

I/1. 2013. december

Kollégiumi online magazin

LAK - HATÁS

**BEMUTATKOZIK A DEBRECENI EGYETEM
SPORTKOLLÉGIUMA
GALGAMENTI TÚRA
VEZETŐKÉPZŐ GÖDÖLLŐN
RECEPTEK KEZDŐKNEK
INTERJÚ A BEILLESZKEDÉSI NEHÉZSÉGEKRŐL**

TARTALOMJEGYZÉK

AVAGY MIRŐL OLVASHATSZ EBBEN AZ ÚJSÁGBAN

| | |
|---|-----------|
| Elnöki köszöntő | 1. oldal |
| Bemutatkozik... A Debreceni Egyetem Sportkollégiuma | 2. oldal |
| Rendezvényeink – Galgamenti túra | 5. oldal |
| Rendezvényeink – Vezetőképző Gödöllőn | 6. oldal |
| Kollégiumok a világ minden tájáról | 8. oldal |
| Egy kis irodalom | 9. oldal |
| Mit nézzünk meg ma este? | 10. oldal |
| Zöld sarok | 11. oldal |
| Hogy ne cseszd el? – Receptek még kezdőknek is | 12. oldal |
| Ép lélek – Interjú a beilleszkedési nehézségekről | 13. oldal |
| Teszteld magad! – Mennyire vagy stresszes? | 15. oldal |
| BB – azaz Bentlakások Birodalma | 16. oldal |

ELNÖKI KÖSZÖNTŐ



Kedves Olvasó!

Engedje meg, hogy figyelmébe ajánljam a Felsőoktatási Kollégiumok Országos Szövetségének régi – új lapját, a Lak-Hatást, mely új köntösben, új rovatokkal hivatott azt a célt szolgálni, hogy jobban megismerjük egymást.

Először is engedjék meg, hogy röviden bemutatkozzak. Hegedűs Imre vagyok, a Debreceni Egyetem Tudományegyetemi Karok Kollégiumi Igazgatóságának kollégiumi tanára. 2011 óta vagyok az Igazgatóság alkalmazottja, ekkor kerültem közelebbi kapcsolatba a FEKOSZ-szal. Majd 2013 augusztusában átvettem az elnöki posztot Haraszti Lászlótól, akinek igyekszem méltó utódja lenni.

Elnökként az egyik legfontosabb célomnak tartom a tagkollégiumok közötti kapcsolatok szorosabbra fűzését, és mint ahogy a bevezetőben említettem, egymás jobb megismerését.

Eme küldetésem egyik segítője ez az újság, melyet egyelőre csak online formában böngészhet a Kedves Olvasó. Állandó rovatainkkal igyekszünk egy olyan egységes képet mutatni, mely mind szakmai tevékenységünket, mind szerkezeti felépítésünket hűen tükrözi.

Kedves Olvasó! Fogadja szeretettel és „forgassa” legalább akkora örömmel lapunkat, mint ahogy készítettük!

És ha tetszett, nyugodtan küldje tovább másoknak is!



BEMUTATKOZIK...

A DEBRECENI EGYETEM SPORTKOLLÉGIUMA

A most induló rovatunk a FEKOSZ tagkollégiumait kívánja bemutatni az olvasóközönségnek. Az aktuális cikkünkben mindig igyekszünk mind az állami alkalmazottaknak, mind a kollégiumlakók érdeklődési körének megfelelő információkra rákérdezni. Kérek mindenkit, hogy legyen nyitott írásainkra.

Elsőként a FEKOSZ „legújabb” tagkollégiumában jártunk és készítettünk interjút a kollégium üzemeltetésében, irányításában fontos feladatokat ellátó Stion Évával és Borbás Józseffel.

Míg máshol küzdenek a kollégiumi férőhelyek feltöltésével, addig a Debreceni Egyetem 2012/13-as tanév őszi félévében új kollégiumot üzemelt be. Hogyan lehetséges ez?

B.J.: A DE abban a szerencsés helyzetben, van, hogy férőhely-feltöltési problémái gyakorlatilag nincsenek, ugyanis kollégiumainkba minden eljárásban túljelentkezés van. Ezért volt nyitott az egyetem a városi önkormányzat 2012 nyarán történt megkeresésére, hogy vegye át az ellátott tanulólétszám csökkenése miatt akkor megszüntetett Városi Középiskolai Sportkollégium üzemeltetését, ahol egyetemi kollégiumot és egy oktatási egységet alakított ki.

Sok munkával jár egy kollégium „beüzemelése”?

S.É.: Sajnos elég későn értesültünk arról, hogy sikerült megállapodni az Egyetemnek a várossal és így azt is, hogy átvesszük az üzemeltetését a kollégiumnak. Emiatt nem volt időnk semmilyen céggel megállapodni a különböző, kollégium üzemeltetéséhez elengedhetetlen szolgáltatásokról. Így a kezdeti nagytakarítást, állapotfelmérést barátainknak köszönhetjük, akik a kollégium életben edződve tudták, hogy ha egy kollégista barát bajban van, akkor indulni kell segíteni neki. Ezúton is köszönjük a segítséget, nélkületek nehezebb lett volna.

B.J.: A kezdeti nehézségeket követően elég hamar beindult az élet, a hallgatók élték életüket, szépen felfedezték a területet. Idén már második évünket tapossuk, de elmondható, hogy a Sportkollégium „beállt” a többi egyetemi kollégium sorába, úgymond felvette a tempót.

BEMUTATKOZIK...

A DEBRECENI EGYETEM SPORTKOLLÉGIUMA

Év végén eldöntöm, hogy jövőre kollégista leszek, mit mondanál nekem, hogy miért érdemes jelentkezni hozzátok?

S.É.: A Sportkollégium a Nagyerdő szívében, háromhektárnyi területen fekszik. Intézményünk hatalmas udvarát több száz éves tölgyfák, színes virágok, örökzöld növények, kerti pihenőpadok és szalonnasütő-helyek díszítik. Kellemes kikapcsolódást biztosít mindenki számára, aki el akarja feledni a tanulás nehézségeit, a napi problémákat.

