

# EGYETEMI ÉLET



## DARULESEN



- **Szenátusválasztás 2020**
- **Az épülő Learning Center**
- **JESZ és DESZ – közös emlékek nyomában**
- **Elstartolt az első UEG**



**OLVASS MINKET DIGITÁLISAN IS!**  
Archív lapszámok: [unideb.hu/hu/egyetemi-elet](http://unideb.hu/hu/egyetemi-elet)  
[facebook.com/egyetemielet/](https://facebook.com/egyetemielet/)



## HÍREK

Állami elismerés.....	4
Szobor a legendás professzornak.....	4
Szoboravató.....	4
Új professzorok.....	4
Harmincéves.....	5
TOP 500-ban.....	5
Jubiláló kapcsolat.....	5
A legjobbak között.....	5

## HÁTTÉR

Tisztelgés és megemlékezés.....	6
Szenátus.....	7
Szenátusválasztás 2020.....	7
HÖÖK Közgyűlés a Debreceni Egyetemen.....	8
Daruvonulás.....	10
Egyetemi önkéntesek a védekezésben.....	11

## ZOOM

Az épülő Learning Center.....	12
A címsek házainak nyomában _VI.....	14

## ZÖLDEBBÍTŐ

A DEHÖK Hallgatói Környezetvédelmi Bizottság hírei.....	16
---	----

## SZÉP-SZELET

Almássy Lehel: Egy tisztántúli mandulafáról.....	18
--	----

## NÉZŐPONT

JESZ ÉS DESZ – Közös emlékek nyomában.....	19
Tudatossággal az interneten leselkedő veszélyek ellen.....	21
Feminista vagyok?.....	21
Szeretsz fotózni? Szereted az egyetemet? Akkor figyelj!.....	22
Hogyan lehet a stressz a barátunk?.....	23
Változás ezer szemtanúval.....	24

## SPORT

Sokat tanulhatnak az idei szezonból.....	26
Csak a DEAC!.....	28
Szülinapos Menta Kupa.....	29
Elstartolt az első UEG.....	29

## CUCU

.....	30
-------	----

## Gyűjtögető életmód

Ki ezt gyűjt, ki azt. Mindannyiunk életében vannak olyan dolgok, melyeknek kiemelkedő jelentőséget tulajdonítunk. Régebben nagy divat volt a bélyeggyűjtés, az egykori szocializmusban virágzott a sörösdobozok és gyufáskatulyák rögeszmés halmozása.

Ma ez már elég viccesen hangzik, de azért furcsa gyűjtőszennvedéllyel megáldott emberek ma is akadnak. Stoller Árpád történelem szakos hallgató például apró digitális felvevővel különböző gépkocsik hangjaira vadászik szabadidejében. Mivel elég sokat utazik, országunkenti bontásban tárolja az eddig összegyűjtött hangokat.

Kubában is járt már, ott lerobbanásközeli állapotban leledző egykori országúti cirkálók motorjait tesztelte, míg Izlandon értékes régi Volkswagen mikrobuszra bukkant. Az például úgy bűgött, hogy Árpád füle kellemesen bizsergett, miközben hallgatta. Érdekes hobbi ez, meg kell hagyni, nem is ártott vele senkinek a lelkes fiatalember, mígnem egyszer komoly barátnője lett. A lány közölte, hogy válasszon, vagy ő vagy a különleges gyűjtőszennvedély.

Szegény Stoller Árpád feje most nagyon fű. Már hogy döntsön egykönnyen élete két szerelme között? Maguk mit tennének a helyében?

*Buczer Zsombor*

### Egyetemi Élet, a Debreceni Egyetem lapja

– A Debreceni Egyetem megbízásából kiadja a Debreceni Campus Nonprofit Közhasznú Kft. –

Főszerkesztő: Ölveti László – Állandó munkatárs: Csontos Máté, Papp Gréta, Juhász Tibor, Vona Lilla, Kovács Miklós, Lóki Viktor –

Tördelő: Barna Ildikó – Levélváltás: KEBO PRINT – Nyomda: Vider-Plusz Bt. – Terjesztés: CAMPUS ELEVEN –

ISSN 0230 7731 – Megjelenik kéthetente 4000 példányban – A szerkesztőség levelezési címe: DE Oktatási Központ, 4032 Debrecen, Nagyterdei körút 94. –

A szerkesztőség telefonszáma: (30) 7598072 / 58072 – A szerkesztőség e-mail-címe: egyetemilet@pszk.unideb.hu – www.unideb.hu

Az Egyetemi Élet archív számai elérhetők: <http://www.unideb.hu/hu/egyetemi-élet> – Hirdetésfelvétel: 06-(30)-638-5073

A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az

**» OBSERVER «**  
BUDAPEST MÉDIAFIGYELŐ KFT.

1084 Budapest, VIII. ker. Auróra u. 11.  
Telefon: 303-4738, Fax: 303-4744  
<http://www.observer.hu>



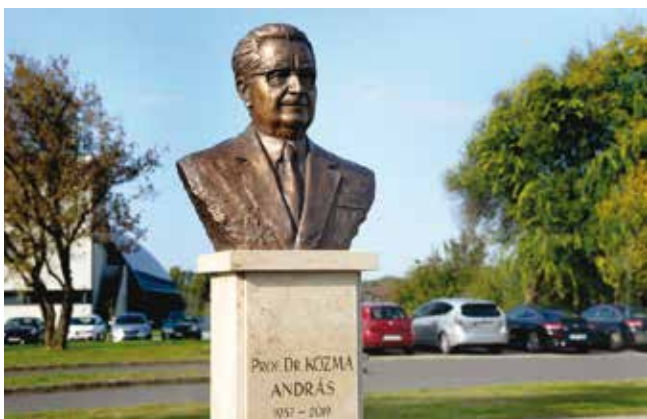
### Állami elismerés

Magyar Érdemrend Tisztikereszt polgári tagozat kitüntetésben részesült Fülesdi Béla, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, a DE Általános Orvostudományi Kar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Tanszékének egyetemi tanára, tanszékvezetője, klinikai igazgatója, és Szilvássy Zoltán, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, a DE rektora. Az eredetileg augusztus 20-a alkalmából odaitélt állami kitüntetések és egészségügyi díjakat Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere és Latorcai Csaba, az Emberi Erőforrások Minisztériumának közigazgatási államtitkára adta át a díjazottaknak október 26-án a Pesti Vigadóban.



### Szoboravató

Szabó Gábor, a DOTE egykori rektorának emlékére állítottak szobrot a Belgyógyászati Intézet parkjában. A professzor a Debreceni Tudományegyetem Orvosi Karán 1951-ben szerzett orvosi diplomát. Első munkahelye a DOTE Gyógyszertani Intézetében volt. 1963-ban az újonnan szervezett Orvosi Biológiai Intézetben tanszékvezető egyetemi tanár lett. Nevéhez fűződik a modern genetika oktatás bevezetése az egyetemen, melyet az országban elsőként valósított meg. Rektorsága alatt nagyszabású beruházások valósultak meg: az Elméleti Tömb megépítése, ekkor készült az új Fogászati Klinika, a szülészeti pavilon, a mosoda, hallgatói és ápolónői kollégiumok, és ekkor zajlott a klinika közműveinek nagyszabású korszerűsítése is.



### Szobor a legendás professzornak

Leleplezték Kozma András szobrát a DE Böszörményi úti campusán. Az egy éve elhunyt egyetemi tanár a DE Gazdaságtudományi Karának iskolateremtő professor emeritusa volt, a jogelőd Debreceni Agrártudományi Egyetem egykori rektora. Bács Zoltán, a DE kancellárja köszöntőjében elmondta: – Mi a tanítványai, több ezren, akik a szakmai életünket neki köszönhetjük, hálás szívvel gondolunk rá, és örömmel fogunk elmenni itt a szobor mellett és meglátni nap mint nap. A professzor épp a rendszerváltás forrongó időszakában lett rektor, akkor, amikor rendszeressé váltak a diáktüntetések, az egyeztetések, ő azonban mindig higgadt tudott maradni. Később a közgazdász képzés elindításakor is komoly szerepet játszott.



### Új professzorok

Tizenkét egyetemi tanárral gyarapodott a Debreceni Egyetem professzori gárdája. A köztársasági elnök szeptember 1-től 9, november 1-i hatállyal pedig 3 új kinevezésről döntött – adta hírül a Magyar Közlöny: Árva Zsuzsanna (ÁJK), Fézer Tamás (ÁJK), Oláh László (ÁOK), Borsos Balázs ( BTK), Tornai István (FOK), Kovácsné Bácskay Ildikó Katalin (GYTK), Vecsernyés Miklós Imre (GYTK), Karaffa Erzsébet Mónika (MÉK), Kalmár Ferenc (MK), Kocsis Imre (MK), Fenyves Veronika (GTK), Czeglédi Levente (MÉK). A Debreceni Egyetemen így a most kinevezettekkel együtt összesen 187 professzor tevékenykedik az oktatás és a kutatás területén.

[www.unideb.hu](http://www.unideb.hu)



### Harmincéves

Nyíregyházán 1990-ben indult egészségügyi főiskolai képzés. A Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar dékánja, Móré Mariann az elmúlt három évtizeddel kapcsolatban elmondta: a kar hatvan hallgatóval indult, ma már csaknem ezernegyszázan tanulnak az intézményben. A főiskolai képzőhelyként indult EK olyan oktatási palettát alakított ki, mely Nyíregyháza, valamint a régió számára egyaránt stratégiai jelentőséggel bír. A kar történetében az ápoló-, a szülésznő-, a védőnő-, a szociális munkás- és a mentőtisztképzés beindítása után a nemzetközi kapcsolatok kiépítése is nagyon fontos volt. Ünnepelni ebben az évben ugyan nem tudott a kar, viszont jubileumi kiadványkötettel megemlékeznek majd az évfordulóról.



### TOP500-ban

A legjobb 500 intézmény (401-500) között szerepel a Debreceni Egyetem a londoni székhelyű Times Higher Education 856 egyetem értékelő orvos- és egészségtudományi tematikus rangsorában, melyet október végén publikált a 10 további tematikus ranglistával együtt. A neves brit rangsorkészítő tematikus ranglistái ugyanazon a tizenhárom részletesen kalibrált teljesítménymutatón alapulnak, mint a globális rangsor – melyen idén a DE a 801-1000 kategóriában kapott helyett. A társadalomtudományi listán az előkelő 401-500 helyezések között tartják számon a DE-t, az élettudományok területén az 501-600-as kategóriában, míg a mérnöki tudományok esetében 801-1000 közötti helyet ért el az intézmény.



### Jubiláló kapcsolat

Konferencia keretében emlékeztek a magyar–vietnami diplomáciai kapcsolatok felvételére a 70. évfordulóján, október 31-én egyetemükön. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Nguyen Tien Thuc, Vietnam magyarországi nagykövete is. A rendezvény a Magyar-Vietnámi Baráti Társaság, a DE és a KLTE Baráti Köre Egyesület közös szervezésében valósult meg. Bartha Elek oktatási rektorhelyettes elmondta, jelenleg több mint 200 vietnami hallgatója van a DE-nek, bár legtöbbször az orvostudományokban vesznek részt, számos más területen, természettudományos, agrár, informatikai és gazdaságtudományi szakokon is tanulnak a távoli országból érkezett diákok.



### A legjobbak között

Kilenc helyet javított tavalyi pozíciójához képest a Debreceni Egyetem gimnáziuma az ország középiskoláinak rangsorán. A HVG Középiskola – 2021 kiadvány szerkesztői a rangsor összeállításánál az előző évekhez hasonlóan három szempontot vettek figyelembe: a nappali tagozatos tizedik évfolyamosok 2019-es kompetenciamérésének eredményeit matematikából és szövegértésből, a nappali tagozatosok érettségi eredményeit matematikából, magyar nyelvből és irodalomból, történelemből és idegen nyelvből, valamint a felsőoktatási felvételin egyetemre-főiskolára bejutott diákok átlagpontszámát. A DE Kossuth Lajos Gyakorló Gimnáziuma és Általános Iskolája az összesített százas listán a 19. helyre lépett elő, míg a gyakorlógimnáziumok között az ötödik helyen végzett.

[facebook.com/egyetemielet](https://facebook.com/egyetemielet)

# Tisztelgés és megemlékezés

**Koszorúzással tisztelgett egykori névadója, gróf Tisza István szobránál a Debreceni Egyetem vezetése. Az egykori miniszterelnök halálának 102. évfordulója alkalmából Szilvássy Zoltán rektor, valamint Fekete Károly, a Tiszántúli Református Egyházkerület püspöke mondott beszédet.**



– Nekünk, debrecenieknek gróf Tisza István életművéből talán az egyetem Főépülete emelkedik ki, hiszen néhai miniszterelnökünk a jogelőd Református Kollégiumban végezte a gimnázium két felsőbb osztályát. Akkor tette szent fogadalmát, hogy egy modern kori tudományegyetemet hozzon létre Debrecenben. Az a fajta etika, szilárdság, hazafiasság, ami őt jellemezte, örömteli, szinte megható módon a mai hallgatóságot is jellemzi, hiszen orvostanhallgatóink az elmúlt napokban nagy számban indultak el az ország különböző tájaira, hogy segítsenek a koronavírus elleni küzdelemben – mondta köszöntőjében Szilvássy Zoltán.

A rektor kiemelte: abban, hogy Debrecenben ma egyetem működhet, kiemelkedő szerepe volt gróf Tisza Istvánnak, aki lobbijerejével, tekintélyével, miniszterelnöki súlyával és a császárhoz fűződő rendkívül jó barátságával tudta mindezt elérni, úgy, hogy az intézmény az akkor már 300 éve működő Református Kollégium jogutódjaként jöhetett létre. Az induló három karhoz – bölcsészet, jog és teológiai tudományok – a jogelőd teremtette meg az alapokat, azonban az orvostudományi kar létrejöttéhez nélkülözhetetlen volt a város mérhetetlen áldozatvállalása.



