

# Lármafarok

2025/26

3. SZÁM



A pozsonyi Duna utcai gimnázium diáklapja

# Tóth Árpád: Április

Április, ó, Április,  
Minden csínyre friss!  
Faun-bokáju, vad suhanc,  
Újra itt suhansz!  
Vásott cigánykereked  
Porozza a tereket,  
Repül a szemét,  
Levegőbe parazsat  
Hintegetsz és darazsat,  
Illatot s zenét!



## IMPRESSZUM

Újság neve:

Lármafa

Újság periodicitása:

Kéthavonta

Főszerkesztő:

Biháryová Bianka

Szerkesztők:

Dávid Dóra, Écsy Eszter, Horváth Julian,  
Domsitz Karin, Porubská Andrea

Grafika, tördelés:

Méry Bence

Szerkesztőség székhelye:

Dunajská 13, 814 84 Bratislava

Kapcsolat:

larmafa.ujstag@gmail.com

Borító (cím betűtípusa, kép, rajz):

Ruggiero Cheyenne

Rajzokat készítette:

Bukor Lilianna, Kováč Szofi Eleonóra

Felügyelő tanár:

Kulcsár Mónika

Kedves Olvasók!

Nagyon örülünk, hogy ismét a kezetekbe vettétek a Lármafát. Eljött a tavasz, és mi igyekeztünk megint olyan cikkeket írni, amelyek számotokra érdekesek lehetnek.

Az idei tanév eddigi legnagyobb kalandja az én évfolyamom diákjainak egyértelműen az érettségi írásbeli része volt. Már az első napon, a magyar után rájöttem, hogy kétféle ember létezik: aki magabiztosan jön ki a teremből, és aki őszintén bevallja, hogy fogalma sincs, mi történt bent. Én az utóbbi kategóriába estem – nagy ívben. A keddi napot így némi szellemi identitásválság és óvatos pánik követte. Szerencsére hamar kiderült, hogy nem vagyok egyedül: gyakorlatilag mindenki úgy jött ki, mintha épp egy kozmikus erő törölte volna a memóriáját. Ez meglepő módon nagyon megnyugtató volt. Az estét többen is „érzelmi regenerációval” töltöttük – ki teával, ki... kreatívabb megoldásokkal. A hét végére pedig megszületett a nagy felismerés: az érettségi megtanít arra, hogy néha mindannyian kicsit elveszettek vagyunk – de legalább együtt vagyunk elveszettek. És ha már egyszerre pánikolunk, legalább jó társaságban tesszük.

De azért azt is el kell mondani, hogy a tesztek nem voltak éppen a legkönnyebbek, és mint utóbb kiderült, a tanáraink számára sem volt egyértelmű néhány kérdést. Hasonlóan jártunk egyes fogalmazástémákkal is, amelyekhez két ugyanolyan szakos tanár két ellentétes tanácsot adott. A lényeg, hogy a héten – ha a számításaink pontosak –, senki nem bukott meg, így most az egész évfolyamunk koncentrálhat a következő nagy mérföldkőre: a szóbelire. (Talán az, akit ez nem érint, most nagyokat ásítózik. Hát: örüljön neki, hogy még megteheti. Én is nagyokat ásítottam... Anno...)

Így tehát az egyik maraton után elkezdődött a másik: ezúttal a végcélig. Néha úgy érzem, biatlonisták vagyunk, a tanárok meg a nagyon lelkes edzőink. Természetesen fontos az érettségi – ezt kár is lenne tagadni. Fontos, igen. A kiegyensúlyozottság jegyében azonban érdemes megemlíteni azt a népszerű, alternatív iskolai bölcsességet is, amely szerint az érettségi valójában „az a dolog, ami nagy baj, ha nincs, de ha van, senkit sem érdekel”. Nehéz vitatkozni vele, különösen, amikor az ember a vizsga után rádöbben, hogy a világ továbbra is forog, teljesen függetlenül attól, tudtuk-e elemezni az Arany-balladát.

Ezt a szemléletet egyébként az édesapám is határozottan támogatja. Ő egy ötvenéves IT-menedzser, állásinterjúkat vezet, és konkrétan elárulta, hogy nemcsak az érettségi jegyeket, de még a főiskolai bizonyítványt sem nézi meg, amikor embereket vesz fel. Szerinte a papírnál sokkal többet mond az, ha valaki képes úgy válaszolni egy kérdésre, hogy közben nem pánikol végig. (Ironikus módon ez pont az érettségin is jól jött volna.) Sokkal jobban érdekli az, amit a diákok inkább egymás között tanulnak meg: az érdeklődés, a kreativitás, az önazonosság, a magabiztosság, a talpraesettség. A jövőbeli főnökünket valószínűleg nem (csak) adatokkal, hanem inkább emberséggel fogjuk megnyerni. Úgyhogy miközben természetesen tiszteletben tartjuk az érettségi hagyományát, súlyát és közösségformáló erejét, fontos látni azt is, hogy az élet nagy színpadán ez csak az első felvonás. A taps pedig majd később jön – legtöbbször egészen más okból, mint gondoltuk.

Tehát fontos a jó teljesítmény az iskolában, de csak azért, hogy eljussunk odáig, ahol már nem lesz az. Addig is, ahogy az osztályfőnököm mondá: „Bírjuk ki!”

Bianka



# MIT SZÓL HOZZÁ?

Észtország elsőként Európában országos szinten bevezette az oktatásba a ChatGPT-t. Minden 10. és 11. osztályos diák hozzáférést kap a ChatGPT kifejezetten iskoláknak kifejlesztett verziójához, az Eduhoz. Mi lenne, ha ez nálunk is megtörténne? Megkérdeztük, mit szól hozzá...

*Fanni, III. B:* Nem érzem magam elég idősnek, hogy ilyeneket mondjak, de szerintem a ChatGPT-nek meg az AI-nak persze van sok jó meg pozitív oldala, viszont egy kicsit megakadályozza, hogy szabadabban gondolkodjunk, vagy hogy az agyunk teljes kapacitását használjuk. Nekem gátolja, ahogy megfigyeltem magam. Amúgy támogatnám, csak ésszel.

*Dorina, II. B:* Én fix kihasználnám.

*Kluka tanárnő:* Szerintem nagyon nehéz lenne ott kiszűrni az esetleges hibákat. Nem az a baj, hogy valaki használja, hanem hogy hol van ott az a kritikus gondolkodás, meg hol van a tudás háttere? Én úgy látom, hogy jó, kísérleti fázisban van. Majd meglátjuk, hogy mi lesz. Kimondottan az órákon nem használok, felkészülésben igen, de találtam hibákat. Finnország az elektronikus könyvekre is azt mondta, hogy nem kellenek. Visszatért a papíralapúakhoz, mivel rájöttek, hogy a képkalkotás nem ugyanaz, mint ha valaki elképzeli. Vannak tanulmányok, hogy azoknak a gyerekeknek, akik csak a képi anyagokat használták, a képzelőerőjük sokkal gyengébb, sőt nem is tudják elképzeli, amit olvasnak.

*Dóri, IV. A:* Amennyire jó, ugyanannyi rossz is van benne. Ahogy bekerül az oktatásba, sokkal kevesebb munkalehetőség lesz, a tanárok is le lesznek cserélve robotokra és magára a mesterséges intelligenciára. Mivel még nincs annyira jól kiforrva ez az egész rendszer – mivel mi is észrevesszük, mennyiszor mond rossz választ a kérdéseinkre, pontatlan – még nem tartunk ott, hogy ezt be lehessen vezetni. És nem is lenne jó, ha ez megtörténne. Minimálisan igen, de így nem. Köszönöm szépen.

*Anonym:* Én alapból támogatom a ChatGPT-t, ez tartja karban a jegyeket és minden mást. A ChatGPT jobban tud magyarázni, mint a tanárok, és még meg is tanít valamire. Mindennap használom, és legalább két órához. A matekban 99 százalékban, aztán angolon, többnyire szlovákon: irodalomban, hogyha nem olvasom el előre, amit kéne, akkor mindig az mondja meg a tartalmat, ezenkívül az órán feladatokat csinálunk, mindet azzal csinálom, aztán csak pihengetek. Szóval annyi az egész, hogy sokkal lustábban megy az élet ezzel. Csak kell tudni használni. Ha rájössz a titkára, akkor sikerül.

*Tamara, II. A:* Szerintem előbb-utóbb nálunk is el fogják fogadni, hogy használjuk az AI-t. Tiszta jó ötlet, csak nagyon kell vigyázni, nehogy visszaéljenek vele. Kellene rá valami, például írásbelikor beszédni a telefont. Én is szoktam használni, például, ha számolnom kell, és nem értem, és a tanártól nem tudom hirtelen megkérdezni. Ha szlovákból veszünk valami történetet, azt akarom, hogy írja le nekem az AI, mert nem vagyok jó szlovákos. Teljesen mást ír, mint amit vettünk, még hogyha odaírom az írot is. Mostanában azt vettem észre, mintha az AI egy kicsit butább lenne. A ChatGPT, a Gemini, a Cloud... Múltkor a Bánk bánt próbáltuk kiírni – mert félig elolvastuk, félig nem –, és hármónknak három más különböző véget írt az egyik szereplőhöz. A Wikipédia is teljesen mást írt.

*Marták tanár úr:* Nekem általánosságban az a véleményem a ChatGPT-ről, hogy amióta megvan, még kevesebbet használjuk a fejünket. Már a Google-ba se kell betenni, és azonnal megcsinálja. Szerintem már lassan mindent ő fog csinálni helyettünk, és az nem jó. Kell használni a fejünket is, többet. Itt sincs megtiltva, hogy használjuk, sőt egy-két órán be is vezettük. Ha van egy csoportos feladat, akkor interneten lehet keresgélni, és azt nem tudom megtiltani, hogy a ChatGPT-t használják. De azért annak en block nem vagyok a híve, hogy be legyen vezetve.

*Gondnok:* Én ezzel nem tanultam, a telefont nem is nagyon használom. A diákok a telefont használhatják tanulásra, de nyomogatásra és játszásra nem. Nemcsak ebben az iskolában, hanem lehet, más iskolákban is, de többnyire csak játszanak. Legyen az TikTok vagy akármi, szerintem nem a tanulásra használják a telefont.

*Dániel, II. B:* Amúgy jó ötlet, örülnék, ha bevezetnék itt is.

*Roli, II. B:* Lehet, hogy Szlovákiában egy picit káosz lenne belőle. Szerintem az emberek már nem nagyon tanulnának nálunk, ha teljesen a ChatGPT-re támaszkodhatnának. Mondjuk nem tudom, hogy Észtországban milyenek az emberek. Itt a Danit ismerve...

*Erdélyi tanárnő:* Biztos, hogy jó lenne, hogy lehetne tőle kérni feladatokat, bár nem mindig hiba nélkül készít újakat, meg olyan paraméterek szerint, ahogy mi szeretnénk. Azért nem szabad feltétel nélkül elfogadni a válaszait, mindig meg kell nézni, átszámolni esetleg. De feladatgyártásra nagyon jó, mert jómagam is használok, akkor is, amikor a lányommal tanulok. Hasznosnak látom. Volt, amikor hibás válaszokat adott, például magyarból a szóelemzésnél.

*Anonym:* Amikor kapok háromoldalas szlovákirodalom-tartalmat, azt nagyon jól össze tudja foglalni tíz mondatba. Annyi az érdekes belőle, a többi csak igazából halandzsa. Arra nagyon hasznos, amikor reggel a buszban tanulunk érettségi tételt szlovákra. Vagy amikor infószeminárra kell tanulni tételeket, azt is nagyon jól összefoglalja. Matekot tud tanítani, de ha nem tudsz kérdezni, sokra nem mész vele. Hogy az iskolában használni? Ha ott a ChatGPT, akkor minek van fizetve a tanár, kezdjük ott! Nem egyszer megkaptam azt a választ, hogy: „Nézd meg otthon az interneten!” Hát mondom: „Kösz.”

*Zsófi, IV. A:* Hasznos a ChatGPT, ha okosan használod. Előnyös is, ha megtanítják a gyerekeket és a fiatalokat, hogyan lehet okosan alkalmazni. Akkor nem rossz dolgokra lesz használva, hanem jókra.