B.J.: Földszintes épületeinkben 89 hallgató kényelmes elhelyezésére van lehetőség. Háromágyas szobáink esztétikusan berendezettek, jól felszereltek, családias jellegűek. Kollégiumunk tömegközlekedési eszközökkel jól megközelíthető: a város mindegyik egyetemi kampusza több autóbusszjáráttal könnyen elérhető. A Debreceni Egyetem egyetem téri kampusza és az orvosi centrum területe a kollégiumtól kb. 600 méterre találhatóak (8-10 perc séta).



BEMUTATKOZIK...

A DEBRECENI EGYETEM SPORTKOLLÉGIUMA

Az infrastrukturális feltételek teljesen adottak, hogy a kollégium jól működjön. De mi a helyzet a kollégiumi közélettel?

S.É.: Sajnos az első évben nem sikerült a kollégiumba a közös dohányzásokon kívül, illetve egy-két szülinap alkalmából rendezett szalonnasütésen kívül mást becsempészni. Ennek mi volt az oka, arra tapasztaltabb kollégám tud teljes mértékig kielégítő választ adni.

B.J.: A kollégiumot 2012-ben csak elsőéves hallgatókkal tudtuk feltölteni, mivel a nyár végére derült ki, hogy a kollégiumot mi fogjuk üzemeltetni. Év elején elég sok teendő volt, amit már az előbb is említettünk és energiáinkat inkább az üzemeltetési problémákra fordítottuk. Az elsőéves hallgatókból egy kollégiumi bizottság létrehozása rendkívül sok energiánkat emésztette volna fel, illetve alkalmas emberek sem voltak a feladatra, ezért sztoroztuk a dolgot, úgy érzem jogosan.

Éva, említetted, hogy az első évben nem sikerült kollégiumi önkormányzatot alakítani. Ez azt jelenti, hogy azóta sikerült lelkes fiatalokat találni, akik magukra vállalják azt a nemes feladatot, hogy a Ti segítségetekkel „lerakják” a kollégiumi élet alapjait?

S.É.: Ami még tavaly hiányzott, az idén már megvan. Év elején önként jelentkezett három hallgató, akik már tavaly is igénybe vették a kollégium nyújtotta lehetőségeket, hogy szívesen hoznának egy kis pluszt a hétköznapiakba. Így elkezdtük a közös munkát: segítettek a beköltözéskor, megrendezték az első kollégiumi bulit, ahol a kollégium 50 %-a jelen volt és ezen kívül számos más kollégiumból érkezett vendég. A következő alkalommal a Mikulás látogatja meg a lakókat. Ezen kívül mindenképpen fontos megemlíteni, hogy folyamatban van a kollégiumot bemutató kisfilmünk elkészítése. Megígérem, hogy eljuttatom a FEKOSZ illetékeseinek, így ha úgy érdemesnek érzik rá, akkor Facebook-on mindenki számára elérhetővé válhat!

Mi az, amiről úgy érzitek, hogy mindenképpen meg kell osztani a Kedves Olvasóval?

S.É.: Remélem, hogy sikerül kihasználni a terület adta lehetőségeket, és más egyetemi kollégiumokkal közös programokat szervezhetünk (majális, sportnap stb.), ezzel is erősítve a Debreceni Egyetem kollégiumai közötti kohéziót.

B.J.: Éva a programokról tett említést, én inkább a más városból érkező hallgatók figyelmét hívnám fel, hogy akár meg is szállhatnak kollégiumunkban tanév közben is. Egy kis időre átélhetik azt az érzést, amit itt a bentlakók nap, mint nap megtapasztalnak.

RENDEZVÉNYEINK

GALGAMENTI TÚRA A FEKOSZ RÉSZVÉTELÉVEL

2013. szeptember 28-án a Galga Természetbarát Egyesület Galgamente néven túrát szervezett. Erre az eseményre invitálta a FEKOSZ a tagkollégiumok lakóit.

A 33 km-es táv, ahova vártuk a lelkes túrázókat, Acsáról indult a Bikás „könyvtártól”. Már a kiindulási pont megközelítése is elég nehézkes volt, hiszen a tömegközlekedés nem kedvezett a túrára igyekvőknek (8:20-kor tette ki az érkezőket a vonat, míg az indítás 10:00-kor volt). Így volt idejük megismerkedni a különböző tagkollégiumokból érkező kollégistáknak. Ezt követően kis csapatunk pontban 10:00-kor elindult, hogy megtegye 9 óra 20 percen belül az előtte álló 33 km-t. Első utunk a Rózsa-kúthoz vezetett, ahol pontőr nem várt, csak kód, amit feljegyezhetünk itinerünkre. Az első 5 km-t közel 1 óra alatt tettük meg, ránk fért egy kis pihenés, illetve folyadékpótlás. A pihenő után folytattuk utunkat az Ecskend elnevezésű ellenőrző pontig. Ecskenden régen radarállomás működött, mára csak nagy oszlopok maradtak. Ezen ellenőrző ponton lelkes helyi szervezők vártak házi finomságokkal, mint például zsíros és lekváros kenyér, bodza szörp.

A finom ételek és italok elfogyasztása után a túra leghosszabb és legszebb szakasza következett. A következő állomásig ugyanis 15 km-es séta következett a Hullám-völgyön keresztül. 16 óra magasságában érkeztünk az aszódi vasútállomásra, ahol már vártak minket és a csoki, alma mellé buzdító szavakat kaptunk a maradék 8 km-re. Már Galgahévíz határában jártunk, amikor a helyi focicsapat mérkőzésére lettünk figyelmesek. A mérkőzést látni nem láttuk, de hallottuk a helyiek szenvedélyektől sem mentes szurkolását. Számoltuk vissza a métereket, már csak 1000 m, még 500 m, és nézd csak ott a cél. Igen megcsináltuk!