– Nem véletlen, hogy az egyetemi építkezések sora a klinikateleppel kezdődött, amely mára már az ország legnagyobb, legegységesebb betegellátó egysége. Ahogy a Debreceni Egyetem Főépülete előtt álló két génusz arisztokrata közül gróf Klebesberg Kunó fogalmazott: az orvostudományi egyetem lényegében a klinikák köré felépített felsőoktatási intézmény – emelte ki köszöntőjében a rektor.

Az ünnepségen Fekete Károly, a Tiszántúli Református Egyházkerület püspöke tartott megemlékező beszédet.

– Egy százéves elhatározás jegyében állunk ma itt, az előtt a Debreceni Egyetem előtt, amely 1921-től kezdve negyedszázadon át nevében is felvállalta, hogy nem szégyelli gróf Tisza István lelki-szellemi örökségét, hiszen 1920. február 27-én úgy határozott az egyetemi tanács, hogy „a nemzet nagy vértanújának emlékét halála minden évfordulóján” ünnepélyes keretek között ápolja, iránta a háláját és a kegyeletét adósságtörlesztésként lerója. Az első ilyen megemlékezésnek 1920. október 31-én a debreceni Református Kollégium díszterme adott otthont.

A püspök elmondta: húsz esztendeje, hogy újra évente megemlékeznek Debrecenben Tisza István mártírhaláláról, folytatva ezzel is az adósságtörlesztést egy ártatlanul és értelmetlenül kioltott életért.

– Arra a Tisza Istvánra emlékezünk ma, aki messze túlnőtt kortársain, de saját korának összeomlása mégis maga alá temette. Politikai ideája a magyar nemzeti állam fenntartása, kiépítése és a nemzeti erő szabad kifejtése volt. Egész életpályája válságkezelések sorát zúdította rá, ő pedig a jobb- és baloldali radikális elgondolások és az obstrukciós támadások idején is liberális színezetű konzervatívizmussal az egész magyar nemzet sorsát viselte a szívében. Egy utópisztikus világban a realitások talaján álló patrióta politikus maradt.

Fekete Károly felelevenítette: a száz évvel ezelőtti első ünnepi szónok, Barabási Kun József jogtudós professzor azzal kezdte beszédét, hogy Tisza István „emléke... most tündöklőbb fényt sugároz, mint valaha, ebben a magyar éjszakában, midőn a ránk kényszerített trianoni 'békeszerződés' megerősítése szomorú halottas házzá változtatja szegény szép hazánkat.”

– Trianon 100. évfordulójának évében fájdalommal mondom ki én is maszkos-távolságtartásos emlékűnnepünkön: a világvárvány „szomorú halottas házzá változtatja szegény szép hazánkat”, hiszen ritkítja sorainkat a koronavírus-járvány. A Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház és a Tiszántúli Református Egyházkerületnek közös gyásza van, mert a Tisza Istvánhoz hasonlóan főgondnoki címet viselő Adorján Gusztáv halála közös veszteségünk. Most is van tehát egy főgondnokunk, akit gyászolunk, aki szolgálata révén jutott bajba – idézte napjaink szomorú aktualitásait a szónok. – A merénylet áldozatául esett Tisza István emlékezete a legkomolyabb magunkba szállásra és erkölcsi erőink összeszedésére hív bennünket. Ma szinte túlhajtott módon a sztárolt emberekre figyel a világ, de most előttünk áll egy hitvalló... Ezért, őrizzük csak továbbra is a hitvalló vértanú, Tisza István emlékeztét! – zárta ünnepi beszédét Fekete Károly püspök.

Az ünnepségen az egyetemi méltóságok mellett országos, megyei és városi szervezetek vezetői, képviselői is megjelentek, hogy elhelyezzék az emlékezés és tisztelgés koszorúit az 1918. október 31-én meggyilkolt Tisza István szobránál, Kisfaludi Stróbl Zsigmond alkotásánál.

*Forrás: DE Sajtóiroda, hirek.unideb.hu, BZs*

# Szenátus

**Egyes szabályzatok módosításáról, Könyvészeti Intézet létrehozásáról, valamint professzor emeritusi címek adományozásáról is döntött a Debreceni Egyetem Szenátusa november 5-ei ülésén. A testület a járványveszély miatt online szavazott.**

Professor emeritusi címek adományozásáról döntött a Debreceni Egyetem Szenátusa november 5-ei elektronikus ülésén. Az új elismertek között van Nagy János professzor, a Debreceni Egyetem korábbi rektora is. A testület módosította egyes állandó bizottságainak az összetételét, valamint a Debreceni Egyetem Szervezeti és Működési Szabályzata törzsrészét, utóbbi nyomán létrehozva a Könyvészeti Intézetet.

– A Debreceni Egyetemen folyamatban van a könyvészeti képzéshez kötődő alap-

és mesterképzések indítása. A több karon indítandó és folytatandó képzések koordinációja érdekében szükséges egy olyan szervezeti egység létrehozása, amely segíti a képzések fejlődését, és támogatást nyújt a tananyagfejlesztésekben, a gyakorlati képzőhelyi infrastruktúra biztosításában – olvasható Szilvássy Zoltán rektor előterjesztésében.

A Könyvészeti Intézet az egyetem karok közötti oktatási-kutatási koordinációs és oktatást szolgáltató egysége lesz. Feladata az egyetem különböző karain folyó, a könyvészettel és zeneiparral kapcsolatos képzések összehangolása, a Könyvészeti BA képzés speciális feltételei kialakításának irányítása, oktatói-kutatói humán erőforrás biztosítása, az audiovizuális és zenei menedzser képzések segítése, gyakorlati képzőhely biztosítása.

A járványveszély miatt döntöttek a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabály-

zat törzsrészének és több kari mellékletének a módosításáról, illetve egyes karok esetében változott a 2020/2021. tanév időbeosztása.

Több új mesterképzési szakirány indítását támogatta a testület, így a klasszikus hangszerművész mesterképzési szak (ZK) gordon, fagott és hegedű szakiránnyal is elérhető lesz, emellett megszavazták a magyar értéktár (BTK) szakirányú továbbképzési szak létesítésének és indítását, valamint a mezőgazdasági mérnöki alapképzési szak új képzési helyen, Nyírbátorban történő indítását.

Több együttműködés megállapodás megkötését is jóváhagyta a testület, így a Magyar Mérnöki Kamarával, a Zarqa Univesity jordániai és a Xi'an International Studies University kínai egyetemekkel.

*Forrás: DE Sajtóiroda, hirek.unideb.hu, TPL*



## Szenátusválasztás 2020

TISZTELT EGYETEMI POLGÁROK!

A Debreceni Egyetem legmagasabb testületi vezető szervének – a Szenátusnak – a mandátuma 2020. december 31-én lejár.

A Debreceni Egyetem Szenátusa a jelenlegi járványhelyzetre tekintettel a választás elektronikus úton történő megrendezéséről döntött, és elfogadta a zavartalan és törvényes lebonyolításhoz szükséges speciális szabályokat.

A Választási Elnökség a szavazás időpontjaként 2020. november 17., 18., 19. napjait határozta meg.

A szenátusi tagok megválasztásakor az informatikai rendszer a törvényes feltételeken túl biztosítja a titkosságot is.

A Debreceni Egyetem szabályzatainak megfelelően rövid időn belül megismerhetik a jelölteket, illetve a kifüggesztett választói névjegyzékből mindenki ellenőrizheti, szerepel-e a választási körzete választói között.

A szavazás eredményes és zavartalan lebonyolítása érdekében mindenkit kérünk, hogy ellenőrizze a felhasználói

azonosítóját és az ahhoz tartozó jelszavát! (Ezek segítik számos egyetemi szolgáltatás – pl. levelezés, vezeték nélküli hálózati elérés, elektronikus bérjegyzék – elérését is.)

Kérünk mindenkit, hogy az azonosító és a jelszó ellenőrzése érdekében keresse fel az [eduid.unideb.hu](http://eduid.unideb.hu) weboldalt, és próbáljon bejelentkezni. Aki nem tudja a felhasználónevét és/vagy jelszavát, vagy nem sikerül a belépés, az munkaidőben a 66333 telefonszámon egyeztethet, illetve kérhet újabb jelszót az ISZK ügyfélszolgálatán.

Kérjük mindenki aktív közreműködését, hogy a választás érvényes és eredményes legyen!

Debrecen, 2020. 10. 19.

Prof. dr. Szilvássy Zoltán s.k.  
rektor

Prof. dr. Bács Zoltán s.k.  
kancellár

# HÖÖK Közgyűlés a Debreceni Egyetemen

**A Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája Debrecenben tartotta éves közgyűlését, ahol a hallgatói érdekképviselő szempontjából fontos napirendi pontok mellett az elnökválasztás és az elnökségi tagok tisztújítása is megtörtént.**

A koronavírus-járvány miatt sajnos nem volt lehetőség megtartani tavasszal a HÖÖK tisztújító közgyűlését, így ezt október 16–18. között pótolta a szervezet Debrecenben. A közgyűlésen többek között a távoktatás és távvizsgázás felmérésének eredményeit ismertette Murai László, a HÖÖK elnöke, szóba került a nyári rendezvények – mint az EFOTT vagy a gólyatáborok – válsága, illetve a Színház- és Filmművészeti Egyetemen fennálló helyzet is megvitatta a küldöttgyűlés.

Mindezek mellett a felsőoktatásba az idei felvételin tízezerrel kevesebb középiskolás jelentkezett, mint az előző években, így ezen probléma orvosolására hívta fel a figyelmet Murai László, és azt kérte a képviselőktől, hogy közösen törekedjenek arra, hogy a 2021-es felvételi eljárás alkalmával ez a szám csökkenjen, hiszen ez minden felsőoktatási intézmény érdeke.

A közgyűlés mindig kiváló alkalom arra, hogy a hazai hallgatói érdekképviselők megosszák tapasztalataikat egymással, részletesebb képet kapjanak más hallgatói önkormányzatok működéséről, illetve egy-egy fennálló problémára közösen találjanak ki egy hatékony megoldást.

A napirendi pontok mellett megtörtént a HÖÖK elnökválasztása, valamint az elnökségi tagok megválasztása.

A HÖÖK elnöksége 2022-ig:

**Murai László**, elnök

**Kovács Péter**, elnökhelyettes, minőség-biztosításért felelős elnökségi tag

**Horváth Mihály**, innovációs ügyekért felelős elnökségi tag

**Kovács Eszter Csilla**, kommunikációért felelős elnökségi tag

**Jánosik Zsuzsanna**, diákjólétért felelős elnökségi tag

**Kosztrihán Dávid**, külügyekért felelős elnökségi tag

**Zelenák Márk**, rendezvényekért felelős elnökségi tag

**Pekár Zoltán**, szervezetfejlesztésért felelős elnökségi tag

**Fecser Zsuzsanna**, társadalmi mobilitásért felelős elnökségi tag

**Dallman Kristóf**, tudományszervezésért és kutatásért felelős elnökségi tag

A HÖÖK Felügyelőbizottság tagjai:

**Csont István**

**Motolai Dóra Anna**

**Sasi Kira**

Jó munkát kívánunk a következő két évre!

*DEHDK Sajtóiroda – Bajkó Kinga,  
fotó: Faller Zsófia*






DEMÉK Mentálkonzult

**MENTALCONSULT**  
Mental Health Counselling at the University of Debrecen for English Speaking International Students

UNIVERSITY OF DEBRECEN  
MENTAL HEALTH CENTER



**WE CAN GIVE SUPPORT IN**  
Family, relationship problems  
Adaptation difficulties  
Conflictual situations

**OUR SERVICE IS**  
Free  
Anonymous

**IF YOU NEED SUPPORT**  
Send an email with a few words  
about your difficulties to  
[mentalconsult@unideb.hu](mailto:mentalconsult@unideb.hu)

**Online pszichológiai  
konzultáció a Debreceni  
Egyetem dolgozói számára!**

Továbbra is biztosítjuk a dolgozók számára az  
online konzultáció lehetőségét a különböző  
felületeken (Skype, Viber stb.)

**E-mail-es bejelentkezés:  
demek2@unideb.hu**

Az anonimitás és a titoktartás továbbra is  
biztosított!

Forduljon hozzánk bizalommal!




**Online Mentálhigiénés  
Konzultációs Szolgálat**

Továbbra is biztosítjuk a hallgatók számára az online  
konzultáció lehetőségét a különböző felületeken (Skype,  
Viber stb.)

E-mail-es bejelentkezés: [demekkonz@unideb.hu](mailto:demekkonz@unideb.hu)

Az anonimitás és a titoktartás továbbra is  
biztosított!

**Forduljon hozzánk bizalommal!**



**Megújult online  
elérhetőségeink**

 **Egyetemi honlap:**  
<https://demek.unideb.hu/>

 **Facebook oldal:**  
<https://www.facebook.com/demekdebrecen>

 **Dolgozói e-mail cím:**  
[demek2@unideb.hu](mailto:demek2@unideb.hu)

 **Hallgatói e-mail cím:**  
[demekkonz@unideb.hu](mailto:demekkonz@unideb.hu)

**Forduljon hozzánk  
bizalommal!**



# Daruvonulás

**A Hortobágy minden ősszel hangos lesz a darvak krúgatásától. A magyar puszta európai viszonylatban az egyik legjelentősebb gyülekezőhelye ezeknek a csodálatos madaraknak.**

A daru mocsarakban, lápokban fészkel. A Fonyódi-berekben 1910-ben még fészkel, majd az ottani mocsarak lecsapolásával mint fészkelő faj hosszú időre eltűnt hazánkban. Ezek mellett azonban minden évben darvak tízezrei vonulnak át és pihennek meg országunkban. Az utóbbi néhány évben számuk a százezer egyed is meghaladta, kisebb csapatokban szoktak maradni áttelelni és átnyaralni is. Az átnyaraló egyedeknek köszönhető, hogy néhány éve a Dunántúlon újra fészkelését jelentették az ornitológusok. A tavaszi vonulásuk lényegesen gyorsabban zajlik, mivel a darut hajtja a szaporodási ösztön, hogy minél hamarabb területet foglaljon, és költésbe kezdjen északi élőhelyein.



