



STEROID  
SZER  
SÁSZER  
GVOG  
ALKOHOL  
REND  
VÁSÁRLÁS  
KABITÓSZER  
SOROZATOK  
NIKOTIN  
ATÉK  
ADRENALIN  
MERNET  
SZERETET

# FÜGGŐBBEN

INTERJÚ JAMIE  
WINCHESTERREL

Adam Freeland

# Hegyalja

Kispál

Faithless

Irie Maffia

RoniSize

PASO

Belga N.O.HA

# Fesztivál

Basement Jaxx<sup>30y</sup>

Parovoz Stelar

Quimby

# Tokaj

Kowalsky

Kiscsillag

Péterffy Bori



info:www.hegyaljafesztival.hu

# Ragaszkodunk hozzá!

Bizony, a komm'-ról ebben a hónapban sem vagyunk hajlandóak lemondani! Nem is kell, hiszen újra itt vagyunk! Most már harmadik alkalommal tarthatjátok kezetekben a lapot ebben a tematikus formában. Először a művészetek világába kalauzoltunk titeket, legutóbb pedig egy kis utazásra csábítottuk mindannyiótokat.

Az április ugyan szeszélyes, a tavasz pedig már menthetetlenül elért minket, a mi választásunk most mégis egy komoly témára esett. Közé van a ragaszkodáshoz, ám egy kicsit több annál.

A függőség összetett és komoly dolog. Első

hallásra mindenki a cigarettára vagy a drogokra asszociál, pedig ezen kívül számos olyan dolog létezik, ami nélkül sokan elképzelni sem tudják az életüket. Megdöbbenve tapasztaltuk, hogy nemcsak a számítógéptől, hanem az emberektől, a szerelemtől, de még az édességtől is lehet függeni. Gyógyszerfüggő fiatall és munkamániás zenésszel is beszélgettünk, de még az anime-fanatizmusnak is utána jártunk.

Lapozzatok tovább, kapaszkodjatok meg, mert ez itt a *komm'* függőségekkel teli világa!

ÁRGYELLÁN EDINA  
FŐSZERKESZTŐ



MIT IS JELENT EZ?

## Attól függ, hogy...



**Bizonyára valamennyien sejtjük, mit is jelent függeni valamitől. Talán sok olvasóban is fejlődik, vagy már ki is fejlődött egy ártatlan kötődés valami iránt a világban, hisz mint leszögeztük, szinte bármilyen kapcsolaton alakulhat ki függőség.**

Természetesen óvatosan kell bánni a szóval – valaminek a végtelen szeretete, gyakori használata még nem jelent egyértelmű függőséget. Ezt a szót, mely sokszor negatív töltetű, olyankor kell alkalmaznunk, mikor a megvonás esetén elvonási tünetek jelentkeznek, illetve a dolog megszerzéséért az illető komoly áldozatokat hoz.

Az év első felében csaknem annyi szenvedélybeteget kezeltek addiktológiai szakrendelésen, mint tavaly egész évben, így a szakértők szerint éves szinten megduplázódhat a tavalyi szám. Hétköznapi dolgok ezek, amelyekre ha nem vigyázunk, komoly veszéllyel járhat.

Elképesztő, hogy a XVII. században az angol családok napi három liter sört fogyasztottak. De ez még nem minden, hiszen az egy főre jutó évi tiszta szeszből számított alkoholfogyasztás a 80-as években hazánkban (a legtragikusabb 12 liter/fős fogyasztás óta) 1997-re 10,1 literre csökkent.

És akkor még nem beszéltünk a drogokról. Becslések szerint jelenleg a drogfüggők száma 30-50 ezerre, a rendszeres fogyasztóké 80-100 ezerre tehető. 300-400 ezren lehetnek azok, akik már próbáltak ki kábítószerrel. Hétfégi szórakozás során mintegy 100-150 ezer fiatal fogyaszt alkalmoszerűen kábítószerrel. Ez azt jelenti, hogy ha a ténylegesen függőket busszal szeretnénk elszállítani, 800 normál méretű buszban férnének el.

Az egyre növekvő internetmániások száma is igen magas. Nem is csoda, hogy kétségbeesetten keresik a megoldást a gyógyításra. Kínában becslések szerint 300 embert sikerült már kigyógyítani ebből a betegségből beszélgetéses vagy keményebb, például elektrosokk-terápiával.

Számos kutatás bizonyítja azt is, hogy bizony a csokoládé függőségnek is van alapja. Az alkoholhoz hasonlóan a kakaó is tartalmaz úgynevezett alkaloidokat (mint például a morfiom vagy a nikotin), melyek nagy része felelős az alkoholra, drogokra való rászakasért.

A téma körbejárása során kiderült, hogy nem nehéz valaminek a vonzalmi bűvkörébe végérvényesen bekerülni. Amint valami a napi, heti rutinunk részévé válik, fokozottan nehéz a megválás. nehéz a megválás. Sajnálatos módon ez a káros dolgokra sokszorosan igaz.

ÁRGYELLÁN EDINA – SZÜCS GERGELY

# A nikotin

**Nem, most nem egy ízre gondoltam. Mondhatnám inkább úgy, hogy imádott méreg, mely lassan, de biztosan válik a mindennapjaink részévé. Igen, ez a szenvedély a jó öreg nikotin. Minthogy én is dohányzom, órákat tudnék zengen a cigiről. Amire azonban most kitérnék, az ominózus kérdés, amit a tiszta tüdejűek tábora oly sokszor emleget: Mi a jó ebben, és miért olyan nehéz leszokni róla?**

Ez bizony nem lesz egyszerű, úgyhogy kezdjük talán a rászokási folyamattal, mindjárt az elején. Először csak egy pár slukk csusszan el a haverokkal. Alap, hogy csinálod, akármennyire rosszul is esik, hiszen mindenki más is csinálja. Ezzel bizonyítod, hogy „bandatag” vagy. A szédülés és a köhögéshamokkal keveredő émelygés meg majd elmúlik úgyis. És tényleg elmúlik. A soka-dik alkalom után már egyik szál megy a másik után. A bulikban sem lehet meginni egy igazán jó sört, ha nem szívsz el mellé egy szál jó cigit. Aztán a buliból lassan a mindennapokba is átszivárog a jellegzetes szagú füst. Már nem tudsz felkelni az első szál cigi nélkül, amelyet általában jó nagy adag kávé követ. Csak hogy halmozzuk az élvezeteket a nap kezdetén. Aztán persze a suliban az órák közötti szüneteket is

érdemes a dohányos bandával eltölteni, hiszen hol más-hol értesülhetne az ember a legfontosabb infókról? Senki sem érti meg jobban, milyen kellemetlen, ha nincs nálad tűz, vagy ha otthon hagyta a cigidet, mint egy hozzád hasonló, függő személy. És ebben rejlik a titok! Ez a füstölés bizony összekovácsol. A munkahelyi dohányzás a kollégákkal közös titkot ad, olyan élményt, amelyet együtt éltek át.

Hogy is mondhatnánk le minderről?! Talán már mindenki kezdi kapiskálni, hova is akarok kilyukadni. Hogy miért is olyan nehéz a cigarettáról való leszokás? Nem a nikotinhány a legnehezebb (bár valljuk be, azért ez sem elhanyagolható), hanem azokkal a szokásokkal való szakítás, amelyek kitöltik a mindennapjainkat. Mit kezdenénk magunkkal, amíg a buszra várunk, vagy amikor



idegesek vagyunk? Hogy keltenénk fel a reggeli cigi-kávé kombó nélkül? A probléma tehát az, hogy nem tudunk mit kezdeni a sok szabadidőnkkel, amit a szokások elhagyása jelent. Pedig egyáltalán nem olyan nehéz, mint amilyennek hangzik! Nem foghatjuk rá a testünkre, hogy függővé váljunk, hiszen elsősorban nem is a nikotin hiányzik, hanem maga a dohányzás.

Akkor most hol is tartunk? – kérdezhetitek teljes joggal. Arra akarok kilyukadni, hogy a leszokás csak annak nehéz, aki nem is akarja igazán! Arra, hogy a bőrünk, a tüdőnk, az egész szervezetünk, sőt még a környezetünk egészsége is egyedül rajtunk múlik. A függőség legyőzése csupán elhatározás kérdése.

KÜZDELEM A GYÓGYSZEREKKEL

# A „gyógyszerspirál”

**Szandra húsz éves, főiskolás, életvidám lány. Ám nem volt ez mindig így... Hipochondria miatt fordult először orvoshoz, majd rövid időn belül már a gyógyszerek rabjává vált. Ő mesélt a gyógyszerfüggőségről – immár gyógyult, egészséges emberként.**

Az egész a hipochondriával kezdődött. Ezt a betegséget így magyarázza: „Akármilyen kis betegségből nagyot tudok csinálni, és ezt semmivel sem tudom kontrollálni.” Ez az érzés kiskorától kezdve kísérté életét, ám a serdülőkorban egyre elviselhetlenebbé vált számára a halálos betegségek képzete. Az állandó halálfélelem miatt jelentkeztek a depresszió tünetei is. Emiatt kért orvosi segítséget.

„A pszichológus készítette rólam diagnózist, és az alapján kaptam gyógyszert.” – kezdi rögtön a legelején. Innentől kezdve havi rendszerességgel találkozott pszichiáterével, aki azonban nem beszélgetett vele, nem foglalkozott a problémával mélységében. A pszichológussal ellentétben ugyanis a pszichiáterek a lelki problémákat nem a tipikus, amerikai filmekben látott, „ágyon fekvős” beszélgetésekkel próbálják megoldani, hanem a gyógyszerek alkalmazásában látják a kiutat.

Így kezdődött tehát a kezelés. „Eleinte teljesen pozitív dolgokat váltott ki belőlem a gyógyszer, a rosszabb dolgokat se vettem fel úgy, mint akkor, mikor nem szedtem.”

A kezelés megkezdésekor az orvos azt mondta, hogy a gyógyszert rövid időn – kb. fél éven belül elhagyják. Az ígérettel ellentétben azonban még csak szóba sem került a gyógyszeres kezelés befejezése, sőt jó ideig még csak a mennyiség csökkentése sem. „Gyógyszerfüggő lettem.” – hangzik a végeredmény. Átesett tehát az egyik betegségből a másikba.

Kérdésemre, hogy miből vette észre, hogy az orvoságok rabjává vált, így felelt: „4-5 hónapig jól éreztem magam, de ez valójában nem én voltam. Eleinte is attól volt csak jó kedvem, hogy a gyógyszer bennem volt. Egy idő után pedig már nem mutatott új dolgot, nem voltam tőle bol-

dogabb, sőt... Ennek ellenére nem tudtam abbahagyni, szüksége volt rá a szervezetemnek.”

A pszichiáter azonban a gyógyszerfüggőségből is gyógyszerrel próbálta gyógyítani, ugyanis a doktorok szerint ezeket a pszichés gondokat megoldó/enyhítő tablettákat nem lehet egyik pillanatról a másikra letenni. Olyan ez, mint egy spirál, melyből nincs kiút. Akármerre is megy az ember, mindig ugyanoda jut: gyógyszerért áll sorban a patikában, természetesen orvosi utasításra.

Hogy lett hát a történetnek happy end a vége? „Szürke hétköznapijaim voltak. Úgy éreztem, teljesen „gyógyszersínre” ember vagyok. Ebből lett elegendő.” Az utolsó időben már alvási és koncentrációs, tanulási problémák is jelentkeztek mintegy mellékhatásként. Mindezek után elhatározásra jutott: „Úgy voltam vele, hogy már gyógyszer nélkül is vagyok olyan állapotban, mint gyógyszerrel, akkor pedig már inkább nem rongálom tovább a szervezetemet.” Egyik napról a másik-

ra lerakta az összeset... Magától, orvosi segítség nélkül.

„Nagyon nehéz volt az első egy-két hét, sokszor éreztem úgy, hogy mégis be kellene venni őket, de mégsem...” Mindehhez természetesen nagy adag akarat-

nyit válaszol: „Számít a támogatás, de ezt az én fejemben kell eldönteni. Nincs az az ember, aki tudna segíteni, ha bennem nincs meg az elhatározás.” Erre is igaz tehát a jól ismert mondás: „Mind az agyban dől el.”

jó módszer. A gyógyszer valahol szerintem csak egy nyugtató dolog az embernek. Egy ideig válthat ki javulást, mert belőlem is váltott ki. Volt úgy, hogy úgy keltem, de jó napom van, de boldog vagyok, aztán egyszer csak már a gyógyszer-től sem kaptam meg azt, amit kellett volna. Elkezdett az egész megfordulni.” A függőség és a rendkívül kellemetlen mellékhatások elkerülése érdekében gondolja ma úgy, hogy betegségét pszichológussal kezeltetné beszélgetések formájában, és ezt tanácsolja mindenki másnak is, aki úgy érzi, problémáit nem tudja egyedül megoldani: „Azt mondom, hogy érdekesebb elmenni pszichológushoz, mint pszichiáterhez. Sokkal többet ér szerintem az, hogy beszélgetsz valakivel, és elmondod a problémáidat, mint hogy beveszel naponta egy-két gyógyszert.”