A jutalmak átvétele után a szervezők frissen főzött bográcsgulyással kínáltak minket. A vacsora után a szállás elfoglalása várt ránk, amit a helyi általános iskola szolgáltatott. A helyen nem kellett civakodnunk, ugyanis hármunkra jutott egy tornaterem. Nagyszerű két napon vagyunk túl, aki kihagyta, bánhatja. Jövő tavasszal folytatjuk, hogy hol még nem tudom, de időben értesítek mindenkit.

Ezúton köszönöm túratársaimnak, név szerint: Magenheim Zoltán (Hotel&BMF), Dénes Márton (Terminus Hotel), Kisvári András(Hotel@BMF), Kiss Gábor (DE KLK), Molnár Ernő (DE KLK)



RENDEZVÉNYEINK

VEZETŐKÉPZŐ GÖDÖLLŐN

1. Mi is ez? Avagy elmegyek, ha ingyen van a kaja meg a szállás.

„Vezetőképző? Tudtommal háborúban sem állunk, a politikához meg nem értek...” – mondhatnánk a nevéből adódóan, de szerencsére ezekről szó sem volt. Egész délután gondolkodtam a válaszomon, mielőtt igent mondtam volna, de utólag nem bánom. Sőt!

Alig pár embert ismertem csupán, ráadásul még a saját csapatunkban is voltak ismeretlenek számomra. Ezt már csak tetőzte Hegedűs Imre mondata, amit az igazgató beszéde előtt intézett felém. „Csöndi készülj fel, hogy 5-7 percben beszélj a kollégiumról!” Abban a pillanatban azt is megbántam, hogy felszálltam a kisbuszra. Összeszorult a gyomrom, köztudott ugyanis, hogy a nagyérdemű előtt nem bánok jól a szavakkal. Még ha nem is mutatom ki, elképzelhetetlenül szoktam izgulni. De hát a show-nak mennie kell. Ha a Koll.Biz. választáson kiálltam kétszer annyi kolis elé, akkor ez is menni fog. Meg is volt a terv, amikor megláttam a velem egy korosztályban lévő jelenlévőket. Ugyanazt a vonalat fogom követni, mint a fentebb említett bemutatkozáson anno... Improvizálok, és elkapok pár szempárt, akiknek szimpátiájára és humorára lehet építeni, vagy a saját felkészületlenségembe fulladok bele.

2. Üdvözlök mindenkit, Csöndes Ádám vagyok

Megtörtént az előadás, és szerencsére jobban sült el, mint vártam. Viszont a vacsora utáni időszak megint csak nehéz volt számomra, mivel betegségemre túl sok köptetőt (vadászt) ittam meg előző este. De ameddig a többiekkel lehettem, rengeteg érdekes embert ismertem meg. Nem elég, hogy az ország sok részéről jöttek Koll.Biz.-esek, KiB-esek, Seniorok és miegymás, de mint kiderült, kicsi a világ. Nem egy olyan embert ismertem meg, akivel számos közös ismerősöm volt, sőt, végre összebarátkoztam a saját társaságomban levőkkel is, ami megkönnyítette a gyomorbántalmak elviselését, egészen az ivójátékig. Egy erős és összetartó társaság kezdett megformálódni, miközben én fent próbáltam meg kipihenni az aznap másságát.

3. Most komolyan, ez az Anonim Alkoholisták gyűlése?

Mutatkozzunk be játékosan, készítetek kollázst, milyen egy ideális FEKOSZ-os? Mindenkin a kialvatlanság jelei látszottak, nekem pedig annyi kedvem volt ott ülni, mint parázson járni. Ezt hittem. Jól elhittem, de hibásan hittem. Eleinte szenvedésnek tűnt, de Harinak hála hamar felpörögtek az események. Főleg ha végre leesik mi az az Egyenesből Keresztbe, na az mosolyt csalt az arcomra. Szívátásnak ennyire még nem örültem. Egyre közelebb és közelebb kerültem a többiekhez, és akkor megértettem, mit is jelent a Vezetőképző, vagy milyen is egy ideális FEKOSZ-os. Utóbbi mindenki döntse el maga, az előzőt meg már úgy is tudja mindenki. Megtanultunk csapatban dolgozni, és órák, percek alatt idegen környezetet adaptálni. Az utolsó dolgok a büszkeség és a nagyképűség, minden mást ezek fölé kell helyezni, hogy együtt érjünk el sikereket és eredményeket. Ha ennyit sem vontál le a csapatépítő játékokból, nem vagy csapatjátékos.

RENDEZVÉNYEINK

VEZETŐKÉPZŐ GÖDÖLLŐN

4. Na oké, de ez nekem segíteni fog?

Természetesen. Talán történelmet miért tanultunk? Segítsek? Hogy tanuljunk a múlt hibáiból. A Vezetőképző is azt tanítja nekünk, hogy mit nem szabad, aztán megmutatja, hogy is viselkedünk idegen közegben. Tegyük fel, hogy új munkahelyre kerülünk. A csinos szőke, aki a telefont kezeli, az antiszociális férfi, aki egész nap zenét hallgat, és az erőszakos főnök, akinek kávé és cigi nélkül is veszélyes szinteket üt a vérnyomása. Tegyük fel, hogy az első kettő nem is kedveli egymást. Jön egy adott feladat, ami lehet bármi. Egyedül képtelenek vagyunk elvégezni. Legegyszerűbb a helyzet, ha már előzőleg kiismertük őket. Ha megtaláltuk a közös nevezőt, tudjuk, ki, mire gondol. Ha jó viszonyt ápolunk, és sokat beszélgetünk szabadidőnkben velük, már tudjuk is: a nő sikeres összekötő lesz az üzlet során kommunikációs képességei miatt, amíg antiszoc barátunkról tudjuk, hogy egy gépzseni, az adatok összegyűjtése és kezelése nevetségesen egyszerű lesz neki. Aztán bejön a főnököd üvöltözve, aki azonnal megnyugszik, vagy szó nélkül távozik, ha látja, már javában folyik a munka, ráadásul a reggeli kávéjával vártad őt. Ha jó szeme van, máris kiszúrja, hogy össze tudsz fogni egy kisebb csapatot, s talán jövő hónapban már egy magasabb beosztásban ülsz le az íróasztalod elé. Ha meg nem, akkor még talán a helyét is átveheted. Hiszen minden jóra való „vezetőegénység” tudja, egy rossz vezetőt követni épp akkora ostobaság, mint rossz vezetőnek lenni. Az intelligens „befektető” intelligens vezetőt fog követni. Az pedig nem lehet sikeres vezető, aki nyíltan annak tartja magát, vagy félti pozícióját.