*Bálint, III. A:* Nem tudom, hogy ilyen mértékben kellene-e támogatni az AI-t, mert nem tudom, hogy milyen hatással lehet a diákok gondolkodásmódjára. Kell a diáknak egy alap gondolkodási készség, és ezt mindenképpen befolyásolja. Másrészt kell haladni a korrallal, és az AI mindenképpen meg fogja határozni a jövőt, és igazából pozitív hatása lehet. Nem tudom, hogy Szlovákiában hogyan lehetne bevezetni, szerintem nem lehet. Hát megpróbálták, majd meglátjuk, hogy mi lesz a jövőben. Lehet, hogy megtudjuk, hogy jó döntés volt.

*Juli, II. B:* Szerintem gátolja majd, hogy a diákok kreatívan gondolkodjanak.

*Básti tanárnő:* Nyilván kellene hosszú előkészületek ahhoz, hogy ezt be tudják vezetni. A diákok használják: ha nem értik a tananyagot, kérdezik tőle. Ha jól van feltéve a kérdés, tud valamit adni, de nem mindig a diák szintjén magyaráz. El tudom képzelni, hogy lehetne használni. Kéne hozzá egy jó metodika.

*Timi, IV. B:* Tök jó dolog, mert a mesterséges intelligenciát nagyon jól fel lehet használni tanulása, jegyzetekre, ha rosszul magyaráz a tanár, vagy ha simán nem emlékszel valamire... Kérdéseket is csinál neked ismétlésként. Támogatom, de az a baj, hogy egy csomó ember máshogy és nem jól használja, visszaél vele. Értelmes keretek között nagyon jó dolog. Én meg szoktam néha kérni, hogy csináljon nekem feladatokat, és azzal tanulok. Az a fura, hogy egy csomó mindenre nem akar válaszolni. Kozmetikáról kérdeztem, hogy a kókuszolajat mire lehet használni, már láttam, hogy pötyög, és elkezdte írni, aztán fehérség, és: „Erre a kérdésre nem válaszolhatok.” Gondolom, a tananyagnál nem lenne ilyen gond, vagy hát remélem. A testvérem egyszer beírta a ChatGPT-be, hogy „Márió és a varázsló”, erre elkezdett a Mario-videójátékról beszélni. Néztük, hogy rosszul fogalmaztunk. Beírtuk: „MÁRIÓ ÉS A VARÁZSLÓBAN HOGYAN JELENIK MEG A FASIZMUS?” „Nem jelenik meg sehogy, mert nem igaz...” Beírtuk, hogy: „Nem, Thomas Mann-nak a Márió és a varázslója!” „Jaj, igen, igen...” Úgy tudom, hogy a ChatGPT-t lehet idomítani, hogy olyan formában adjon válaszokat, ahogy te szeretnéd. Beírod: „Hogyha erre kérdezek, akkor így és így válaszolj!” Ha valami nem jó, megmondod neki.



# TAVASZI MEGÚJULÁS, avagy hogyan frissülünk fel a mindennapokban

**A**tavasz a változás és az újrakezdés időszaka. Ébredezik körülöttünk a természet, minden zöldbe, virágba borul, és az egyre melegebb hétköznapi bennünket is jobb kedvre derítenek. Az új évszak érkezése remek lehetőséget teremt ahhoz, hogy testileg-lelkileg megújuljunk és felfrissüljünk... Az alábbiakban ezzel kapcsolatban találhattok egy kis segítséget. Jó olvasást :)

## MOZDULJUNK KI

A tavasz egyik legszebb ajándéka a napfény és a friss levegő. Egy rövid reggeli séta, a közeli parkban töltött délután vagy egy könnyed szabadtéri sport sokat javíthat a hangulatunkon. A természet közelsége csökkenti a feszültséget, segít lelassulni, és új energiát ad a mindennapokhoz. Érdemes kihasználni minden alkalmat, amikor kiszabadulhatunk a négy fal közül.

## REND A KÖRNYEZETBEN ÉS A GONDOLATOKBAN

A tavasz hagyományosan a nagytakarítás ideje, és ez nemcsak az otthonunkra vonatkozhat. A rendezett környezet tisztább gondolkodást és nyugodtabb légkört teremt, ezért is lehet érdemes átnézni a szobánkat, az iskolai szekrényünket vagy a munkahelyi asztalunkat, és megszabadulni mindattól, amire már nincs szükségünk. A fizikai rend a lelkünkön is könnyíthet, és teret ad az új szokások kialakításának.

## FIGYELJÜNK A PIHENTETŐ ALVÁSRA

A tavaszi fáradtság sokakat érint, ezért különösen fontos, hogy elegendő és minőségi alvást biztosítsunk magunknak. A rendszeres alvási ritmus, a nyugodt környezet és az esti elcsendesedés segít abban, hogy másnap kipihenten ébredjünk. A megfelelő mennyiségű pihenés nemcsak a hangulatunkat javítja, hanem a koncentrációt és a teljesítményt is.

## FRISSÍTÜK FEL AZ ÉTRENDÜNKET

A tavasz friss és tápláló alapanyagokat kínál zöldségek és gyümölcsök formájában. A belőlük készített saláták, gyümölcs- és joghurttalak nemcsak egészségesek, hanem energiával is feltöltenek bennünket, sőt a szezonális ételek fogyasztásával segíthetjük szervezetünk természetes megújulását.

## ÚJ ÉLMÉNYEK ÉS HOBBIK

A szabadidő tudatos megélése – a rohanós hétköznapi mellett – is hozzájárul a tavaszi feltöltődéshez. Lehet ez egy új könyv, egy kirándulás, egy kreatív hobbi kipróbálása vagy egy kulturális program, a lényeg a kikapcsolódás. A jó idő lehetőséget ad arra is, hogy új helyeket fedezzünk fel, vagy régóta halogatott tevékenységeket próbáljunk ki.

## DIGITÁLIS NAGYTAKARÍTÁS

A megújulás nemcsak a fizikai környezetünkre vonatkozik: érdemes időt szánni a digitális életünk rendbetételére is. A telefonon és a számítógépen felhalmozódott fájlok, képek és alkalmazások gyakran felesleges terhet jelentenek, így a rendszerezés és a szükségtelen tartalmak törlése segíthet abban, hogy nyugodtabban éljük a mindennapjainkat.

Tavasszal újraéled a természet, és ezzel együtt mi is tehetünk azért, hogy frissebbek és boldogabbak legyünk.

Dávid Dóra

# Fehérneműmosás, szocializmus vagy kergető méhek

## HOVA UTAZZUNK, ÉS MIRE VIGYÁZZUNK?

**B**eköszöntött a tavasz és vele együtt az idáig bolondos és logikátlan idő, amely hol napfényt, hol vihart produkál. Ha netán elégünk lenne a velünk szórakozó április bolondjából – és abból a tényből is, hogy az allergiáink lassan, de biztosan újra megjelennek –, talán jó ötlet megjutalmazni magunkat egy kis (vagy nagyobb) kirándulással. Higgyük el, az egész éves iskolába járás által megérdemeltük! De ha ezt egyszer elhatározzuk... Hova menjünk?

### KÜLFÖLDÖN OLCSÓN

A IV. A-s Halász Angi körülbelül tizenkét éves kora óta utazik, és jelenleg évi háromszor látogat el messzebb tájakra. Járt már Izlandon, az Egyesült Királyságban, Ausztriában, Bosznia-Hercegovinában, Albániában, Montenegróban, Marokkóban, Sri Lankán, Balin, Máltán, Török-, Lengyel-, Ír-, Görög-, Francia- és Olaszországban is. Szerinte most, tavasszal a diákoknak leginkább ez utóbbi háromba lenne érdemes elutazniuk. „Tavasszal még nincs annyira szezon, mint nyáron, kevesebb az ember, nagyon sok hely olcsóbb is. A városnézés sokkal kellemesebb tizenöt-húsz fokban. Rómában elég három-négy nap is, mert a nevezetességek közel vannak egymáshoz” – mondta Angi. A kirándulás, persze, függ az anyagi helyzettől, de lehet találni olcsó szállásokat, például hosteleket és más lakhatásokat a külvárosban (a belvárossal ellentétben, ahol magasabbak az árak). Aki spórolni szeretne, megveheti magának a reggelit és az ebédet, illetve nem kell mindennap étteremben ennie. Ha a diákok takarékoskodni akarnak, és repülővel mennek, bőven elég táskát vinniük magukkal, nem kell bőrönd. A szálláson rendszerint van csap, így ki lehet mosni a fehérneműt, az utazók ezáltal is lehetnek helytakarékosak. „Amikor repülök, minél több ruhát veszek fel magamra, és így többet tudok magammal vinni” – fűzte hozzá.

A diákok számára a nevezetességek nagyon sok helyen ingyen, 75 százalékos kedvezménnyel vagy féláron megtekinthetők. Ilyen Angi szerint a Kolosszeum Rómában, az Akropolisz Athénban és a Louvre Párizsban. Bár, ahogy mesélte, csalódott a Mona Lisában: „Tíz percet váraoztunk, hogy

bejuthassunk a szobába, ahol van. A helyiségben legalább százötven ember sorakozik, mint a heringek, és lökdösődnek. Ha két percnél tovább vagy a kép előtt, elküldenek” – mondta Angi. Hangsúlyozta, hogy a kiránduláson érdemes megnézni a kevésbé ismert helyeket is, ahol kevesebb az ember.

„Nagyon szeretem az olaszok mentalitását. Reggel tele vannak a kávézók, és az emberek úgy mennek be oda, mintha mindenkit ismernének. Beszélgetnek a pultosokkal, nagyon jó kedvük van, nem sietnek, nyugodtak. Van nekik szieszta is” – mesélte. Görögországban érdemes megkóstolni a feta sajtot és az olivát, hiszen ott sokkal frissebbek, mint nálunk.

### MIT (NE) CSINÁLJ?

Angi figyelmeztet, hogy a nagyobb városokban este jobban kell vigyázni a dolgainkra, mert gyakoribbak a lopások. Megtörténhet, hogy egy metró- vagy tömegközlekedési állomáson, ahol jegyet veszünk, valaki aranyosan odajön hozzánk, hogy segítsen a vásárlásban, és pénzt kér tőlünk, miután közli, hogy a külföldi kártyát nem fogadja el a jegykiadó automata. Kézpénzzel fizetünk neki, amelyet ellop: nem olyan jegyet ad nekünk, amelyet





szeretnék, hanem a legolcsóbb fajtát, esetleg gyerekjegyet. „Ezt Párizsban velünk eljátszották” – emlékezett vissza Angi.

Ha valakit a kultúra helyett az állatvilág érdekel, akkor ellátogathat Ázsiába vagy Afrikába, mert ott szabadon élnek oroszlánok, tevék és elefántok, amelyek teljesen máshogy néznek ki, mint a szlovákiai állatkertekben. Mégis, Angi ezt az úti célt jelenleg nem ajánlja: „Jobb idő lenne ott, de ha valaki nagyon számolgatja a hiányzásait, meg valamennyire szeretne iskolába is járni, akkor szerintem oda most nem nagyon éri meg elmenni. Oda sem, ahova a repülőút több mint négy óra, mert az utazás elviszi a napot, és elfáradunk. A visszaúton pedig simán lehet, hogy hajnalban megy a gép” – mondja.

Angi általában szünetben igyekszik kirándulni, de megtörténik, hogy az utazás elvesz néhány iskolai napot is. Ha egy-két napról van szó, az anyukája beleegyezik az útba. „A felmérőknél kihasználom általában a két hetemet. Próbálok valamilyen helyettesítésen vagy lyukas órán bepótolni az elmaradásokat” – árulta el Angi.

## SÍZNI VAGY IDŐUTAZNI

„Én a hegyeket szeretem, és tavasszal sízni járok. Ausztriában, az Alpokban van hó. Mindenképpen ajánlom, mert ilyenkor már kevés az ember, és csak az igazi kemény mag jár sízni. Ha az időjárás is jó, ideálisak a körülmények. Az időjáráshoz megfelelően, rétegesen kell öltözködni” – mondta iskolánk földrajz–biológia szakos tanára, Marták tanár úr.