Szandra a gyógyszerfüggőségből akaraterejének köszönhetően teljesen kigyógyult, mára az átlagos húsz évesek életét éli. Főiskolára jár, tanul, dolgozik. És ami a legfontosabb, újra tud önfeledten mosolyogni, bulizni, szórakozni... Megtanult boldog lenni.

KISS SZINÓNA

erőre, kitartásra és elhatározásra volt szüksége. „És arra, hogy a szeretted mellett álljanak” – vetem közbe. Erre azonban csak eny-

A gyógyszertől való függés minden kínját megjárva ma már másként kezeltetné problémáját. „A gyógyszeres kezelés egyáltalán nem



NEM BAJ, HA ELVESZTÉL

## Az emberek forgatagában

**Életünkre jelentős hatással vannak társas kapcsolataink – fontos, hogy függjünk másoktól. Már születésünktől kezdve egy olyan világ részeseivé vá-lunk, ahol emberek jönnek-mennek körülöttünk, ők határozzák meg az életünket. Egy mondás szerint tedd azt, amit jónak látsz, mert az a helyes. Ha így cselekszünk, útjaink szétválnak, ki erre, ki arra ha-lad tovább.**

Olyan szokások rabjai va-gyunk, amelyektől talán majd egyszer meg akarunk szabadulni, de vannak olyan kötelek is, amelyeket büsz-kén viselünk egy életen ke-resztül.

Lételemünk, hogy tartoz-zunk valahová, valakikhez. Mindig is így lesz, még ak-kor is, ha már rég továbblép-tünk. Az élet elsodorja az em-bereket egymás mellől, az ár-ral szemben pedig nehéz úsz-ni. Csak az igazán mély kap-csolatok állják ki az idő pró-báját. Előfordulhat, hogy tör-ténnek olyan dolgok, amik el-szakítják egymástól azokat, akik közel álltak egymáshoz, de jól véssük eszünkbe: nem lehet csalódás nélkül végigél-ni az egész életünket!

Lehet függni, lehet elsza-kadni, lehet megszokni, lehet változtatni. Már-már azt hi-szed, a számodra valaha fon-tos emberek nélkül nem élet az élet, de aztán mégis túl-éled. Az ész mást diktál, mint amit a szokások és a vágyak követelnek. Ezen nem vál-toztat az idő, a csalódás, de a kimondott szó sem. Ezen nem fordít egy utolsó talál-kozás, nem másít egy „Ég

veled!”, esetleg egy későbbi, remélt viszontlátás. Egy élet is kevés elfeledni, hogy mit adtunk fel, mégis egy gon-dolat is elég ahhoz, hogy el-akadjon a lélegzet, elhaljon a hang, összeszoruljon a tüdő, megdobbanjon a szív. Ilyen-kor nem sok mindent lehet tenni. Előtörnek az emlékek, és hiányoznak a közösen átélt élmények. Tudod, hogy a je-lenben kell élned, és azt is tu-dod, hogy ők sincsenek olyan távol tőled. Csak ki kellene nyújtanod a kezed, be kelle-ne pötyögni azt a pár számot a telefonba, de akár két gyors kattintás is azonnali feloldo-zást hozna. Mégsem tesszük. Túl makacsok vagy már túl gyakorlottak vagyunk a to-vábblépésben ahhoz, hogy megtegyük...ááh...köszí, de nem.

Ilyen a leszokás. Keser-ves és hosszú idő eredmé-nye. A drogfüggőt vagy az alkohollal küzdőt elvonóra küldik. De erre a problémá-ra az egyetlen gyógyír a tá-volság, az idő és a csend. Az évek folyamán lesznek új ba-rátok, új ismeretségek, új baj-társak. Így vagy úgy, de a vé-gén úgyis el kell eresztenünk pár kezét.

BOJTOR VIRÁG



A TÁRSFÜGGŐSÉG FOGSÁGÁBAN

# Mérgező szeretők

**Mindannyian ismerjük a szerelem érzését: a földön-túli izgalmat, a kis pillangókat a gyomor környékén, a szűnni nem akaró vágyakozást a másik iránt. Nincs olyan ember, aki legalább egyszer meg ne tapasztalná, és ne szuperlatívuszokban beszélne erről a csodáról. Természetes, hogy ha felbukkan az életünkben egy lehetséges „nagy Ő”, minden gondolatunk körülötte forog, és úgy érezzük, képtelenek lennénk akár egy pillanatig is létezni nélküle. Vannak azonban közöttünk olyanok, akiknél ez a ragaszkodás jóval túlmutat a normálisnak mondható kereteken. Ők a társfüggők.**

A függőség mint olyan a 21. században már senkinek sem ismeretlen fogalom. A tudomány szerint a jelenség hátterében komoly pszichés betegség áll, amelynek során az egyén kórosan kötődik valamely érzéshez, tárgyhoz vagy személyhez, és amely az egész életvitelét, gondolkodásmódját, minden cselekedetét meghatározza. A társfüggőséggel sincs ez másképp.

Bizonyára mindenki hallott már olyan nőről vagy férfiről, aki hosszú évekig, esetleg évtizedekig élt olyan kapcsolatban, amely lelkileg és fizikailag is romboló hatású volt számára. Partnere esetleg rendszeresen megalázta, bántalmazta, és ő mégis csak szóltanul, mártírként tűrt; elhitte, hogy ez így van rendjén; esetleg úgy vélte, ez az

áldozat nem sok azért, hogy valaki mellett biztonságban tudhassa magát. A külső szemlélők gyakran felteszik a kérdést, miért nem lép ki ebből a kötelékből, és miért nem keres olyan valakit, aki megbecsüli, tiszteli és szereti? A társfüggő képtelen józanul mérlegelni a kapcsolatát. Megrémíti a gondolat, hogy egyedül marad, hogy elveszíti a számára fontos embert, és még jóval azután is foggal-körömmel ragaszkodik a partneréhez, hogy a szerelem kihűlt, és a folyamatos fájdalom, szenvedés hatására gyűlöletbe fordult.

A pszichológus szerint a betegség gyökerei a kora gyermekkorban keresendők. Ha valakit fejlődése során rossz tapasztalatok értek az intimitással kapcsolatban,



ha egyik vagy mindkét szülője megvonta tőle a közelség élményét, vagy épp ellenkezőleg, túlzott ragaszkodásukkal gúzsba kötötték, nagy eséllyel éli majd meg torzan felnőttkori kapcsolatait. Az is előfordulhat, hogy egy szerelmi partnerrel próbálja majd pótolni a gyermekkori kötődés hiányát.

Meg kell azonban vizsgálnunk a másik oldalt is, a társfüggő mellett élő személy szemszögéből – hiszen számára legalább ilyen nehéz, nyomasztó és keserű ez a viszony. Valljuk be, egyikünk sem lenne képes a végtelenségig tolerálni kedvesünk örökös oktan feltékenységét, örökösét, bizalmatlanságát és hisztérikus kirohanásait. Hosszú távon ez nem csak a betegnek, de társának is megerhelő, számtalan csalódást és fájdalmat vonz maga után, ami óhatatlanul szorongáshoz és nemritkán komoly lelki traumához vezet.

KONKOLY ZSÓFIA

A FÜGGŐK KEDVÉÉRT

## Sorozatjunkie

**Igazi sorozatfüggő vagy? Nem tudod, hova kapcsolj, vagy honnan és mit tölts le a mai sorozatdömpingben? Feltűnt, hogy a mostani sorozatok és a Dallas között ég és föld a különbség? Pedig ez nem mindig volt így. De hogy is kezdődött ez az egész? Sorozattöri dióhéjban.**

A mai napig mindenki emlékszik, vagy mindenki szülei emlékeznek a 70-es, 80-as és 90-es évek nagy sorozataira, amelyek az egész világon ismertek voltak, mint például a Dallas, a Starsky és Hatch, az X-akták, vagy éppen a Vészhelyzet. Ezek a sorozatok a 90-es évek második felére valahogy eltűntek a nagytévék főműsoridejéből, ami nem volt véletlen, hiszen a történet helyességét a nézettségi adatok igazolták. Európában például egyedül a Helyszínélők és a Vészhelyzet volt az a két sorozat, amely több nagy országos tévén még szerepelt főműsoridőben. Ezek közül is a Vészhelyzet nálunk csak 2002-től. Érdekesség, hogy az utolsó részt az Egyesült Államokban 15 évad és 331 epizód után, április 2-án adta le az NBC. Egyedül a kisebb kábelcsatornák tettek ez idő tájt más amerikai sorozatokat a főműsoridőbe. A televíziózással szemben az egyik legfőbb potenciális veszélyfaktor a széles sávú internet megjelenése – úgy gondolták, az interneten keringő rengeteg illegális tartalom miatt csökken a tévénézés ideje, főként a fiatalok körében. Csak később jötték rá, hogy az internet nemhogy csökkenti, de növeli a nézettséget, ugyanis rengeteg új hirdetési felületet kínál, ezek közül is a videomesztó oldalak a legjobban kiaknázhatók.

Amerikában nem ritka, hogy egy átlagos háztartásban 500 csatorna is fogható. Ezek nagy része tematikus csatornákból és kis kábelcsatornákból áll össze, és alig néhány országos adó található köztük. Mivel a kábel-tévéket az amerikai hatóságok nem ellenőrzik olyan erősen, mint az országos tévéket, ezért az alkotók (forgatókönyvírók, producerek stb.) is jobban kiélhetik ott kreativitásukat, mint a nagy csatornáknál.

Ezen a nyomon haladva kezdtek el saját gyártású sorozatokat csinálni a kábelcsatornák, így születhetett meg például A kemény zsaruk, amely 2002-es premierje után egy évvel Golden Globe-díjat kapott, vagy a Kés/Alatt és a Sírhand Művek. Az HBO sorozatai sem elhanyagolhatók, pedig a csatornának az Egyesült Államokban a magas előfizetési díj miatt csupán a családok egyharmadának jut el az otthonába a Szex és New York vagy a Maffiózók több milliós nézettséget produkált. Az országos csatornáknál pedig a valóságshow-k kezdtek előtérbe kerülni főműsoridőben. Így került a kora esti sávba a CBS-en például a hatalmas sikert aratott Survivor: 2007 januárjában már a 14. évadot kezdték vetíteni.

Európában is rendkívül népszerűek voltak a valóságshow-k, például a Big Brother, amelyből sok ország megcsinálta a saját formátumát, köztük mi, magyarok is. A kritikusok viszont szinte mindig rossz véleménnyel voltak a valóságshow-król, és ennek az internet segítségével könnyen hangot is tudtak adni. Ráadásul ezek az olcsó műsorok hosszú távon sokat ártottak a nagy csatornáknak, így valami újat kellett kitalálni. Az országos televíziók figyelme újra a sorozatokra terelődött. A valóságshow-k egyre

jobban háttérbe szorultak, a tengerentúlon ennek ellenére a mai napig a FOX-on futó American Idol (az amerikai Megasztár) a legnézettebb műsor.

Az újkori sorozatok terén az igazi áttörés az ABC csatornához, ezen belül is két új műsor, az *Eltűntek* és a *Született feleségek* nevéhez köthető, amelyek nagy huzavona és nehézségek után kötöttek ki ezen a csatornán. Az *Eltűnteket* már a vetítés megkezdése előtt meg akarták szüntetni, ugyanis csak az első (pilot) epizódja közel 14 millió dollárba került. A csatorna csak pénz- és időtometőt látott benne. Ennek ellenére elkészült, és adásba is került. Habár az alkotók nem számítottak nagy nézettségre, meglepő módon az első rész 2004-es őszi premierje után mégis 18,5 milliós nézettséget és 6,8-as tetszési indexet hozott a 18–49 éves nézők között. Ez azt jelentette, hogy az *Eltűntek* lett az elmúlt 4 év legnézettebb sorozatpremierje Amerikában, és a nézettsége hétről-hétre nőtt. A *Született feleségek* még nagyobb sikert, 21,3 milliós nézettséget produkált premierje után.

Manapság egymást követik a jobbnál jobb sorozatok, amelyek szintén kiemelkedő nézettséget produkálnak, rajongók milliói követik figyelemmel őket hétről hétre például a *Hősöket* és a *Helyszínelők: NY-t*. Az egész világon általános trenddé válik a kereskedelmi televíziózásban, különösen az országos csatornákon az amerikai sorozatok főműsoridőben való sugárzása. A *Eltűnteket* több mint 200 helyre adták el a világon, és az Informa Telecoms and Media elemző cég szerint 2006-ban az *Eltűntek* a világ második legnézettebb műsora a *Helyszínelők: Miami* után.

Mára teljesen megváltoztak a televíziós trendek, a sorozatok már megjelenésük előtt hatalmas reklámot kapnak, többek között az interneten is. A világ filmes vásárainak leg-

kelendőbb termékei az amerikai sorozatok. Bebizonyosodott, hogy a folytatásos sorozatok maximálisan életképesek az epizodikus (minden rész egy különálló történet) sorozatok mellett. Egyre nagyobb színészek, köztük sok Oscar-díjas is adja nevét ezekhez, például Glenn Close játszott a *Kemény zsarukban*, Jennifer Love Hewitt a *Szellemekkel sutto*-góban. A DVD-eladások hatalmas részét a sorozatok teszik ki, és a legálisan letölthető tartalmakat áruló oldalak bevételeiket nagyrészt epizódletöltésekből szedik össze. A kritikusok véleménye egybefonódott a nézők véleményével, és általában a nézők is azokat a műsorokat szeretik, amelyeket a kritikusok.