5. Végezetül

Sok olyan emberrel találkoztam, akik számára ez új volt. De szinte kivétel nélkül azt tapasztaltam, hogy senkinek sem esett nehezére megtalálnia a maga társaságát. Volt olyan is, aki hasonló cipőben járt, mint én. Izgult, félt, de le akarta győzni az akadályt, és ez vezette őt győzelemre. Számunkra sokat jelentett a Vezetőképző, és segített elindulni egy jobb úton. Nem állunk többé a gödörben várva, hanem kimásztunk, és elindultunk. Ezek után a wellness és a kocsmasport már csak hab volt a tortán. Rengeteget nevettünk és jól éreztük magunkat.

Mindenkit bíztatnék arra, hogy csatlakozzon az áprilisban tartandó Vezetőképzőhöz, mert nem bánjátok meg. Talán vicces lehet, amit mondok, de a változás itt (is) kezdődhet.

Találkozunk jövőre, barátaim. Egy kicsit több jó minőségű bor mondjuk elférne a vacsorához...

Csöndi

U.i.: Jóképű vagyok és egyedülálló

KOLLÉGIUMOK A VILÁG MINDEN TÁJÁRÓL

TIETENKOLLEGIET, KOPPENHÁGA (DÁNIA)

Menő, impozáns, magával ragadó, fenomenális. Ezek a jelzők jutottak eszembe, mikor a cikk „főszereplője” után kutakodtam az interneten. Rábökhettem volna a Forbes magazin „Top ten cool colleges” listáján található kollégiumok egyikére „Igen, most jó lesz ez is!” felkiáltással, de ha már Európában élünk, miért ne járhatnánk be virtuálisan Európa nagyvárosait, hogy megtaláljuk a legcoolabb kolit? Így akadtam rá a dán főváros, Koppenhága gyöngyszemére, a Tietgenre.



Az építészeti szempontból is lenyűgöző kör alakú épület 7 emeletén összesen 360 szoba kapott helyet. A 26-42 m²-es szobákhoz blokkonként közös konyha és nappali tartozik (egy blokk 11-12 szoba), az épület alagsorában és a „kör közepén” a közösségi helyiségek találhatóak. A hallgatók egy- és kétágyas szobákban kapnak elhelyezést, kényelmükről a biliárdterem, mozi terem, tv szoba, mosoda és a hangulatosan kialakított tanulók gondoskodnak. Az itt lakó 390 egyetemista szerint ez a kollégium több mint egy szállás, a közösségi programokon örökké tartó barátságok köttetnek. A kollégium lakói által alapított futóklub, focicsapat a hallgatók fitten tartásáról, a nyári, őszi, újévi és születésnap bulik a hallgatók jó közérzetéről gondoskodnak. A buliban, nyüzsgésben megfáradt fiatalokat a kávézóban eltöltött (szó szerint) gyertyafényes esték zökkenthetik vissza a „rendes kerékvágásba”.

Ha már vadul keresitek a koppenhágai egyetemre való kijutás lehetőségét (akár egy Erasmus program keretében is) és a kollégiumba való jelentkezés módját, nem árt tudnotok, hogy a kollégiumi díj is igazodik a szolgáltatások színvonalához: havi 100-200ezer forintba kerül egy szoba. Igaz, erkély is tartozik hozzá.

EGY KIS IRODALOM

Pro Kárpátia

Kezünket egymásba fonták,
vakarjuk rajta az ekcémát,
mint asztalra borult fanták,
becsorogtunk Vereckén át.

Mindegy, ki, mikor jött, Zsigmond
alatt vagy az Árpádok mögött,
kusza népkeverék zszibong
bőgve a Kárpátok között.

Tejcseppként hullunk elé
a létnek, mi homogénezett,
felforralt múltunk felé
közös anyaméh vezet.

Felsírjuk panelárbócunk,
összefolyt könnyünk apadó víz,
szárítani ha elvagyódunk,
nyugatra csak fapados visz.

Úgy nézünk ki, hogy kinéznek,
bankkártyánk nem dombornyomott,
utánunk böszme ismének
eldobott csikkünk hagy nyomot.

Majd visszafüstölöghetünk
a keleti lakótelepre,
hogy zsíros früstököt együnk,
koleszterint vakon szeretve.

Magas a szint. A tüdőn fura folt.

Hónaljon táguló freonlyuk.

A sors minket összegubancolt –

a kezünk egymásba fonjuk.

MIT NÉZZÜNK MEG MA ESTE?

Hogy kinek milyen műfajú és melyik film a kedvence, melyik tetszik, melyik túl „csöpögős”, melyik túl „lövöldözős”, egyéni ízlés kérdése. Ezt félretéve, a továbbiakban olyan filmeket szeretnék ajánlani, amiket bárki bármikor, barátokkal/ barátnőikkel, családdal, vagy egyedül, kényére-kedvére megnézhet. Na nem az a cél, hogy a legújabb mozifilmekhez csináljak kedvet - arra ott van az éppen aktuális prospektus-, így nem a Twilight vagy az Ironman legújabb részére kell gondolni. Lássuk inkább, hogy mire?!