Ebben az időszakban figyelhető meg a híres táncuk, amikor az egyedek párba állnak, és eljegyzésképpen ugrálva imponálnak egymásnak, farokbokréájukat felborzolva, így kialakítva a frigyét. Egy életre választanak párt, mindig két tojást raknak, és fészekhezgyő fiókáikat együtt nevelik. Rovarokkal, csigákkal, magokkal táplálkoznak. A nyár végén dél felé veszik az irányt, Észak-Afrikában és a Közel-Keleten töltik a téli hónapokat. A család vonulás közben összetart, a fiatalok szüleikkel együtt vonulnak egészen addig, amíg háromévesen el nem érik az ivarérettséget. Vonulás közben jellemzően szántóföldeken táplálkoznak, különböző magokat (pl.: kukorica, napraforgó) fogyasztva. Az éjszakát tipikusan vízben állva szeretik tölteni, hiszen így egyetlen szárazföldi ragadozó sem tudja őket hangtalanul megközelíteni. A hazánkon átvonuló darvak legjelentősebb pihenőhelye a nemzetközi jelentőségű Hortobágyi-halastavak. A természetvédelmi prioritások miatt sekélyre szabályozott vízben teljes biztonságban éjszakáznak a madarak minden ősszel.



A DEHÖK Környezetvédelmi Bizottság október végén a darvak esti behúzása köré szervez minden évben felejthetetlen programot. Az érdeklődés mindig nagy, a meghirdetett helyek percek alatt betelnek. Idén kilencedik alkalommal vehettek részt a hallgatók szakvezetett túránkon, ahol megismerkedtek a halastavak természetvédelmi jelentőségével, és testközelből figyelhették



meg a tavakra húzó csapatokat. Az eseményre az utazás busszal történt, Hortobágy felé tartva már útközben rengeteg érdekes látnivaló akadt. Megérkezésünk után a „Sziktipró” halastavi-kisvasúton robogva értük el a legnagyobb tömegségeket, a Kondás-tavat. A programot a hortobágyi táj és a csillagos égbolt mellett a darvak hangos krúgató hangja tette emlékezetessé minden érdeklődő számára.

Jövőre különleges, jubileumi eseménnyel készülünk, várunk akkor is szeretettel minden érdeklődő egyetemi polgárt!

*Tóth Máté bizottsági tag*



## Egyetemi önkéntesek a védekezésben

**A Debreceni Egyetem is részt vesz a járványügyi tesztelésben. Az Egészségügyi Kar hallgatói Szlovákiában kapcsolódtak be a mintavételezésbe, az Általános Orvostudományi Kar hallgatói pedig Magyarországon segítik a koronavírus elleni védekezést.**



Jelenleg a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar mintegy ötven ötöd- és hatodéves hallgatója vesz részt a mintavételezésben, önkéntes alapon, Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár-Bereg és Borsod-Abaúj-Zemplén megyében, az Országos Mentőszolgálattal (OMSZ) együttműködve. A hallgatókat az OMSZ készítette fel a szakmai feladatra, ami kiterjed a védőeszközök használatára, a beavatkozás szakmai protokolljára, a fertőtlenítésre, és a szükséges adminisztrációra is.

– A járvány kezdete óta a debreceni orvostanhallgatók önkéntesként segítik a védekezést. Tavasszal több mint 800 magyar és külföldi hallgató teljesített szolgálatot a sürgősségi osztályokon, triázsolást végeztek, illetve az OMSZ munkáját is segítették.

Az elmúlt időszakban ez a feladatkör kiegészült laboratóriumi minta előkészítésében való részvétellel és egyéb adminisztratív feladatok ellátásával. Ebbe a sorba illeszkedett az OMSZ újabb felkérése, melynek értelmében a hallgatók kivonuló egységeket alkotnak, és mintát vesznek, értékelnek három megyében. Örömmel



nyugtáztuk, hogy hallgatóink azonnal jelentkeztek a felhívásra, önzetlenül segíteni akarnak – mondta el Mátyus László, az Általános Orvostudományi Kar dékánja.

A mintavételezésben való részvétel a teljesített órák arányában beszámítják a blokkgyakorlatokba vagy a szigorló évi gyakorlatokba. Az orvostanhallgatók első csoportja egy héttig segítette a járványügyi tesztelést. A munka azonban folytatódik.

A Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának hallgatói a szlovákiai országos szűrővizsgálatban vettek részt október utolsó hétvégéjén.

– Az Egészségügyi Kar ötven közreműködő hallgató részvételét vállalta, ehhez a Hallgatói Önkormányzattól kértem segítséget. Szombat hajnalban a rendőrség három autóbussza szállította őket, mert így tudtak megfelelő távolságot biztosítani a hallgatók számára az utazás ideje alatt. Kora reggeltől este fél tízig voltak szolgálatban a hétvégén. A karról ápoló-, mentőtiszt-, szülésznő szakos, elsősorban harmad- és negyedéves hallgatók vettek részt a munkában – mondta el Móra Marianna dékán.

Tizenhat szlovákiai, nagyrészt magyarok lakta településen, többek között Nagytornyán, Kistornyán, Nagykövesden és Kistárkányban segítettek a hallgatók a járványügyi tesztelésben.

– E-mailben, telefonon jelentkeztek a hallgatók, de az egyetemi kollégiumból is rengetegen kerestek minket, így nagyon hamar összeállt a csapat. A munka mellett rendkívül hasznos tapasztalatokkal gazdagodtunk – mondta el Sebők Martin, az Egészségügyi Kar Hallgatói Önkormányzatának alelnöke.

A szlovákiai tapasztalatok után az Egészségügyi Kar hallgatói a magyarországi tesztelésben is részt vállalnak.

*Forrás: DE Sajtóiroda, hirek.unideb.hu, BZ, CZA*



# A hallgatók szigete

Újabb épülettel bővül a Debreceni Egyetem Egyetem téri Campus-a, a munkálatok már szeptemberben elkezdődtek, és azóta is gőzerővel dolgoznak azon, hogy 2021. szeptembertől egy modern, 21. századi igényeket kielégítő tanulóközpontot hozzanak létre. Az új, közel 4300 négyzetméteres épület egy nagy auditoriummal, konzultáló és tantermekkel, illetve tanulóboxokkal segíti a hallgatókat, hogy a tanultakat kisebb közösségekben még jobban el tudják sajátítani. Az épületből még csak a földszint és az első emelet készült el, de mi már be is jártuk ezeket a tereket.

Egyelőre munkagépekkel, építőipari munkásokkal van tele a Dóczy utcai régi raktárpépület, savsemmlegesítő és garázsos helyén



lévő munkaterület. Az építkezés megkezdése előtt azonban bőven akadtak megoldandó problémák, hiszen egy, a TIGÁZ által üzemeltetett körzeti gáznyomás-szabályzó állomást – amely nemcsak az egyetemet látta el, hanem a lakosságot is – az egyetem saját költségén helyezték át a Dóczy utcán lévő ABC mellé. Korábban ez egy nagyobb épület volt, most jóval kisebb helyet foglal el. Az építkezés helyén korábban volt egy vegyszerraktár is, továbbá több egyetemi cég raktárhelye volt a régi épület, ezeket meg kellett szüntetni, illetve más épületekbe áthelyezni. Emellett



a beruházás tervezési szakaszában Papp László, a Debreceni Egyetem Botanikus Kertjének igazgatója több napig járta végig a beépítendő területet, hogy minden egyes fát megvizsgáljon: védett vagy kivágható? Kétségtelen, hogy jó néhány invazív fa esett áldozatul ennek az építkezésnek, azonban – a táj- és kertépítészek tervei alapján – őshonos fafajták felhasználásával pótolják azokat a tanulóközpontot körbeölelő területen.

Egyetemünk jövőbeli tervei között szerepel a 90 darab új és 11 darab átalakított parkoló mellett, a most kialakításra kerülő új útszakasz és a meglévő úthálózat összekötését biztosító körforgalom megépítése is, amely a Hatvani Istvánt ábrázoló szobor mögött levő fa köré lett tervezve.

A háromszintes „Learning Center” építésének célja az, hogy az egyetem hallgatói csoportokban is tudjanak tanulni, modern körülmények között, kisebb közösségekben tudják elsajátítani a tanultakat, emellett tantermek is kialakításra kerülnek, illetve





az épület közepén egy nagy, kör alakú auditorium is helyet kap, mindezek pedig lehetővé teszik az épületben az oktatást is. Az építkezéshez olyan természetes anyagokat használnak fel, amelyek egyszerűek, nemesek, visszafogottak: fa, üveg, fém, kerámia, illetve ezek kombinációi. Bár az építkezés még nagyon az elején tart, már most látható a fő dizájnelem, az ív, amely megtalálható a válaszfalakban, a tanterem alakjában, sőt, a látványtervek alapján a berendezések is e forma köré szerveződnek.



A földszinten például egy süllyesztett, lépcsőzetes, kör alakú beszélgetőhely került kialakításra, ahová az előadás után nyugodtan leülhetnek a hallgatók beszélgetni, kávézni, vagy akár elfogyasztani ebédjüket egy baráti beszélgetés közben. Sietniük nem kell az órára, ugyanis néhány lépés, és már a nagy előadóban találják magukat. A szintén kör alakúra tervezett, közel 300 fős auditorium tökéletes teret ad nagylétszámú előadásra. Emellett azonban 20-30 férőhelyes kisebb termek is találhatóak a földszinten,



gondolva a gyakorlatokra, kislétszámú szemináriumokra. A háromszög alapú épület egyik csúcsában egy ajándék- és könyvesbolt nyílik, míg a másik csúcsában lévő büfé az éhes fiatalokat várja majd meleg étellel, csokival és kávéval. Már a földszinten is sok padot és asztalt terveznek elhelyezni, talán ez az egyik legvonzóbb az épületben, ugyanis az Egyetem többi épületben viszonylag kevés olyan lehetőség van (a könyvtáron kívül), ahová le lehetne ülni az órák közti szünetben. Szerencsére ez az épület különösen odafigyelt azokra a hallgatókra, akik szeretnek csoportokban tanulni, gyakran összeülni a szünetekben.

Az épület első emelete szintén sok lehetőséget ad tanulásra, órátartásra. A négy 20-30 férőhelyes tanterem mellett kisebb, hangulatos tanulóblokkokat is találunk majd. Ezek a blokkok egy mobilfállal bármikor leválaszthatók, és elzárkózásra, vagy akár konzultációra is lehetőséget adnak, ugyanakkor eltolva a „falakat” egy hatalmas közösségi teret kaphatunk (szintén rengeteg asztallal és székekkel). Az auditorium innen is megközelíthető lesz, az alatta lévő kihasználatlan térbe pedig egy vizesblokkot terveznek.

A második emeletet még csak látványtervekből látni, de ez a szint is tartogat izgalmas részleteket. Területe néhány négyzetméterrel kisebb lesz, de ezek a négyzetméterek nem vesznek el, hanem átalakulnak, mégpedig terrasszá. A terveket látva azt hiszem, a hallgatók egyik kedvenc helye lesz, amint elkészül. A benti részben további meditációs termek és tanterem lesznek kialakítva, ugyanúgy találunk majd tanulószarkokat, illetve a koronavírus hozta új helyzethez igazodva egy E-learning vizsgáztatóterem is épül a második emeletre. A harmadik, közel 800 négyzetméteres emeleten szerverterem, gépészeti tér és gépészeti szabadtér található majd.

A tanulóközpont körüli terület is megújul, nagy hangsúlyt fektetve a parkosításra. Egy szökőkutas-díszburkolatos tér lehetőséget ad majd arra, hogy a szabad levegőn is elidőzzünk kicsit. A kivágott fák helyett ide ültetnek el facsemetéket, amelyek néhány év múlva kellemes árnyékot adnak majd, és az üvegepületet is megóvják majd a nagy melegtől. Jó hír viszont, hogy új utak is kialakításra kerülnek, így könnyen megközelíthető lesz az épület és a parkolók.

Reméljük, hogy jövő szeptemberben már olyan tanévet nyitunk, amikor nem kell már félnünk a koronavírusról, és nyugodtan összeülhetünk a barátainkkal egy kávéra az épület egyik asztalánál, és kellőképp kihasználhatjuk az új épület adta lehetőségeket.

*Papp Gréta, fotó: Csontos Máté*



# A cívisek házainak nyomában VI.

**Hatrészes sorozatunkban az előző félv „Fedezd fel Debrecen utcáit!” témáját folytatva, Debrecen egy rejtett rétegét szeretnénk bemutatni. Az egykori cívisek életét és építészét fedezhetjük fel a belváros még megmaradt több évszázados lakóházaiban.**

Szentlászlófalva Árpád-kori településmagként őrizte meg utcaszerkezetét. A szabálytalan, íves, kanyargós utcák között számos teresedés is található. Sajnos napjainkra már nagyon kevés cívis lakóház maradt a területen, a helyüket egyre több társasház veszi át. Ennek ellenére a városban itt tapasztalható meg leginkább Debrecen öröksége, a cívisek évszázados történelme.

A legmeghatározóbb utca, a Rákóczi utca keretezi nyugati irányból, amely a városközponti forgatagból vezet át a belső területekre. Az utca elején, a 25. szám alatti emeletes Magos-házzal kiegészülve egy igazán értékes utcakép maradt meg a különböző polgárházakból. A frekventált helyen lévő házak legtöbbször nyitott az udvara, és különböző közfunkciók, szolgáltatások kaptak bennük helyet. Az utca második felében még áll néhány polgárház és cívisház vegyesen, a Rákóczi utca 57. szám alatti cívisház kiugró helyzete arra utal, hogy még a szabályozások előtti időkben épült, az akkori utcavonalra. A Rákóczi és Eötvös utcák sarkán, a 72. szám alatti különleges polgárház, az Incognito Club a kiállításai, előadásai és koncertjeivel a terület megfelelő léptékű kulturális központjaként működik. Gazdagon faragott eredeti ablakai kiemelkedő szépségűek.