A sorozatok Magyarországot sem kerülik el, az AXN-en sok más sorozat mellett itt-hon először április 6-tól lesz látható az *Eltűntek* 5. évada.

VASKÓ VIKTOR

\*A segítségért köszönet Horváth Ádámnak





BLOG-DROG

## Kedves Naplóm...

**Mindenkinek más a szenvedélye. Van, aki alkoholba fojtja bánatát, van, aki édességbe, s van, aki drogokba. Van, aki fest, aki zenél, aki táncol. És van, aki ír.**

lághálón. Többek között én is ebbe fojtom bánatom.

Mit sem sejtve indítottam el első blogomat – próbáljuk ki, miért ne? Azóta rá kellett jönnöm, hogy amilyen könnyű a rászokás, annyira lehetetlen a leszokás.

Eleinte csak ritkán ír az ember: egy-egy rövidebb post kerül a naplóba. De egyszer csak azon kapja magát az illető, hogy egyszerre három-négy írás is keletkezik, és minden nap ír, és sokat ír. És várja a kommenteket, várja, hogy mások is olvassák, mi történt vele. De legjobban azt várja, hogy újra írhasson. Napközben a parkban sétálva észébe jut valami különös gondolat, egy furcsa összefüggés, egy véletlentökéletes szófordulat, s egyből jegyzetel, s várja, hogy este, otthon, paplan és párnák között írhasson. Hogy minél hamarabb leírhasssa félelmetes új felfedezését a világról, az életről, önmagáról. Hogy kritikával illethesse az utcasarkon ülő zenészt, a ritmusra dudáló taxisofőrt, vagy az unott fagyí árust.

Mert mi, efféle szenvedélybetegek mindent kiírunk magunkból. A reggeli rohanást, a bóbiskolást a buszon, a munkahely merevségét, az unalmat, mely néha megtámad bennünket. A metrón olvasott könyv hatását, a mellettünk ülő ember képzelte gondolatait. Az iskolai élményeket, a barátok szeretetét, és közelségük megnyugtató érzetét. Az Erzsébet tér nyüzsgő életét, a napsugár melegét, a zene boldogságát. Egy ölelést, mely biztonságot ad, az otthon melegét, a hovatartozást, a család tökéletességét, mely néha tökéletlen, és akkor azt. S végül az álom édes menhelyét.

Írni kell a múlttól, a jelenről, s a jövőről. Írni, hogy felejtis, de azért is, hogy emlékezz. Írni, ha bánat ért, és írni, ha öröm. Írni, mert az írás letörli könnyeid, s azért is, mert néha az fakaszt könynyekre.

Írni kell egyszer, s írni kell örökké.

Mert az írás szenvedély.

S a blog drog.

POPPER ELIZA

Mert bárki bármit mond: Az írás szenvedély. Az írás drog. Az írás gyógyszer is. Gyógyír mindenre, ami fáj, bosszant, felemészt.

Szinte mindenki őrizgette régen a kis titkait rejtő füzetét: az ő kis naplóját, melylyel mindent megosztott, ami vele történt. Nekem is volt, nem egy, nem kettő. Néha jó visszaolvasni, visszaszállni a múltba, az én múltamba, és újra átélni gyermekharcaim.

Manapság azonban ezek a naplók is modernizálódtak, s szinte minden második ember rendelkezik már bloggal. Ezek internetes naplók, melyek közzé vannak téve a vi-

JAPAN IS HERE...

## „Otaku”

**Akira, Ghost in the Shell, Neon Genesis Evangelion, Death Note, Dragon Ball, Sailor Moon, Bleach, Naruto, Hellsing, Inuyasha, Nana. Csak pár népszerű anime, amelyet talán sokan ismernek. Akiknek pedig semmit nem mond ez a felsorolás, azok most helyezték kényelembe magukat...**

Sokan idegenkednek tőle, mások rajongásig imádják. Hogy miért olyan sikeres az anime, annak nincs különösebb oka. Mindenesetre érdemes az elején kezdeni ahhoz, hogy megértsük valamilyen fanatikusainak lelkesedését. Az anime mánia a második világháború után robbant ki, amikor reménytelenség és zaklatottság uralta a szigetországot. Az egyik legismertebb anime, az Akira is ezt a témát dolgozta fel.

Tulajdonképpen a létrejötté egyfajta továbblépés volt, nemcsak társadalmi szinten, hanem technikai mértékben is. Tudni kell ugyanis, hogy a legtöbb anime alapja a manga, azaz a japán képregény. Már a XII. században is voltak mangákra emlékeztető fametszetek, a mai értelemben vett manga szót azonban Rakuten Kitazawa használta először.

A manga sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy 2006-ban az Egyesült Álla-

mokban csaknem 175–200 millió dollárt termelt a piacra. Mára már itthon sem okoz nagy nehézséget egy darabot beszerezni, 2006 óta ugyanis számos sikeres mangasorozat Magyarországon is kapható. Az első hazánkban vetített anime a Dragon Ball volt, az RTL Klub műsorán, de a további sugárzását az ORTT letiltatta. Ezután 5 évig tartó pereskedés következett, amelyet a csatorna a Legfelsőbb Bíróságon végül elvesztett.

Eddig tartott hazánkban az anime-szubkultúra... De csak 2004-ig kellett a fanoknak szomorkodnia, mert ekkor elindult az első animével foglalkozó csatorna, az A+ (később Animax). Azóta töretlenül terjed a „kór”, sőt AnimeStars és Mondó magazin néven már tematikus újságok is megjelennek. A legnagyobb örület a tavasszal, nyáron és ősszel megrendezett AnimeCon-on van, ezen a nagyszabású rendezvényen



rengeteg program és újdonság látható. A legkedveltebb műsor a Cosplay-verseny – nem véletlenül, hiszen mindenki szívesen lenne szuperhős. Ez a néhány nap pedig remek alkalom arra, hogy valóra váltsuk álmainkat.

Ha animét szeretnénk nézni, számtalan kategóriából válogathatunk: van itt történelmi, szerelmes, drámai, démonos, kaland, sport, de az ínycsekek számára hentai, ecchi, yaoi vagy yuri is. Egy-egy animébe első pillantásra belebolondulhatunk, a szerethető karakterek vagy a kedves történet miatt. Ezért könnyen örült otaku (rajongó) válhat belőlünk úgy, hogy észre sem vesszük!

DÁN DOROTTYA

OLVASNI JÓ

## A betűk ereje

**Mert kell, mert borzonghatsz rajta, mert elkápráztat, mert nem káros, és mert olvasni jó.**

Na, megint könyv van a kezében! Ülsz az ágyban felhúzott térdekkel, és szürcsölöd a teádat. Kívülről fújod az egészet, de mégis újra és újra elolvasod, hátha egyszer be-szippant a könyv, mint a Végtelen történetben. Sokan mondták, hogy „nem igaz, megint ezt bújod, már teljesen a könyv rabja vagy!”, de nem számít, ők nem érthetik. Egy könyv olyan lehet, mint a drog: rászokni könnyű, de lemondani róla, hogy szertartásosan a tiéd legyen, nagyon nehéz.

Most jön a kedvenc részed... de várjunk! Ez nem így van! Hisz a lány megmenekül! Valami megváltozott. Nem a szobában vagy. Anynyira ismerős minden, pedig csak sötét foltokat látsz, az ég eltűnt, mindenütt fák. Elindulsz, kiutat keresel a fullasztó sötétből. Olyan mintha semmit sem haladnál, minden ugyanolyan. Megreccsen egy ág mögötted, és elfog a pánik. Eddig is a futáson gondolkoztál, de már semmi sem tart vissza, hogy rohanj. Nem tudod, hogy valami követ-e, vagy csak a saját zihálásodat hallod. De mit számít! Még gyorsabban szaladsz. Majd váratlanul megnyugszol. Mi történik? Ez a hely nemhogy ismerős, ez az, amiről annyiszor olvastál, és olyan, mint ahogy elképzelted! A különbség annyi, hogy te vagy az, aki fut az életéért, és tudod, hogy megmenekülsz, hisz a könyvben is megmenekül Sarah. Mindig kitaróan szurkoltál, hogy fuss, gyorsabban! Tarts ki! Már nem félsz, biztonságban vagy, és a happy end biztos tudatában, a tődöd enyhe szúrásának engedve, megállsz pihenni egy betört szél-



védőjű autó mellett. Autó? De hisz a könyv szerint akkor még nem voltak kocsik, maximum lovak, modern technika helyett legendák: vámpírok, boszorkányok, vérfarkasok és szerelem. Az igazi, csöpögős szerelem, amin annyiszor zokogtál! Az üldöződ, úgy látszik, nem várja meg, amíg te kitöprenged magad. Most már tudod, hogy ez nem Sarah története, hanem a tiéd, aminek nincs „boldogan éltek, amíg meg nem haltak” vége. A biztos halál tudatában behunyod a szemed, és érzed a nyakadon a forró leheletét. Leheletét? Hirtenlen felébreszsz, és észreveszed, hogy leöntöted magad teával, és elaludtál a szokásos hajnalig tartó olvasásban. Még remegve, de beleolvasol a könyvbe, és nyugtázod, hogy minden a legnagyobb rendben. Nem bírod megállni, és kiolvasod. Újra. Az emberek szeretik a happy endet, senki sem hibáztat ezért! Ezért olvasd csak, álmodozz, teremtés könyvből saját világot, kacagj, majd kezd elölről, míg a szenvedélyeddé nem válik...

**KOVÁCS BARBI**

AZ INTERNET NEM A SÁTÁN MŰVE

## Elmélkedés az internetfüggőségről

**Az internet terjedésével az is együtt jár, hogy egyre többen, egyre több időt töltenek el rajta. Ez evidens. Internetfüggőségről beszélni, és ezt betegségként beállítani szerintem hiba. Olyan demagógia lengi körbe a kérdést, mint amilyen a „lövöldözős” számítógépes játékok és az erőszakos bűncselekményeket elkövető fiatalok körül van.**

Most lehetne írni arról, mire is jó az internet, de nem ezt teszem. Inkább megnézem a hardcore felhasználókat, akik még az ebédelőben is a laptopokon ülnek, spammelik az iwiw üzenőfalát, és nem bírják ki, hogy blogot ne írjanak vagy olvassanak.

Az úgynevezett internetfüggőségről sok definíciót lehet találni, ezek azonban eltérőek. Amiben megegyeznek, az általában a „káros” kifejezés, amely a mennyiségre utal. De nézzük meg, hogy kik azok, akik a káros mennyiséget meghatározzák. Általában pszichológusok és aggó szülők. Az a korosztály, amely csak távolról szemléli ezt az új vívmányt.

Sokan mondják, hogy a virtuális kapcsolataink miatt hanyagoljuk a hús-vér barátainkat. Erre a különböző közösségi oldalak alapvetően rácafolnak. Ugyanis eze-

ken a hús-vér ismerőseinkkel kommunikálunk. Velük beszéljük és osztjuk meg az életünk pillanatait. Mert van életünk. Hiszen ha nem lenne, miről blogolnánk? Élet nélkül nehéz lenne bármit is megosztani a nagyvilággal.

Valójában az interneten böngészéssel töltött idő egy alapvető igényünk kielégítését szolgálja. Ez pedig az információéhség. Legyen az kép, szöveg, hír vagy mások élete, mindez érdekel minket, és szerencsére el is érhető.

A probléma ott van, hogy a

téma véleményvezérei olyan generáció tagjai, amely nemcsak nem használja, de többnyire nem is érti az információs szupersztrádát. Ezen felül rég elfelejtették, hogy az ő szüleik televízió-függőségről beszéltek, és hasonló kifogásaik voltak, mint nekik ma – az internet ellen.

Nem feledkezhetünk meg arról, hogy kirívó esetekben tényleg okozhat problémát a túlzott internethasználat. De nincs olyan fogyasztási cikk, amellyel nem ez lenne a helyzet.

A legdurvább ferdítés, amelyet az internettel kapcsolatban hallottam az, hogy az internetező fiatalok keveset olvasnak. De kérдем én, hogy internetezzen, ha nem olvas?

Végül álljon itt egy halk gondolat. Nem féltetni kéne a gyereket az internettől, hanem rávezetni arra, hogy hogyan használja. És inkább internetezzen, mint tévézzen. Jobban ellenőrizhető.