Nap, széna, eper (Slunce, seno, jahody)



Zdeněk Troška 1984-es csehszlovák vígjátéka első pillantásra különös választásnak tűnhet. Noha nem napjaink filmje és nem csillogó-villogó hollywoodi alkotás, mégis örökzöld. Egy átlagosnak tűnő, mégis furcsa kis dél-csehországi falu tárul elénk, ahol a vonatok sincs ideje megállni, le kell róla ugrani; ahol minden reggel a tanítóné énekével kezdődik; ahol „vész-sípszóra” szaladnak az öregasszonyok „titkos gyűlésre”, pletykálni. Egy nap Simon, egy fiatal, ambiciózus fiú érkezik, hogy forradalmi újításokat eszközöljön a tejgazdálkodásban. Ez a szál csak a humor egyik forrása lesz, sokkal nagyobb hangsúly kerül az egyes emberek kapcsolataira: az udvarra kített nagymama, aki egész álló nap csak rikácsol; az igen masszív és férfias háziasszony, aki próbálja fenntartani és összetartani a családot; az iszákos – de annál nagyobb poénokat elsütő – apa; egy ravasz, unatkozó kislány és a Simont kiszemelő fiatal leányzó. Ezek után mit sem számít, hogy merre haladnak az újítások, sokkal élvezetesebb hogy kivel és mi történik? S hogy ne ébredjen hiány az emberben a film végén, további két részben folytatódik a humoros történet: **Nap, széna és pár pofon** (Slunce, seno a pár facek) 1989., valamint **Nap, széna, erotika** (Slunce, seno, erotika) 1991.

Állatvilág (Animal Kingdom)

David Michôd 2010-es ausztrál krimijét leginkább **A Keresztapához** lehetne hasonlítani, nem véletlenül nyerte meg a Sundance World Cinema díját. Ez esetben azonban a nagymama a családfő, aki gengszter fiait terelgeti. A történet Melbourne-ben játszódik, ahol a tizenhét éves Joshua 'J' Cody árván marad, így kerül a drogdíler és bankrabló nagybácsik társaságába. Egy nap a rendőrök kivégzik az egyik családtagot, s innentől veszi kezdetét a bosszúállás. Joshua akármennyire is küzd ellene, akaratlanul részévé válik mindennek, és idővel választania kell a család és az árulás között. Bár sok nagy maffiacsaládot láttunk már a moztörténelemben, az **Animal Kingdom** talán az első, amelyik megmutatja, hogy az örült rettegés és a paranoid bizalmatlanság milyen könnyedén szétzilálja még a legerősebb (családi) közösséget is. Ahogy a cím is utal rá – **Állatvilág** –, brutális állatok vagyunk a dzsungelben, állati ösztönökkel küzdünk a túlélésért, és ez az állatiasság nem vesz el, csak átalakul. Tökéletes példája ennek a nagymama karaktere (Jacki Weaver, akit alakításáért Oscar-ra és Golden Globe-ra is jelöltek), aki mosolyogva tapos el mindenkit a családjáért. Nem beszélve Guy Pearce alakításáról, aki ezúttal a rendőrök oldalán, nyomozóként tűnik fel. A film nem kifejezetten akciódús, sokkal inkább hangsúlyos a karakterek lelkiállapota, jellemfejlődése, s talán épp életszerűsége miatt olyan ijesztő. Így van ez a végén is, amikor Joshua tette helyrebillenti a (filmbeli) mérleget. Azonban ha ez a megváltás, ez az egyetlen helyes út, akkor már nem mondhatjuk magunkat többé embernek, ergo: ez az állatvilág.



Egy nap (One day)

Lone Scherfig 2011-es romantikus drámája első pillantásra unalmas és sablonos, tömeggyártott álomgyári szerelmi történetnek tűnhet. Egy nap, 1988. július 15-én Emma (Anne Hathaway) és Dexter (Jim Sturgess) különleges és különös kapcsolatba kezdenek. A lány egyszerű, mégis akaratos, író akar lenni, de neki az életben mindenért keményen meg kell küzdenie. Ezzel szemben Dexter lába előtt hevernek az esélyek, a nők, a boldogságot mégsem találja. Ha szerelmespárként nem is, de barátként évről-évre tartják a kapcsolatot és találkoznak. A film ennek a két életútnak húsz éven át, minden egyes év július 15. napját mutatja be, akár szingliként, akár házasként, akár vidáman, akár szomorúan. Jöhet karrier, számos szerető, szerelem, bárki és bármi, legbelül egész végig mindketten érzik, hogy összetartoznak. Ám hol egyiküknek, hol a másik élete vesz olyan fordulatot, ami miatt nem lehetnek egymásé. Eljön-e az a július 15-e, amikor végre fellélegezve (újra) együtt lehetnek? Ha eljön, meddig tartható fent a boldogság, az állapot? Ez a történet ugyanis nem a sablonos hollywoodi „boldogan éltek, amíg meg nem haltak” véget ér, ahol szép zene szól és mindenki táncol. Akarva akaratlanul is a **Szerelmünk lapjaira** vagy a **PS. I Love You**-ra hajaz, ha más nem, szívszaggató és érzelemdús cselekménye miatt. S vajon létezik-e örök szerelem, és ha igen, hol és mikor kezdődik/ végződik? Egy nap, július 15-én...

Először is szeretném tisztázni, hogy ez tényleg környezeti problémákkal foglalkozó cikk. Másodszor, azt vettem észre, hogy az emberek jó része közönyösen szemléli (még ebbe a tényleg minden bio minden jó véd a környezeted dömpingben) a világot. Nem igazán látva át a személyes hozzájárulását a szennyezéshez, hiszen plusz egy csikk már nem számít, van itt már vagy 10...

Ebben az első részben A HULLADÉK témakört vetném fel. Ezt is a kollégiummal kapcsolatban. Hiszen senki sem szereti ha ellepi a szobáját a szemét.