Hozzátette, hogy a síelést leszámítva a természet ilyenkor a hegyekben nem a legvonzóbb, mert egy ideig eltart, amíg minden kizöldül. Így érdemes felkeresni olyan európai városokat, amelyekhez Pozsonyból találunk közvetlen repülő-összeköttetéseket, mivel az utóbbi időben nagyon olcsók a repülőjegyek, és egyre több a hasonló hely is. Ide tartoznak a

kevésbé hagyományos úti célok, például Moldova fővárosa, Kisinyov. A tanár úr szerint ezek az utak azokat szólíthatják meg, akiket érdekel az igazi másság, mert a lakosság életszínvonala és az olcsóbb árak különböznek az otthoniaktól: „Azoknak érdekesebb, akik nálunk megélték a szocializmust, mert ott még olyan viszonyok uralkodnak, mint nálunk harminc-negyven évvel ezelőtt. Hétvégén is érdemes ilyen helyre utazni. Két és fél óra alatt ott lehetsz valamilyen távolabbi városban, ahova nem is gondoltad volna, hogy esetleg eljutsz” – tette hozzá a tanár úr, aki már szintén tervezi, hogy elmegy Boszniába és Albániába.

## CLICHÉ ÁRÁN SZÉP PARTSZAKASZ

Ha jó idő van, akkor ilyenkor, tavasszal megéri elmenni Horvátországba: például Trogirba, Splitbe vagy a Plitvicei-tavakhoz. „Nincs annyira messze, viszont nagyon szép, tele van vízeséssel, nyugis túraútvonalakkal” – ajánlja a IV. A-s Porubská Andi, akinek az Instagram-képei Tunéziáról, Krétáról, Olaszországról, Teneriféről, Borneóról, Kuala Lumpurról, Baliról, a Seychelle-szigetetről, Mauritiusról és Ciprusról azt sugallják, hogy ő is gyakorlott utazó. „Mi voltunk Horvátországban májusban körúton. Ezek régi városok, úgyhogy vannak ott erődök. Alapból szép a partszakasz.”

Andi szerint a pakolás attól függ, hogy repülővel vagy autóval utazunk, amit szintén simán használhatunk. Ő is híve a „clichés” réteges öltözködésnek: vastag kabát helyett vigyünk tavaszi kabátot és pulcsit, amely alatt legyen rövid ujjú trikó. A teljesen átlagos sportcipő abszolút megfelelő. Kimondottan ajánlja, hogy függetlenül attól, hova utazunk, legyen egy előre elkészített általános listánk: „Nekünk van egy ilyen A4-es checklistünk. Kategóriák szerint rajta áll, hogy mit kell bepakolni. Például ruhák: póló, hosszú ujjú... Össze van írva az összes gyógyszer, kis tárgy. Ahányszor pakolsz, mindig végigmész rajta. Egyszer kell összeírni, és végtelenszer használható” – emelte ki Andi. Ha bármiből van utazási méretű változatunk, vigyük azt, mert az a mennyiség pont elég lesz a kirándulásra. Az elhasznált kézkrém vagy kisebb tusfürdő tubusába átönthetjük a samponunkat.



## A KÖRNYÉKEN IS VAN POTENCIÁL

Ha Szlovákiában maradnánk, megtekinthetjük az itteni barlangokat. „Szerintem egy fokkal érdekesebbek, mint a hegyek. A cseppkőbarlangok egész szépek tudnak lenni. Vannak váraink is, de akkor inkább Magyarországra menjünk” – mondta Andi, aki rendszeresen jár oda. – Ott vannak szép kastélyok, azon belül állandó tárlatok. Ilyen a keszthelyi Festetics-kastély, a Szarvas melletti vár” – tette hozzá.

Tavasszal megéri megnézni Szegedet, ahol nagyon jók a múzeumok, ezeken belül található interaktív kiállításokat. A városban, de akár Budapesten és Debrecenben is mehetünk fürdőbe. „A legtöbb magyar városban jó fürdő van. Tízet biztosan már kipróbáltam. Hajdúszoboszló a topon van tematikailag” – emlékezett vissza Andi.

Szerinte Budapesten nagy a potenciál: „Most jön az az időszak, amikor virágozni fognak a cseresznyefák a Tóth Árpád sétányon. Egyszerű utca, és tele van két oldalról rózsaszín fákkal. Nagyon szép, és a város közepén van valahol. Most virágoznak a fák a Gellért-hegyen is, de oda azok mennek, akiknek van kedve fölsétálni a hegyre. A Várkert Bazár nagyon hangulatos tud lenni tavasszal. Ez nem egy üzlet, hanem egy épület, ahol árkaós oszlopos kertsorok vannak, és egy csomó olyan füves terület, ahol le is tudsz ülni.” Alapvető úti cél a Halászbástya és a Mátyás-templom. A budapesti parkok közül ajánlja a Millenárist.

Érdekes a Fiumei Úti Nemzeti Sírkert, vagyis a Kerepesi temető, ahol politikusok, írók, költők – pl. a nyugatosok többsége – vannak eltemetve. Amikor Andi ellátogatott oda, két óráig nem tudott kiigazodni benne, mivel hatalmas területű. Tanácsolja, hogy előre gondoljuk át, mit szeretnénk megnézni, és ne a weboldalukra vagy a Wikipédiára hagyatkozzunk. Budapesten május-június környékén tartják a Színházak Hetét, illetve dedikálásokat és könyvbemutatókat is. Érdemes elmenni a magyar fővárosi szabadulósobákba, például a Neverlandbe.

Ha már az ember Magyarországra látogat, éttermet is ki akar próbálni. „Van a Forni di Napoli – nagyon komoly értékelése van –, Eker Gyros – nagyon basic, de nagyon finom –, voltunk most a Lio Schiacciában – a schiacciatta egy szendvics, olyan, mint a focaccia –, az autópályán, a Pestre

vezető úton van a Fészek csárda. A Gozdsu Udvar menő: ez egy kicsi utca, és a két oldalán vannak bárók, karaokebárók, beülős italozós helyek. Mi most ott véletlenül találtunk egy weekendmarketet: az utcán raktak ki standokat. Sok ilyen kézműves vásár szokott lenni, például turkálós dolgokkal” – mondta Andi.

## MEGKERGETTÉK A MÉHEK

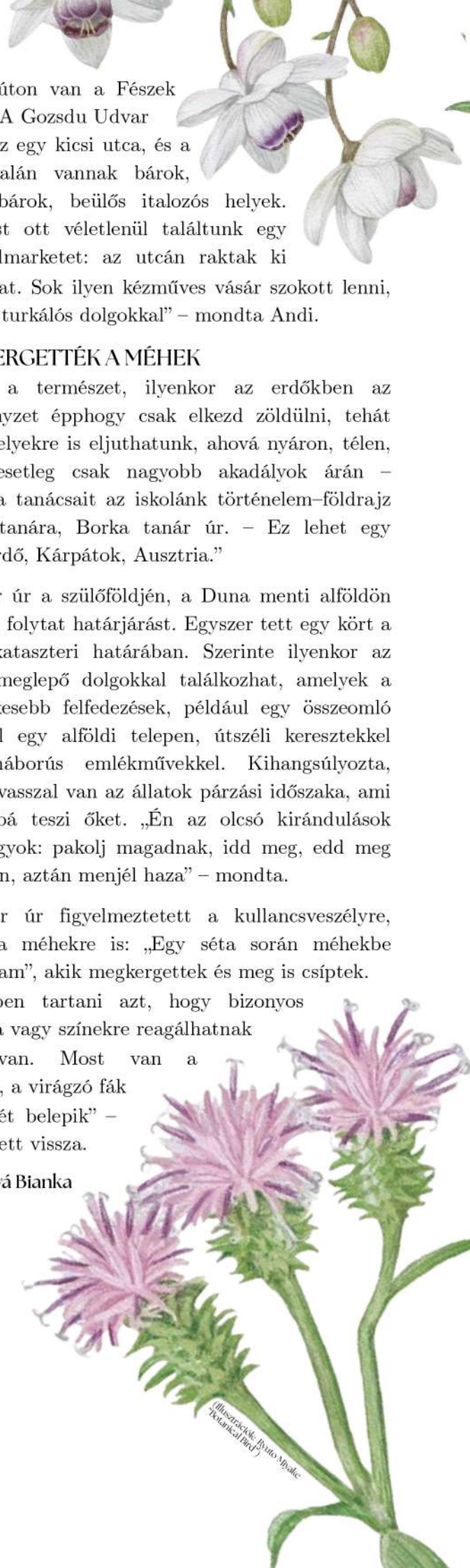
„Ébred a természet, ilyenkor az erdőkben az aljnövényzet épphogy csak elkezd zöldülni, tehát olyan helyekre is eljuthatunk, ahová nyáron, télen, ősszel esetleg csak nagyobb akadályok árán – kezdte a tanácsait az iskolánk történelem-földrajz szakos tanára, Borka tanár úr. – Ez lehet egy ártéri erdő, Kárpátok, Ausztria.”

A tanár úr a szülőföldjén, a Duna menti alföldön szívesen folytat határjárást. Egyszer tett egy kört a faluja kataszteri határában. Szerinte ilyenkor az ember meglepő dolgokkal találkozhat, amelyek a legérdekesebb felfedezések, például egy összeomló tanyával egy alföldi telepen, útszéli kereszttekkel vagy háborús emlékművekkel. Kihangsúlyozta, hogy tavasszal van az állatok párzási időszaka, ami aktívabbá teszi őket. „Én az olcsó kirándulások híve vagyok: pakolj magadnak, idd meg, edd meg útközben, aztán menjél haza” – mondta.

A tanár úr figyelmeztetett a kullancsveszélyre, illetve a méhekre is: „Egy séta során méhekbe „botlottam”, akik megkergettek és meg is csíptek.

Jó észben tartani azt, hogy bizonyos illatokra vagy színekre reagálhatnak agresszívan. Most van a kirajzás, a virágzó fák környékét belepik” – emlékezett vissza.

Biháryová Bianca





A hosszabb olvasmányok mellett összegyűjtöttem nektek néhány érdekességet a világból: van itt olyan, amely magához az áprilisi hónaphoz kapcsolódik, a többi pedig csak random tény. Jó olvasgatást!

#### TUDTAD...?

Április hónap neve a latin aperire szóból származik, melynek jelentése „megnyitni, kinyitni” – ez valószínűleg utalás az ekkor kinyíló természetre.

Japánban az eltűnés jelensége „johatsu” néven ismert, amely szó szerint „elpárolgást” jelent, és annyit tesz, hogy az emberek tudatosan elrejtőznek és kezdenek új életet távol a családjuktól és a társadalomtól. A döntés mögött különféle okok állhatnak, mint a munkahelyi kudarc, a mély szégyenérzet vagy akár családi problémák. Az eltűnni vágyókat kifejezetten ezzel foglalkozó vállalatok segítik, hogy egyik napról a másikra új életük legyen.

A Vénuszon egy nap hosszabb, mint egy év, ugyanis egy nap 243 földi napig tart, míg a bolygó a keringési ideje csupán 225 nap.

Kutatások szerint a kecskék képesek akcentust elsajátítani, így a különböző régiókban élő kecskék mekegése némileg eltérhet.

Egy átlagos felhő meglehetősen nehéz: súlya nagyjából 100 elefántnak felel meg.

Az univerzum alapszíne valójában világos bézs (angol terminológiával élve: „Cosmic Latte”), és nem fekete.

Dávid Dóra

## Idézetek tavaszi születésű emberektől

„A tavasz a természet módja arra, hogy azt mondja: kezdjük újra.” (Robin Williams)

„Egy nap nevetés nélkül elvesztegetett nap.”  
(Charlie Chaplin)

„A legnagyobb kockázat az, ha nem vállalsz semmilyen kockázatot.” (Mark Zuckerberg)

„A bolond bölcsnek tartja magát; de a bölcs tudja magáról, hogy bolond.” (William Shakespeare)

„A sikerhez nem az a fontos, hogy ne ess el, hanem hogy mindig fel tudj állni.” (Jackie Chan)

„Az igazi erő a kitartásban rejlik.” (II. Erzsébet)

„Az élet közéről nézve tragédia, távolról viszont komédia.” (Charlie Chaplin)



Összeállította: Domsitz Karin

# Tavaszi finomság az egyre melegebb napokra

Itt a tavasz, amelyről szerintem őszintén kijelenthetem, hogy a legtöbben már nagyon vártuk! Az egyre hosszabb és melegebb nappalok az emberekbe is több életkedvet és vidámságot csempésznek, és reméljük, a jókedv tartós is marad. Az alábbiakban elhoztam nektek egy könnyű ételt, amely ideális lehet azok számára, akik nem szeretnék a jó időben sokat a konyhában bíbelődni. Jó étvágyat hozzá :)

## NÁPOLYI TÉSztASALÁTA

### ELKÉSZÍTÉS

1. Főzzük ki tésztánkat a dobozon található útmutató szerint, de szűrjük le egy perccel a kívánt idő előtt, majd locsoljuk meg egy kevés olívaolajjal, és hagyjuk hűlni.