Az Eötvös utca egy hatalmas ívként öleli körbe északról a területet. Változatos, különböző léptékű és minőségű házak állnak szétszóródva, amelyek közül többek között az Eötvös utca 73. szám alatti takaros ház példaértékű felújítását érdemes megemlíteni. A terület belsejében talán a legértékesebb kis megmaradt



szigetben a Faragó utca 24. és a Gólya utca 13. házak tekintélyes kulisszahomlokzatai kiemelkedőek. Több értékes ház található még a Veres és Kölcsey utcákon is. A Maróthy György utca 38. szám alatt pedig a kultikus Fácánkakas kocsmába térhetünk be, amely 1946 óta működik a lakóházak között.





A város többi részén bemutatott értékes és hasznosítható házakhoz képest lényegesen kevesebb maradt napjainkra Szentlászlófalván. Azok a házak, amelyek még az utolsó romantikus hangulatot festik a területen, sajnos nagyon rossz állapotban vannak. Inkább az egyes részletek, a mohás cserépfedések, a korhadó fakerítések, a rozsdásodó esőcsatornák, a homlokzati díszek töredékei és a vakolat alól egyre inkább felszülő téglafalak jelentik a felfedezés élményét, az évszázadok hangulatának megtapasztalását. A civis karakterű házak részleteiből kirajzolódik a debreceniség.

A kálvinista Róma puritán egyszerűsége és kimért klasszicista jegyei mellett a legapróbb részletekig művészen kidolgoztak szinte minden elemet. A kapuk olyan szélesek voltak, hogy a megrakott szekerekkel beférjenek rajta. Érdekes, hogy nemcsak középen osztották két részre a kapukat, hanem sok esetben három részre, így egyszerre nagykaput és kiskaput alakítottak ki. A masszív fa kapuk fémlemez burkolatot és díszítést is kaphattak. A kilincsek és díszes zárlapoknál említendő a házszámtáblák a különböző korok számozásaival és elnevezéseivel. Az ablakokra jellemző a háromszög alakú timpanon lezárás, de a formák számtalan variációját dolgozták ki. A kétszárnyú, osztott ablakokon különösen díszes osztóleceket alakítottak ki, jellemző a faragott oszlopforma, korinthoszi oszlopfővel. A homlokzatot ókori alapokon, tiszta rendben tagolják a síkból kiemelkedő vízszintes párkányok és tagozatok, függőlegesen pedig pilaszterek és féloszlopok különleges oszlopfő-variációkkal. Az udvarokat hatalmas tűzfalak keretezik bevilágítóudvarokkal és kéményekkel tagolva, néhol borostyánnal befutva.

Sokáig folytathatnánk a felsorolást, és még mindig csak építőanyagokról beszélünk. Az utcák és udvarok élővilága, növényei,



az óriási fák igazi oázisként rejtőznek a belváros szívében. A mára megmaradt flóra különösen felértékelődik a nagyvárosi közegben.

A legvégére pedig ne felejtsük el magukat a civiseket sem, akik életet lehelnek a házakba. Az évszázadok során formálódott életmódjuk és kultúrájuk él tovább a város épített örökségében, ezért is pótolhatatlan kincseink a civis lakóházak. Ha szerencsénk van, szóba elegendhetünk a lakókkal, és meghallgathatjuk az utolsó idős emberek történeteit is, akik még közvetlen kapcsolatban voltak a civisek világával.

*Harangi Attila, Fotó: Löki Viktor*





## TERMÉSZETESEN

### Odúlakó madarak védelme

Sajnos a modern erdőgazdálkodás hatására egyre kevesebb az öreg, korhadó fa, amelyben a harkályok odúkat, üregeket készíthetnek. Ezekben az odúban később cinegék, csuszkák, légykapók raknának fészket és nevelnék fiókáikat. A madárvé-

delem egyik legfontosabb feladata ezeknek az odúknak a pótlása. A mesterséges fészkek könnyen elkészíthetőek vagy megvásárolhatóak, és szinte bárhol letelepíthetjük vele a madarakat. A kiskertekbe éppen úgy kihelyezhetőek, mint a panellakások erkélyeire, parkokba, erdőkbe. Az eredményesség végett érdemes a téli madáretető és madáritatók mellé elhelyezni, maximum két méter magasan.

Az odúkihelyezés legfőbb időszaka az ősz, így a madaraknak van ideje megszokni az új tereptárgyat. Egy-egy cinkepár a hideg téli estéken bennük éjszakázik, majd tavasszal tojásokat rak bele, és fiókákat nevel. A teteje nyitható legyen, és minden ősszel takarítsuk ki, mert a kistermetű énekesmadarak nem foglalják el a tavalyi fészket, minden évben újat építenek.

Az odút függesszük, ne pedig szegeljük a fához. A kissé hintázó odú a madarakat nem zavarja. Röppnyílása lehetőleg kelet vagy délkelet felé nézzen. Fészekanyagot beletenni nem kell, de a közeli faágakra kötözhetünk kutyaszőrt vagy száraz fűvet, ebből a madarak szívesen válogatnak.

Több odútípus létezik, és mindegyikben más-más fajok költenek. Az „A” típusú odú röppnyílása 28 mm. Ebben kék cinege és barátcinege költhet, nagyobb madarak már nem férnek be. A „B” típusú odút használják a leggyakrabban. Alapterülete 20x20 cm, magassága 30 cm. Röppnyílása 32 mm. Széncinege, csuszka, nyaktekercs, örvös légykapó, mezei veréb megtelepítésére alkalmas. Az ezeknél nagyobb „D” típusú odúk röppnyílása 5-8 cm-ig terjed, és seregélyek, búbosbankák,



füleskuvikok, szalakóták fészkelhetnek benne a kihelyezés helyszínétől függően. A „C” típusú odúk elől félig nyitottak, alapterületük a B típusúval egyezik meg. Az ilyen odú a falak, sziklák réseit, repedéseit utánozza, és épületekre kell kihelyezni, széltől és esőtől védve. Ebben fészkelnek a rozsdafarkúak, a barázdabillegető, a szürke légykapók.

Egy kiskertbe 1-2 db odú kihelyezése elegendő. Az énekesmadarak revíreket (saját területet) tartanak, oda azonos fajú egyedeket – a párjukon kívül – nem engednek be.

*Írta és fotózta: Tóth Máté bizottsági tag*





## Őszi tökös finomság

A sütőtök az őszi egyik közkedvelt étel, mert mindamellett, hogy sokoldalúan felhasználható, magas a C-vitamin-tartalma, a karotintartalma, valamint jelentős foszfor- és kalciumforrás is. A hideg, borús őszi időjárás pedig az immunrendszert sokszor legyengíti, így fontos, hogy vitaminban gazdag ételeket fogyasszunk. Sokan kedvelik a sütőtök krémlevesét, mely olyan gazdag ízvilággal rendelkezik, hogy elkészítéséhez sem vaj, sem tejszín nem szükséges, anélkül is selymes állagú levest kapunk.

Hozzávalók:

- 1 közepes méretű sütőtök
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 hagyma felkockázva
- 1 kis burgonya elnegyedelve
- 2 gerezd fokhagyma
- 850 ml zöldségalaplé
- maréknyi metélőhagyma felaprítva
- pirított tökmag
- só
- fekete őrölt bors



Elkészítés: A sütőtököt meghámozzuk, kimagozzuk, és vastag szeletekre vágjuk. Egy nagyméretű edényben felmelegítjük az olajat, a hagymát hozzáadjuk, és alacsony hőmérsékleten 1-2 percig sütjük. Ezt követően hozzáadjuk a sütőtököt és a burgonyát, s megforgatjuk az olajban. Körülbelül 2 percig főzzük közepes hőfo-

kon, majd beleszórjuk a fokhagymát, és ízesítjük. Hozzáadjuk az alaplevet, és lassú tűzön 25 percig főzzük. Turmixgépben vagy botmixerrel pépesre keverjük.

Tálalás előtt metélőhagymával megszórjuk, esetleg pirított tökmagot is szórhatunk a tetejére.

Írta: Pintér Vivien Vanda bizottsági tag



## Így ösztönözd magad a fenntartható közlekedésre

Átlagosan az emberek több mint 4000 lépést tesznek meg naponta. A Ciclogreen nevű alkalmazással nyomon követheted mobilitási tevékenységedet. Könnyen használható online rendszerről van szó, mely ösztönöz arra, hogy környezetkímélő közlekedési formát használj, és ezáltal védj a környezeted a felesleges CO<sub>2</sub>-kibocsátástól. Ehhez nem kell más tenned, csak regisztrálj be, és máris csatlakozhatsz a Debreceni Egyetem csapatához. A Debrecenmob.hu oldalon pedig követni lehet, ahogy gyűlnek a csapatok kilométerei.

Töltsd le te is az alkalmazást, és csatlakozz egy kihíváshoz. A megtett utadból majd kirajzolódik egy térkép, ezekkel az információkkal hozzájárulhatsz a debreceni infrastruktúra fejlesztéséhez. Emellett az applikáció egyik fontos célja, hogy minél több embert motiváljon arra, hogy autó helyett inkább válasszon kerékpárt vagy sétát. A Ciclogreen a megtett kilométereidet pontokká alakítja, amelyekkel például



árendeményt szerezhetsz különféle kerékpáros kiegészítőkre, egy ingyenes vacsorára, vagy egy spa kezelésre. A fődíj sorsolásán azok vesznek részt, akik elérik a 200 pontot az egyik 30 napos ciklusban. Különféle mobilitási formák közül választhatunk az alkalmazáson belül:

kerékpározás, gyaloglás, autómegosztás és tömegközlekedés. Mindemellett az alkalmazásban megtekintheted a megtett távolságod és a megtakarított CO<sub>2</sub>-kibocsátásod is.

Írta: Kuruc Andrea bizottsági tag  
Kép forrása: www.unideb.hu

## Almássy Lehel: Egy tisztántúli mandulafáról

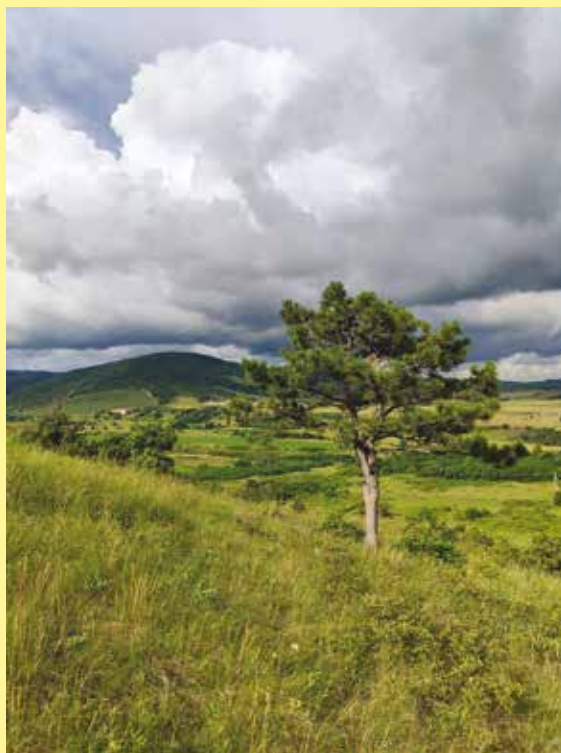
I.  
Az Aurora Borealis festegetett a szemeiben,  
Amikor élém állt és azt mondta:  
Szia! Merre tartasz? –  
Én legszívesebben azt mondtam volna:  
Oda, ahol Plúto suttogása megkarcolja a Földet. –  
Oda, ahol az alkony csuprait formázza a Vénusz. –  
Oda, ahol ködöt kovácsol Ilmarinen cirbolyamagokból.  
A Szívedhez. Hozzád.  
De csak annyit mondtam:  
Várok valakit. –  
Fehér blúz volt rajta. Védte őt a gyenge szövet. Hangja úszott  
Utána... át a sárga boltíveken, fénykavicsok fölött Isten névtelen  
Termein keresztül a bal kamrába. Fodrot vetett, mint az  
Alkonyba tekintő öntudat.

II.  
A lét páholyában ült gesztenyefényben. Egy tavaszi Templom  
vonta  
Árnyékba. Csikos pólót viselt. Válla rózsái szabadon nyíltak. Bőrét  
Skófiummal hímezte a csend. Szalamandra nyelven szólt:  
Ha elhallgatnak a harangok indulunk. Jó? –  
Azt mondtam:  
Jó. –  
Kinyújtotta karjait. Tejszíntollak voltak, rózsaszín kézbimbókkal.  
Aztán felálltunk, hogy utolérjük a válaszok évét.

III.  
Éjjeli teák illatán sétáltunk egy padig. Ott elmosolyodott, és  
suttogó  
Bokor lett. Levélszavakat és Holdgyökeret növesztett. Tavaszi  
Színhavazás volt. Szamóca volt az óra és szelence a perc. A tornácot  
Nézte és megszólalt:  
A Nap a hó ellensége. Elolvasztja a havat. Nem szeretem a Napot. –  
Hallgattam. Néztem. Ellenkeztem:  
És ha nem akarja, csak nem tehet mást? –  
Nem. Szándékosan csinálja. Örömet leli benne. –  
Azért sárga? –  
Lehet... –  
Többet nem szóltunk, de sokáig beszélünk még. Majd elindul-  
tunk a  
Teremtés névtelen kapui felé a kis parkon át.



IV.  
Az egyetem előtt állt. Fekete kabátja összefogta a gombok  
Legmesszibb regisztereit. Orgona volt. Haja meleg szavakból volt.  
Rágyújtott. Elmosolyodott. Boldogan villantak a falak. A szemem  
annyit  
Mondott:  
Mégvárlak. –  
Elszívta, majd a villamosig sétálunk. Acél erek a közömbös  
Betonban. Gyönyörű volt az arca. Egy Noctua, szemöldökzsár-  
nyakkal.  
Mosolyogni készült, de jött a villamos. A szívem annyit mondott:  
Mégvárlak. –  
És begördült. Az ablakaiban utazó sárga fényből, a kabátok  
Zsebeiben lapuló félszavakból, és az öntöttvas kerekekből  
entropikus,  
Mesebeli szél keletkezett. Kagylókat és csigákat font hajába. A  
bőrén  
Felborzolta a leveleket. Árnyéka csipkét vetett az aszfalra.  
Az emberek vállán néma mandulaillat gyöngyözött.