Az első kollégiumi évem alatt tapasztaltam azt, hogy akár egy nap alatt képes volt megtelni a szintünkön található hulladék tároló. Ez nemcsak a szemét mennyisége miatt történt, sokkal jobban közrejátszott az össze nem nyomott műanyag flakonok és pizzásdobozok halmaza. Amik kis munkával, sokkal kevesebb helyet foglaltak volna el. A kolinkban mi kaptunk rendszeresen szemeteszsákat. Ez nagyon helyes, sőt hasznos. Azonban ezek pazarlása is csak növeli a hulladék mennyiségét. Tovább csökkenthetjük a hulladéktermelésünket azzal is, hogy szelektíven gyűjtünk. Segíti a csökkentést az is, hogy ha az üres üvegeket visszaváltjuk, illetve szelektív lerakóhelyre visszük. Nem pedig szabadísként tároljuk porfogónak a polc tetején...

Ugyanakkor alapvető dolog, hogy a bevásárláshoz vigyünk magunkkal táskát. Tökmindegy milyen. Egyáltalán nem ciki teszkós szatyrral menni a spárba. Igaz hogy ezek már olyan szatyrok, amik lebomlanak, de kérdem, kinek van komposztálója a koli falai között?

Bevásárlás során igyekezzünk hazai terméket vásárolni, gondolok itt elsősorban a zöldségre, gyümölcsre. Ezt elsősorban azért ajánlom, mert ezek szállítása jár a legkisebb környezeti terheléssel. A spanyol paradicsom, mire elfuvarozzák kis hazánkba jelentős légszennyezéssel jár. Azonban kiábrándító volt látni azt, hogy a piacon is rengeteg import áru található. Az egyik legjobb rá a spanyol jégsaláta...

Természetesen nem akarok meggyőzni senkit arról, hogy nincs hulladék, rögtön váltson szemléletet. Viszont már az is bőven elég, ha mindenki csak a saját „portáját” rendben tartja.

Amennyiben szeretnél bezöldülni, csatlakozz egy helyi szervezethez és tegyél a közvetlen környezet védelméért.

Zöldinfóért keresd az internet világában a: <http://greenfo.hu/>

Ha konkrétan a hulladékról akarsz infót találni, illetve tenni a hulladék ellen, akkor figyelmedbe ajánlom a: <http://www.humus.hu>

Hasznos infók a helyi termékekről: <http://keresdahelyitkampany.hu>

HOGY NE CSESZD EL?

RECEPTEK MÉG KEZDŐKNEK IS

Üdvözöllek titeket kedves olvasók!

Remélem hasznosítani fogjátok a kollégiumi életek során a rovatban található recepteket, ezzel kikerülve az otthonról hozott ételesek halmaza és a pizzásdobozok kupaca alól.

A receptek elsődleges szempontja a gyors és egyszerű elkészíthetőség továbbá a pénztárcabarát költség.

Lássuk is hát ez első menüt.

Fokhagymás csirke, rizzsel

Hozzávalók:

1 kg csirke (olcsóbban jössz ki ha csirke szárnyat veszel, és ugyanolyan jó),

10 dgk reszelt sajt,

10 dkg liszt,

4 evőkanál olaj,

só, bors(ízlés szerint),

3 gerezd fokhagyma vagy fokhagyma granulátum bár azzal vigyázni kell mivel könnyen „túladagolhatja az ember)

1 csokor petrezselyem (nem feltétlenül szükséges, szerintem)

Elkészítés: A fokhagymát összezúzzuk, ha granulátumot használsz akkor csak szimplán elkevered az olajjal és a sóval. Ezzel bedörzsöljük a csirkeshártyákat és minimum fél órára állni hagyjuk (tipp: ezt csináld meg előző este így a fokhagymás pácnak egy teljes éjszakája lesz „megdolgozni” a csirkét).

A petrezselymet a sajtjal és a liszttel összekeverjük megforgatjuk benne a húsdarabokat, majd tepsibe helyezük. A maradék lisztes panírkeverékkel meghintjük és meglocsoljuk a pácból maradt fokhagymás olajjal. Betesszük az előmelegített sütőbe és mérsékelt lángon ropogósra sütjük.

Rizs: Szerintem ezt nem kell részleteznem, szinte mindenki rendelkezik családi rizsfőzési technikával, ha meg nem akkor minden bizonnyal gyorsrizset használ. J Természetesen a rizset lehet gazdagítani zöldborsóval, kukoricával stb.



INTERJÚ A BEILLESZKEDÉSI NEHÉZSÉGEKRŐL

Ebben a rovatban a kollégistákat érintő különböző lelki problémákról olvashattok interjút. Első válaszadóm Berényi András, a Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központjának vezetője.

Mi a mentálhigiéné, mivel foglalkozik egy mentálhigiénés szakember?

A **mentálhigiéné** minden olyan tevékenység, melynek célja az emberek egészséges lelki életének megtartása. Feladata a lelki egészség elősegítése és megőrzése, illetve azon ismeretek és szolgáltatások alkalmazása, melyek arra irányulnak, hogy támogassák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására. A mentálhigiénés szakemberek feladata, hogy segítsék az embereket a lelki egészségük megőrzésében és fejlesztésében.

Hogyan jött létre a debreceni központ?

A Debreceni Egyetemen rektori vezetése 2001. október 7-i ülésén döntött az országban egyedülálló Mentálhigiénés Program beindításáról. A 12 éves működés bebizonyította a program létjogosultságát. 2010-ben a Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központja (DEMEK) önálló helyre a Poroszlay út 97. szám alá költözött. A DEMEK célja, hogy az egyetemen tanuló fiatalok, megismerjék a mentálhigiénés szemléletet és azt hasznosítsák saját életükben illetve a végzés után munkájuk során.

Tudomásod szerint más egyetemeken is van hozzátok hasonló központ, szervezet?

Természetesen más felsőoktatási intézményben is nyújtanak hasonló szolgáltatásokat. A Debreceni abban egyedülálló, hogy a központ komplex szolgáltatást nyújt a pszichés támogatást igénylő illetve a fogyatékkal élő hallgatók részére. Ebben az évben indítottuk el a több éves Esélyháló mentor programot a TÁMOP-4.1.1.C-12/1/ KONV-2012-2013 pályázat keretében.

Milyen hatással vannak a kollégiumba való beköltözés okozta változások a hallgatókra?