**TRÉBER TIBOR**



ÚT AZ ALKOHOLIZMUSIG

## Egy férfi igaz története

**A történet egy (olyan) férfiről szól, aki kérte, hogy nyilvánosság előtt ne említsem a nevét. Elmesélte, hogy egy tisztességes ember hogyan lett az alkohol rabja, s hogyan függ attól még ma is. „Mindен azzal kezdődött, hogy boldoggá akartam tenni a családomat!” – kezdte meglepő módon történetét.**

A férfi két műszakban dolgozott, míg a felesége igazi háziasszonyként otthon mosott, főzött, takarított, vigyázott a gyerekekre. Igyekezett mindent – csodálatos lakást, rendszeres nyaralást – megteremteni a családja számára, hogy semmiben se szenvedjenek hiányt. Egy este arra ment haza, hogy felesége lelépett egy másik férfival, és otthagya magára – ötéves fiával és hároméves lányával. Ekkor kezdett el rendszeresen inni. A gyere-

kek nevelését a nagymama látta el, mert a férfi erre képtelen volt, helyette állandóan a kocsmában ült. A helyzet egyre csak súlyosbodott. Napról napra több időt töltött a kocsmában, majd otthon, a tévé előtt folytatta az ivást. Elveszítette a mellékállását, majd a főállásából is kirúgták. Már csak édesanyjára számíthatott, aki megbetegedett, majd nem sok idő múlva meghalt. Nagy nehezen felnevelte a gyermekeit, akik persze cserbenhagyták, és elköltöztek otthonról. Teljesen magára maradt, nem volt, akire számíthatna, nem volt, aki segítsen neki, és továbbra is az alkohol jelentette számára a megnyugvást.

Ezek után saját magát is elvesztette: „Elittam a házam, elittam mindenem. Elvesztettem a lelkemet. A húsz- és tizennyolc éves gyermekeim elmenekültek, féltek tőlem. Tehetetlen voltam, csakis az ivás vezérelt.”

Egy napja abból állt, hogy hajnalban felkelt, lement a kis boltba, megvett 3-4 üveg sört, egy üveg kevertet, és ezt a szokott kis társasággal megitta a sétalóutcában. Utána az esti órákig a kocsmában folytatta a napját. Este újra összegyűltek a kis bolt előtt, és iszogattak, mintha kötelező lett volna. Ez így ment nap mint nap, hat éven keresztül. „Két évvel ezelőtt, amikor épp a kevertemet iszogattam, egy ismerős arcot láttam. Először nem hittem a szememnek, hogy a fiamat látom, pedig ő volt. Pár napra rá újra láttam, akkor erőt vettem magamon, és megszólítottam. Nem vártam pozitív történetet, de a fiam viszaköszönt. Azóta naponta beszéllek a gyerekeimmel, és egyre kevesebbet iszom, de még mindig az alkohol rabja vagyok, mert nélküle egy senkinek érzem magam.” Másfél órát beszélgettem a férfival az életéről, és ezalatt három üveg sört ivott meg. Többször is elnézést kért tőlem, és csak azt hajtogatta: „Az alkohol lett a családom.” Mindig van választás: a függőség vagy úr, és az ára is nagy!

**SZEPESI KATA**



EGY EMBER, AKI TISZTÁN ÉL

## Rend a lelke mindennek

**Nézzük, miről is ismerni meg egy tiszta otthont: a levegőben nem száll a por, a pókháló nem lóg le a plafonról, a lehúzott zokni nem az ágy alatt hever. Ezek az alapvető dolgok egy tiszta lakásban. De a rendmánia is egyfajta függőség. Erről kérdeztem Szűcs Tamást, a BKF egyik hallgatóját.**



**– Rendmániásnak tartod magadat?**

– Abszolút! Nem csak otthon, hanem tulajdonképpen bárhol vagyok, bizonyos idő után már nem bírom elviselni, hogyha a dolgok nincsenek a helyükön. Én nem érzem ezt megszállottságnak, pusztán csak kialakult bennem.

**– Mikor jöttél rá, hogy rendmániás vagy?**

– Amikor még otthon laktam, nem nekem kellett összehajkolnom. Akkoriban

még szétszórt gyerek voltam. Ahogy elköltöztem otthonról, akkor döböntem rá, hogy nem ehhez voltam hozzászokva.

**– Milyen időközönként szoktál otthon rendet rakni?**

– Folyamatosan. Nap mint nap rendet rakok a környezetemben.

**– Ha vendégek jönnek hozzád, milyen szabályok vannak a lakásban?**

– Szabály nálam azért nincsen, mert én úgyis mindent rendbe rakok. Inkább fennmaradok egy órával többet, hogy összehajkoljak a buli után. Az a vicces, hogy ha rendezek egy házibulit, csak azért nem iszok annyit, hogy a buli végén össze tudjak pakolni.

**– Vannak különleges szokásaid, rendrakási technikáid?**

– Igen, például az, hogy mindennek megvan a helye. A barátnőm mindig ki van akadva rám, mert ha hazajön, a kocsikulcsot lerakja a polcra. Én pedig rendre a he-

lyére pakolom. Utána persze mindig ideges, ha nem találja ott, ahol hagyta.

**– A barátnőd ezt hogy viseli?**

– Nincs vele probléma, elpakol maga után. Bizonyos esetekben már ő szól rám, hogy a mosdókagylót töröljem ki mosdás után, hogy ne legyen vízköves, mivel ő erre nagyon kényes.

**– Mi zavar abban, ha valami nincs a helyén?**

– Ha lehet ilyet mondani, akkor egyszerűen idegesít, ha a dolgok nincsenek a megszokott helyükön.

**– Ha elmész másokhoz, zavarni szokott, ha nincs valami a helyén?**

– Ha egy barátomnál vagyok, gyakran előfordul, hogy szívem szerint elraknék vagy máshova tennék egy dolgot, de ez sosem fajul tettelegesséig, mivel ahhoz szoros barátságúnak kell lennie, hogy nála is rendet rakjak.

**– Volt már olyan barátnőd, aki nem tudta elviselni a túlzásba vitt takarítást?**

– Még nem, de a barátaim mindig rám szólnak, ha elkezdek pakolni. Ilyenkor mindig elhangzik, hogy: „Na, már megint!”

PINTÉR SZABOLCS

AKI SOKAT EMEL...

## Pókerarc

**Függhetsz sok mindentől. Szülőtől, baráttól, érzéstől, de rabja lehetsz valaminek, ami nem könnyíti meg az életed. Láncban vergődve a földön fekszel, és nem látod a valóságot.**

Manapság óriási divatba jött egy „sport”, amit rengetegen játszanak. Valaki csak hobiból csinálja, de vannak olyanok, akik fanatikussá váltak. Szerintem mindenki tudja, hogy a pókerre gondolok. Sokan ismerik a szabályokat vagy már hallottak róla, akár egyszer játszottak is. Viszont akadnak emberek, akik egyszerűen képtelenek nélküle élni. Olyan számukra, mint másnak a víz. Szükséges. Nem arról fogok írni, hogy milyen is a kártyás örület, hanem arról, hogy mit láttam valakin, aki ennek a rabja. Nem bántani akarom, azokat az embereket, akik valóban rajonganak ezért a játékért, hanem csak el szeretném mesélni, milyen volt látni egy embert, aki képtelen akár egy napot is eltölteni a kártyák világa nélkül.

Megismertem valakit, aki már a beszélgetésünket úgy indította, hogy ő nagy pókeres, és hogy az eddigi életét ez nagyban meghatározta, de még ma is kitölti a mindennapjait. Azt mondta, hogy

másképp él, illetve élt, mint egy átlagos korabeli. Persze, azt is hozzátette, ebbe sose szeret nagyon belemenni. Ebből arra következtettem, hogy itt azért már többről lehet szó, mint hobbi. És valóban, ez már nem hobbi, ez már rabság. Először nem értettem, mi lehet annyira durva egy ilyen játékban, azért annyi időt nem vehet el. Tényleg nem vehet el sok időt egy olyan ember életéből, aki csak néha-néha csinálja, ám az, akinek ez az élete, konkrétan ebből él, neki ez a fontos. És persze nem egy ember van, aki így működik.

24 órából kb. 15 óra játék, az idegeskedés, hogy ha a pénz elfogy, ha rossz passzban van. Ilyenkor semmit nem lehet mondani, tenni. Persze sokáig nem folytathatja az, aki hamar kiborul, ha nem az övé lesz a kör, ugyanis aki nem képes újra és újra belekezdeni, az hamar elsüllyedhet, és elveszítheti a fejét. Tehát kell hozzá türelem és alázat. Viszont itt jön egy *de*. De tudni kell megálljt

parancsolni, tudni kell, hol az a bizonyos határ. Ha már a kezed körbefonta a bilincs, de nem érzed a fájdalmat akkor vagy bajban, a fájdalmat, akkor vagy bajban. Akkor nem lehet tudni. Kezek nyúlnak feléd, barátok jönnek-mennek, de te tudomást sem veszel arról, ami történik, csak figyeled a lapokat, mikor osztanak újat, mikor nyersz. És mi lesz, ha nyersz? Folytatod, többet emelsz, de többet is veszíthetsz. Ha véletlen kinyitod a szemed, látod, hogy mi is történt. Nem csak a pénz folyt ki a kezeid közül, hanem sokkal értékesebb dolgok, amiket egy következő körrel nem nyersz vissza. Itt már tudni kell azt mondani, hogy elég. De van, aki behunyja újra szemét, és csak annyit mond: all-in. Óriási kockázat, tönkre mehet az életed, de meg is jöhet újból a szerencse, de ha a szem csukva marad, akkor folytatódik ez az ördögi kör, és sosem lesz vége. Aztán kigyúlnak a fények, kénytelen leszel felébredni, és látni, hogy egyedül maradtál.

Ilyen az élet is, aki sokat emel, sokat veszít.

**BODOR BETTINA**



nyolcadik **8kf\*** nap  
születésnap május 7

INTERJÚ BODOR BETTI BKF-ES HALLGATÓVAL

## Cukorbetegség – másképp

**A cukorbetegség napjainkban igen sok, főleg idős embernél jelentkező probléma. Aki diabetesben szenved, annak nélkülöznie kell minden cukrot tartalmazó ételt/italt. Betti számára ez elképzelhetetlen lenne – pedig ő is cukorbeteg, csak másképp. Betti cukorfüggő. Bettivel a Sugar Shop nevű dizájncukrászdában találkoztunk, ahová Levi, szeretett – és szintén süteményrajongó – fotósunk is velünk tartott.**

### **– Miért szereted ezt a helyet?**

– Igazából ez egy mesevilág. Belépsz, és rögtön kikapcsolod a problémákat. Olyan, mintha kinyitnál egy mesekönyvet, és hirtelen belecsöppennél a történetbe. Az is elképzelhető, hogy nem is magába a cukorba vagyok szerelmes, hanem a színekbe. Manapság olyan lapos a világ, és szó szerint szürkék a hétköznapok. Az egész cukrászda boldogságot, örömet áraszt magából, valószínűleg, mert itt újra gyereknek érzi magát az ember.

### **– Tulajdonképpen mit jelent az, hogy te cukorfüggő vagy?**

– Ha épp csüggedt vagyok valami miatt, rögtön az édességhez nyúlok, ha éppen vidám vagyok, akkor is. Ha éhes vagyok, akkor is. Érted már?

### **– És mi történik, ha esetleg nincs lehetőségédességet fogyasztani?**

– Ilyenre gondolni is rossz. Kérlek, hadd ne kelljen válaszolnom erre a kérdésre.

### **– Mi lenne veled, ha kiderülne, hogy cukorbeteg vagy?**

– Egyértelműen kiakadnék. Egyrészt azért, mert megtudnám, hogy beteg vagyok, más-

részt azért, mert *cukorbeteg*... Nyilvánvalóan hozzászokik az ember egy idő után, és meg kell tanulni ezzel együtt élni, de nagyon kemény próbatétel lenne. Aztán ott vannak a diabetikus sütemények. De az már nem az igazi. Habár még mindig jobb, mint a semmi.

### **– Az egy dolog, hogy így 19 évesen csinos vagy, és tökéletes az alakod. Nem félsz attól, hogy később elhízol, ha így folytatod?**

– Ó, köszönöm a bókokat, de jelenleg is diétázom. Éppen ezért eszem ezt a gyümölcsös joghurtos tortát. Ez könnyű sütemény. Ilyenkor egyébként csak napi egy túrórudit fogyasztok. Valóban bátrabban nassoltam, amíg rendszeresen sportoltam, most már néha muszáj ilyen fogyókúrára ítélnem magam. De mit tehet az ember? Egyszerűen kinyitom a hűtőt, és ott gubbaszt a sok kis fehér alapon piros pöttyös csomagolású 1 perc mennyország. Nem lehet őket otthagyni, magányosan. Még megromlanának!

### **– Mi a vonzó a süteményekben, a gumi-cukroknak?**

– A színük, formájuk. Egyszerűen ránézel egy sütire, és érzed a vágyat, hogy beleharapj, megkóstold. Színes, szép, jó: harapnivaló! Például itt pihen még Levi minikuglófja. Hogy tud a fotózásra koncentrálni, miközben itt várja ez a kedves kis sütemény, hogy végre beleharapjon?

### **– Milyen érzést nyújt számodra édességet fogyasztani?**

– Ezt nem lehet elmondani – ezt érezni kell. Nyilván mindenki tudja, miről beszélek, hiszen a süteményt nem lehet nem szeretni. Vagy a fagyit. Sohasem fogom megérteni azokat az embereket, akik elutasítják ezt az egyszerű módját a mennyországba jutásnak.

