELTE Cycling fiatal, lelkes csapata mindenkit sok szeretettel vár, aki bele szeretne kóstolni a beltéri tekerés világába. Az év mind a 4 évszakában új bérletet válthattok, így vizsga-, és szorgalmi időszakban sem maradtok mozgás nélkül. Egy-egy évszaktól 10 alkalomra jogosít fel Titeket, heti egy alkalommal, a szezon elején kiválasztott időpontban. Az edzések költségtérítését légkésőbb az első edzés előtt rendezni kell. Akár korán kelő típus vagy, akár az esti edzésre szavazol, biztos, hogy találsz megfelelő időpontot:

HELYSZÍN

ELTE-BEAC sporttelep, 1117 Bp., Bogdánfy utca 10. földszint, a Szentár büfé mellett.

EDZÉSEK TERVEZETT IDŐPONTJAI

Időpont	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
08:00-09:00	Niki			
16:00-17:00	Móni			
17:00-18:00	Móni		Móni	
18:00-19:00	Esztí	Zsolt		Zsolt
19:00-20:00	Esztí	Zsolt	Krisz *	Zsolt

JELENTKEZÉS

Szezon közben bármikor lehetőségetek van helyet foglalni a cycling.beac@gmail.com email címen.

A bérletek megvásárolhatóak irodaidőben, hétköznap 8:30-16:30 között a BEAC irodában (I. lépcsőház, II. emelet).

A csoportok telítettségéről az ELTE BEAC Cycling facebook oldalon tájékozódhattok: www.facebook.com/cycling.beac/

RÉSZVÉTELI DÍJ

ELTE hallgatóknak, oktatóknak, dolgozóknak, erasmusosoknak és alumniknak 7000Ft (csak Neptun kóddal), külsősöknek 9500Ft. Ez 10 edzésre jogosít fel Titeket, heti egy alkalommal, a szezon elején kiválasztott fix időpontban.

* Krisz edzése 5 alkalmas, január 15 – március 16 között, 3500Ft és 4750Ft-os áron látogatható.

Figyelem! Alacsony létszám esetén nem indul el az adott csoport, ebben az esetben értesítést kaptok. Az első edzés 2016. 02. 15. (tavaszi szünet : Március 23 – 29.)

A megszokott módon minden edzésen lesz pulzusról óra, melynek segítségével, sokkal jobban és hatékonyabban tudtok edzeni.

Szervező - sportágfelelős:

Őszi Krisztián

Tel.: +36 70 3810649 (délután, este)

Mail: cycling.beac@gmail.com



A VALÓSÁG EGY SZAKADÉK MÉLYÉN TÁTONG

„Semmi nem valódi, vagy ha mégis, nem ismerjük. Nincs módunk a valóság megismerésére. A valóság egy szakadék mélyén tátong.”

/Démokritosz/

Nehéz a dolga a pszichológushallgatónak. Elsajátítani a rendszerbe foglalt ismereteket, megtanulni hogyan lehet a lehetőségekhez képest vizsgálni a sokszor láthatatlant, mérni a felszín alatt megbúvót, megnyilvánulásra bírni az ürességben nyugvót. Mindeközben izgalmas, de sokszor félelmetes utazást tenni az önismeret útján, és ebben a belső, szubjektív univerzumban megőrizni a tudományos objektivitást...

Egy író sokban hasonlít egy pszichológushallgatóhoz. Témaválasztásától függően nem csak a külvilágban, de saját belső világában is komoly forrásmunkát kell végeznie, hogy életszerűen hiteles karaktereket vethessen papírra. Értenie kell döntéseiket és azok okait és következményeit. Ehhez áldozatokat kell hoznia - néha pszichéjének olyan területei is feltárára kerülnek, amelyek egy átlagos élet során érintetlenek maradnak - és jó okkal. Vannak ajtók, melyek mögé jobb nem benézni.

Egyes írók kisebb, mások nagyobb áldozatot hoztak az irodalom oltárán.

Philip Kindred Dick amerikai sci-fi író 1928. december 16-án született Chicagóban. Visszatérő témái közé tartozik a drogokkal való kísérletezés, a paranoia, a skizofrénia, az autizmus és a transzcendentális élmények keresése.