A változás akár pozitív vagy negatív egyaránt igénybe veszik az egyén alkalmazkodási képességét. A változás és az ezzel szorosan együtt jelentkező bizonytalanság érzés vezet a lelki egyensúly elvesztéséhez. Vannak olyan hallgatók, akik számára az alkalmazkodás olyan mértékű feszültséggel jár, hogy gondot okoz a mindennapi feladatok ellátása is. Ezekben az esetekben van lehetőség a konzultáció során tapasztalt szakemberrel való találkozás alkalmával közösen átbeszélésre kerülni a változás hatása az egyénre és, hogy milyen módszerekkel lehet alkalmazkodni az új kihívásokhoz.

INTERJÚ BERÉNYI ANDRÁSSAL

Melyek azok a tünetek, amelyekre szobatársként fel kell figyelni, miből vehetjük észre, hogy a másoknak segítségre van szüksége?

Mindenkinél a lelki egyensúlyának ingadozása másképpen jelentkezik. A hallgató hangulata egyik pillanatról a másikra megváltozik. Nehezen alkalmazkodik a legkisebb változásokhoz is. Gyakran kerül konfliktusba és nehezen találja a hangot a környezetében élő emberekkel, főleg a szobatársaival. A mindennapi feladatok ellátása is gondot jelent, nem tud időre elkészülni a feladattal, fáradtságra panaszkodik, ami az alvási ritmus megváltozásával is jár, hangulatára leginkább a szomorúság vagy a túlzott felhangoltság jellemző.

A DEMEK elérhetőségei:

Tel: 52/518-627

E-mail: demek@unideb.hu

Honlap: www.lelkiero.unideb.hu

Facebook: www.facebook.com/demekdebrecen



TESZTELD MAGAD!

MENNYIRE VAGY STRESSZES?

A teszt segítségével megtudhatod, milyen magas a stressz szinted! Az alábbi állításokra válaszolj igennel vagy nemmel attól függően, hogy jellemző-e rád, majd számold össze az igen válaszokat.

1. Jelentkezett nálad mostanában légzési nehézség vagy szorító mellkasi érzés?
2. Tapasztalsz időnként gyomorégést, émelygést, hányingert?
3. Előfordul, hogy halálfélelmed támad?
4. Megesik, hogy pulzusod a magasba szökik?
5. Észleltél zavarokat táplálkozásodban - mostanában étvágytalan vagy, vagy épp ellenkezőleg, a megszokottnál többet eszel, nassolsz?
6. Reggelente erőtlennek érzed magad a felkeléshez, és átfut agyadon a gondolat: legjobb lenne az egész napot az ágyban tölteni?
7. Rád tör néha ok nélkül a félelem, a bűntudat?
8. Megesik, hogy nehezen tudsz elaludni, olykor felriadsz éjjelente?
9. Nehezen hozol döntéseket - akár jelentéktelennek tűnő ügyekben is?
10. Észrevetted az utóbbi időben, hogy kevésbé kívánod a szexet?
11. Szoktad magad indokolatlanul kimerültnek, levertnek érezni?
12. Gyakran összeszorítod állkapcsod, vagy idegesen rágógumizol?
13. Szoktál dobolni ujjaiddal az asztalon, ülő vagy fekvő helyzetben ritmust verni a lábaddal?
14. Képtelennek érzed magad a lazításra, meditációra?
15. Megesik veled mostanában, hogy ok nélkül sírva fakadsz?

ÉRTÉKELÉS:

0 – 5 igen válasz: Semmi okod az aggodalomra. Amennyiben őszintén válaszoltál, akkor nincs nagy probléma a stresszel.

6 – 9 igen válasz: Időnként téged is fenyeget a túlzott feszültség. Próbáld ki néhány stressz űző tippet, hogy csökkentsd a kellemetlen következmények kialakulásának kockázatát, és hogy megkíméld magadat a túlterheltségből adódó plusz kilóktól.

10 – 15 igen válasz: A stresszhelyzet hosszabb ideig, tartósan fenn áll, érdemes lenne minél előbb szakember segítségét kérned, aki megtanít relaxálni, lazítani.

BB - AZAZ BENTLAKÁSOK BIRODALMA

A soron következő gondolatokkal egy kis látképet szeretnék formálni számotokra arról, hogy miként is „fest” a bentlakásos élet különböző kultúrákban, ill. országokban. Természetesen személyes tapasztalatom az egyedüli mozgatórugója minden felvázolt ténynek, megállapításnak, ezért ne feledjétek, hogy szubjektív indíttatású ez a kis íromány, nem pedig tudományos és nem is PR alapú. Ugorjunk is neki. A jelenlegi cikk három bentlakást ragadt meg összehasonlítás gyanánt a fentebb említett társadalmi kultúrák, a nemzetiségek arányának mezején.

Volt szerencsém megtapasztalni eddig három kollégiumot testközelből. Az első a csíkszeredai Erdélyi Magyar Tudomány Egyetem bentlakása (későbbiekben EMTE koli) ahol két évet töltöttem, a második a Kolozsvári Babes Bolyai Tudomány Egyetem tíz kollégiuma közül a leghírhettebb „Hasdeu” (későbbiekben Kolozsvári Koli) ahol egy fél évet töltöttem, valamint itt van harmadik helyszíneként az aktuálisnak számító Kossuth Lajos Kollégium.

Első ízben szerettem volna megemlíteni, hogy a diáksereg sokszínűsége sosem volt igazán gondindukáló tényező, viszont sokkal inkább a legmeghatározóbb nyilván a túlnyomó többség nemzetisége volt. Az EMTE koli lévén, hogy Csíkszeredában található és Magyar Állam által is finanszírozott létesítmény, ezért romániai magyar diákok töltötték be 100%-ban. A kultúra, amit képviseltek ezek a diákok egyértelműen arról tanuskodott, hogy egy szerény vidék – Székelyföld - nemzedékeiként, szerény anyagi körülmények között, de meg tudták engedni az EMTE koli szolgáltatásait.