Ölveti László fotója:  
Mulató-hegy

Gordán Péter fotója:  
Napfelkelte Biharkeresztes határában

*Az Egyetemi Élet folyamatosan várja verseiteket, prózáitokat a [szepszelet@gmail.com](mailto:szepszelet@gmail.com)-ra vagy a szerkesztőség címére!*

# JESZ ÉS DESZ – Közös emlékek nyomában

A Janus Egyetemi Színház (JESZ) 1996-ban jött létre Pécsen, a Debreceni Egyetemi Színház (DESZ) pedig 2000-ben alakult meg. Mára már mindkét szakmai műhely eredményesen szerepel az országos, valamint a nemzetközi egyetemi színházi találkozók. Sőt a PTE és a DE is időről időre szervez olyan találkozót és otthont ad olyan fesztiváloknak, ahol a fiatal színházcsinálók megismerkedhetnek más egyetemi színházak programjával, előadásaival. A két egyetemi színház közötti kapcsolat történetét, egy-egy meghatározó eseményt idéztünk fel Mikuli Jánossal, a JESZ igazgatójával.

Mikuli János: Jövőre a JESZ a 25. évadát fogja elkezdni. 1996-ban alakult meg a színház, majd pár évvel később, 1999-ben határoztuk el azt, hogy meg kellene néznünk, hogy rajtunk kívül az országban vannak-e egyetemi színházak, azok milyen színvonalon dolgoznak, kik vezetik őket, kik a tagjaik, milyen struktúrárt sikerült kiépíteniük. Ezekre a kérdésekre szeretnénk volna választ kapni. A legjobb módszer erre pedig egy fesztivál megszervezése volt, és az 1999-ben megrendezett első fesztiválon már a debreceniek is jelen voltak...

## X. Nemzetközi Egyetemi Színházi Fesztivál



Lengyel Emese: Hogyan lehetséges mindez? Utánajártunk... A szervezett szakmai színházi munka a Debreceni Egyetemen is már jóval a DESZ alakulása előtt elindult, ugyanis 1996-ban öt lelkes egyetemista megalapította a Kalipszis Egyetemi Színpadot, de emellett még működött számos idegen nyelvű színjátszó csoport. A Kalipszis-társulat íróműhelyének első eredménye volt Venyegyikt Jerofejev Moszkva-Petuski / avagy az orosz alkoholizmus evangéliuma (r. Tóth Csaba) című művének színházi adaptációja, mellyel a pécsi színházi találkozó közönsége előtt is bemutatkoztak. A DE-PTE diákszínházainak kapcsolata tehát itt kezdődött el, de rendszeressé csak a DESZ létrejötte után vált.

M. J.: Az előadás a zsűri tetszését is elnyerte, a két műhely kapcsolata lényegében innen datálódik. A JESZ ezt követően folyamatosan megszervezte a Nemzetközi Egyetemi Színházi Fesztivált, melyen a debreceniek is mindig jelen voltak. A fő kérdés pedig most már nem az volt, hogy vannak-e más egyetemi színházak, hanem az, hogy milyen színvonalú szakmai munka folyik az egyes műhelyekben, éppen milyen előadáson dolgoznak.

L. E.: Színházi mustrák természetesen a DE-n is működtek, de ezek idővel el-elmaradtak. Azonban – pár év múlva – 2009-ben a DESZ életre hívta Egyetemi Színházi Találkozó címmel a 2013-ban útjára induló Debreceni Egyetemi Színházi Találkozó elődjét. A két alkotóközösség kapcsolódási pontjai a fesztiválok fejlődésével az évek során bővültek.



M. J.: Az első visszahívás 2010-ben történt meg. A JESZ csapata az ESZTI(I) – II. Országos Színházi Találkozón a Hoppáretikül című előadásával mutatkozott be. Ugyanebben az évben a debreceni Színláz Társulat Függes (r. Lakó Zsigmond) című előadással vett részt Pécsen a VIII. Nemzetközi Egyetemi Színházi Fesztiválon. Tulajdonképpen ezek fesztiválok adták a ritmusát a találkozásainknak, melyek mindig szakmai összejövetelek voltak. Jó kapcsolat alakult ki a két színházi műhely között.

L. E.: A nemzetközi fesztiválokon persze nemcsak magyarul folytak a szakmai megbeszélések, hanem szükségessé vált, hogy a zsűri véleményét angolul is kommunikálják a résztvevőknek a szervezők.

M. J.: A fordítást idővel Lakó Zsigmond vezényelte le professzionálisan. Az utolsó nagy nemzetközi fesztiválunkon (2016) naponta napvilágot látott egy-egy kiadvány Egy néző naplója – vitaindító írással címmel. Zsigmond az előző nap látott előadásokról fejtette ki véleményét, és ez amolyan napindító lett, jó alapként szolgált valamennyi szakmai tanácskozáshoz.

L. E.: A kapcsolat pedig nem szakadt meg...

M. J.: Ugyan a járványhelyzet most nem teszi lehetővé, hogy ott legyünk ebben a félévben Debrecenben az Arab éjszaka, valamint a Kezembe temetem forró arcomat című előadásainkkal.

L. E.: Bízunk abban, hogy a JESZ és a DESZ társulatainak kapcsolata nemsokára újabb közös fesztiválműveléssel gazdagodik.

M. J.: Reméljük, hogy a találkozásra a Janus Egyetemi Színház 2021/22. jubileumi évada alkalmat fog teremteni.

Lengyel Emese, [deszinhaz.hu](http://deszinhaz.hu), [facebook.com/DESZinhaz](https://facebook.com/DESZinhaz)

# Japánnyelv-oktatás a Debreceni Egyetemen

## Interjú Aya-szannal

Tudjátok, hogy a Debreceni Egyetemen japánul is lehet tanulni? Pedig épp harminc évvel ezelőtt kezdődött a japánnyelv-oktatás a Bölcsészettudományi Kar Általános és Alkalmazott Nyelvészeti Tanszékén. A japán nyelv az egyik szabadon választható tárgy, amely az őszi és tavaszi szemeszterben is felvehető. Az első félévben szeptember közepétől december közepéig, a második félévben pedig február közepétől május közepéig vannak a kurzus órái, azaz csak a szorgalmi időszakokban. Japán anyanyelvű tanár az oktató, és a kurzusokra többféle kar kb. 50 hallgatója jár szemeszterenként. A nyelvtanulás több lépcsős: a kezdőtől a haladóig öt szint van, a nyelvtan, kiejtés, írásmód mellett a kultúrát és a szokásokat is megismerhetik a hallgatók.

Sato Aya anyanyelvi lektorként 10 éve tanítja a debreceni diákokat, vele készítettünk interjút, hogy minél többen kedvet kapjatok e különleges nyelv megismeréséhez.

**EÉ:** – *Hogyan kerül valaki Japánba, illetve Japánból Magyarországra tanulni, dolgozni?*

**Aya-san:** – Jelenleg a Hirosaki Egyetemre, a Chiba Egyetemre, a Josai Egyetemre, illetve a Josai Nemzetközi Egyetemre van ösztöndíj-lehetőség a Debreceni Egyetemről. Japánból pedig a Hirosaki Egyetemről jönnek hallgatók minden évben, régebben pedig az Osakai Egyetem magyar tanszékéről is érkeztek ide diákok, tanárok csereprogramok keretében. Ezen kívül még kutatóként a Tohoku Egyetemre, a Kiotói Egyetemre, a Hirosaki Egyetemre is mentek néhányan a japán kormány által szervezett



ösztöndíjjal. Az egyetem elvégzése után általában dolgoznak vagy doktori kurzusra mennek a hallgatók, de vannak olyanok is, akik az ELTE-re vagy a Károli Gáspár Református Egyetem japán szakára. Azok közül, akik kint tanultak Japánban, van, aki munkát talál Japánban, és ott is él, vagy japán cégnél dolgozik Magyarországon, például a Takata vagy Suzuki cégeknél.



**EÉ:** – *Melyik az a három szó, amiről Japán jut eszedbe?*

**Aya-san:** – Szakura – azaz japán cseresznyevirág, szusi – a híres japán étel, rizs nyers hallal vagy zöldségekkel, és a sinkansen – vagyis a japán hiperszuper gyorsvasút.

**EÉ:** – *Miért érdemes a debreceni egyetemistáknak japánul tanulniuk?*

**Aya-san:** – Nagyon jó lehetőségek vannak Japánban, és amit érdekel a kultúra, a gasztronómia, az életmód, annak csak ajánlani tudom.

**EÉ:** – *Mi az, amit japánként nehéz volt megszoknod Magyarországon?*

**Aya-san:** – Számomra furcsa, hogy az emberek gyakran nem veszik le a cipőjüket, úgy lépnek be egy lakásba. Ezt nehéz volt megszokni Magyarországon.

**EÉ:** – *Mi hiányzik neked Japánból?*

**Aya-san:** – Az ételek, a nyugalom a közlekedésben. A tisztaságot is néha hiányolom.

**EÉ:** – *Milyen japán hagyományok tiszteletét tartottad meg itt, Magyarországon?*

**Aya-san:** – Újévkor a családtagok köszöntése szokás Japánban, és a szilveszter is csendes, hasonlóan a magyar karácsonyhoz, ez fontos nekem.

**EÉ:** – *Az itt lakó japánok tartják egymással a kapcsolatot?*



**Aya-san:** – Úgy hallottam, hogy az orvostanhallgatóknak van egy kis közössége, időnként szoktak összeülni, találkozni.

**EÉ:** – *Köszönöm az interjút Aya-san!*

**Aya-san:** – *Ha valakinek kedve lett japánul tanulni, teljesen kezdő kurzus minden szeptemberben indul, és a Neptunon lehet jelentkezni. Várunk minden érdeklődőt szeretettel!*

Büdi Hella



## Tudatossággal az interneten leselkedő veszélyek ellen

Az internet, amely XX. századi vívmány, a mindennapjaink részévé vált. Ma már teljesen természetes, hogy életünk szervezése során legtöbbször számot vetünk a létezésével. Sok tekintetben előnyös, megkönnyíti az ügyintézés, a vásárlást, a kommunikációt. Ezzel szemben a virtuális világnak számos hátulütője van, ami ártalmas lehet azokra a felhasználókra, akik nem megfelelően kezelik az internetet, valamint nincsenek tudatosan jelen a digitális térben.

Az EMMI, az Erzsébet Ifjúsági Alap és a Digitális Jólét Program szakértői több informatikával, telekommunikációval, kibervédelemmel foglalkozó céggel együttműködve, további különféle szakértők bevonásával (pszichológusok, vloggerek, zenészek stb.) létrehozta 2017 végén a Digitális Immunerősítő Programot. E program keretén belül kidolgozásra került a Digitális

Védettségi Index (DVI), amely megmutatja, hogy a DIP tesztet kitöltők mennyire védettek, és mennyire használják tudatosan az internetet. Abban, hogy kevésbé legyünk sebezhetőek a virtuális térben, sokat segít a 2018-ban kidolgozott, 116 pontból álló Digitális Immunerősítő Csomag is. Az intézkedések alapjául szolgált a 2017-es OECD-adatok eredménye is, amely szerint világszerte 10-ből 7 fiatal áldozatul esik az elektronikus zaklatásnak, főként a közösségi médiát illetően.

Nem könnyű védenünk magunkat az online zaklatásokkal (cyberbullying) szemben sem, főleg úgy, hogy a zaklató beazonosítása a digitális térben egyre nehezebb. Sokan éppen ezt az anonimitást használják ki. Figyelnünk kell arra is a netes tevékenységekkel kapcsolatban, hogy az általunk közölt információkért felelősséget tudjunk vállalni, hiszen – ahogy mondani szokás – ami egyszer oda felkerül, az ott is marad. Saját védettségünk mérésében segítséget nyújthat a világhálón könnyen fellelhető DIP teszt kitöltése. A Digitális Immunerősítő Csomag a biztonságos internethasználatra vonatkozó gyakorlatorientált javaslatokkal könnyíti meg az életünket. A tudatosság sok veszélytől óvhat meg bennünket, éppen ezért fontos fejleszteni a digitális kultúránkat és kompetenciánkat, különösen nagy hangsúlyt fektetve a prevencióra.

Gódó Irén PhD-hallgató,  
Szociológia és Társadalompolitika Doktori Program



## Feminista vagyok?

A feminizmus három nagyobb hulláma a 2000-es évek beköszöntével lecsendesült. Jelenleg több újszerű irányzat és nézet formálódik egy időben. Fontos leszögezni, hogy az „új hullám” rendelkezik néhány olyan elemmel, amelyek némileg radikálisabb és könnyen támadható felületet képeznek. Ebből kifolyólag, ha egy egyén nemtől függetlenül állást foglal, és feministának vallja magát, hamar érezheti, hogy magyarázkodnia kell afelől, hogy milyen alapelvekkel ért egyet. Ezen a ponton fontos kiemelni, hogy mi a célja a feminizmusnak, és milyen értékeket helyez előtérbe. A fókuszban lehet az, hogy a feminizmus nem csupán a nőkre vonatkozik. A legfontosabb az egyenlőség elérése az élet különböző területein. A férfiak és a nők egyaránt meghatározó tagjai a társadalomnak, azonos jogok és kötelességek vonatkoznak rájuk. A kitűzött cél nem afelé irányul, hogy a nők „felsőbbrendűek” legyenek, hanem felruhazza mindkét nemet a szabad döntéshozatalra és cselekvésre az ideológiai irányzat szerint.