**– Mikor kezdődött nálad ez a betegség?**

– Ezt a mániámat nagyapámtól örököltem. Ő volt az, aki kanállal ette a kakaót. Magában, tej nélkül. A szüleim pedig a sütibabáknál rontották el a dolgot. Azoknak a babáknak olyan csodás illatuk volt! Ah! Kiskoromban édesapám rendszeresen járt Németországba, és mindig hozott nekem rengeteg gumicukrot. A baj csak azzal volt, hogy egy ültő helyemben meg tudtam volna enni az összeset, ezért a szüleim kénytelenek voltak a pincében elrejtetni az édességet. Én meg sportot űztem a pincébe járásból, és egyesével loptam fel a cukorkákat.

**– Szerinted, ha majd gyerekeid lesznek, ők fogják előled elrejtetni az édességet, vagy te előlük?**

– Hát ezen még van időm töprengeni, de én nem leszek az a gonosz anyuka, aki megvonja a nasit a gyerekeitől. Már el is terveztem, hogyan fog kinézni a gyerekszoba: a falak színesek lesznek, a lámpa muffin alakú. Az egész nagyon vidám lenne, a falakon nyalókák lógnának (műanyagból, természetesen).

Ha fiam lesz, akkor a kék szín lesz a közép-pontban. Na jó, lehet, hogy a nyalókák helyett autók lesznek a falon. De a muffinlámpához ragaszodom!

**– Őszintén: van olyan süti, amit nem szeretsz?**

– Hú, hát most megfogytál. Igazából a mákos süteményekért nem rajongok annyira. De ezen kívül nem tudok mit mondani. Hallottam egy Amerikában létező süteményről, a majonézes-csokis tortáról. Na, azt nem hiszem, hogy önként és dalolva megkóstolnám...

**– Végezetül mi a legjobb élményed az édességgel kapcsolatban?**

– Egyértelműen az idej születésnapom! Aznap csak és kizárólag süteményt ettem. Két kedves barátnóm bekötötte a szemem, és meglepetésből elhoztak ide, a Sugar Shopba, ahol most is vagyunk. Nagyon meghatódtam. Rengetegféle sütit rendeltünk, és egymásét kóstoltgattuk. Igazi Kánaán volt. Aztán ott-hon várt a szokásos parféttortám... Bár minden napom így telne el!

**POPPER ELIZA**



SZTEROIDFÜGGŐSÉG OKOSAN?!

## „Minden szabályt betartok!”



Talán nincs olyan férfi a világon, aki még sose álmódzott volna kockás hasról, izmos hátról és tekintélyt parancsoló, széles vállakról. Ki így, ki úgy fog hozzá az ideális külső eléréséhez. Interjúalanyom (akit kérése alapján csupán S. P.-ként említek majd) testalkata már-már a tökéletesség határát súrolja. Arról, hogy mindezt hogyan érte el, meglepő őszinteséggel és közvetlenséggel beszélt találkozásunk során.

**– Mióta foglalkozol testépítéssel?**

– Ha jól emlékszem, hét évvel ezelőtt kezdődött el nálam ez az „őrület”. Az első két évben teljesen rendszertelenül, csupán kedvtelésből járogattam le a konditerembe. Aztán két éven át szigorúan csak a natúr, mindenféle külső behatásoktól mentes testedzés kötött le. Az utóbbi három évem volt a legaktívabb és legeredményesebb, de ehhez nagyban hozzájárultak a különböző „szerek”.

**– Melyek ezek a bizonyos „szerek”, amelyekkel élsz, és pontosan mi a hatásuk?**

– Az igazat megvallva a növekedési hormonok kivételével már minden típust kipróbáltam. Ami tehát ezeket a szereket illeti, a szteroid fehérjeszintézist gyorsító, a tesztoszteron pedig szintetikus hormonokat tartalmazó anyag. Bizonyos okokból kifolyólag ezek meglehetősen negatív kihatással vannak a férfi hormontermelésre, ezért a nőiesedés jeleinek elkerülése végett antiösztrogént is szedek.

**– Ezeket milyen gyakorisággal fogyasztod?**

– Egy kúra körülbelül 8–12 hétig tart. Ilyenkor természetesen mindhárom szerből napi rendszerességgel veszek magamhoz. A kúra után két hétig szigorúan szünetelek. Ezt mindig betartom. Ezt követően körülbelül 1 hónapig tart az úgynevezett hormonrendszer-visszaállítási időszak, amely alatt csak különböző szabályozókat szedek be.

**– Milyen szinten okozhatnak ezek a szerek függőséget?**

– Véleményem szerint itt maximum szellemi függőségről lehet szó. Érttem ez alatt azt a bizonyos érzést, amelyet ezek az anyagok nyújtanak: a pörgés, a szellemi frissesség érzete. A tudat, hogy a teljesítményed nemcsak az akaratoddal, hanem

különböző külső behatásokkal is növelheted. És valljuk be őszintén, aki egyszer már megtapasztalja a szépen kiépített test előnyeit, miért akarna ettől megválni?

**– Milyen mellékhatásokat vettél észre magadon egy-egy kúra során?**

– A legrosszabb, mégis elkerülhetetlen mellékhatás az agresszivitás. Ezt meg kell tanulni kordában tartani.

Ami még zavaró, az a bőr zsírosodása, ez ugyanis könnyen pattanásosodáshoz vezethet. A testépítők kapcsán sokan beszélnek gyakori potenciazavarokról. Tulajdonképpen azt, aki okosan és tudatosan használja ezeket a szereket, nem érheti ilyen meglehetősen borzalmas meglepetés.

**– Mi az, ami szerinted már túlzás az ilyesfajta testedzésben?**

– Az, ha valaki nem hajlandó a kúrák között szünetet tartani. Sajnos nagyon sok ilyen embert ismerek. Ők már-már kontrollálhatatlanul agresszívvá tudnak válni, és áltál az egész környezetükre veszélyesek, arról nem beszélve, hogy hosszú távon komoly agyi károsodás áldozataivá is válhatnak.

**– Ha ilyen súlyos következményekkel is járhat az az életvitel, mi az, ami téged mégis motivál?**

– Mint mondtam, mindent lehet okosan csinálni. Én úgy érzem, minden szabályt beartok, és azok az áldozatok, amelyeket mégis megkövetel ez az életritmus, egy-egy dicsérő szó hallatán kifizetődnek. Tapasztalataim szerint az a testépítő, akit – állítása szerint – nem ez motivál a leginkább, hazudik.

**– Előreláthatóan mikor hagysz fel ezeknek a szerekeknek az élvezetével?**

– Erre nehéz válaszolni. Az biztos, hogy amint fellép egy jelentősebb egészségügyi károsodás, felhagyok a szerekekkel. Az edzést és ezzel együtt a testmozgást addig akarom folytatni, ameddig ez fizikailag lehetséges.

BOGNÁR ANNA



ADRENALIN FÜGGŐSÉG

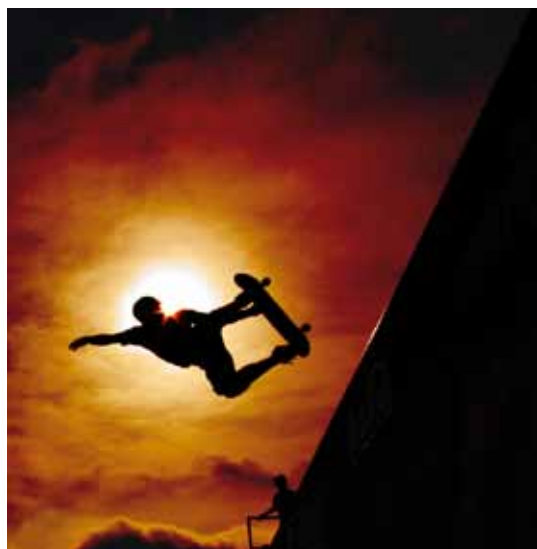
## A pillanatnyi „mámor” szerelmesei

**A hó is jól csúszik ma. Most megcsinálom. Igen most megcsinálom. Itt az ugrató. Elugratok és már jöhet is a csavar. Repülök. Én vagyok a világegyetem császára! Még mindig repülök. Isteni érzés. Bárcsak örökké tartana. Nem akarok földet érni. Örökre repülni akarok. Süllyedek, a fenébe. Mindjárt földet érek, most figyelni kell a landolásra. Mi van, ha nemsikerül? Ha nemsikerül, végem. De menni fog. Megcsináltam, ez az. Muszáj még egyet mennem.**

Aki már átélt hasonló szituációt az tudja, hogy addig a rövid pillanatig, amíg az ember a levegőben van, megszűnik a félelem érzet, és egyfajta „mámoros” állapotba kerül az ember. Ez az az állapot, amikor az adrenalin szint megemelkedik, a szervezetben több epinefrin termelődik, ami figyelmezteti a szervezetet a veszélyre. Ezáltal a reflexek (látás, hallás) kiélesednek. Az extrém sportot űző emberek gyakran kerülnek ebbe a függőségbe. De miért is olyan jó ez? Az ember törekszik arra, hogy leküzdje saját korlátait, adott esetben a félelem érzetet, bár vannak, akik szerint a félelem kifejezetten élvezetesebbé tesz egy ugratást vagy egy ejtőernyős ugrást, stb. Vannak további élvezet fokozó eszközök, amelyek növelik a „mámoros” hatást. Ilyen például a zene, főleg ha kellőképpen pörgős, lehet ez rock, elektronikus zene, vagy akár rap is, csak pörgessen. A másik pedig a társaság, ha az ember többed-magával vág bele egy efajta „őrültségbe”. Természetesen van magamutogatás a dologban, mert az ember szereti, ha azt látják a többiek, hogy ő mekkora király figurákat tud. A társaság viszont arra is képes, hogy az embert rá-

vegye olyanra, amit magától nem tenne meg. Ez lehet pozitív, ha az illetőnek nem lesz baja, és sikerül egy-egy ugrás, trükk vagy bármi, mert így a „mámor” még nagyobb lesz. Azonban gyakran hallunk olyan híreket, hogy egy-egy extrém sportoló meghal sport közben. Az életveszély gyakran velejárója ezeknek a sportoknak. A kérdés csak az, hogy ha meg tudnánk kérdezni, ez megérte-e neki mit felelné? Egy adrenalin függő azt felelné igen meg. Az az egy pillanat, az a pár „mámoros” másodperc, vagy akár egy ejtőernyős ugrás esetében az a pár perc, megéri a sérüléseket, az életet. Sokan azt mondanák, mekkora hülyeség ez, de ne ítéljük el elsőre. Gondolkozzunk el azon, hogy mi is az értelme az életünknek, mert ha jobban belegondolunk, emberek milliói élnek le rendkívül ingerszegényen az életüket, és boldogtalanul halnak meg. Ezzel szemben talán megéri a kockázatot ennek az egyedülálló érzésnek az átélése.

HÉZSER BENEDEK



A FENEKETLEN RUHÁSSZEKRÉNY...

## avagy szenvedélyek rabságában

**„Nincs egy rongyom sem!” Ugye milyen gyakran hajtogatjuk ezt, kedves nő-társaim? Természetesen a férfikollégák legkeserűbb bánatára, akik a hosszú évtizedek alatt a legkifinomultabb technikákkal próbálták redukálni ennek a mondatnak a gyakoriságát. Többkevesebb sikerrel. Inkább kevesebbel. Hiszen a nők mára már nemcsak rengeteget vásárolnak, hanem egyenesen vásárlásfüggők.**



A nyolcvanas évek végétől kezdték komolyabban vizsgálni a vásárlásfüggőséget, mint a kényszerbetegség egyik fajtáját. A rögeszmés vásárló nyakába veszi a várost, csak azért, hogy vásároljon magának valamit. Egy idő után ugyanúgy, mint például a droghasználó, nem elégszik meg azzal, hogy egy darabot vegyen valamiből, hanem egyre több, egyre drágább és drágább kell már az ugyanazt a funkciót betöltő termékből, azaz emeli magának a dózist.

A vásárlásfüggőségnek az az érdekessége, hogy a megvásárolt termék csak addig fontos, amíg megszerzi azt az illető, tehát a vásár-

lás aktusa jár örömezzettel, és nem az, hogy végre birtokolhatja a rég vágyott tárgyat. Vagyis a kényszeres vásárló nem azért vesz magának valamit, mert azt a funkciójának megfelelően szeretné használni, hanem csupán a vásárlás örömeért. Ahogy hazaér, a termék a szekrényben landol, vagy hónapokig hever kicsomagolatlanul a lakásban.

A kényszeres vásárlás hátterében gyakran húzódik meg depresszió, boldogtalanság. A függő ember saját önbizalmát szeretné növelni a vásárlás aktusával.

Felmérések szerint lakosságunk 0,5-1%-át érinti ez a szenvedély, a nyugati társadalomnál ez a szám 2,5%-ra rúg, míg az Egyesült Államokban a lakosságnak már 8%-a vásárlásfüggő.

Am kedves férfiak, ne csak miránk, nőkre nézzetek ez ügyben! Hiszen a rögeszmés vásárlók 10%-a férfi. Bizony: férfi vásárlásfüggőségről is beszélhetünk.

A megszállott vásárlóknak nem könnyű a dolga. A rengeteg akció és leértékelés csak még inkább motivál. De a lakásba is felesleges begubódnai, hogy még véletlenül se keverdjünk bolt közelébe, hiszen ott a net.