Kolozsvár is szintén Erdélyhez kapcsolódik, de amióta minden csupa piros-sárga-kék(Románia hivatalos színei) lett, azóta minden más, vagyis a régi „kincses Kolozsvár” felvette az ország nemzetiségét. Amikor oda kerültem, a Kolozsvári Koliban már 80% volt a román diákok javára, 10% a külföldiek és maradt 10% a magyar nemzetiségűeknek. A Kolozsvári Koli igénytelensége az infrastruktúra elhanyagoltságát, felújításának elnapolását tárta elém minden egyes nap. Ez annak is volt köszönhető, hogy ezen Kolozsvár Koli szintén a szerény anyagi kötelezettségeket ajánlotta és ebbe a koliba is a nem túl extravagánsan szituált diákok kerültek. Viszont mi sem ilusztrálta jobban, mintsem a nemzetiségek aránya azt tény, miszerint a Kolozsvári Koli a beköltözés, tanévkezdés után egybe a felelőtlenség kitornyosuló hegycsúcsává vált. Senki sem volt hajlandó vigyázni az értékekre, vagy csak símán a tisztaságra, csendóra? az a fogalom nem létezett. A szilenciumteremnek nevezett helység sokkal inkább egy lepukkant, megviselt tanterem látszatát keltette, ahová az eltévedt és a garatra túlságosan is felöntő egyedek duhajkodni jártak. Az EMTE koli sikeresen áthozta azt a műveltséghez közelebb álló vonulatot, amit pl.itt a Kossuth Koliban sikerült megtapasztalnom, ami lényegében azért komoly mértékben jellemző Magyarországra, a másik szóban forgó országgal szemben. Nyilván a felszereltség, a lehetőségek sokkal előrehaladotabbnak tűnnek számomra továbbra is tekintettel arra, hogy ez a koli is szerényebb összegre kötelez költségtérítés szempontjából, mint más itteni kollégiumok.

BB - AZAZ BENTLAKÁSOK BIRODALMA

A Kossuth Koli magyar diákseregének viselkedése is eltér nagyon nagy ívben a Kolozsvári Koli lakta társaság nehezen minősíthető, behaviorista megnyilvánulásaitól. A Kossuth Koli szervezettsége sokkal magasabbfokú, mint bármelyik előbb említett koliban. Ami nekem feltűnő, nektek lehet hogy ez az alap, vagy hogy még lehetne ennél szupra kvalitású, amit ez a koli kínál, de higyjétek el, Kolozsvár után ez megváltás. (Élettanács: ha valami nem pont olyan amilyennek gondoltad, ne hálátlankodj, ne bosszankodj, gondolj arra, hogy van ennél rosszabb is!)

Végősoron pedig egy kíméletlenül igaz dolog. Mivel közösségi lakóhelyről beszélünk, tele közös anyagi és szociális értékekkel, mégis kivétel nélkül meghanyatlik a felelősetudat elfogadható, átmenőre való levizsgázottsága. Sajnos ez az ember rögeszméje „hogy ami nem a sajátja azért nem ő felel” , mindezen eldeformált mentalitás mellé hozzátársul egy kis inyencségnek számító trendi felfogás „hogy elkerültünk az otthon kötelékéből, mindent lehet!” és akkor ez hova vezet? Valahova oda, hogy a bentlakás birodalma megcáfolhatatlanul egy olyan társadalmi képet rajzol és jelenít meg előttem (is), amit lehetne nevezni színes kavalkádnak is, főleg ha a nemzetiségek, személyiségek különbözőségéről beszélünk. De inkább egy fekete fehér irka-firkához hasonlítanám, mert a felelőseteljes gondolkodásmód és viselkedés vakvágányra futott. A felszínes rongyrázás, szocializálódás - nevezük kolis jólétnek - csak egy töredéke annak, amit az emberi kapcsolatok a kölcsönös tiszteleten ill.szereteten kívánnának megeleveníteni bennünk, hogy majd eltudjuk mondani, a bentlakás birodalma a „NAGYbetűs” életünk igen meghatározó mérföldköve volt.

MINDEN, AMI MÉG FONTOS LEHET

Rendelkező Nyilatkozat a befizetett adó 1%-áról



A kedvezményezett adószáma:

1 9 6 3 7 2 3 1 — 1 — 4 3

A kedvezményezett neve (kitöltése nem kötelező):

Felsőoktatási Kollégiumok Országos Szövetsége

Tudnivalók: Ezt a nyilatkozatot csak akkor töltsse ki, ha valamely társadalmi szervezet, alapítvány vagy külön nevesített intézmény, elkülönített alap javára kíván rendelkezni. A nyilatkozatot tegye egy olyan postai szabvány méretű borítékba, amely e lap méretét csak annyiban haladja meg, hogy abba a nyilatkozat elhelyezhető legyen.

Fontos! A rendelkezése csak akkor érvényes és teljesíthető, ha a nyilatkozaton a kedvezményezett adószámát, a borítékon pedig az Ön nevét, lakcímét és az adóazonosító jelét pontosan tünteti fel.

Az újsággal kapcsolatos észrevételeiteket szeretettel várjuk a [fekoszujzag\(kukac\)gmail.com](mailto:fekoszujzag(kukac)gmail.com) e-mail címre. Amennyiben kedvet éreztek az újságíráshoz, vagy verseiteket szeretnétek megosztani kollégista társaitokkal, a fenti címen várjuk jelentkezésüket!

Felelős kiadó: Hegedűs Imre (FEKOSZ elnök)

Főszerkesztő: Stion Éva

Cikkírók: Bessenyei Csilla, Csöndes Ádám, Czesznák Pál, Lokodi Mátyás

LAK - HATÁS, I. évfolyam 1. szám, 2013. december

*Minden kedves Olvasónknak
Kellemes Karácsonyt
és sikerekben gazdag Boldog Új Évet
kívánunk!*



2014

január

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

február

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

március

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

április

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

május

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

június

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

július

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

augusztus

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

szeptember

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

október

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

november

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

december

| H | K | S | C | P | S | V |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