Az eszme küzd azért, hogy ne csupán a szocializáció során elsajátított szerepek legyenek mérvadók, hanem lehetőség legyen a szabad önkifejezésre. Például a XXI. században ne jelentsen gondot, ha egy fiú rózsaszín nadrágot hord, vagy ha egy férfi marad otthon a gyermekével. Ezen felül a feminizmus



elveti az erőszak (családon belüli, utcán történő stb.) bármilyen formáját, és az áldozatoknak kíván segítséget nyújtani. Végül, de nem utolsósorban, amennyiben számodra nem jelent gondot, hogy a nők dolgozhatnak, illetve szabadon részt vehetnek az oktatásban, akkor már feminista vagy, hiszen ezekért a jogokért küzdöttek a feminizmus képviselői. Hogyha tovább tájékozódnál a témáról, Roxane Gay *Rossz Feminista* című könyve meglehetősen hiánypótló, illetve a NANE (Nők a Nőkért az Erőszak Ellen) oldalon is több információhoz juthatsz.

Szőőr-Fülöp Luca, Szociológia MA II. évf.

# Szeretsz fotózni? Szereted az egyetemet? Akkor figyelj!

Az idei évben, a pandémiás helyzet miatt egyetemünk nem sok programmal tudja kecsegtetni a hallgatókat. De öröm lehet a mostani hír, ha te is a fotózás szerelmese vagy. A Debreceni Egyetem Művelődéstudományi és Humán Tanulmányok Tanszék és lelkes hallgatói egy fotópályázatot hirdetnek meg, Az én egyetemem címmel, minden amatőr vagy hobbifotós részére. A pályázat lényege, hogy a jelentkezők képeiken keresztül bemutassák, milyen érzés debreceni egyetemistának lenni, mit jelent számukra a Debreceni Egyetemen tanulni, miért jó Magyarország egyik legnevesebb egyetemének hallgatójának lenni. Olyan képeket várnak, melyek tükrözik a campus hangulatát, az egyetemi életet.

Pályázni minden olyan hallgatónak lehet, aki úgy érzi, hogy képes megmutatni azt, hogy milyen jó bejárni csodás egyetemünkre.

A pályázatról röviden annyit, hogy pályázó hallgatók összesen három darab képet küldhetnek be a defotopalyazat@gmail.com címre december 3-ig. De ha nem szeretnének e-mailezni, akkor akár a plakáton feltüntetett QR-kód beolvasásával vagy a facebook/debtkmvtud oldalon a posztban feltüntetett Google forms linken keresztül is megtehetik. A képek készülhetnek fényképezőgéppel vagy mobiltelefonnal is. A fotóknak címet kell adni, amelyek mellé a fotózásra használt eszközt is meg kell jelölni. A beküldött képek mellett fel kell tüntetni a pályázó hallgató nevét, a kart, azon belül a tanszékét, ahová jár, a szakot, valamint évfolyamát. Továbbá ha szeretné, akkor leírhatja, hogy miként kapcsolható a pályázat tematikájához. Ha nem szeretnének egyedül jelentkezni, van lehetőség arra, hogy akár páros munkát is leadjanak. Ebben az esetben a jelentkezés menete ugyanaz, csak fel kell tüntetni mindkét nevet és mindkét adatot.

A pályázati munkákat egy egyetemi munkatársakból, hallgatókból álló zsűri fogja elbírálni. Az első három helyezettet, sőt egy különdíjast is meg fognak nevezni, akik értékes nyereményekkel gazdagodhatnak. Mi több, külön dicsőség is lehet a győztesek számára, hogy a nyertes fotókat a Volt Egyszer Kávézó Piac utcai üzletében is ki fogják állítani.

Az eredményhirdetés időpontja december 9-én lesz, 14:00-kor. Az eseményt online közvetítjük a Debreceni Egyetem Bölcsész-tudományi és Természettudományi Könyvtára újonnan felújított A sziget elnevezésű olvasóhelyiségében.

A pályázatot és a szervezést támogatta a Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet, a Debreceni Egyetem Rendezvénykoordinációs és Alumni Központ, a Debreceni Egyetem Egyetemi és Nemzeti könyvtára, valamint a Volt Egyszer Kávézó.

Szóval, ha szeretsz fotózni, és úgy gondolod, tudsz is, akkor nincs más teendő, mint jelentkezni a pályázatra és megmutatni, hogy mennyire jó az egyetemünkre járni.

A szervezők



  
**FOTÓPÁLYÁZAT**  
**Az én egyetemem**

**Milyen Debreceni egyetemistának lenni?  
Mutasd meg!**

**Küldd ide: [defotopalyazat@gmail.com](mailto:defotopalyazat@gmail.com)  
(max. 3 kép)**

**Vagy jelentkezett itt:** 

**BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:  
DECEMBER 3.**

**EREDMÉNYHIRDETÉS: DECEMBER 9. 14:00  
FACEBOOK LIVE FORMÁBAN - A SZIGET HELYSZÍNÉRŐL**

**TOVÁBBI RÉSZLETEK A FELHÍVÁSBAN!  
FACEBOOK/DEBTKMVTUD**

# Hogyan lehet a stressz a barátunk?

**Berényi András klinikai és addiktológiai szakpszichológus előadása a HKSZK Hallgatói Karrierközpont Karrierablak Újra című előadás-sorozata keretében.**



Az előadó először a stressz fogalmát járta körbe. Megtudtuk, hogy a stressz sok esetben mozgatórugóként is működik az életünkben, amely hasznos is lehet. Érdekes tehát más szempontból is gondolni a stresszre, nem csak negatívumként!

A stressz napi élmény, hiszen bármilyen szituációban előfordulhat az életünkben. Ráadásul azokra a stresszes élményekre, amelyeket megoldunk, nem is emlékszünk, csak azokra, amelyek nem sikerül. A tapasztalat és a rutin is sokat segít a stressz kezelésében, erre példaként a vizsgázást hozta fel az előadó.

A tanult tehetetlenség jelenségét egy kísérleten keresztül ismertük meg. Megtudtuk, hogy ha több helyen is kellemetlen ingereket kap egy állat, akkor először rohogál a helyek között, majd a kettő között lekuporodik, végül elpusztul. Amikor az ember negatív ingereket kap, először megpróbálja elkerülni, majd egy idő után, mikor látja, hogy nem tud vele mit kezdeni, akkor feladja, hogy bármit is tegyen, és inkább nem csinál semmit. A frusztráció az, mikor látjuk a problémát, szeretnénk is tenni ellene, de nem tudunk. Ha például nem tudunk egy feszültséggel teli helyzetbe beavatkozni, akkor mindig nő bennünk a frusztráció. A stresszhez való hozzáállásunkat az is befolyásolja, milyen életszakaszban járunk: van, amikor könnyebben tudunk megoldani problémákat, de általában nehezebben megy, ha egyszerre több stresszhelyzet is jelen van az életünkben. A stresszhelyzetek kezelésében már az is sokat jelent, ha beszélni tudunk róla, az érzéseinkről, élményeinkről.

Sok minden befolyásolhatja a stresszre adott válaszainkat. Van olyan stressz (facilitáló), amikor előbbre visz bennünket, és van olyan (az eustressz), amely növeli a teljesítményt. A debilizáló stressz elvonja a figyelmet, gátolja a teljesítményt. A szakember szerint pedig leggyakrabban nem is a stressz maga jelent gondot, hanem a stressz kezelése.

Egyes kutatók szerint a stressznek sok pozitív hatása van. Selye János szerint a nehézségekkel való megbirkózás képességének kialakulásában is igen fontos szerepet játszik a stressz.

A stressz mindennapi kezelésében az is közrejátszik, hogy milyen mintát látunk a családjunkban, hogy a szüleink hogyan kezelik a stresszt. Megállapítható, hogy a stressz körbevesz minket, nem



tudunk előle elmenekülni, előfordulhat bárhol és bármikor. Ezért azt kell megtanulnunk, hogyan tudjuk kezelni.

A stressznek különböző megküzdési formái vannak, és mindenki többfélet alkalmaz.

A problémaorientált reakció, amikor az erőfeszítéseink a probléma megoldására irányulnak. Az érzelmközpontú megküzdés esetében nem a probléma, hanem csak a negatív érzelmek megszüntetése a cél. Ezt a jelenséget nevezzük elfojtásnak: amikor úgy teszünk, mintha nem volna stressz az életünkben. Az alkohol, a cigaretta, a gyógyszerek és a nyugtatók, a kávé vagy az energiadrink fogyasztásával, amikor pszichoaktív szerekhez nyúlunk, csak a feszültséget csökkentjük. A mesterséges beavatkozások, bármilyen szerek használata, csak azt az érzetet kelti az emberben, hogy nincs probléma, de ezzel nem oldjuk meg a gondunkat.

A kezeletlen stressz veszélyt jelenthet az egészségünkre. A stressz az immunrendszerre is hatással van, éppen ezért fordulhat elő, hogy lelki tényezők is befolyásolják, elkapunk-e egy betegséget. A legsúlyosabb eset, amikor a stressz miatt betegségek alakulnak az egyén szervezetében. A feszültség megemelkedik a stressztől, ami azután betegségre hajlamosít. Gyakorik ilyenkor az úgynevezett pszichoszomatikus betegségek, mint a magas vérnyomás vagy a gyomorfekély. Segítségorientált megküzdésnek hívjuk, amikor megosztjuk a problémáinkat a hozzánk közel álló emberekkel. Ilyenkor sem tűnik el a probléma, de megkönnyebbül az, aki elmondhatja ezt másnak.

Ha pedig úgy érezzük, hogy nem tudunk megküzdeni a mindennapokban a stresszhelyzetekkel, akkor forduljunk szakemberhez. A segítő beszélgetés során visszajelzéseket és támogatást kapunk, hogy önerőből, a személyiségünkhöz illeszkedő módszer segítségével kezeljük az életünkben jelentkező stresszt. Ilyen egy kommunikációs tréning, egy problémamegoldó, vagy egy életvezetésről szóló. Jó stresszkezelésre a sport is, a jóga, a meditáció, vagy a relaxációs tréning is.

Végül a szakember elmondta, hogy nem az a legfontosabb, hogyan állunk a stresszel, hanem sokkal inkább az, hogyan kezeljük azt, mert a mentális egészségünk szempontjából ez a lényeges. Mindenkinek meg kell találnia azt a módszert, amely számára a legmegfelelőbb, hogy hatékonyan meg tudjon küzdeni az életében felmerülő stresszkeltő helyzetekkel.

*Pogány Emese*

# Változás ezer szemtanúval

Szeptember 24-én tartalmas eseménynek adott otthont a Debreceni Alternatív Közösségek Baross utcai törzshelye. Idén ünnepli jubileumi születésnapját a KULTer.hu kortárs kultúrportál, amelynek csírája kezdeményező fiatalok ötletekkel túlfutott lakásában vert gyökeret, majd nőtte ki magát egy országosan elismert platformmá az elmúlt tíz évben. A KULTer.hu mindig is a friss, alkotni vágyó generációt állította fókuszába, amelyben több, mára már ismert online felület is példaként tekint, többek között a ContextUS és az f21.hu. Nem történt ez másként ezen az estén sem, hiszen a kezdetek felidézése és az elmúlt évekre való visszatekintés után, a három éve alapított, az oldal szerzőit elismerő KULTer stART díj átadására került sor, később pedig a 100 ezer költő a változásért mozgalom keretén belül hallgathattuk meg néhány, a felületen rendszeresen publikáló szerző írásait.

Mint minden programnak az elmúlt időszakban, ennek is megvolt a halasztás kockázata, de hálások lehetnek a résztvevők és az érdeklődők, hiszen nem így lett. A hálával együtt járt az elővigyázatosság: a szervezők előre felhívták a figyelmet a maszk használatára és a megfelelő távolságtartásra, amire mindenki kellőképpen oda is figyelt, még ha az utóbbira nem is feltétlenül volt lehetőség, hiszen a rendelkezésre álló helyek hamar elfogytak, és az esemény közben is érkeztek további érdeklődők. Közel ötvenen tisztelték meg jelenlétükkel a születésnapost, de több mint ezren kapcsolódnak a KULTer.hu életéhez: olvasók, szerzők, és már több generációváltást is megélt szerkesztők, szervezők.

Ez év májusában Vigh Levente, az egykori litKULT rovat vezetője köszönt el a KULTer szerkesztőségétől és az olvasóktól – akinek

helyét Urbán Andrea, egyetemünk magyar–angol tanár szakos hallgatója vette át –, ezúttal pedig újabb meglepő bejelentést hallhattak a megjelentek. A KULTer.hu egyik alapítója, Áfra János búcsúzott a főszerkesztőségtől, átadva az egykori vizuálKULT szerkesztőnek, Váradi Nagy Péternek a pozíciót. Az este első felében megnyitó- és búcsúszólamokat hallhattunk, amelyben egyszerre volt jelen a meghatottság és az öröm, hiszen, mint kiemelte, a gyermekként „nevelt” kultúrportál jó kezekben folytatja működését. Hozzá kell tenni, az eddig elért eredmények biztos alapot nyújtanak: az évek során több mint ezer szerzőnek nyújtott megjelenési lehetőséget, akik közül sokan első publikációjukkal debütálhattak, állandó szerzői maradtak a lapnak, és akiknek lehetőséget nyújtott a fejlődésre, valamint a kulturális szakmában találták meg hivatásukat.



A visszaemlékezések során betekintést nyerhettünk az indulás kulisszáiba, hogy miként találtak egymásra a fiatal, kreatív egyetemisták alkotásvágyukban egy szűk, levegőtlen lakásszobában. A baráti összejövetel szabad ötleteléséből alakult ki egy abban az időben hiánypótló, magas- és popkultúrát egyaránt képviselő közeg. Áfra után a szintén alapítótággént helyet foglaló Barna Péter bevallotta, a kezdetekkor nem







gondolta volna, hogy ez a közös álmuk ekkora sikereket fog elérni a későbbiekben, és elárulta, ebben különböztek Áfrától, mivel a (most már) volt főszerkesztő éjszakákat átdolgozva bizonyította töretlen bizalmát. A nosztalgiazást és a baráti búcsút folytatta Papp Szalai Sándor, aki a háttér munkát végezte az oldalnál, ő figyelt arra, hogy zavartalanul működjön a rendszer. Viszsaemlékezésében kiemelte, nem egyszer történt meg, hogy az éjszaka közepén hívta a főszerkesztőt, hogy baj van a rendszerrel, ő pedig rögtön ült a géphez, orvosolni a problémát. Emellett arról is beszámolt, hogy a főszerkesztőt ő is bármikor kereshette kérdéseivel, nem számított, éjszaka vagy nappal. Végül Vass Norbert mesélt szerkesztői tapasztalatairól, emlékeiről. Ő 2011 és 2015 között volt a vizuálKULT rovat szerkesztője. Egy különleges vonatutat említett, amikor Áfra János felhívta, és felkérte, hogy legyen a KULTer.hu szerkesztője. Kiemelte, hogy leginkább alázatosságot, pontosságot és alaposágot tanult a négy év alatt. Fontosnak tartotta, hogy az online munka mellett egy offline csapatot is talált, egy baráti közösséget, amiért nagyon hálás. Emellett azt is felidézte, hogy idén nyáron, a Duna partján közölte vele Áfra János, hogy befejezi a munkát, és Váradi Nagy Péternek adja át a stafétát. Úgy gondolja, jó kezekből jó kezekbe kerül az oldal.