Azért ne ijedj meg, kedves olvasó, ha mielőtt ez a cikk a kezdedbe került, éppen valamelyik bevásárlóközpontba indultál, hogy nézz magadnak valami csinos kis hacukát. Ez még nem jelenti azt, hogy kényszeresen vásárolsz. Sőt még az sem, ha néha rosszkedvedben veszel magadnak egy-két dolgot. Hiszen valaki a csokiért nyúl, más viszont a kirakathoz menekül. Addig nincs baj, amíg ez nem túl gyakori, és nem fajul odaig, hogy végül minden délután a boltokban kötsz ki.

SOLYMÁRI ILDI

INTERJÚ JAMIE WINCHESTERREL

## Az éltető zene

**A függőség szó hallatán az emberek többségének a tudatmódosító szerek jutnak az eszébe. Vannak azonban más dolgok, tevékenységek is, amik az ember mániájává válhatnak. Ilyen például a zene. Jamie Winchester, aki 1990-ben robbant be a köztudatba, számos dologgal próbálkozott élete során, de végül a zenénél kötött ki. Most elmondja, mit jelent ez a számára.**

**– Amikor a családdal Budapestre költöztetek, 5 hónapon keresztül bankárként dolgoztál. Akkor hogy érezted magad?**

– Az érettségi után fél évig tengettem az életemet, nem tudtam, mit szeretnék csinálni. Több munkát is kipróbáltam, de egyiket sem éreztem a magaménak. Egy napig például egy óvodában dolgoztam szakácsként. Aztán bankár lettem, de szerencsére csak 5 hónapig. Nagyon nem szerettem.

**– Később egy koncertszervező cégnél dolgoztál. Közel voltál a zenéhez, de végül kiszálltál. Miért?**

– Nagyon komoly stresszel járó munka volt. Sokat voltam ideges. Ahogy elkezdtem beleásni magam a zenei életbe, elkezdtem azt érezni, hogy nekem inkább csinálnom kell a zenét. Valójában nem a koncertszervezéssel volt bajom, hanem az irodába járással. Körbejár-

tuk egész Európát, ami nagyon izgalmas volt, de nem bírtam az irodai munkát.

**– Ezek után már csak a zenéléssel foglalkoztál? Másal nem is próbálkoztál?**

– Életem során nagyon sok mindenbe belevágtam a fejszemet, de semmi sem tartotta meg az érdeklődésemet egy-két évnél tovább. A zene volt az, amit sosem tudtam megunni. Olyannyira megszerettem, hogy beépült az életembe. Ezek után nem is próbálkoztam más munkával, mert tudtam, hogy más nem is kell. Maga a zene lett az életem. Ma már biztos, hogy nem is tudnék másba belekezdeni. Megtaláltam a helyemet.

**– A profizmus és a maximalizmus rád mennyire jellemző?**

– Ez nálam úgy működik, hogyha kapok egy munkát, akkor addig nem vagyok képes kiadni a kezemből, amíg nem érzem, hogy a lehető legjobbat hoztam ki belőle. Van

egy elvárásom magammal szemben, és nem vagyok képes alább adni. Ez nem tudatos, szóval nem mondogatom folyton, hogy a tökéletes a cél, mert megtanultam, hogy olyan úgysin csen. Mindig is lesznek olyanok, akiknek nem fog tetszeni a zeném. Úgy vagyok vele, hogy nem fogadok el magamtól olyan zenét, amit másoktól sem fogadnék el. Nagyon kritikus tudok lenni.

**– Akkor egy lemez elkészítése elég sok stresszel járhat, nem?**

– Igen, általában amíg egy lemez vagy egy koncert még nem áll teljesen a lábán, és érzem, hogy valami nem stimmel, valami hiányzik, addig nem jó velem próbálni, mert nagyon ideges vagyok. Addig játszunk újra és újra egymot, amíg minden nem stimmel. Nekem fontos, hogy később, amikor lemelem a polcra az egyik CD-met, büszkén hallgathassam. Azt azért hozzáteszem, hogy jó zenét nem lehet ilyen feszített tempóban csinálni, mert az már túl görcsös lesz, érezni lehet rajta a feszültséget. Márpedig a zenének varázslatos, magával ragadó ünnepnek kell lennie.



**– Mi volt az első nagy élményed, amelynek kapcsán végül eldöntötted, hogy a zenének szenteled az életed?**

– 1990-ben Szicíliába utaztunk a KFT együttessel, és ott találkoztunk egy orosz népi kórossal. Éjszaka meghallottuk, hogy egy csapat ember gyönyörűen énekel a tengerparton. Összeismerkedtünk velük, elhatároztuk, hogy alkotunk valami különlegeset, és így alakult meg a Baba Yaga. Ez volt a kiindulópontja az én zenei karrieremnek. Az első nagy sikerem is a Baba Yagához köthető: egy fesztiválon játszottunk 5000 ember előtt, és hatalmas vastapsot kaptunk. Ekkor én még

javában dolgoztam a koncertszervező cégnél, de egyre jobban beindult a zenélés, egyre több felkérést kaptam, és végül úgy döntöttem, hogy otthagynom az irodai munkát, és a zenének fogok élni.

**– Azóta a zene a mindened. Van valami az életedben, ami háttérbe szorult emiatt?**

– Ahhoz, hogy jó apa, jó ember, jó pár tudjak lenni, ahhoz zenélnem, koncerteznem kell. Ettől leszek teljes ember. Nekem az a dolgom ezen a bolygón, hogy zenéljek. A családom egyébként nagyon megértő velem ezen a téren.

**– Ha valaki most azt mondaná neked, hogy nem ze-**

**nélhetsz, keress valami más foglalkozást, akkor mit mondanál, mit tennél?**

– Valahogy biztos megoldanám. Rugalmas ember vagyok, de az biztos, hogy nem lenne jó a közelembé jönni, mert nagyon ideges és ingerült lennék. Az utóbbi két hónapban nem játszottunk, nem koncerteztünk, mert stúdióban készítettük az új lemezt. Már tapintani lehetett a feszültséget, annyira ideges és frusztrált voltam. Éreztem, hogy valami hiányzik. Amikor színpadra léptünk, jobban lettem. Ennyi. Nekem zenélnem kell ahhoz, hogy teljes emberként élhessek.

**LŐKÖS KINGA**

KORUNK ÉS DIÁKTÁRSAINK LEGISMERTEBB FÜGGŐSÉGEI

## Mitől függünk?

**Mindennapi életünk hemzseg az olyan apró dolgoktól, amelyekről függővé válhatunk. Ám a toxikológiai függőség és a kényszerbetegségek között meg kell vonni a képzeletbeli határt. Korunk legismertebb függőségei dr. Zacher Gábor toxikológus szemszögéből. Mitől függünk?**

**– Milyen függőségek lehetnek jellemzők a mai diákokra?**

– Fiatal korban – gondolok itt a 16-17 éves korosztályra – még hál' istennek nem be-

rihuána, öt-hat év alatt rá lehet szokni.

Ehelyett olyan új függőségek alakultak ki, amelyek a valaivel idősebb generációk számára is meglepően le-

hoz képest, hogy a diákok ma már nemcsak osztálytermen belül, de akár iskolák között is kommunikálhatnak SMS-ek segítségével. Nem véletlen, hogy a reklámparban is helyet kapott a havi 1000 ingyen SMS egy-egy új előfizetéskor.

Kevésbé ad okot a derűre az edzékényszer. Szintén a televízió hatásának köszönhetően a mai fiatalok jelentős része nem elégedett az alakjával, így azon idejekorán megpróbál változtatni. Emellett a 16-17 éves diákok a termekben illegális szerekkel (legfőképpen szteroidokkal) is találkozhatnak.

A legnagyobb probléma a mostani generáció számára mégis a számítógép-függőség. Nem egy olyan emberrel találkoztam, aki hétvégenként akár negyven órát is képes a számítógép közelében tölteni. Sajnos nagyon sok addiktív stratégiai és szerepjáték jelent meg a piacon, amelyek bárkit odaláncolhatnak a gépek elé, korosztálytól függetlenül.

**– Milyen egyéb függőségekkel találkozott munkája során?**

– A teljesség igénye nélkül csak néhány példát mondanék még: ilyen a csoko-

szélhetünk rendszeres droghasználatról, csak kábítószerekkel folytatott alkalmi kalandokról. Az olyan drogokra azonban, mint például a ma-

hetnek. Ilyen például a közlékenység vagy az információátadás kényszere. A dolog csak annyiban új a mi generációnk levelezési szokásai-



holizmus, vagyis a csokoládéfüggőség. Egyes embereknél ugyanis a csokoládé elvonása olyan tüneteket tud produkálni, hogy az agyuk már a szó említésére is serkenti a csokoládé iránti vágyat. Az elhízás veszélye miatt főleg a hölgyek szokták nehezen kezelni ezt a problémát, de jómagam is a csokoládéfüggők közé tartozom.

Új hóbortként említhetném a veszélykereső embereket, az extrém sportok fanatikusait. Ők általában nagyfokú adrenalinfüggők. Ha én állnék gördeszkára, valószínűleg az lenne életem utolsó fellépése, ám akadnak – nem is kis számmal – olyan fiatalok, akik ezt a sportot terepen is képesek űzni. De ilyenek azok a kerékpárosok is, akik olyan domboldalakon jönnek le, ahol én térdkönyök mászásban közlekednék. Természetesen az ő füg-

**Név:** Zacher Gábor

**Foglalkozás:** toxikológus főorvos

**Eddigi tevékenysége:** A Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvostudományi Karán végzett 1986-ban.

1998. január 1. óta dolgozik a Péterfy Sándor utcai Kórház és Bal-eseti Központ Klinikai Toxikológiai Osztályán, mint osztályvezető főorvos. Ezt megelőzően a Központi Honvédkórházban tevékenykedett. Tagja a Mentésügyi, Sürgősségi, Katasztrófaorvostani Szakmai Kollégiumnak, illetve vezetőségi tagja a Sürgősségi Orvostani Társaságnak és a Magyar Toxikológus Társaságnak. Klinikai toxikológiát oktat a Semmelweis Egyetemen, a Szegedi Tudományegyetemen és a Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Centrumában.

2006-ban a Szegedi Tudományegyetem címzetes egyetemi docensi címet adományozott részére. Munkája elismeréseként 2001-ben az Ifjúsági és Sportminiszter Dicsérő Oklevelet adományozott neki. 2006-ban a Fővárosi Önkormányzat Budapestért díjjal jutalmazta munkáját.

2002 óta orvosi toxikológus igazságügyi szakértőként tevékenykedik.

gőségeik is megkövetelhetik a maguk árát – gondolok itt a nyílt törések és ficamok lehetőségére.

Sokan küzdenek munkafüggőséggel, azaz túlzott mértékben munkamániások. Ennek hátulütője lehet – szélsőséges esetben –, hogy

minden szociális kapcsolatot megtörhet az illető, ha idejekorán rá nem ébred a problémájára.

**– Mivel tudjuk kezelni függőségeinket? Hogyan tudunk megszabadulni tőlük?**

– Drogok, alkohol és cigaretta szempontjából kismillió fórum, illetve szervezet létezik, ahol készséggel vállalják a betegek ellátását. Bármilyen függőséggel álljunk is szemben, megoldást mindenképpen csak a teljes megvonás eredményezhet. Ennek sikeres végrehajtásához azonban nagy önfegyelemre van szükség. A kezelés első és talán egyik legfontosabb lépése: a betegség beismerése, a betegség tudat megjelenése.

HÉRA DÁNIEL





ALDOUS HUXLEY: AZ ÉRZÉKELÉS KAPUI

## The doors of perception

**1953. májusában Aldous Huxley, a Szép új világ, A vak Sámson, és a Sziget írója leült dolgozószobájában két megfigyelő (köztük a felesége), és egy magnetofon társaságában, és bevett 0,4 gramm meszkalint. A többi már történelem.**

Huxley ugyanis papírra vetette élményeit, és ezzel egy egész mozgalomnak szolgált követendő példával. Ez a rövid kis esszé a hippy nemzedék egyik legnépszerűbb olvasmánya lett olyannyira, hogy a fiatal Jim Morrisont is megihlette, amikor nevet keresett újonnan alakult bandájának (bár maga a cím –The doors of perception – is idézet, William Blake-től). Huxley úttörőnek számított a pszichedelikus dro-

gok használatában, hiszen akkoriban még rendkívül nehezen lehetett hozzájutni ilyen típusú szerekhez. Amellett, hogy részletesen beszámol arról, mit tapasztalt a meszkalin hatása alatt, megpróbálja elméleti síkon is értelmezni a vele történeteket. Kiindulási alapja az, hogy tudatunk és érzékszerveink szűrőként funkcionálnak, környezetünknek csak egy kis részét engedik felfogni. A meszkalin eze-

ket a szűrőket részben áthidalja, ezzel a szó szoros értelmében kitágítva a tudatunkat. A probléma ezzel az, ahogy azt Huxley is említi, hogy maga a megfigyelés olyan intenzív élménnyé válik, hogy bármilyen cselekvésre irányuló akaratot felülír. Gondolatai visszatekintve kissé naivnak tűnhetnek. Ő még nem tudhatta, milyen következményekkel jár az úgynevezett kemény drogok széleskörű elterjedése. Ennek ellenére érdekesítő és elgondolkodtató olvasmány, feltéve, hogy mondandóját erős fenntartásokkal kezeljük.