2. Közben öntsük le a mozzarella levét, és szeljük vékony darabokra.

3. Mossuk meg a halat, csontozzuk ki, szeleteljük fel, és rakjuk a tésztához.

4. Negyedeljük fel a paradicsomokat is, majd tépkedjük rá bazsalikomot. Keverjük a tésztához és a halhoz a többi hozzávalót is, sózzuk és borsozzuk.

5. Fogyasszuk hidegen vagy melegen, ízlés szerint.

### HOZZÁVALÓK

(4 ADAG)

- 35 dkg penne
- 25 dkg paradicsom
- 15 dkg mozzarella
- 2 db szardella
- 2,5 ek olívaolaj
- 4 levél bazsalikom
- só és bors ízlés szerint



Előkészítés ideje: 10 perc

Főzés ideje: 9 perc

(recept, kép: nosalty.hu)

Dávid Dóra





# HÍREK

*a világ minden tájáról*

## FINNORSZÁG ISMÉT A LEGBOLDOGABB A VILÁGON

Finnország immár a kilencedik egymást követő évben végzett az első helyen a világ legboldogabb országait rangsoroló World Happiness Report 2026 listáján. A rangsort a brit Oxfordi Egyetem Wellbeing Research Centre által vezetett nemzetközi kutatócsoport állítja össze, és 147 ország életelégedettségét vizsgálja olyan tényezők alapján, mint a gazdasági teljesítmény, egészség, szabadságérzet, társadalmi bizalom és a korrupció érzékelése. Az első öt közé Izland, Dánia, Svédország és Costa Rica került be. A jelentés hosszabb távú trendjei szerint a boldogságszint az elmúlt másfél évtizedben sok közép- és kelet-európai országban emelkedett, ami a régió felzárkózását jelzi, miközben több nyugati ipari országban csökkenés figyelhető meg. (MTI)

## A CSIMPÁNZOK IS SZERETNEK BERÚGNI

A Kaliforniai Egyetem tudósai felfedezték, hogy a csimpánzok szeretik az alkoholt, és használják is önmaguk bódítására. Az erjedt gyümölcsmennyiség, amelyet általában elfogyasztanak, nagyjából két standard alkoholos itálnak felel meg. A nyomát a vizeletükben is megtalálták: az ugandai Kibale Nemzeti Parkban élő csimpánzoktól begyűjtött minták többsége tartalmazta az alkohol egyik anyagcsere-melléktermékét, az etil-glükuronidot. A hímek és a nőtények egyaránt pozitívnak bizonyultak az etanol melléktermékeire, bár a negatív eredmények aránytalanul gyakrabban fordultak elő nőtényeknél és fiatal egyedeknél. A kutatók szerint elképzelhető, hogy a hímek kisajátítják az erősebben alkoholos gyümölcsöket. (telex)

## BUDDHÁT AKART, SHREK LETT BELŐLE

Egy Fülöp-szigeteken élő nő összekeverte Shreket Buddhával, és négy évig imádkozott hozzá. Négy évvel ezelőtt a nő vásárolt a Fülöp-szigeteki fővárosban, Manilában egy kerekded alakú, gyengéd tekintetű, 3D-nyomtatással készült zöld figurát. Mivel kinézete alapján feltételezte, hogy Buddha-szoborról van szó, házi oltára közepén helyezte el, szinte naponta füstölőket gyűjtött a tiszteletére, és imádkozott hozzá. A félreértésre akkor derült fény, amikor a nőt az egyik barátja meglátogatta, közelebbről megvizsgálta a szobrot, és közölte vele, hogy Shreket ábrázolja. A nő jól fogadta a hírt, és azt mondta: a figurát továbbra is szentként fogja tisztelni, mert nem a milyensége, hanem a hozzá intézett imák őszintesége számít. (444)

# HÍREK

*a világ minden tájáról*



## KETTÉ KELL VÁGNI A HÁZUKAT

A nyugat-franciaországi bíróság felszólította a nyugdíjas Gautier házaspárt, hogy bontsa le a Trélazé települési otthona egy részét, mert egy évtizedekkel ezelőtti földhivatali hiba miatt az ingatlan egy része jogilag a szomszédos telekhez tartozik. A vitatott területen található a pár konyhája és mosdója is. A házat a házaspár 1981-ben vásárolta meg. Az 1990-es évek elején megvett néhány szomszédos építményt és egy keskeny átjárót is, aminek a helyén bővítették az ingatlanokat. Az ehhez szükséges építési engedélyt megkapta a helyi önkormányzattól. A szomszédos ingatlan új tulajdonosa kiderítette, hogy az a terület, amelyen a házaspár bővítette az ingatlanát, nem szerepel a földhivatali nyilvántartásban. Így jogilag továbbra is a szomszédos telekhez tartozik. Az ítélet értelmében a nyugdíjas párnak 17 ezer euró kártérítést is kell fizetnie. Ha hat hónapon belül nem tesz eleget a bontási kötelezettségnek, napi szintű bírságot róhatnak ki rá. (infostart)

---

## DUBAI HELYETT MÁR SZŐKE CSOKI

A szőke csoki – vagyis a karamellizált fehér csokoládé – az Egyesült Királyságban az elmúlt hónapokban látványosan népszerűsödött, és egyre több jel utal arra, hogy a korábbi dubai csoki után ez lehet a következő kedvenc. A szőke csoki nem új találmány, de mostanra jelent meg a mainstream piacon. Ízvilága ötvözi a fehér csoki krémességét a karamellel és a toffeevel, illetve enyhén pörkölt jegyekkel. A dubai csoki sikere elsősorban a látványra és a töltelékre épült: pisztácia, kadaif, vastag rétegek, videóra optimalizált törés és folyás. A szőke csoki kevésbé „show-elem”, de jobban illeszthető a mindennapi fogyasztáshoz: süteményekben, szeletekben, kekszekben és krémekben is működik. A trend egyik jele, hogy már nemcsak kézművesműhelyek és gasztroblogok kedvence, hanem a brit kiskereskedelemben is megjelent, és széles termékkínálattal építkezik. (infostart)

Biháryová Bianka



# VERSEK MINDEN MENNYISÉGBEN

## Április 11. – a magyar költészet napja

**1**964 óta ünnepeljük a magyar költészet napját április 11-én, József Attila születésnapján. Ez a nap a magyar líra egyik legfontosabb ünnepe, amely egyszerre szól a klasszikus és a kortárs költészet megbecsüléséről.

### MIÉRT PONT ÁPRILIS 11.?

Ezen a napon született József Attila, a 20. századi magyar költészet egyik legmeghatározóbb alakja. Ugyanezen a napon látta meg a napvilágot Márai Sándor is, aki szintén jelentős irodalmi örökséget hagyott maga után a világban.

### ISKOLAI VONATKOZÁS

A költészet napjára a gimnáziumban is megemlékezünk. A DÖK gyakran szervez versíró versenyt az osztályok számára, sőt a tavalyi tanévben még szavalással és egy kis énekléssel is megünnepeltük a magyar líra napját.



Dávid Dóra

# BOLYGÓNK ÜNNEPE

## Április 22. – a Föld napja

**B**olygónkat minden év április 22-én ünnepeljük. Ez alkalommal rengeteg ember vesz részt különféle programokon, amelyek célja a környezeti problémák tudatosítása és a cselekvésre való ösztönzés. Az ünnepnap 1970-ben, egy társadalmi mozgalomként indult, és a környezetszennyezés ellen tiltakozott. Az akció mára már egy globális eseménnyé nőtte ki magát.

### „KI MONDTA, HOGY NEM TUDOD MEGVÁLTOZTATNI A VILÁGOT?”

A Föld napján világszerte közösségi eseményeket tartanak: faültetések, szemétszedések, oktatóprogramok, beszélgetések és környezetvédelmi akciók zajlanak. Az ünnepnap egy tökéletes alkalom arra, hogy mi is átgondoljuk, mit tehetnénk bolygónk védelme érdekében: spórolhatunk a vízzel, önkénteskedhetünk, újrahasznosíthatunk... Rengeteg a lehetőség arra, hogy új szokásokat építsünk ki, és egy egészségesebb, élhetőbb környezetet biztosítsunk saját magunk számára.





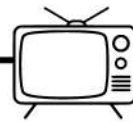
Beköszöntött a tavasz, magával hozva a napsütést és a megújulást, és mi is itt volnánk ajánlásainkkal erre az évszakra. Jó olvasást!



## A TITKOS KERT

Mary egy elkényeztetett, nyafogós kislány, aki elárulása után nagybátyja komor angliai kastélyába kerül, és magányában rábukkan egy tíz éve bezárt kertre. Itt barátokra lel, és a természet közelsége is gyógyító hatással van rá. A regény hangsúlyozza a családot, a hovatartozást és a szeretet fontosságát mindennapi életünkben.

*„Ha jól nézel, azt láthatod, hogy az egész világ egy kert.”* Frances Hodgson Burnett



## ANNE OTTHONRA TALÁL

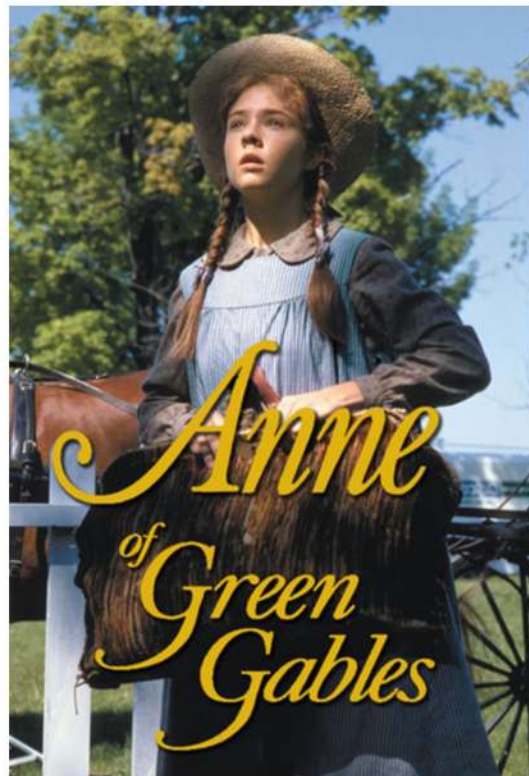
Egy idilli kanadai kisvárosban élő testvérpár felett már eljárt az idő, ezért úgy döntenek, hogy az árvaházból otthonukba fogadják egy fiúgyermeket, aki segítségükre lehet a ház körüli munkákban.

Azonban tévedés révén az állomáson Anne Shirley, a 11 éves karizmatikus, vézna kislány várja Matthew-t, aki végül, nem tudván, mit tegyen, hazaviszi őt a Zöldmanzárdos-házba.

Bár először vissza akarják küldeni a lányt, Anne hamar meglágyítja a szívüket, és fontos része lesz nemcsak a családjuknak, hanem a kisváros közösségének is.

A film felüdít, és a gyönyörű természet tökéletes tavaszi hangulatot teremt.

*„Miért kell az imádkozáshoz letérdelni? Ha én tényleg imádkozni szeretnék, akkor megmondom, mit tennék. Kimennék egy tágas, nagy mezőre, egyedül, vagy egy sűrű, sűrű erdőbe, és felnéznek az égre úgy, hogy ne is lássak mást, csak azt a végtelen kékséget, és akkor csak érezném a lelkemből felszálló imát.”* Anne Shirley



Horváth Julian



# „Tényleg a sírom fölött táncoltam”

## A TEHETSÉG ÁRA ÉS EREDMÉNYE

Azt mondták, „bármilyen lehetett volna belőle”, ő végül a kutatást választotta. Dr. Kozmér Stellával beszélgettünk arról, hogy tudott ennyi mindent ilyen jól csinálni, mivel foglalkozik most, és milyen globális tervei vannak.