Leggyakrabban a következő kérdések köszönnek vissza műveiben: a valóság természetének megragadása, még inkább a kérdés, hogy megragadható-e egyáltalán, valamint az önazonosság és az identitás sérülékenysége. Hősei gyakran egyik pillanatról a másikra egy számukra teljesen ismeretlen világban ébrednek fel, vagy többé már nem tudják biztosan, kik ők valójában, és hogy ki az a személy, akinek eddig hitték magukat. Néha a valóság csak fokozatosan, szeletről szeletre változik meg körülöttük, máskor hirtelen rántja ki valami a lábuk alól a talajt, de a végeredmény mindig ugyanaz - a megszállott szereplők életre-halálra szóló küzdelme azért, hogy az illúziót és a valóságot szétválasszák egymástól.

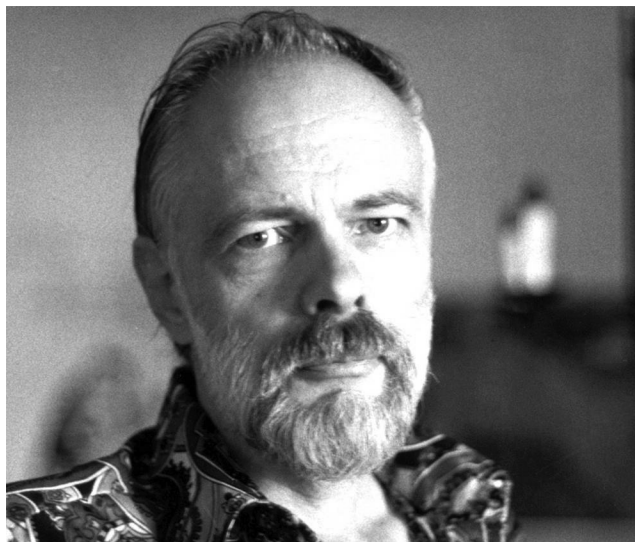
Philip K. Dick élete ettől nem különbözött nagy mértékben. Rövid egyetemi tartózkodása során - szorongás miatt otthagya a felsőoktatást - pszichológiát és filozófiát is tanult. Úgy vélte, a létezésünk lényegében egy szubjektív, emberi érzéklet, amely nem szükségszerűen áll kapcsolatban a külső valósággal. Hite szerint az univerzum Isten puszta kiterjedése. Platón és a metafizika tanulmányozása után arra a következtetésre jutott, hogy a világ nem teljesen valós, és nincs rá mód, hogy tévedhetetlenül megállapítsuk, valóban létezik-e.

Könyveinek és novelláinak alaptéziseit ez a meggyőződés táplálta. Élete során több látomásban volt része, és gyerekként szörnyű rémálmok kínozták. Ezeket az élményeket összefoglalta Exegézis című művében, azonban többször felmerült benne az is, hogy tapasztalatait mentális betegség okozza, életében viszont soha nem diagnosztizáltak nála pszichiátriai betegségeket. Sokan úgy vélik, talán skizofréniában szenvedett, mások a kábítószeres rovasára írják különös látomásait. Munkásságának irodalmi és filozófiai értékét azonban ez nem csökkenti. A legexplicitebb definíció amit a valóságról alkotni tudott a következő: „A valóság az, ami akkor sem tűnik el, ha már nem hiszünk benne.”

Számos írását vitték később filmvászonra, ő maga azonban sajnos ponyvaíróvá degradálva, szegénységben élte le életét. Első filmadaptációja, a Szárnyas fejvadász (eredetileg: Álmodnak-e az androidok elektronikus báránnyal?) bemutatója előtt vesztette életét 1982-ben. Később még több művét vitték vászonra, többek között Az emlékmás, a Különvélemény és a Kamera által homályosan című filmek forgatókönyve készült az ő írásai alapján, és Az ember a fellegrárban c. sorozat alaptörténete is az ő munkáját dicséri.

Művei egy új, szokatlan perspektívát és inspirációt nyújthatnak azoknak, akik az önismeret szükségszerű, de néha igen hálátlan ösvényén járnak, érdekesek a filozófiai kérdésekkel foglalkozóknak, és örömet nyújthatnak az igényes irodalom kedvelőinek.

SZABÓ FRUZZSINA





TEKERJ AZ ELTE-N!

ERŐSÖDNI AKARSZ, HOGY KIBÍRD AZ EGYETEMI TEMPÓT?

ITT A HELYED!

Hétfőtől péntekig várunk edzéseinken.



**Kiváló oktatók,
remek hangulat**

1117 Bp., Bogdánfy u 10/B.

ÓRAREND, INFORMÁCIÓ:

ELTE-BEAC Sportiroda 06-1-209-0617

e-mail: cycling.beac@gmail.com

facebook ELTE-BEAC Cycling