KOVÁCS ZSIGMOND

KÖNYV, AMITŐL NEM ÁLLSZ MEG

# Félelem és reszketés Las Vegasban

**Milyen lehet százhatvannal repeszteni Las Vegas felé a Nagy Vörös Cápában, miközben a véredben dolgozik az anyag? Tűző nap, a csomagtartóban a legkülönbélebb drogok, valami alkohol, esetleg egy rosszkor, rossz helyen lévő turista a hátsó ülésen, és mindenhol hatalmas denevérek ostromolják az autót. És itt nem állsz meg.**

Nem elég a kábulatból. Még megfejeled mindezt, még beszívsz valamit, még jobban elveszíted a fejed, s a hotelben már gyíkforma lények rohangálnak. Reggel a sivatagban kétszáz motoros kavart a porfelhőben próbálnál az eseményekre koncentrálni, hogy legalább cikked legyen. Az ügyvéded lelép, és magadra maradsz a több ezer dolláros hotelszámláddal és egy nagyobbacska kupac droggal. Az egyetlen lehetőség, ha most azonnal menekülőre fogod a dolgot, de jön egy távirat, és csábít az őrtület a fejedben. Totál beszívva egy narkotikumok és veszélyes drogok elleni konferencia kellős közepébe csöppen néhány száz rendőr, képviselő és ügyész közé. Kicsivel később már az Amerikai Álmot kergeted egy hófehér Cadillacben.

Nyolcvan óra alvás nélkül kissé tönkreteszi az idegeket, az üldözési mániádat a tábla sem csökkenti, miszerint

Nevada államban a marihuána birtoklás 20 év börtönnel jár. Félelem és reszketés. Mennyi törvényt tudsz büntetlenül megszegni a teljes narkózisban? Még ezt az egyet? Ezt még muszáj. Csak juss el a re-

És akkor véget ér a könyv. Én ugyan nem tudtam azonosulni a főszereplőpáros pszichedelikus ámokfutásával, de már csak az író olvasmányos elbeszélésmódja és a váratlan helyzetekből



pülőig, és már alszol is. A következő kép a Sziklás-hegység látványa. Denver. Mit keresel te itt? Mindenesetre bemész a patikába, és összekamuzol magadnak egy kis amylt.

való bravúros kimagyarázások miatt is érdemes elolvasni ezt a könyvet, és persze a film sem elhanyagolhatóan jóra sikeredett.

KÓHALMI ANETT

# Programok

- 15:40** – lufi felengedés,  
Kéry György skótdudás zenéjével
- 15:45** – Berecz András meséi
- 16:15** – Hajós András megmondja
- 17:15** – Év Oktatója Díj átadása
- 17:30** – TDK Plakátpályázat  
eredményhirdetés
- 17:45** – Fesztiválkommunikáció és  
fesztivál-gazdaságtan 2009
- 20:00** – Tombola
- 20:30** – Születésnap torta felvágása
- 21:00** – Tűzijáték
- 21:15** – Hallgatói Ereszdelahajam



# 2009. május 7.

Támogató: COSMOPOLITAN

HÖK-INFO

# Minden, ami hallgatói

**Az a jó a HÖK-ben, hogy egy pillanattig sem tétlenkedik. A tavaszi szünetben is azon voltunk, hogy minél több programot szervezzünk, hogy ne csak az órákon tölthessük együtt az időt. A Kocsmatúrát és a bulikat csak bemelegítésnek szántuk. Lássuk, mi történt az elmúlt néhány héten, és beszéljünk arról is, hogy mi vár ránk az elkövetkezendő időszakban!**

Az első fontos információ, hogy elkészült a HÖK honlapja, ahol mindenféle okos dolgot találhattok. Itt a programokról első kézből informálódhattok, a fórumokon megoszthatjátok egymással a lényeges tudnivalókat, de az aktuális tanulmányis és DJB-s történeteket is figyelemmel kísérhetitek. Ha mindez nem lenne elég, itt a legutóbbi bulikon készült fotókat is megtalálhatjátok. A honlap pontos címe: [www.bkfhok.hu](http://www.bkfhok.hu)

Ezen kívül együttműködést szorgalmazunk a felsőfokon.hu-val, így könnyebbé válhat a felsőoktatási intézmények közötti kommunikáció.

A fejlődő honlap mellett azonban nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy a BKF májusban ünnepli 8. születésnapját. Ebből az alkalomból idén is rengeteg program vár a hallgatókra. Figyeljétek a plakátokat!

Közeledik a gólyatábor: bármilyen távo-



linak tűnjék is, már most gondolnunk kell a leendő elsőévesekre. Természetesen idén is fergeteges élmény lesz, kár lenne kimaradni belőle. A tábort augusztus végére tervezzük. Ha házfelelősnek vagy programszervezőnek szeretnétek jelentkezni, gyertek informálódni az irodába, és figyeljétek a kiírásokat!

Amennyiben további kérdésetek vagy problémátok van, forduljatok hozzánk bizalommal. A „kisház” mindenki számára nyitva áll!

**ÁRGYELLÁN EDINA**

**KOMM' A BKF HALLGATÓI LAPJA** 1144 BUDAPEST, NAGY LAJOS KIRÁLY ÚTJA 1-9., BKFKOMM@GMAIL.COM (+361) 273 3090/1080 • **FŐSZERKESZTŐ:** ÁRGYELLÁN EDINA (EDINA.ARGYELLAN@GMAIL.COM) • **LAPIGAZGATÓ:** HALÁSZ PÉTER (PETER.HALASZ@GMAIL.COM) • **TERVEZŐSZERKESZTŐ:** HERNÁDI LEVENTE (HERNADI.LEVENTE@GMAIL.COM), PAPP VIKTÓRIA • **CÍMLAPTERV:** HERNÁDI LEVENTE • **SZERZŐK:** ÁRGYELLÁN EDINA, BODOR BETTINA, BOGNÁR ANNA, BOJTOR VIRÁG, DÁN DOROTTYA, HÉRA DÁNIEL, HÉZSER BENEDEK, KISS SZIMÓNA, KONKOLY ZSOFIA, KOVÁCS BARBARA, KOVÁCS ZSIGMOND, KÓHALMI ANETT, LEICHT RÉKA, LŐKÖS KINGA, PINTÉR SZABOLCS, POPPER ELIZA, SOLYMÁRI ILDIKÓ, SZEPESI KATALIN, SZÜCS GERGELY, TRÉBET TIBOR, VASKÓ VIKTOR • **FOTÓSOK:** CSIKÓS ESZTER, HERNÁDI LEVENTE, MIHÁLYI BARBARA • **FŐOLVASÓSZERKESZTŐ:** FENYVES KATALIN • **OLVASÓSZERKESZTŐK:** KODÓ TÍMEA, POPPER ELIZA, TÓTHMÁRTON MELITTA • **NYOMDA:** KAPITÁLIS NYOMDAIPARI ÉS KERESKEDELMI KFT. 4002 DEBRECEN, BALMAZÚJVÁROSI ÚT. 14.

# Global Management Challenge – cs

**Te milyen menedzser lennél? Akár a nemzetközi élvonalban is megállnád a helyed? Most itt a lehetőség, hogy kipróbáld magad!**

**Nemrégén zárult le a Global Management Challenge (GMC) legelső magyarországi döntője, és a csapat, amely idén először képviselheti Magyarországot, hamarosan indul Portugáliába a 2009. április 23-i világdöntőre.**

Az 1980 óta minden évben megrendezett Global Management Challenge a világ legnagyobb stratégiai menedzsment versenye, ahova több mint 31 országból 375 000 résztvevőt várnak.

A verseny angol nyelven zajlik, több hónapon és fordulón át. Ezeket minden országban egy döntő követ: onnan kerül ki az a csapat, amely az adott országot a világdöntőn képviselheti.

A résztvevők lehetnek végzős egyetemisták, főiskolások, alkalmazottak és céges vezetők.

Magyarország 2008-ban csatlakozott a programhoz, ami azt jelenti, hogy idén először képviselteti magát az első magyar csapat az ezúttal Lisszabonban megrendezése kerülő világdöntőn.

Minden országban neves vállalatok, felsőoktatási intézmények adják a nevüket a versenyhez.

Magyarországon kiemelt támogatónk az Oktatási és Kulturális Minisztérium, CEU Business School, a BCCH, AmCham, továbbá különböző médiapartnerek.

A főszponzor és akik a csapatokat felkarolták: az Ernst & Young, továbbá az ING Insurance, a Heineken, a GE Healthcare és a Sanoma Budapest.

A verseny összdíjazása kiemelkedő, amelyet további partnerek külön biztosítanak. A részvétel diákok számára ingyenes, valamint a rendezvény országos szinten együttműködik a legtöbb egyetemmel és főiskolával, valamint a legnagyobb diákszervezetekkel is.

A részletekről a program szervezőjét, Tarcsi Gabriellát (Recruitment International) kérdeztük.

## **– Hogyan működik a verseny?**

– Ez egy meglehetősen összetett menedzsmentszimuláció, ahol 3-5 fős csapatok irányítják saját virtuális cégüket. A csapatok szeptember elejétől október végéig regisztrálhatnak, majd novembertől kezdetét veszi az első kör, amelyben minden csapat megkapja



# Csatlakozz te is a kihíváshoz!

ugyanannak a cégnek az elmúlt öt negyedéves eredményét. Ebből kiindulva kell 5 héten át különböző döntéseket meghozniuk, amelyek a pénzügy, a termelés, a HR, a logisztika, a sales és a marketing területét ölelik fel. A második körben már csak a legjobb 64 csapat folytathatja a versenyt, amelyet a 8 legjobb csapat részvételével országos döntő követ.

## **- Mit jelent az, hogy a csapatokat egy-egy cég karolja fel?**

- Amikor regisztrálnak, a csapatok egyben feltöltik az önéletrajzukat, amely a támogató cégek elé kerülnek. Továbbá a diákok kiválasztják, hogy melyik cég profilja áll a legközelebb a tanulmányaikhoz, vagy melyik cég a legszimpatikusabb számukra. A cégek ezt a preferenciát is látják. Ezután következik egy személyes találkozó, ahol a csapatok és a támogató cégek kötetlenül beszélgethetnek, kérdezhetnek egymástól. Ezt követően a cégek – a személyes találkozót figyelembe véve – kiválasztják azokat a csapatokat, amelyekkel a verseny során együttműködnének. Ha ezzel a diákok is egyetértenek, akkor ez azt jelenti, hogy az adott cég neve alatt folytathatják a versenyt.

Ebből adódóan pedig megnyílnak a kapuk. Minden cég más-más programot, fórumot vagy lehetőséget nyújt arra, hogy a saját csapataik megismerkedhessenek velük, és fordítva. Érték ez alatt irodalátogatást, gyárlátogatást, heti konzultációt, közös kávézást, gyakornoki lehetőségeket, mentori segítségnyújtást és természetesen álláslehetőséget is.

A csapatoknak majdnem fél évük van arra, hogy alaposan megismerjenek egy céget, az ott dolgozókat, a folyamatokat, a munkahelyi légkört, és persze arra is, hogy céltudatosan kapcsolatokat szerezzenek és építsenek.

## **- Mik a hosszabb távú célok?**

- Szeretnénk, ha minél többen jelentkeznének, akik hajlandók összemérni tudásukat más nemzetekkel. Szeretnénk kiváló tehetségeket felfedezni, és olyan vállalatokat bevonni a programba, akik kiemelik ezeket a tehetségeket. Bízunk benne, hogy a diákok nyitottak olyan új lehetőségekre, amelyek közelebb hozhatják őket a jövőbeli munkaadójukhoz, és élnek a lehetőséggel, hogy megmutassák nekik kitartásukat, üzleti képességeiket, de leginkább hogy növeljék versenyképességüket a munkaerőpiacon.

## **- MI mindennek az üzenete a BKF-es diákok számára?**

- A lehetőség mostantól minden évben adott: 2009. szeptember elejétől lehet regisztrálni a 2009/2010-es versenyre, amelyre a honlap tanulmányozásával már nyár végén érdemes megkezdeni a felkészülést. Addig is szurkoljunk együtt a magyar csapatnak!

Szeretettel várunk tehát minden BKF-es diákot 2009. őszén!

**BKF KARRIERCENTRUM**

*További információ : [www.gmchungary.hu](http://www.gmchungary.hu), illetve a program nemzetközi weboldalán: [www.worldgmc.com](http://www.worldgmc.com)*



TÖBB, MINT OKTATÓ

## Új vezető

**Dér Csaba Dezsővel beszélgettem, akit most már nemcsak a BKF oktatójaként emlegethetünk, hanem mint a Marketing és Kommunikációs Igazgatóság új vezetőjét. Azok kedvéért, akik még nem ismerik, bemutatjuk, tulajdonképpen kicsoda ő, és miért került erre a posztra.**

**– Hogyan kezdődött a kapcsolatod a rendezvényekkel?**

– Nem kezdem onnan, hogy Gyöngyösön születtem... Az ELTE-n és a Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetemen diplomáztam. Onnan kerültem a Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériumába, ahol az egyik szakmai mentoromat kinevezték a Kossuth Emlékév kormányügyi biztosának 2002-ben. Megkért, hogy vezesse az irodáját, és egyben építsek fel számára egy szervezési irodát. Gyakorlatilag innen kezdődött a pályafutásom. Feladatomban volt, hogy koordináljam a programokat, megoldjam az állami protokollfeladatokat, megszervezzem az emlékévekkel, nemzetközi eseményekkel kapcsolatos rendezvényeket. Továbbá tartanom kellett a kapcsolatokat a nemzetközi intézményekkel, a határon túli magyarság képviselőivel és egyéb fontos intézményekkel. Mind időben, mind térben rendkívül sokrétű feladatot bíztak rám, ezért elég jó kapcsolatrendszerrel sikerült kiépítenem.