Kozmér Stellát (26) a volt tanárai tehetségesként, mindenben jóként és zseniként is jellemzik. A Duna utcai alapiskolából és gimnáziumból indult. Részt vett többek között szavaló-, zongora-, színháztörténeti, esszéíró, helyesírási, történelmi, kémiai, kiejtési, irodalmi versenyeken – és ha nem is nyert, rendszerint az élbolyban végzett. Különböző projektekbe kapcsolódott be: köztük az Erasmus programba és a 13th Youth and Friendship Camp nemzetközi ifjúsági találkozón is részt vett. A színészet, a költészet és az operaéneklés is ment neki. Díjazottja lett a Cséfalvay Alapítványnak, és kitüntetésben részesült a Szlovákiai Magyar Pedagógusok Szövetsége által szervezett Tehetségnapon. Útját az Exeteri Egyetemen folytatta pszichológia szakon. 2019-től 2025-ig bezsebelte az Év Diákképviselője díjat (Student Representatives of The Year), a Kiemelkedő Hozzájárulás Díjat (Exceptional Contribution Award), Az Év Posztgraduális Tanára díjat (Postgraduate Teaching Associate of the Year), az Év Tanítója díjat (Educator of the Year 2024) és a Posztgraduális Tapasztalat díjat is (Postgraduate Experience Award). A bakalári és a doktoranduszi cím megszerzése után jelenleg kutatóként dolgozik Exeterben és Oxfordban.



**A neved, Stella, csillagot jelent. Illik is, hiszen a volt tanáraid bizonyos értelemben csillagként, sztárként emlékeznek vissza rád. Te annak érzed magad?**

Szerintem önmagamat soha nem láttam úgy, ez mindig is valami olyasmis volt, amit másoktól hallottam inkább. Viszont, meg kell hogy mondjam, néha visszavisszapillant rám a név jelentése, és szoros kapcsolatot érzek vele. Egyik ilyen eset lenne, amikor páciensekkel dolgoztam pszichiátrián, és nehéz pillanatok során hozzám jöttek oda, mert úgy érezték, hogy pozitív energiát árasztok, és tudnak velem beszélni.

**Milyen úgynevezett „gifted”, azaz „tehetséges” emberként felnőni Szlovákiában?**

Ezt sok minden befolyásolja. Függ a családi, baráti és anyagi háttértől. Alapjáraton jó volt felnőni Szlovákiában. Nagyon támogató volt az anyukám. Visszagondolva lehet, hogy jobb lett volna, ha átugrok osztályokat. Az agyam nagyon gyorsan működik, többre volt igénye, és többet is tudott volna felfogni. Mégis,

ennek így kellett lennie. Azt a kapacitást átraktam versenyekbe, zenébe... Ezenkívül, bár lehettem tudásban előrébb, a szociális készségeim ugyanolyan fontosak voltak: a felnövés során nem lehetett erőltetni, hogy megtanuljam, hogyan kell bánni a többiekkel, és csoportban működni. Az iskola szempontjából, ami néha hátrányosabb volt, az az, hogy pont az én generációm alatt olyan fordulópont következett be, amikor az új rendszerek kezdték felváltani a régiakat. Például már volt számítástechnikánk, de még nem tanultunk hasznos kódolást vagy robotikát, ami manapság nagyon jól jött volna. Főleg erre voltam hagyatkozva, és nem volt más külső támogatásom. Viszont felettébb jó volt, hogy a tanárok emberként kezeltek, és nem csak egy szám vagy adat voltam számukra. Egyesek nyomtak és támogattak. Sokan tényleg figyeltek arra, hogy a diákként úgy érezzük, érdeklődnek irántunk.

Pedig azt gondolnám, hogy belőled versenylovat csináltak, hogy a lehető legtöbb hasznot húzhassák belőled.

Az elején ezt nem éreztem, a Duna utcás évek vége felé viszont már sokkal jobban hangsúlyozták az iskolapolitikát: ez számít, mert új diákokat, több pénzt és támogatást hozhat az intézménynek. De ez minden iskolára jellemző. Sajnos úgy van felépítve a rendszer, hogy ehhez vannak kötve a támogatásaik, hacsak nem privátak.

**Nemcsak sokféle versenyre jártál, hanem az összesben rendszerint remekeltél is. Ezt hogy hoztad össze?**

Szerettem ezt csinálni. Egy idő után csak megszokásból is, egy rutin részeként. Nem egy felsőbb célt szolgált. A siker gyakran attól függött, hogy épp milyen volt a mezőny, ki volt a zsűriben... Az évfolyamomban rengetegen voltunk, akik a nyeresben rendszeresen egymást váltottuk. Pont az nyomott arra, hogy többet csináljak, és máshol is próbáljam ki magam, hogy ilyen tehetséges felvidéki emberekkel voltam körülvéve. A nyereshez szükségem volt a kemény munkára is, és hogy ismerjem a saját határait. Segítséget kértem, és nem csak onnan, ahol elérhető volt. Az egyik szavalóversenyhez Culka Ottót kerestem meg. Rengetegen nem akarnak egy képzetebb és profibb személytől segítséget kérni, mert attól félnek, hogy elutasítja őket. És akkor mi történik? De nagyon sok ember nem mond nemet egy fiatal feltörekvő tehetségnek. Még ha neki nincs is ideje, ajánlhat egy kollégát.



**Az aktivitásaid mellett nem égtél ki?**

Most, visszagondolva abszolút látni, hogy kiégésből kiégésbe mentem. Akkor nem láttam, hogy baj volt. Ez a gond a kiégéssel: addig nem érzékeltem, amíg nem lett rettenetesen rossz. Akkor már nagyon nehéz volt visszalépni, mert ott volt bennem az, hogy igent mondtam, számítanak rám, csalódní fognak bennem... Tényleg a sírom fölött táncoltam. Nagyon közel voltam ahhoz, hogy nemcsak mentálisan, hanem fizikailag is kiégjek. Ezt senkinek nem ajánlanám, mert sokkal fontosabb a fizikális és a mentális egészség, mint hogy valaki ennyire állati módon nyomja magát. Nem éri meg.

A Duna utcás éveid alatt sok időt töltöttél az ottani speciális pedagógussal. Akár tehetséggondozásról, akár lelki segélyről volt szó, nem gyakori, hogy egy tizenéves diák aktívan keresse egy segítő felnőtt társaságát. Te miért tetted?

A fejlődés szempontjából nagyon fontos, hogy az ember ismerjen a környezetében olyan felnőttet, akiben megbízik, akivel tud beszélni, aki támogatni fogja. Néha kell egy olyan személy szemszöge, aki egy picit előtte van, és átélte már bizonyos dolgokat. Ez valakinek a testvére, másnak a szülei lehetnek. Én külsős felnőttet próbáltam keresni. Hamar kezdtem, és nagy elismerésem azoknak, akik ezt a mentorfeladatot elvállalták, annak ellenére, hogy nem volt hivatalos formája. A munkámban a mai napig vannak mentorjaim, és keresem az újabb és újabb személyeket: például egy professzort, aki több tíz évet lehúzott a szakmában.

**Úgy tudom, a diákok közül kilógtál, és nem volt szoros viszonyotok. Hogy kezeltek?**

Egy picit kívülálló voltam, és nem voltam annyira jól integrálva az osztályba. De mit mondjak erre? Gyerekek voltunk. Lehet, hogy akkor nem olyan volt a kapcsolat az osztályommal, mint a legtöbb embernek, de ennek így kellett lennie. Voltak előnyei is, hátrányai is. Most, hogy mindnyájan elmentünk egyetemre, és a saját életünkkel foglalkozunk, azért megváltoztak a viszonyok. A mai napig nagyon sok emberrel kapcsolatban vagyok.

**A tevékenységeidből nyilvánvaló, hogy szellemileg fejlett vagy, mégse hiszel az IQ-ban. Mi ennek az oka? Hogy kellene mérni az emberek szellemi képességeit?**

Azért nem hiszek benne, mert tudományosan bizonyított, hogy nem elegendő ahhoz, hogy valakinek megállapítsuk a szellemi intellektusát. Ezenkívül nem pontos. Ott van az érzelmi intelligencia is, amely ugyanolyan fontos, ha nem fontosabb néhány munkakörben. Az emberek szellemi képességét egy ideális világban úgy lehetne fejleszteni az iskolában, hogy személyre lenne szabva a tanítás. Kiscsoportos osztályok lennének, hogy mindenki úgy tudjon fejlődni, ahogy neki a legjobb. Rengetegszer a gyerekek nem buták, csak más módszerekre van szükségük. De, sajnos, ez nem fog megtörténni, mert nagyon sok pénzbe kerül. Angliában viszont többször látni az ilyen módszertant a privát iskolákban.

**A volt tanáraid azt mondták rólad: „Belőled bármi lehetett volna.” Gondolkodtál a zongora- vagy a színészi pályán is. Hogyhogy a pszichológia mellett döntöttél Angliában?**

A zongoránál az akadályozott meg, hogy nem volt megfelelő hangszerem. Ezáltal sose tanultam meg szeretni a munkát. Amikor még nagyon a színészetben gondolkodtam – mert tényleg imádtam, és a mai napig színházrajongó vagyok –, volt egy beszélgetésem egy

ismertebb magyarországi színművésszel. Elmondta, hogy milyen a színészi pálya: készen állok-e arra, hogy „így és így” nevezzenek, „így és így” nézzenek rám amiatt, ahogy kinézek. Nagyon őszinte volt, és nem ezt akartam hallani. De kellett hallanom, és segített, hogy meghozzam a döntésemet. Hallgatni kell azokra az emberekre, akik egy bizonyos szakmában vannak, még akkor is, ha fáj. Főleg akkor, amikor fáj. A pszichológia egy nagyon egyértelmű dologból jött: segíteni akartam másoknak. Ez nagyon kínos, és a lehető legrosszabb dolog, amit az ember csinálhat: „Segíteni akarok másoknak, és elmegyek pszichológusnak!” Nem tagadom, ez volt az alapgondolkodásom. Azért mentem Angliába, mert ott komolyan vették mint tudomány. Nem annyira stigmatizált, mint nálunk. Ott normális, hogy az emberek terápiára járnak. Szlovákiában nem egy tudományosan elismert, orvoshoz közel álló tantárgyként láttam, hanem egy szociológiai-pedagógiai, bölcsészeti szakirányként. A Duna utcán nem is tanítottak pszichológiát, csak meg volt említve a polgárin belül. Nem éreztem, hogy Szlovákiában egyáltalán lenne értelme ezzel foglalkozni.

**A főiskola-választáskor gondolkodtál Oxfordon is, végül Exeterbe mentél. Miért?**

Nagyon egyszerű: Oxfordba nem vettek fel, Exeterbe meg felvettek probléma nélkül. Igazából nagyon büszkén felvállalom, hogy nem jutottam be elsőre Oxfordra. Nem is azért, mert nem lett volna rá képességem, hiszen pontosan tudom, hogy van. Viszont nem ült volna nekem az oxfordi akadémiai és tanítási hozzáállás abban az időben, főleg a kevés mentális támogatás miatt. Valójában csak egy szám vagy. Exeterben a tanárok odafigyelnek arra, hogy támogassák a diákokat.

**Általánosságban jobb-e Anglia, mint Szlovákia?**

Ez attól függ, hogy az ember mit akar az élettől. Nem mindenben jobb, de bizonyos szakirányokban az embereknek több lehetőségük adódik, hogy sikeresek legyenek. Én nagyon a karrierre hajtottam. Arra, hogy valamilyen szintű változást érjek el, akár olyat, amely globálisan is kihathat az emberekre. Szlovákiában is sok mindent el lehet érni, ha valaki nagyon akar, és keményen dolgozik, de ott nem éreztem, hogy erre terem lett volna. Nincs pénz az egyetemeken belül, csak bizonyos szakokra. Angliában sokkal több pénz van a kutatásra.

**Szlovákia volt miniszterelnöke, Ódor Lajos nyílt levelet írt a szlovákiai fiataloknak az agyelszívás miatt, amelyre te is példa vagy. Azt mondta, hogy fontosak a külföldi tapasztalatok, de ezeket otthon kellene félhasználni. Mit gondolsz erről?**

Abszolút egyetérték azzal, hogy Szlovákiában agyelszívás folyik. Viszont azt sajnos nem lehet megváltoztatni, ha a rendszerek nem változnak. Én próbáltam együttműködni az Egészségügyi Minisztériummal – és ezt a Denník N-nek adott

interjúmban meg is említettem –, de egyszerűen a kormányon belül problémák vannak. Hiába akarnának a fiatalok visszajönni, hogy segítsenek újjáépíteni és megjavítani dolgokat, ha ez nem fog megtörténni. Nincs rá lehetőség, mert vannak belső konfliktusok, amelyeken nem lehet túljutni. Több évtizedre visszanyúló rendszerbeli és emberek közötti konfliktusokról van szó. Lengyelország zseniális példa ennek az ellenkezőjére: rengeteg ember elhagyta az angol egyetemeket, és hazament oda. Van egy ismerősöm, aki Oxfordból visszatért Lengyelországba, mert ott jobb ajánlatot kapott. A lengyel kormány próbálja visszaszerezni a kivándorlókat, és olyan körülményeket biztosít nekik, amelyek miatt érdemes hazamenniük, akár alacsonyabb fizetés árán is. Jelenleg Szlovákiában ez nincs meg, még egyetemi szinten sem. Itt nem akarják, hogy hazajöjjünk.