A fiatal, pályakezdő alkotók támogatását bizonyítja a harmadik éve átadott KULTer stART díj is, amely elsősorban a harminc év alattiakat támogatja pénzzutalommal, ajándéksomaggal, és mindenekelőtt szakmai elismeréssel. A nyolc jelölt közül Berényi Csaba került kiválasztásra, aki a

legelső díjazotthoz hasonlóan szintén filmkritikáival hívta fel a szerkesztők figyelmét, de több műfajban is (verstől a nekrológig) jelentek meg cikkei. Váradi Nagy Péterrel való beszélgetésükkor elmondta, számára a KULTer.hu mindig is egy támogató közeget jelentett, amelyben szakmailag sokat fejlődhet a mai napig. Leginkább a filmkritikáira terelődött a hangsúly, hiszen a több műfaj közül leginkább ebben találta meg a helyét, mégpedig nyelvfilozófiai, szemiotikai megközelítés felől értelmezve. Írásaira jellemző az erőteljes szubjektivitás, mégsem hiányzik a tudományos alátámasztás sem. Ehhez az értelmezői megközelítéshez főleg szegedi tanulmányai járultak hozzá, amelyet tervei szerint folytatni szeretne az egyetem doktori képzésén. Váradi Debrecenhez való viszonyáról is kérdezte Berényit, aki bevallotta, nem sok szál fűzi a városhoz a szakmai és baráti kapcsolatokon túl.

Az est tulajdonképpen apropója, a dátum tekintetében elsősorban a 100 ezer költő a változásért művészeti mozgalom, hiszen a nemzetközi esemény – amely a gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan szellemében született meg 2011-ben Michael Rothenberg és Terri Carrion által – világszerte, közel száz országban szeptember utolsó hetében kerül megrendezésre. Debrecenben ötödik alkalommal szólalnak fel ezúttal a KULTer.hu hasábjain is rendszeresen publikáló szerzők, akik olyan társadalmat vagy egyént érintő témákat tettek hallhatóvá különböző műfajokon keresztül, mint a testképzavar, a családon belüli erőszak, az örökölt mintázatokhoz való viszonyulás vagy a halállal, szenvedéssel való szembesülés megpróbáltatásai.



A felolvasottak között szerepeltek: Konyári Ildikó, Kósa Eszter, Kovács Edward, Kun Ágnes Laura, Lajtos Nóra, Orbán Krisztina, Poór István, Szegedi Eszter, Varga-Nagy Anna, és Vass Norbert is, akiknek nevét Juhász Tibor véletlenszerűen húzta elő kalapjából, majd szólított mikrofonhoz. A sok esetben nehéz témákat érintő verseket az est zárásaként egy-egy pohár borral öblíthettük le és, a születésnapi tortával emészthettük tovább.

Nagy Zsófia, fotó: Som Balázs

# Sokat tanulhatnak az idei szezonból

November elején véget ért a DEAC Gladiators amerikaifutball-csapatának 2020-as idénye, miután az utolsó, Miskolc Steelers elleni találkozón nem sikerült kiharcolniuk a rájátszást. Már a kezdés előtt nyilvánvalóvá vált, hogy nehezebb lesz az idei évad, mivel sok, első osztályban szereplő csapat nem tudta vállalni az indulást anyagi okok miatt, így a Magyar Amerikai Futball Szövetség összefésülte az első és másodosztályt. A csapat rövidre sikerült szezonjáról és az együttes életében történő változásokról a nemrégiben hivatalosan is edzői címet szerző játékos, Fülep Csaba beszélt.



– A megszokottnál sokkal rövidebb volt a 2020-as idény, ahol a rájátszás lett volna a célunk. Utólag azt gondolom, hogy a vírushelyzet nálunk is nagyon megkavarta a dolgokat. A Magyar Amerikai Futball Szövetség a legmagasabb ligát (Hungarian Football League – HFL) nem rendezte meg, mivel több első osztályú csapat nem tudta vállalni az ottani indulást anyagi okok miatt. Így a HFL-ben szereplő csapatok is a Divízió I-ben indultak, de éppen emiatt sok eleve Divízió I-ben játszó csapat döntött úgy, hogy alacsonyabb bajnokságban, harmadosztályban indulnak, mivel ott jobbak az esélyeik a helyezést illetően. Végül a Divízió I-ben összesen hat csapat indult, míg a harmadosztályban tíz csapat. További kavarodást jelentett a szokatlanul nagy játékosmozgás, amit szintén a csapatok bajnokságtól való visszalépése idézett elő. Voltak olyan HFL-csapatok, amelyek nem indultak a bajnokságban, és kölcsön-



adták a válogatott szintű játékosait, akik végül harmadosztályban szereplő csapathoz kerültek, ezzel teljesen felborultak az eddigi erőviszonyok, és kiszámíthatatlan lett, melyik csapat mit tud játszani – mondta Csaba, aki a Debreceni Egyetem Gyógyszerésztudományi Karának másodéves gyógyszerész hallgatója.

– Nekünk fennállásunk óta először sikerült szerződöttnünk két amerikai import játékost, ez nagy előrelépés volt. Emellett Székesfehérvárról jöttek hozzánk vissza korábbi csapattársak, valamint a Nyíregyháza Tigers csapata sem tudta vállalni idén a szereplést, így tőlük tizenegy játékos csatlakozott a DEAC keretéhez a szezonra. A fehérvári játékosok nálunk edzettek korábban, így őket már ismertük, a beilleszkedésük nem jelentett problémát. A nyíregyházi játékosok közül néhányal már junior korosztályban játszottunk együtt, és bár kezdetben az edzői stábnak okozott egy kis fejtörést, hogy rövid idő alatt megismerje a játékosok képességeit, ennek ellenére úgy érzem, hogy könnyű volt velük dolgozni, és zökkenőmentesen ment az ő beépítésük is a csapatba. A két amerikai importtal az első időkben szervezési gondok voltak, hogy hogyan tudjuk megoldani a lakhatásukat és étkezésüket, de jól beilleszkedtek a keretbe. Sokat tudunk tanulni tőlük, egyedül a nyelvi korlátoknak vannak hátulütői. Alapvetően magyarul tartjuk az edzést, így nekik minden instrukciót fordítani kellett, ami több időt igényelt, de nagyon ambíciós játékosokat ismertünk meg a személyükben – mondta a linebacker pozícióban játszó amerikaifutballista, aki a meccseiket is értékelte. – Az első megmérettetésünk a Budapest Wolves ellen volt, ők alapvetően a HFL-ben indultak volna. Ezen a találkozón még nem is jött ki igazán a két csapat közötti különbség, ami az erőviszonyokat illeti. A második találkozón fölényes győzelmet arattunk a DAK Acél Gorillaz csapata ellen. Az utolsó meccsen dőlt el a rájátszás, ahol a Miskolc Steelers alakulatát fogadtuk. Sajnos ezen a meccsen már kijött, hogy a Steelers a felsőbb osztályban játszik, nagyarányú győzelemmel sikerült neki kiharcolni a rájátszást. Sajnálom, hogy nem jött össze idén a rájátszás, de szerintem mindenképpen hasznos volt ez a szezon is, sokat tudunk belőle tanulni. Ez a három meccs megmutatta, hogy hol tartunk jelenleg, és hogy mennyit kell még fejlődnie mindenkinek egyénileg és csapatként is ahhoz, hogy tartósan az





első osztályban tudjunk majd játszani. Most még kapunk egy-két hét pihenőt, aztán újra elkezdjük az alapozást, erőnléti edzéseket, ez nagyjából december elejéig tart, aztán lehet, lesz egy karácsonyi leállás, de januártól már muszáj lesz a megszokott terhelés mellett edzeni, hogy márciusban jó formában kezdjük a bajnokságot. Ha a vírushelyzet engedi, karácsony előtt még szeretnénk egy toborzót rendezni, jó lenne iskolákba is eljutni, hogy a junior csapathoz keressünk jelentkezőket, az újakat, ha minden jól menne, akár már a jövő évi keretbe is be tudnánk építeni – mondta el Fülep Csaba.

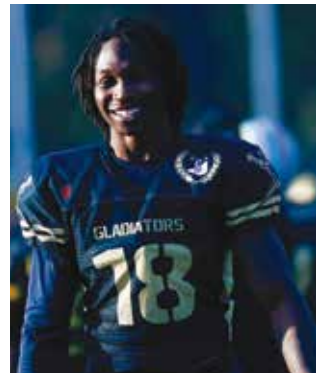
### Hivatalosan is edzők

A felnőtt csapat edzői, Gyarmati Ottó és Fülep Csaba – akik korábban már az U19-es junior és felnőtt csapat mellett edzősködtek – októberben sikeres edzői vizsgát tettek a Testnevelési Egyetemen, így hivatalosan is amerikaifutball-edzők lettek, de még további képzéseken kell részt venniük a jövőben.

– Az edzői tanfolyam OKJ-s képzés volt, tavaly szeptemberben indult a Testnevelési Egyetemen, és május elején lett volna a vizsgánk, de ez a vírushelyzet miatt kitolódott egészen októberig. Maga a képzés személyes jelenlétet igényelt, eleinte kéthetente szombaton jártunk fel Ottóval a Testnevelési Egyetemre, ahol egész napos oktatás volt, majd ahogy haladtunk előre a tananyaggal, már heti szinten kellett részt vennünk az órákon, amikor a sportággal kapcsolatos alapokat kezdő szinten oktatták a jelenlévőknek. A képzés hat modulból állt, a vizsga pedig kétrészes volt, egy elméleti és gyakorlati részből tevődött össze, előbbi adta a végeredmény 40, utóbbi a 60 százalékát. Tavaly összesen 15-16 fő jelentkezett erre az edzőképzésre, de az amerikai focinál amúgy sem jellemző a nagy létszám, van olyan év, amikor annyira kevesen jelentkeznek, hogy el sem tudják indítani a tanfolyamot – foglalta össze a fiatal játékos, aki azt is elmondta, hogy ettől függetlenül még további teendőik is lesznek, ha szeretnének edzőként dolgozni.

– A képesítés megszerzése úgymond csak az első lépés a trénerkedés felé, de a szövetség edzői licenzét csak akkor kapjuk meg, ha további képzéseken veszünk részt. A szövetség évente két képzést indít, ezek közül minimum egyen kötelező részt venni ahhoz, hogy megkapjuk a licenzet. Ez szerintem nem is baj, hiszen ezeken a képzéseken hasznos dolgok hangzanak el, amikből mi is

tanulhatunk, és fejlődhetünk. Annak mindenképpen örülök, hogy sikerült elvégezni a tanfolyamot és sikeresen vizsgázni. Nem ismeretlen már számomra az edzői szerep, két-három évvel ezelőtt volt egy sérülés, ami miatt hosszabb kihagyásra kényszerültem, ekkor kezdtem el dolgozni az U19-es junior csapatnál, majd később a felnőtt csapatnál is mint védőkoordinátor. A juniorokkal kétszer ezüstérmesek lettünk az előző szezonban, idén azonban nem sikerült kiállítanunk egy csapatot. Ennek egyrészt az az oka, hogy az eddigi játékosok nagy része kiöregedett a korosztályból, és nem sikerült elég jelentkezőt találnunk a helyükre, másrészt sűrű lett volna a program, mivel a tavaszi felnőtt bajnokságot is áttették őszre, amikor alapvetően a junior szezon lenne. Ottóval emellett megbeszéltük, hogy a felnőtt csapatnál nálam még nem az edzősködés, hanem a játék élvez prioritást, és ha jövőre sikerülne kiállítanunk egy junior csapatot, akkor újra mellettük szeretnék tréner lenni – zárta a beszélgetést Csaba, aki 21 évesen az ország egyik legfiatalabb edzői minősítésével rendelkező amerikai futballistája.



#### Eredmények:

*Budapest Wolves 2 – DEAC Gladiators 22-14*

(15-0, 7-6, 0-8, 0-0)

Psz.: Czirók Márton 2 TD, Flaskay Máté 1 TD, Czirók Márton 1 PAT, Szabó Gergő 2 XP, ill. Boruzs Kevin, Lennox Green 1-1 TD, Gyarmati Patrik 1 PAT

*DEAC Gladiators – DAK Acél Dunaiújváros Gorillaz 53-14*

(7-0, 20-0, 26-7, 0-7)

Psz.: Erdélyi Áron 2 TD, Boruzs Kevin, Lennox Green, Horai Krisztián, Kunkli László, Németi Soma, Róják Richárd 1-1 TD, Szabó Lajos 5 XP, ill. Hegedüs Dániel, Novakov Dávid 1-1 TD, Beretka József 2 XP

*DEAC Gladiators–Miskolc Steelers 7-28*

(0-7, 0-7, 7-7, 0-7)

Psz.: Lennox Green 1 TD, Gyarmati Patrik 1 XP, ill. Charles Wort 3 TD, Fenyvesi Csaba 1 TD, Jónás Máté 4 XP

# Csak a DEAC!

**Vége felé közelít a 2020-as futballidény, amely kisebb-nagyobb szigorításokkal ugyan, de a pandémia ellenére is folytatódik, lapzártánk pillanatáig legalábbis biztosan. A másodosztályban szereplő kirakatsapatunk háza táján edzőváltás történt, ezen felül a Magyar Kupában sikerrel vettek egy akadályt, két bajnoki vereség és egy győzelem mellett. A megyei első osztályban vitézkedő együtteseink mögött is nehéz hetek állnak, sajnos kevés sikerrel, vegyük hát sorra ezeket.**



Vereséggel mutatkozott be a DEAC kispadján Sándor Tamás, aki az addig sereghajtó Csákvár ellen maradt alul csapatával 2-1 arányban hazai környezetben. A korai vendégvezetésre még volt válasza a mieinknek Urbin Péter révén, ám a hajrában jött a dráma, s egy ügyesen végigvitt kontrából ismét vezetést és – mint nem sokkal később kiderült – győzelmet szerzett a csákvári gárda. A fájó kudarccal az NB III-as Nagykanizsa otthonában vizitáltak Kertész Tamásék s arattak 2-1-es sikert támadónk duplájának köszönhetően. A nem sokkal a lefújás előtt született ballábás lövésnek hála, bejutottak focistáink a 2020/21-es Magyar Kupa-kiírás legjobb 32 csapata közé.