**– Mióta tanítasz itt a főiskolán?**

– 2007 tavaszától. Először kulturális menedzsmentet tanítottam, ami szabadon választható tantárgy volt. Itt érett meg bennem ez az elhatározás is, hogy átjövök főállású oktatónak a BKF-re, és olyan további témákban

vállalok oktatást, amelyekben jelentős gyakorlati tapasztalatokat szereztem a munkám során. Így kezdtem el rendezvényszervezést tanítani a hallgatóknak itt, a BKF-en.

**– Ezen kívül az Arts & Business ötlete is a te nevedhez köthető.**

– Az Arts & Business menedzsment szakirányú továbbképzést 2008-tól indítottam el a főiskolán a diplomával rendelkezők számára. Ahogy a neve is mutatja: az üzleti szféra és a művészet kapcsolatáról és ezek szorosabb együttműködéséről van szó. A képzésben részt vevők számára gyakorlati feladatokat is biztosítunk, legutóbb például a Szépművészeti Múzeumban volt rendezvényünk. Ezen kívül olyan felkészült oktatók tanítanak itt, mint például dr. Nagy Bálint, a Vodafone vállalati kommunikációs igazgatója vagy dr. Baán László, a Szépművészeti Múzeum főigazgatója. A képzés minden év őszén indul, tehát a következő évfolyam 2009 szeptemberében kezdheti meg tanulmányait.

**– Hogyan lettél a Marketing és Kommunikációs Igazgatóság (MKI) vezetője?**

– A felkérést a főiskola vezetőségétől kaptam. Azért fogadtam el, mert úgy gondolom, hogy számomra testhez álló pozícióról van szó. Az oktatói munkám alatt „megszerettem” a hallgatóságomat; úgy éreztem, jó kapcsolatot sikerült kialakítanom a hallgatókkal, akiket inkább partnereimnek próbáltam tekinteni. Az egész történet a csapatmunkáról szól, és azt szeretném, hogy ez a csapatmunka az egész főiskolára kiterjedjen, és ne csupán néhány szemináriumra korlátozódjon. Persze sok mindent kellene tenni annak érdekében, hogy ez megtörténjen.

**– Mik ezek a teendők?**

– Ha a főiskolát egy vállalkozásnak tekintjük, amelynek én vagyok a Marketing és Kommunikációs igazgatója, akkor a hall-

gatók a vevők. Az én marketingfelfogásomban azonban ti – a vevők – egyben eladók is vagytok!

Úgy gondolom, hogy a BKF „universitas”, ami régen azt jelentette, hogy az oktatók és ahallgatók együttese, jelenleg pedig a hallgatók és az itt dolgozók együttesét jelenti. Az universitas lényege, hogy egységesen dolgozunk a közös célokért, a BKF-diploma értékéért, a főiskola és a hallgatók közös sikeréért!

Mert az lesz az igazi siker, ha majd a hallgatók el tudnak helyezkedni, hogy miközben idejárnak, jól érzik magukat, közösségek alakulnak ki, és kapnak egy olyan diplomát, amelynek értéke lesz a piacon. A marketing és a kommunikáció egyik legfontosabb eleme az, hogy egymással milyen a kapcsolatunk. Az oktatást az igazgatói poszt mellett sem fogom elhanyagolni, oktatóként is szükségem van a közvetlen impulzusokra. A nappali és levelező oktatás mellett felkértek, hogy tanítsak a BKF által indított Rendezvény és Konferenciaszervező tanfolyamon is, amelyet szintén jó lehetőségnek vélek arra, hogy az érdeklődők még gyakorlatiasabb formában tanuljanak tovább.

#### **– Történt valami változás az MKI struktúrájában is?**

– Két új munkatársunk van: Zimány Tamás és Bottka Janett (ő itt is végzett). Mindketten nagyszerű munkát végeznek, aminek azért is örülök, mert így lehetőség volt arra, hogy a feladatokat szétoszthassam, és ezáltal ne egy emberre (a közismert és közkedvelt Koós Adrira) háruljon minden időigényesebb elfoglaltság.

#### **– Mi az a plusz, amit a Marketing Hallgatói Team (MHT) adhat? Hiszen ha már a marketingről beszélünk, ez is ide tartozik!**

– Még jobbra, professzionálisabbá szeretném tenni a teamet. Ez azt jelenti, hogy a tagok olyan szakmai-gyakorlati ismereteket



szerezhessenek, amelyek a későbbiekben, a munkába állás során jelentős előnyt jelentenek majd a számukra. Szeretném megnézni, ki miben jó, milyen terület érdekl: grafika, rendezvények, sajtó stb. Továbbá szeretnék lehetőséget adni mindenkinek az érdeklődésének, szakmai affinitásának megfelelő területen történő ténykedésre. Az MHT korábban is nagyon jó gyakorlati lehetőség volt, ezen túl pedig még komolyabb referenciát jelenthet a BKF marketingkommunikációjában (marketing, rendezvényszervezés, sajtó, egyéb média stb.) való aktív részvétel, amely – ha valaki tényleg rendesen végzi a munkáját – már tulajdonképpen egy szakmai gyakorlattal is felér majd. Szóval, aki érez magában akaratot, hogy részt vegyen gyakorlati marketingkommunikációs munkában, és emellett megérti, hogy a BKF imidzse egyenlő az itt tanulók imidzsével, és ennek alapján részt vállalna az közös imidzsépités munkájában, az keressen meg az F302-ben. Minden tenni akaró embert szeretettel várok az MHT-ben!

**KOVÁCS BARBI**

INTERJÚ HERCZEG ZOLTÁNNAL

## „Nem a ruha a lényeg, hanem az ember”

Hering szalonjába lépve – mert a szakma egy része Herczeg Zoltánt csak így emlegeti – színes ruhakavalkád fogad. Az asztalon nem divatmagazin, hanem C. G. Jung könyve hever, s Zoli retró stílusú szemüvegben, vidáman köszön rám. Számos hazai zenekart öltöztetett egyedi ruháiba, mint például a Bubble Gum formációt, vagy akár a Hooliganst. Cégek keresik ötleteiért, hogy hostesseikre tervezzen uniformist. Főzött már a Hal a tortán adásában, zsűrizett, szakértett televíziós adásokban. 2006-ban megalkotta a 10 éves a Herczegség divatfilmet, evvel is újat mutatva a hazai divatvilágnak.

**– A színes, extravagáns ruháid már a védjeggyé váltak. Mégis, hogy lesz az egykori szerencsi rockerből népszerű divattervező?**

– Azért azt szögezzük le, alapvetően én most is rocker vagyok! Csak már konszolidálódtam egy picit. Már nem veszek fel szivárványszínű nadrágot, nem hidrogénszőke a szakállam, de a gondolataim, az életérzés bennem most is underground. Ezzel szeretném kivonni magam ebből a világból, amiben élünk, mert ez a világ nagyon rossz irányba halad.

**– Nemrég a Sugarbirddel kreáltál közös női kollekciót, és hamarosan az új férfi vonaladdal is debütálsz.**

– Tavaly ősszel volt az első bemutatkozásunk a Sugarbird–Herczeg női ágával, és idén tavasszal, áprilisban tartjuk a második közös

divatbemutatónkát. Április elejétől pedig egy Axe-kampány keretében mutatom be az új bőr/műbőr-kollekciót.

**– Pályafutásod alatt már sok mindennel foglalkoztál. Szíved szerint mit csinálnál még?**

– Talán segítenék másoknak. Például misszionárius lennék. Nekem már mindenem megvan, amire egy embernek az élete során szüksége lehet. Értem ez alatt a kocsit, lakást, ruhákat, az alapvető szükségleteket. Szívesen olvasom Márait, Szepes Máriát, vagy épp Jungot. Ezeket a szellemi táplálékokat senkisésem veszi el, mert ez a lényeg, nem a tárgyak! Teljesen szabad akkor lehetsz, ha mindentől független vagy.

**– Mit üzensz a jövő divattervező generációjának?**

– Ha valaki belevág a divatszakmába, akkor világhírű divattervező akar lenni. Mert a példaképeink, az ikonjaink a külföldi nagy divatdiktátorok. Pedig hazánkban senkiből nem lesz divatnagyhatalom, mert itthon ezt nem lehet megcsinálni. Nincs titkos recept a sikerre, csak egyéni út létezik. Rengeteget kell dolgozni, hinni, és még a nehéz pillanatokban is ki kell tartani az álmaink mellett.

ORBÁN NÓRA



*Szeretnénk végre azt érezni, hogy egy képzés régen dédelgetett álmaitokat, sikerességeteket valósítja meg vagy éppen magabiztosabbnak, kreatívabbnak érzitek mindennapjaitokat?*

*HA IGEN, JELENTKEZZETEK az alábbi kedvezményes, intenzív, elhelyezkedési esélyeket nagyban növelő tanfolyamainkra:*

## A BKF az eredményes nyelvvizsgáért program keretében: **OROSZ** nyelvi felkészítő

### Jellemzők

A képzés kezdete:

Időbeosztás:

Jelentkezés feltétele:

Jelentkezési határidő:

A képzési idő:

Kedvezményes részvételi díj:

Diákigazolvánnyal rendelkezőknek:

*A tanfolyam egy - egy nyelv tekintetében legalább 15 fő jelentkezése esetén indul! A képzés költsége a vizsgadíjat nem tartalmazza!*

### Tanfolyami oktatással hét közben

2009. április

A csoport igényei szerint kerül kialakításra

Folyamatosan várjuk a jelentkezéseket

128 óra

102.400. -Ft/ kurzus

89.600. -Ft/ kurzus

## **Esküvőszervező- és esküvőrendező (Wedding Planner and Organiser) Alapfokú Smink és Arcpólo (Elementary Make-up Artist) Babysitter (Au pair) Stílusanácsadó (Stylist)**

A BKF Továbbképzési és Szakképzési Intézet  
és az OKTKER NÓDUS Kiadó / Akkreditációs lajstromszám: 0074;  
Nyilvántartási szám: 02-0017-04/ közös szervezésében)

A képzést sikeresen elvégzők ANGOL- MAGYAR nyelvű képesítő oklevelet kapnak

### Jellemzők

A képzés kezdete

Időbeosztás

Jelentkezés feltétele

Jelentkezési határidő

Képzési idő és részvételi díj

Alapfokú Smink és Arcpólo

Esküvőszervező- és esküvőrendező

Babysitter

Stílusanácsadó/ Stylist

### Tanfolyami oktatással

2009 április

A csoport igényei szerint kerül kialakításra

Érettségi bizonyítvány

Folyamatosan várjuk a jelentkezéseket

5 alkalom/ 15 tanóra (1200 Ft/ tanóra)

8 alkalom/ 40 tanóra (1200 Ft/ tanóra)

8 alkalom/ 40 tanóra (1200 Ft/ tanóra)

12 alkalom/ 90 tanóra (500 Ft/ tanóra)

A tanfolyamok legalább 15 fő jelentkezése esetén indulnak!

A képzésekről és tanfolyamokról további információt ad:

Markovits Ágnes Mobil: 06- 20/ 772 60 56 E- mail: amarkovits@bkf.hu

Paksi Dóra Mobil: 06- 20/ 519 97 15 E-mail: dpaksi@bkf.hu

TIMETV  
PADDED VIDEO  
CELLPHONE FACTS  
SWEAT  
BLUE PENSION LIFE BLOOD SUIT  
REGRETS PROGRAMMES PIZZA  
SEX JERRY INSURANCE HABITS ROCK  
LITE WALLET BANKCARD DETAILS BUY  
BOOT PLASTIC DESKTOP BEERS  
BRAS ASS COLEGEN BRITNEY DISCO  
LIVE TIME OFF TAKE FEARS  
EYES SCHEDULE SHOE FACE  
TALK NUMBER COLA GET IODINE  
NIGHT CHILDREN OFFICE  
PHOTOS HAIRCUT JEANS POPCORN MILKSHAKE FASHIONS PASS  
COMMERCIALS LOTTERY TITS  
SHOWS ADDRESS SHOWWATCH IDEAS  
LICENSE FINGERTIPS THOUGHTS PLANS  
GAMES MAGAZINES BASEBALL ROLA  
PHOTO FOOTBALL MATTERS BARS  
JOB PASSIONS TIMBERLAKE SPORTS CAPS  
CREDIT WE WANT YOUR SOUL SIMCARD BETTER GIVE  
YEARS PLAY BARCODE  
SOFA SHIRTS  
OPRAH COMFORT CARS  
HOME DIGITS LONG  
SIZE LOAN FIELD