**Most fejezted be a doktori tanulmányaidat, amely Szlovákiában nem lenne különleges, de Angliában más a helyzet. Egy podcastban mesélted, hogy a csoportodban te vagy a legfiatalabb. Amikor megtudtad, hogy felvettek, örömdben sírtál.**

Angliában nem mindig lehet baccalaureátusról doktoranduszi képzésre ugrani, ráadásul az orvosin – amelyen én vagyok – az emberek általában csak harminc-negyven évesen kezdik el. Kell hozzá egy bizonyos szintű érettség, érzelmi intelligencia. Nem gondoltam volna, hogy tényleg sikerül. Amikor jelentkeztem, még a baccalaureátusi munkám sem volt meg, bár tudtam, hogy jó lesz. Azért is érintett meg az, hogy felvettek, mert ez egy teljes mértékben fizetett doktoranduszi pozíció egy nagyon elismert támogatótól. A mezőnyben óriási versengés volt. Ráadásul egy hatalmas szaktekintélyű professzor interjúvolt meg, akitől rettegettem. Minden kérdésére az volt a válaszom, hogy nem tudom, ezt majd megtanulom. Segített, hogy rengeteg releváns tapasztalatom volt, mivel éveken át egészségügyben dolgoztam különböző pszichiátriai osztályokon. Én vagyok az első és egyedüli a családban, aki befejezte a doktoranduszi tanulmányait.

De azért más területeken találkoztál már visszautasítással, és nem is egyszer.

Jelenleg is rengeteget utasítanak vissza nap mint nap. Állásinterjúkról, kutatói pozíciókról... Persze ez nagyon rosszul érint. Voltak olyan napjaim, amikor elsírtam magam. De a munka része, hogy meg kellett tanulnom nem magamra venni. Ez nagyon nehéz, mert az iskolarendszer arra tanít, hogy feleljünk meg a tanároknak, mert akkor kapunk jó jegyet. A rosszabb jegyet pedig egy picit személyesen veszik: azt jelenti, hogy nem vagyunk elég jók, vagy valamit nem tudtunk. Az elutasításkor mégsem engem mint embert utasítanak el. Lehet csak arról szó, hogy pont a másik embernek specifikusabb tapasztalata van, amely jobban illik ahhoz a projekthez. Vagy jobban válaszol a munkaadó kérdésére. Magam is rengeteg diákot interjúvoltam egy gyakorlatra, és hatalmas különbségek voltak aközött, ahogy válaszoltak. Nem feltétlenül abban, amit mondtak, hanem abban, ahogy körülírták dolgokat. Pontosan emiatt az egyiket nem vettem fel, a másikat igen. Ettől még mind elég jók voltak, csak egyesek ezt nem mutatták meg.



Mi mindennel foglalkozol pluszban az egyetemen?

A baccalaureátusi képzés során kutatói asszisztensi pozícióim voltak, illetve én voltam a pszichológia tanszék diákönkormányzatának az elnöke. Most, a doktoranduszi képzés alatt egy évig az egész kar diákönkormányzati elnöke voltam, ezenkívül különböző aktivitásaim vannak. Rengeteg diákot tanítok, és vizsgákat, beadandókat javítok, mentoráltakat segítek, próbálok az egyetemen belül jobbat tenni a kutatói kultúrát, a kutatásaimon belül projektekre

kapcsolódom be. Továbbá emberek közé járok, hogy beszéljek a kutatásom tárgyáról. Kocsmákba is jártam előadni, hogy az emberekhez eljusson a legújabb és legmenőbb kutatás. Következő utam, ha minden jól megy, a parlament lesz.

Miért pont étkezési zavarokat kutatsz?

Közel áll a szívemhez a téma. Nekem is nap mint nap szembe kell néznem a sajátommal. Ezenkívül úgy gondolom, hogy nagyon aktuális, mivel a nőkre ismételtelen lesújtott az a mentalitás, hogy mindenki legyen vékony, ne egyen, s a többi.

Milyen céljaid vannak a jövőre nézve?

Ez évről évre változik, mert a világ és a tudomány is változik. Szeretnék jobb lehetőséget teremteni azoknak az embereknek, akik bulímiával és krónikus túlevéssel élnek, hogy támogatást kapjanak, és a gyógyulás útjára léphessenek. Ez több évtizedig fog tartani, de remélhetőleg egy nap majd látni fogom, hogy több választásuk van a gyógy módok között. Mindenképpen szeretnék az akadémián belül maradni, lassan felfelé haladni az akadémiai rangfokon, és egy nap remélhetőleg professzor lenni.

Biháryová Bianka



# LEGÓK ÉS ÉLETFILOZÓFIA

Kiskorom óta szeretek legózni. Van, mondjuk, egy szép ház, amelyet kiszemelsz magadnak az üzletben. Ez egy nagyon szép ház, kétemeletes, teljesen berendezett, és még figurák is járnak hozzá. Hogy megkapd a házad, nincs más dolgod, mint a használati utasítás szerint megépíteni. És ezzel meg is van a célod, a célod eléréséhez vezető út pedig egy papírfüzetben le van írva. Akkor kérdem én: az életedhez miért nincs egy ilyen használati utasítás? Merthogy az élet is hasonló élethelyzetekből áll. Van valami, amit el akarsz érni, csak hogy itt az út előtted üres és fekete, vagy ráadásul több is van belőle, és nem tudod, melyiket válaszd. Ha erős, ügyes és bátor vagy, elindulsz a látatlanba, de még az is lehet, hogy végül egy rakétát raksz ki.

Vagy ha mindezek a tulajdonságok nincsenek meg benned, akkor ki sem bontod a dobozt. Felkerül a polcra, és évekkel később, mikor odatéved a tekinteted, rájössz, hogy milyen jó házad lehetne most, ha akkor kiraktad volna. Az élet nem ilyen fekete-fehér: megtörténhet az is, hogy elkezded rakni, aztán elakadsz, vagy valaki párszor lerombolja, és te újjáépíted, sőt még ennél is több lehetőség van.

És így megy körbe-körbe az egész életedben. Lehet, egyszer sikerül valami, aztán nem, és csodálkozol, hogy miért, hiszen ugyanazt a módszert használtad. És mint mindenki, te is a végtelenségig tartó boldogságra törekszel, és azt hiszed, hogy egy jó kis ház közelebb vinne hozzá. Az örökké tartó boldogság egy mítosz. Maga a boldogság mint fogalom létezik, és sokszor tapasztalod is: amikor megkapod a vadonatúj dobozt, vagy amikor végre úgy érzed, sikerült mindent összeraknod. De ez egy idő után elmúlik, és újból keresni fogod a forrásait.

Azért, mert függő lettél. Függője vagy azoknak a pillanatoknak, amikor jól érzed magad, és eszetlenül futsz minden után, ami egykor ezt a boldogságot jelentette neked. De egy idő után elfáradsz. Azt hiszed, akkor lennél boldog, ha végre együtt lehetnél azzal, aki tetszik neked; ha

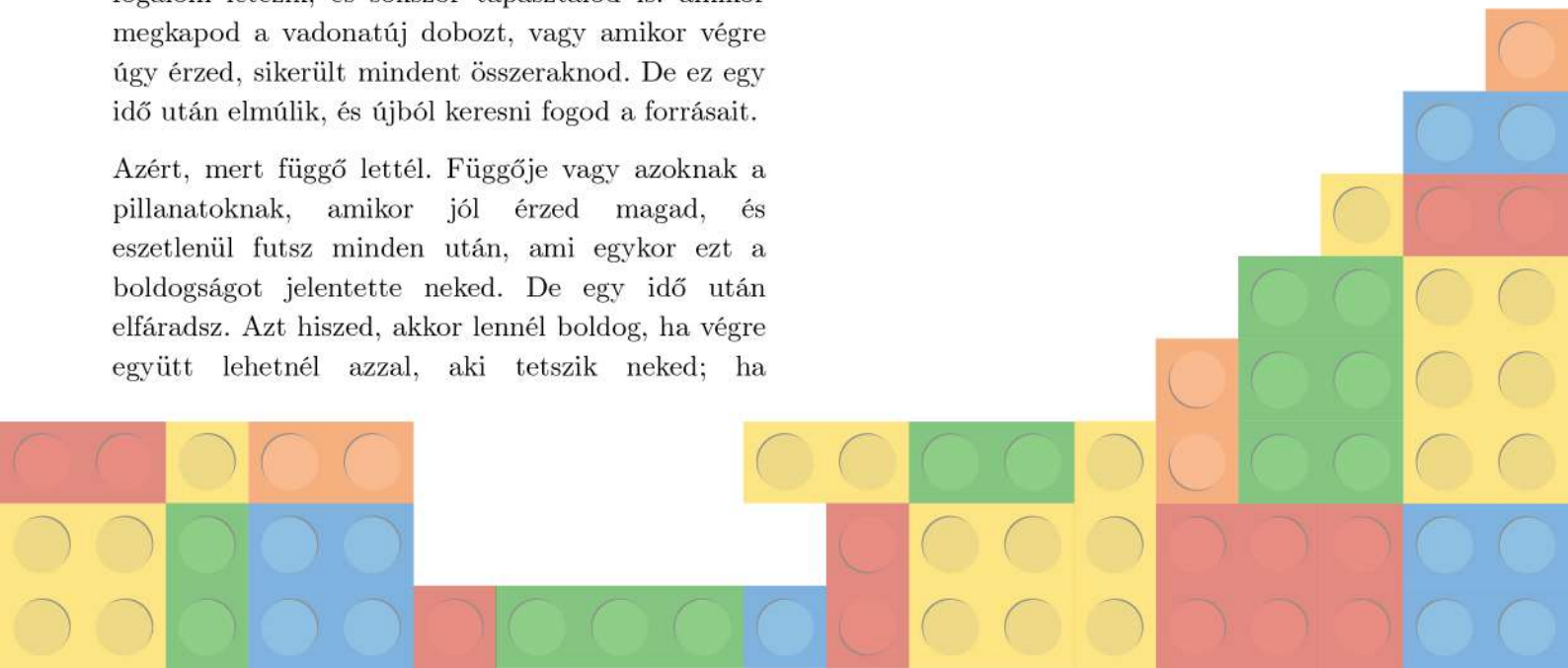
önmagad lehetnél az összes társaságban; ha a családban nem lennének veszekedések; ha meg lenne az autózvizsgád; ha nem kéne tenned semmit a siker érdekében. Mindezek egyenként is lehetetlennek látszanak, nem hogy egyszerre.

Úgyhogy most ideje megállnod és elengedned. Volt, amikor keményen dolgoztál a dolgokért, és összetörtél, amikor nem sikerült a lehetetlen. De ahogy egyre idősebbé válsz, annál inkább jössz rá arra, hogy a lehetetlen mégis létezik. Ne etesd magad olyan dumákkal, hogy amire szükséged van, úgyis megkapod, meg hogy majd minden jó lesz, mert ezek csak olyanok, mint a kávé. Azt hiszed, energiát ad, de órákon belül megint fáradt leszel. Ezért kell aludni és rápihenni a dolgokra. Az út továbbra sem lesz világosabb, a használati utasítás pedig (amely tényleg használható lenne) továbbra sem kerül forgalomba.

Talán csak megtanulod elfogadni, hogy hiába is próbálkozol, nem leszel tökéletes. Ami, ha úgy vesszük, nem is baj, mert senki sem az. Csak egy tökéletlen világban próbál mindenki tökéletes lenni, mert azt hiszik, ez az elvárás, aztán rá kell jönnünk, hogy ezt az egészet mi találtuk ki. Ebből következik az, hogy mindenki egy bipoláris lény, mert egyszerre vagyunk önmagunk hősei és ellenségei is.

Mi választjuk ki, hogy melyik önmagunkkal vagyunk hajlandóak együtt élni.