A kanizsai diadal azonban nem adott akkora lökést fiainknak, hogy négy napra rá, a bajnokságban is győztesen vonulhassanak le a pályáról, Ajkán sima 3:0 lett a találkozó vége, Kis Károly együttese javára. Az első félidő két góla a második félidő közepén pakolt rá még egyet a dunántúli alakulat, amely ezzel a táblázat tizenegyedik helyére kapaszkodott fel. Szerencsére a szezon tizen-



keddik veresége sem vette el teljesen labdarúgóink kedvét, és néhány napra rá nagyot harcolva tartották otthon a három pontot a bennmaradásért közvetlen riválisnak számító Szentlőrinci SE ellen. A rendkívül fontos találatot egyébként csapatkapitányunk, Spitzmüller István szerezte Kertész visszagurítását követően. Tizenöt játéknappal elteltével továbbra is sereghajtó együttesünk, öt pontra a bennmaradást érő tizenhetedik helytől.

Szintén kieső helyen tanyázik a megyei premier liga tabelláján Katona László alakulata, amely legutóbbi két összecsapásán egyaránt pont nélkül maradt. Különösen fájó lehet a DEAC II. futballistái számára a Hajdúhadházon elszenvedett 6-1-es vereség, itt két játékosunk is a kiállítás sorsára jutott alsó házi riválisával szemben. A szépítő találatunkat egyébként Barabás Zoltán jegyezte 3-0-s hazai vezetésnél. Ezt követően a hiányzók ellenére is sokáig egész jól állta a sarat a kiváló játékerőt képviselő Derecske ellen, ám fáradó gárdánknak így is mindössze egy 2-0-s vereségre futotta Szép Sándor tanítványai ellen. Megfíatalított brigádunknak azonban nem szabad búslakodni, hiszen hátrányuk csupán egy pont a már vonal fölött állomásozó Püspökladánnyal szemben.

Azzal a Püspökladánnyal szemben, mellyel másik egyetemista alakulatunk, a DASE mérkőzött legutóbb. A nagy küzdelmet hozó összecsapáson ugyan a mieink szereztek vezetést Légrádi Máté büntetőjével, ám a második játékrész derekán Szentjobbi egalizált szintén a tizenegyespontról, kialakítva ezzel a végeredményt. A ladányi pontszerzés előtt a bajnoki cím első számú várományosánál, a Hajdúszoboszló otthonában vizitáltak futballistáink, s maradtak alul egy magas színvonalú mérkőzésen 3-0 arányban. A félidő 2-0 után akár szépíthettek is volna focistáink, ám ami a mi részünkről kimaradt, az riválisunknál bement, és egy büntetőből szerzett góllal bebiztosították a győzelmet. Kisebbségi egyetemista gárdánk jelenleg a táblázat tizedik pozícióját birtokolja, tisztes távolságban a kieső és a dobogós helyektől egyaránt.



*Csapataink soron következő hazai mérkőzései:*

DEAC – Szombathelyi Haladás SE, november 22., 13:00  
(DEAC-pálya)

DEAC II – Monostorpályi SE, 2021. február 27., 14:00  
(Agrárpálya)

DASE – Hajdúhadházi FK, november 21., 13:00  
(Agrárpálya)

# Szülinapos Menta Kupa

**Meghívásos tornával ünnepelte megalakulásának 15. évfordulóját a Menta Kupa. A döntő mérkőzések mellett egy fontos ügyre is felhívták a figyelmet: a Székely Nemzeti Tanács nemzeti régiók őshonos kisebbségnek ügyében létrehozott polgári kezdeményezéséről is szó esett.**

A Menta Kupa a Buzánszky Jenő Labdarugó Egyetemi Kupa társrendezvénye, amelyre idén öt csapatot hívtak meg a BJLEK legjobb csapatai közül: Sinter FC, Törvény és Taktika Egyesület, DEAC, Szpartak Légió és a DE TESOK. A Menta Kupa főszervezője a Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központja (DEMEK) és a Lelkierő Egyesület, akik azért rendezik évről évre a rendezvényt, mert úgy vélik, hogy a lelki és testi egészség egyaránt fontos, és ezek kiegészítik egymást. A rendszeres testmozgásnak nagyon nagy szerepe van a lelki egyensúly megtartásában, és a kupa alkalmat ad arra, hogy a hallgatók együtt sportoljanak, illetve közösséget is építsenek. A DEMEK és a Lelkierő Egyesület munkatársai a rendezvényen teával, péksüteménnyel, szendviccsel és egyéb finomságokkal kedveskedtek a látogatóknak.

Idén egy különleges vendég is részt vett az egynapos döntősorozaton: Dabis Attila, a Székely Nemzeti Tanács külügyi ügyvivője elmondása szerint régóta szoros kapcsolatot ápol az esemény főszervezőivel, illetve szívesen vesz részt hasonló sportprogramokon, mert szerinte az ilyen rendezvényeknek nagyon nagy közösségkövacsoló szerepe van.

„Fontosnak tartjuk, hogy ápoljuk a kapcsolatokat és részt vegyünk olyan rendezvényeken melyek növelik a közösségi kohéziót, illetve most különösen számíthatunk az itt jelenlévő fiatalokra. A Székely Nemzeti Tanácsnak van most egy kiemelten fontos ügye, ez a nemzeti régiók védelmében indított európai polgári kezdeményezés, és ehhez továbbra is szükségünk van az anyaország támogatására, és az itteni aláírásokra is számíthatunk. Bízunk abban, hogy erre a kezdeményezésre a debreceni fiatalok is nyitottak lesznek” – mondta el Dabis Attila.

A kezdeményezéssel azt szeretnék elérni, hogy az EU, kohéziós politikájában, kezelje kiemelt figyelemmel azokat a régiókat,



amelyeket nemzeti, etnikai, kulturális, vallási, nyelvi sajátosságok különböztetnek meg az őket körülvevő régióktól. Ez a gyakorlatban azt jelentené, hogy ezek a régiók az elkülönített támogatási alpból pénzügyi, fejlesztési támogatásban részesülhetnének. A kezdeményezést támogató aláírások összegyűjtésére online gyűjtési rendszer szolgál. A kezdeményezés sikerességéhez legalább hét különböző EU-tagállamból legalább 1 millió aláírás összegyűjtésére van szükség.

Buzánszky Jenő a Debreceni Egyetem nagykövete volt, tiszteletbeli székely, így a szervezők aktuálisnak gondolták a két találkozási pontot összekapcsolni.

A döntő meccsek után ünnepélyes díjátadó keretében vehették át a helyezettek az érmeiket és a kupát. A 2020-as Menta Kupa győztese a Sinter FC lett, második helyezett a DEAC csapata, a bronzérmesek pedig a Törvény és Taktika Egyesület játékosai lettek. A jubileumi év tiszteletére minden résztvevő kapott egy emlékérmét, amelyeket Lenténé dr. Puskás Andrea, a DESOK igazgatóhelyettese, Berényi András, a DEMEK vezetője, Juhász Béla, a Lelkierő Egyesület vezetője, valamint Dabis Attila, a Székely Nemzeti Tanács külügyi ügyvivője adott át a játékosoknak.

DEHDK Sajtóiroda – Bajkó Kinga, fotó: Balogh Albert

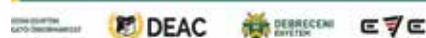
## Elstartolt az első UEG

**A járványhelyzet miatt, mint sok más rendezvényt, a LAN Partyt is el kellett halasztani, ez pedig az egyik legsikeresebb rendezvény minden félévben. A szervezők igyekeztek kialakítani egy olyan e-sport versenyt, amelynek keretében a hallgatók otthonról, közösen tudnak játszani. A résztvevőszám idén is magas: közel 800 versenyzővel, egészen január közepéig tartanak a mérkőzések.**

November 6-ig összesen hat játékra jelentkezhetek egyaránt a magyar, illetve külföldi hallgatók: League of Legends, Valorant, FIFA Xbox, FIFA Play Station, LiChess (Sakk), Honfoglaló. A Honfoglaló az egyetlen játék,

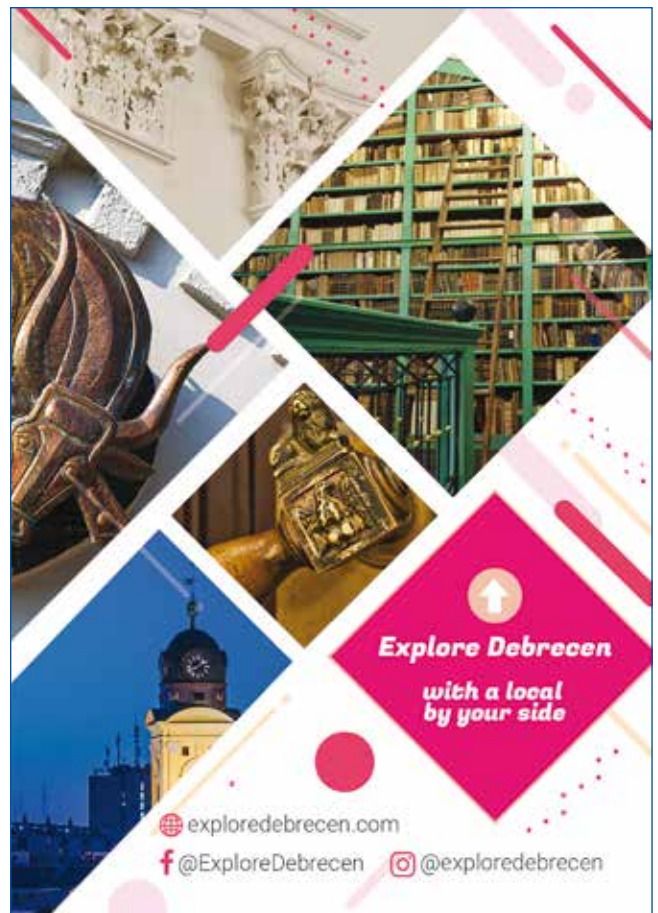
ahova kizárólag magyar játékosok jelentkezését várták, ugyanis a stratégiai játéknak nincs angol verziója. Az e-sport verseny teljesen ingyenes, és mindenki a saját eszközéről játszik PS-n, XBOX-on vagy PC-n, a versenyzők egyénileg vagy csapatban küzdenek meg.

Nagy Péter, a DEHÖK elnökhelyettese szerint a járványhelyzet ellehetlenítette a rendezvények megszervezését, viszont a hallgatók részéről nagy az igény az egyetemi programokra. „Amely rendezvény esetében kivitelezhető, hogy online térben tartsuk meg, azt mindenképpen szeretnénk megvalósítani. Az UEG és korábbi elődje, a LAN Party esetében nem volt kérdés, hogy itt a legkönnyebben megoldható, hogy a játé-



kosok otthonról csatlakozzanak be. Nagyon örülünk, hogy ekkora volt az érdeklődés egyaránt a külföldi hallgatók részéről is, ugyanis a jelentkezők egyharmada külföldi, így egy igazán komplex, több hónapon át tartó programot tudunk biztosítani a hallgatóknak.”

DEHDK Sajtóiroda – Bajkó Kinga



**Jelentkezés:  
2020.  
december  
2!**

Bővebb információ:  
**Ujvári János diplomadíj-pályázat**  
[www.sztnh.gov.hu/hu/sztnh/szellemitulajdon-vedelmi-kepzes/ujvari-janos-diplomadij-palyazat](http://www.sztnh.gov.hu/hu/sztnh/szellemitulajdon-vedelmi-kepzes/ujvari-janos-diplomadij-palyazat)



Szellemi Tulajdon  
Nemzeti Hivatala



RICHTER GEDEON



**Ujvári János diplomadíj-pályázat**  
a szellemi tulajdon védelméről

Mi közülük van ezeknek a dolgoknak egymáshoz?  
Egy valami biztosan:

van bennük szellemi tulajdon.

**IGEN, A DIPLOMADOLGOZATODBAN IS.**  
Jelentkezz az UJDP 2.0 pályázatára, és hozzáférést kapsz

ingyenes online tanfolyamunkhoz, amiből megtudhatod  
mi az a szellemi tulajdon és mire jó.

Segítünk, hogy a diplomadolgozatodban is megtaláld,  
és értékes gyakorlati szaktudást adunk a kezvedbe,  
amit diplomázás után azonnal használni tudsz.

**ÉS A LEGJOBB:** most még többet nyerhetsz!  
Tanfolyamaink frissítet

és kibővített tartalommal indulnak,  
a díjakat pedig megemeltük.

Kerülj a legjobbak közé az öt kategória  
egyikében, és vidd el a díjakat:

1. helyezett: **250 000**

2. helyezett: **200 000**

3. helyezett: **150 000**

Richter-különdíj: **500 000**



# **FM90**CAMPUS |

## **mindig friss**

**TÖBB MŰSOR, TÖBB ÉLMÉNY  
TARTALMAS SZÓRAKOZÁS**

 [#fm90campus](#)   
[www.demedia.hu](http://www.demedia.hu)