Écsy Eszter



# 67-HISZTÉRIA

## Miért örültek meg a fiatalok világszerte egy kétjegyű számtól?

**6**7, hat-hét vagy az eredeti, interneten terjedő neve szerint six-seven. Ezt a két számot a fiatalok – főleg a gyerekek – manapság gyakran hangoztatják, és közben jellegzetesen föl-le emelgetik a kezüket. Az igazi trendkövetők a számok kiejtésének helyes hangsúlyával is tisztában vannak, mint ahogy azzal is, hogy a kifejezést „bármilyen” helyzetben használni lehet. De mit jelent ez a két szám, és honnan jött? Ezt már sokan nem tudják.

### HAT HÉTNÉL MÁR TÖBB IDEIG TART

A számok az amerikai Skrilla rapper 2024. december 1-jén megjelent, Doot Doot (67) című számában keltették fel az emberek érdeklődését. „I know he dyin' (oh my, oh my God) 6-7, I just bipped right on the highway (Bip, bip)“, vagyis „Tudom, hogy haldoklik (ó, ó, istenem) 6-7, épp az autópályán dudáltam (Tút, tút)” – mondta benne Skrilla. 2025 januárjában a dal már terjedt TikTokon, különösen a kosárlabda-tartalmakban, és ezt követően a 203 cm (ami éppenséggel 6f 7.92 in) magas LaMelo Ball nevű kosárlabdázóhoz kapcsolódott. Végül a YouTube-on virális lett egy videó, amelyben egy fiú egy kosárlabdameccsen „six-seven“-t kiabál, és a később elterjedt kézmozdulatot végzi. Így az örület a sportvilágon kívülre is áttért – írta a 67-ről szóló cikkében a BBC.

A kifejezés meghódította a közösségi médiát, ezáltal sok gyerek és tinédzser elkezdte mondogatni mindennapi beszélgetésekben, különféle helyzetekben. A tartalomgyártók számokkal teli dalszövegekben, szinkronizált videókban, komikus kontextusokban, háttérzeneként is használják, vagy ha 67 százalékot érnek el egy teszten – írja az internetes oldalán az amerikai People magazin.

A trend 2025 októberében bizonyította tartósságát, amikor a Dictionary.com – az IXL Learning, vagyis Észak-Amerika legnagyobb oktatási technológiai vállalatának részlege – a „67“-t (kiejtése: six-seven, nem hatvanhét) jelölte meg az év szavának. A Dictionary.com közzétette: minden éves választása arra szolgál, hogy megörökítse a nyelv és a kultúra meghatározó pillanatait. A 2025-ös év szavának kiválasztásához a lexikográfusai nagy mennyiségű adatot elemeztek, beleértve a hírműsorok címlapjait, a közösségi médiában megjelenő trendeket, a keresőmotorok eredményeit és egyebeket, hogy azonosítsák azokat a szavakat, amelyek hatással voltak az online és a valós

világban folytatott beszélgetésekre – írta az oldal.

### HAT-HÉT JELENTÉSE AZÉRT NINCS NEKI

A People azt írta, a kifejezést a közösségi médián kívül humoros értelemben használják, ám a valódi jelentése heves viták tárgyát képezi. Egyesek szerint szinonimája a „közepes” (angolul „so, so”) kifejezésnek, míg mások szó szerint értelmezik: azt jelenti, hogy valaki nagyon magas. A Dictionary.com szerint megfelelője lehet a „talán ez, talán az” kifejezésnek is. Ezenkívül néhány fiatal bármilyen kérdésre direkt six-sevennel válaszol, hogy frusztrálja az idősebbeket.

Az igazat megvallva: semmit sem jelent, és pont ez teszi olyan viccessé – állította blogjában a CyberLink multimédiásszoftver- és AI arcfelismerőtechnológia-gyártó vállalat. A mém lényege, hogy energiával és lelkesedéssel kiabáljuk vagy mondjuk, teljesen kontextus és magyarázat nélkül. Nincs benne rejtett üzenet, kritika vagy poén, csak tiszta, abszurd szórakozás – olvasható a cikkben.

A 67 talán legjellemzőbb tulajdonsága, hogy lehetetlen meghatározni. Értelmetlen és mindenütt jelen lévő. A logikus végpontja annak, hogy állandóan online vagyunk, végtelenül görgetünk, és olyan tartalmakat fogyasztunk, amelyeket más algoritmusok által kiképzett algoritmusok táplálnak belénk. És mi marad számunkra e könyörtelen érzékszervi túlterhelés nyomán? 67 – írja a Dictionary.com.

„A közösségi média fiatalokra és felnőttekre is gyakorolt negatív hatásáról ma már sokat tudunk, egyre többet beszélünk, és próbálunk tenni ellene – mondta a Napunknak Győri Zsófia pszichológus. – Nagyon fontos, hogy itt közösségként, felelősen cselekvő társadalomként tudunk hatékonyabban beavatkozni. Mindezt idegrendszeri, biológiai, fejlődéslélektani stb. tényekre, kutatási eredményekre alapozva. Például úgy, ahogy ezt

Ausztrália tette – vagy tervezik Szlovákiában – , amikor társadalmi vita és egyéves felkészülési idő után életbe léptették azt a törvényt, amely csak tizenhat éves kor után engedélyezi a közösségi média használatát, és bünteti a közösségi platformokat, ha ezt a korhatárt nem pontosan szűrik" – részletezte.

## HAT HÉT- ÉS TÖBBÉVESEKRE IS

A szakértők szerint a mém az Alpha-generáció körében titkos jelszóként működik: ha tudod, mikor kell kimondani, akkor a csoport tagja vagy. Ha nem, akkor kiestél. Tökéletesen illeszkedik a TikTok algoritmusához is: rövid, könnyen megismételhető és újraalkotható, azonnal érthető, közösséget teremt – magyarázta a CyberLink.

„Alapvető emberi vonásunk, nagyon erős szociálpszichológiai jelenség, hogy csoport(ok)hoz akarunk tartozni. Evolúciós szerepe van: a túlélés záloga, mert megvéd. Ha x számú embert pénzfeldobással, véletlenszerűen »A« és »B« csoportra osztanak, azonnal elkezdik kialakítani a saját csoport »identitását«, beindul a »mi« és az »ők« dinamika. A saját csoportunkat ismeretlenül, közös tapasztalatok nélkül is elkezdjük jobbnak, különbnek tartani – mondta a pszichológus. – Ezt az összetartozást különbözőképpen, így a nyelvhasználatunkkal is ki szoktuk fejezni. Másképp beszélünk, attól függően, hogy kikkel, milyen helyzetben vagyunk, így is erősítve az adott csoporthoz való tartozás érzését. Ugyanakkor ezzel megkülönböztetjük magunkat más közösségektől“ – tette hozzá.

Az USA-ban a 67 legnagyobb áldozatai a matematikatanárok, akik ha az órákon kimondják a hat és a hét számokat, a diákok kiabálni kezdenek. Hasonló a helyzet a zeneórai taktusszámoláskor is, amikor általában nem jutnak el nyolcig. A tanárok a tapasztalataikat megosztják TikTok-on, ezzel is táplálva a trendet – írta a Sme. A jelenség a szlovák fiatalokat sem kerülte el.

„Szerintem ez a 2025-ös év mémje. Függséget okoz. Nagyon furcsának tartom, de egyben nagyon viccesnek is. Az iskolában és az osztályomban rengetegszer mondják, főleg, ha valaki megemlíti a hatos és a hatos-hetes számokat” – mondta a Napunknak a tizenkét éves Jozefína. Szerinte a mémet bármilyen fajta és korú ember használhatja, bár leginkább a fiatalokra jellemző, és egyesek

„cringe“-nek (cikinek – a szerk. megj.) is nevezik. „Az emberek ezt úgy veszik, hogy csak úgy mondják, viccből“ – magyarázta.

„Ez egy nagy hülyeség – állította az ötvenéves Mária. – Egyszer hallottam használni egy pasast, akitől korcsolyát kölcsönöztem ki a ligetfalusi jégpályán. A jegyemre a hatvanhetes szám volt írva. Amikor visszaadtam a korcsolyát, a pasas elkezdte emelgetni a kezét, hogy: „Six-seven!“ Mindenki nevetett. Mivel a gyerekeimtől ismertem, ugyanezt válaszoltam rá“ – mondta Mária.

Miért van az, hogy míg a fiatalokat vonzza a trend, az idősebbek számára inkább fölösleges? Győri Zsófia szerint azért, mert vicces, hogy tulajdonképpen két ilyen ártalmatlan, nem sértő, semleges szám kimondásával borsot lehet törni a felnőtt(ebb) generációk orra alá, és mert a fiatalok maguk találták ki. Alfás „anyatejjelel” szívták magukba. „Anyanyelvi” szinten és gondolkodás nélkül, automatikusan használják, míg a körön kívül értetlenség van. Az idősebbeknél ilyenkor megjelenhet a „savanyú a szőlő“-effektus is: azt mondják, hogy ciki, butaság, holott arról van szó, hogy nem értik, idegen, az ő paradigmájukban értelmezhetetlen. Nem tudnak mit kezdeni azzal, hogy számunkra valaminek nincs jelentése.

Az LBC szerint a tanárok remélik, hogy ez a divat gyorsan elmúlik, sőt a kifejezést sok iskola be is tiltotta. Ennek megszegéséért büntetéseket szab ki, amelyek ráadásul néha a hatos és a hetes számhoz kapcsolódnak: 67 fekvőtámasz, egy 670 szavas esszé megírása vagy 67 perces elzárás.

Az IGN arról számolt be, hogy az In-N-Out étteremlánc eltávolította a 67-es számot a rendelési rendszeréből. A mém miatt tizenévesek tömege árasztotta el az éttermet, és káosz pattant ki, amikor a 67-es rendelés sorra került. (A „69” számot később szintén eltávolították.)

„Azt gondolom, hogy ha az iskolában és otthon a tanárok és a szülők nem lennének mérgesek, amikor meghallják, vagy esetleg ők maguk is elkezdenék használni bizonyos helyzetekben – ahogy tette egy pedagógus, amikor az osztálya figyelme lankadt, és bemondta, hogy 6, mire a gyerekek egyszerre »felébredtek« és mondták rá, hogy 7 – akkor már nem is lenne olyan izgalmas mondogatni. Hiszen akkor a kifejezés és kézhasználat már elveszíti a különleges,



megkülönböztető státuszát. És ezzel egy másfajta használat vagy nem-használat veheti kezdetét..." – magyarázta Győri Zsófia.

Biháryová Bianka

## A STÍLUS ÉS AZ EGYEDISÉG KÉRDÉSE, avagy több vásárlás = jobb stílus?

**I**smerős a frusztráció, amikor egy teli gardrób előtt állsz, de valami mégse érődik helyénvalónak? Nem a drámai nincs-egy-felvehető-ruhám-se krízisre gondolkodok, hanem a sejtésre, hogy minden gondosan megtervezett vásárlás, Pinterest-tábla, mentett poszt ellenére a ruháink mégse alkotnak egy összefüggő egészet, amelyet stílusnak nevezhetünk.

Gondolhatjuk azt, hogy egyszerűen csak nem vettük még meg a tökéletes darabokat. Viszont itt az igazság: a probléma nem a ruháinkban van, hanem sokkal inkább abban, miben hiszünk tudat alatt. Azt hisszük, ha többet vásárolunk, jobb lesz a stílusunk, de ez ritkán van így.

### VÁSÁROLJ – EGYÉL – ALUDJ – ISMÉTELD MEG

A modern divat – nagyon hatásosan – úgy adja el a vásárlást, mint az önfejlesztés egy formáját. Nem pusztán felöltözünk, hanem létrehozunk a ruháinkon keresztül egy olyan önképet, amely egy kifinomultabb, sikeresebb, elismertebb verzióját mutatja önmagunknak. Ha megvesszük ugyanazt az egyenes szárú farmert és blézert, amit egy sikeres ember viselt, mi is sikeressé válhatunk. Ez azt érezteti velünk, hogy a stílus kicsit mindig elérhetetlen marad számunkra – de talán a következő vétellel végre elérhetjük majd.

Ebben hinni nem véletlen, és még csak nem is a mi hibánk. A globális divatipar létezése, aminek a becsült értéke több mint 1,7 trillió dollár, erősen függ attól, hogy folyamatosan újabb és újabb termékeket akarjunk beszerezni. Egy tanácsadó cég, a McKinsey szerint nagyjából 60%-kal több ruhát veszünk, mint húsz évvel ezelőtt, és jelentősen rövidebb ideig tartjuk meg őket. Ennek eredményeképp születik ez a paradox helyzet: gardróbok, amelyek sokkal inkább csordultabbak, mint bármikor korábban, mégis furcsán hiányosnak érződnek.

### TERMÉK VAGY ÉRZÉS

Már a közösségi média ideje előtt elkezdődött az érzelmekre ható hirdetés. A 1990-es évek Calvin Klein reklámai nem csupán farmert árultak: fiatalságot, könnyedséget, kívánatosságot ígértek vele együtt. Sose a ruhákról szólt igazán – egy

életérzést kínáltak. A közösségi média megjelenésével ez a jelenség felfokozódott. Ezeket a platformokat görgetve elmosódik a határ az öltözködés és a vásárlás között: az outfitvideók egyben termékajánlások is, a személyes stílus olyan elemmé válik, ami tárgyiasítható, címkézhető, leutánozható és eladható. Az egyediség gyanúsán egységesnek tűnik, amikor ugyanazokat a szabásokat, márkákat és színpalettákat dobja fel körbe-körbe az algoritmusunk.

### A TÉNYLEGES STÍLUS

Ha jobban megvizsgáljuk egy jellegzetes stílusú ember ruhatárát, egy nagyon egyszerű dologra jöhetünk rá: sokkal fontosabb az, hogy az adott darabok hogyan passzolnak az illetőhöz, mint hogy melyik divatóriás készítette őket. Ugyanez igaz a film- és sorozatkarakterekre is: hasonló árnyalatokat, anyagokat, szilvetteket hordanak különböző kombinációkban újra és újra, és ez teszi őket igazán egyedivé és önazonossá. A stílus nem attól alakul ki, hogy egy új darabbal bővítjük ruhatárunkat, hanem hogy a már meglévőket tanuljuk meg a lehető legjobban kombinálni és újrahordani, és talán ami még fontosabb, kiküszöbölni azokat, amelyek nem állnak jól. Ezért is tűnnek úgy a stílusos emberek, hogy kevesebbet tesznek, miközben viszont sokkal tudatosabban cselekednek és fáradoznak egy olyan ruhatár létrehozásán, amely igazán őket tükrözi.

## ÖT MÓD, HOGYAN VÁLASSZUK A STÍLUST A VÁSÁRLÁS HELYETT

A legegyszerűbben úgy lehet megállapítani, hogy a stílus irányába lépünk épp, vagy csak egy újabb pénzköltés felé, hogy feltesszük magunknak ezt az öt kérdést:

### 1. El tudom pontosan képzelni, hogyan venném ezt fel?

A stílus specifikus. Ha csak absztraktban tudjuk elképzelni – annyira elegáns, annyira hasznos, annyira én –, de nem látjuk rögtön egy pár cipővel, egy kabáttal vagy nadrággal, amink már megvan otthon, valószínűleg inkább csak vágy, mint szükséglet az, amit érzünk.

### 2. A terméket akarom, vagy az identitást, ami vele jár?

Néhány vásárlás nem is annyira a darabról magáról szól, hanem hogy önmagunknak egy kicsit más verziójává váljunk. A probléma viszont az, hogy a tényleges stílus sokkal inkább akkor jelenik meg, amikor a saját életünkhöz öltözünk, és nem akkor, amikor egy reklám vagy szép megvilágítású próbafülke tükre befolyásol minket.

### 3. Erősítené ez a ruhatáram, vagy csak hozzáadódna?

Nem az a kérdés, hogy valami szép-e, hanem hogy a már meglévő termékeinket összeillőbbé, hordhatóbbá, őszintébbé teszi-e.

### 4. Megtaláltam-e már a saját verziómat ebből?

Nem az a kérdés, hogy valami szép-e, hanem hogy a már meglévő termékeinket összeillőbbé, hordhatóbbá, őszintébbé teszi-e.

### 5. Unatkozom csak?

Talán ez a leghasznosabb kérdés mind közül. Egy gardrób sok okból tűnhet unalmasnak, de az újdonság nem mindig a megoldás. Sokszor egy új befektetés helyett inkább egy kis odafigyelésre lenne szükség: egy másféle kombináció, egy jobb cipő, egy enyhe változtatás az arányokban kulcsfontosságú lehet – egy emlékeztető arról, mi az, ami már jól működik.

Porubská Andrea



# Versek

## Dávid Dóra: ambivalencia

éjjel, amikor valóra válnak az álmok  
és csillagképek őrzik az emlékeinket  
és a madarak után búslakodó háztető  
az égbolt bánatától óv minket  
és esőillatban ölelkeznek a fák  
és fények élnek az emeleti ablakban  
és visszatükröződik a pocsolyákon a múlt  
és az utcák magányos lelke aludni tér  
és a kémények az ég felé hajolnak  
és a tenger halk dalával álomba ringat

te ott vagy mindenben  
de már nem gondolok rád

## Porubská Andrea: Fel-feldobott labda

*„Föl-földobott kő, földedre hullva,  
Kicsi országom, újra meg újra  
Hazajön a fiad.”*

Fel-feldobott labda, az utca kövén pihen,  
Hangtalanul fekszik mellette kis szívem,  
Doboghatna, óh, mennyire verne érted!  
De lehetőségeid minduntalan elfecsérled,

Pedig fel-felrepült a labda, szállt az égig,  
Reméltem, te kezeid lesznek, mik elérik,  
Te mégis elvesztettél minden dobást,  
Egyedül kevés vagyok, nem érek változást.

El. El kéne mennem, fáradtak szép kezeim,  
Bárhogy dobtam is, le nem ütötték a teied,  
Mint ezer fénylő csillaga a tóparti nyárnak,  
Annyiszor békét hagytál szerelmünk labdájának.

Fel-feldobott labda, újfent fejemre hullva,  
Annyit se teszel értünk, mint kihűlt hulla,  
Kapcsolatunk is kihűlt, üres folyó medre,  
A fel-feldobott labda marad már a porban fekve.





## Biháryová Bianka: Rózsaszín lufi

Lufi van bennem, ha  
Rád nézek,  
Rózsaszín feszítés,  
Azt érzek.

Ölel a napsugár —  
Mézzé folyt,  
Szemed egy drágakő,  
Én még olyt

Nem láttam sohase,  
Hatja át  
Mellkasom vákuum  
Állagát,

Érdekes, nem látod  
Egészen,  
Mágnesed csavart ejt  
Az éssen,

Istennőm, írod a  
Fizikát,  
Áradok, s kezekben  
Nyíl a gát,

Kék szemed engemet  
Kifordít,  
Szóra e vágódást  
Ki fordít?

Szád görbe lánc, ami  
Felnevet,  
Magához kötözött  
Engemet,

Kebled, ha átölel,  
Oly puha,  
Mindenkit invitál,  
Ám soha

Engemet, vagy ha tán,  
Ám mégse,  
Árnyéknak nem jár a  
Nápfény se.

Nézlek egy pillanat  
Órája,  
Hogy veted szemedet  
Órája.

Nézlek egy pillanat  
Reggelén,  
Nem megyek sohase  
Már el én.

Maradj még picikét  
Énértem,  
Monát még nem láttam,  
S már értem.

Maradj még picikét,  
Aranyhaj,  
Itt, ahol e mese  
Semmi baj.





## Biháryová Bianka: Példa

Azt hittem, csak példakép vagy, mert a

Tested, mely feszes és szökkenő,  
Ajkad, ha vicces a zökkenő,  
Szemednek pásztázó szúrása,  
Lábadnak tollpihe rúgása,  
Hangodnak kirívó hatása,  
Arcsontod bájoló varázsa,  
Hajad, mely kócos és aranyoz,  
Kezed, mely puha és aranyos,  
Mellkasod ölelő croptopod,  
Ötleted, amikor bedobod,

Olyan, hogy szemeim követnek,  
Minden mást azonnal elvetnek.

Azt hittem, egy példa vagy, s ez így is van.  
Példa a vonzalomra.

## Biháryová Bianka: Amen

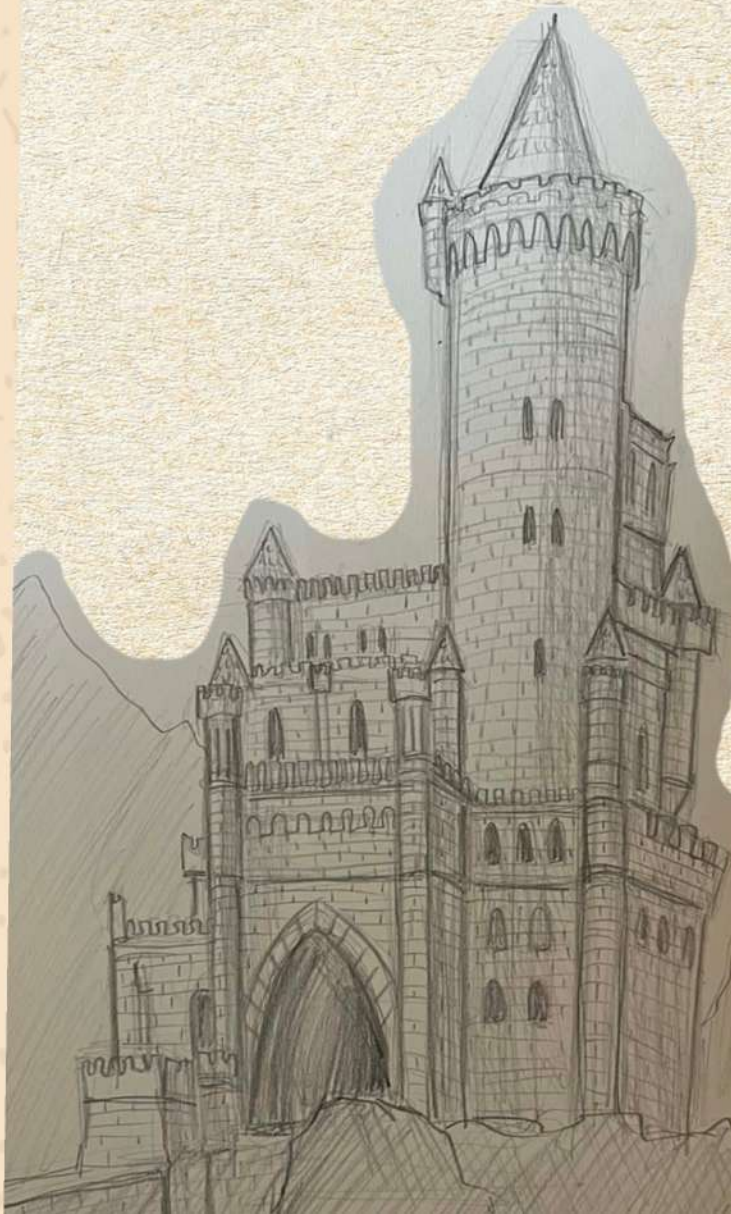
Én vágyam, én vágyam,  
Én igen nagy vágyam,  
Arcodon bőrödet  
Megsimítsam lágyan,

Csipkeszád tüzéből  
Szavad, mint az ige,  
Esténként álmodom,  
Hogy azt mondja: igen,

A halott lázamat  
Föltámasztod ismét,  
Keresem alakod,  
Lássam tízszer is még,

Ott, ahol mézhajad,  
Tejes bőröd villan,  
Belőled feléje  
Rózsaszírom illan,

Hitetlen néztelek,  
Harmadszorra átment,  
Én vágyam, én vágyam,  
Én vágyam vagy, ámen.



# Aranyköpések

Tanár: Ezek mind lányok, ezek a babulabuk?

„Mátyás király már nem élt, amikor Kleopátra volt”



„Miért USA és nem ASU?”

„A nullától nem kell megrémülni, a nulla nagyon szép”

Szlovákóráán: „Aká je ženská podoba slova kráľ?”

Válasz: „kráľka”

Diák 1: Húsz testrészt írunk, én számolom!

Diák 2: Nincs is annyi testrészem!

Tanár: Én ilyet nem is mondtam!

„Én nem szeretem az esőt”

„De te nem vagy fa”

Tanár: Mire adjak jegyet?

Diák: Hát a két szép szemünkre!

Tanár: És ha aznap csúnya lesz a szemed?

„Egyiptomban szarkofágul beszélnek”

„A dzsungel könyve főszereplője Tarzan”