



HIRDETÉS

lisKaland
VÁLLALKOZÓ SZABADON!

2017. JÚLIUS 24-31. SZIGETMONOSTOR

lisKaland.hu

- Kipróbálnád magad egy élő Monopolyban?
- Szeretnél úgy bulizni, hogy közben a jövődet is ápolod?
- Pénztárcakímélő nyári programot keresel?

... akkor született LisKaLandor vagy!



Fotó: Zolnai László

A Műhelynél tanultam meg újságot írni • „Okos dolgokról nem okoskodva beszélni” – ez Kocsis-M. Brigitta újságíró, szerkesztő-műsorvezető ars poeticája. Nemrég Hevesi Endre-díjjal jutalmazták munkásságát. Cikkünk a 6. oldalon

Stressz a lelke mindennek

Az angol stress szó jelentése nyomás, feszültség, erőfeszítés. „A vészreakciót az aktív ellenállás fázisa követi, majd az elkerülhetetlen kimerülés periódus” – fogalmazta meg Selye János, aki 1936-ban vezette be a fogalmat. A gyakorlati kérdések megválaszolására Barkó Judit Lámpaláz

és Pál Feri atya Hogyan válhat barátoddá a stressz? előadásainak anyagából szemezgettünk megkülönböztetve a jó és a rossz stresszhelyzeteket, hasznos praktikákkal bővítve tárházunkat a vizsgaidőszak közeledtével.

Cikkünk a 7. oldalon

Lesz tavaszi szünet a BME-n

Tavaszi szünet a BME-n? „Ilyen nem létezik!” – gondolták eddig –, de a 2017/18-as tanévben ez húsvéti időzítéssel visszatér. Az információkat Veszprémi Károly rektorhelyettesnek köszönhetjük. Mint azt megtudhattuk, a hallgató

a szorgalmi időszakban többféle szünetnek is örülhet. Ezek szervezése alapvetően kari és egyetemi szinten történik, jogi háttérüket pedig a TVSZ 91 §. adja.

Cikkünk a 2. oldalon

Majdnem kötélranc

Élményt kapunk a föld felett



Fotó: Műhely archívum

A slackline, azaz az egyensúlyozó kötélt egyre nagyobb népszerűségnek örvend az extrémebb mozgásformára vágyó fiatalok körében. A sport szépségéről és az itthoni lehetőségekről **Osztermayer Mátéval**, az egyensúlyozás egyik szerelmesével beszélgettünk. Az interjú során megtudtuk, hogy Magyarországon mi vonzza a fiatalokat ehhez a sporthoz, és hogy miért nincs jelenleg hazai versenyzőnk ebben az extrém sportágban. Máté azt is elmondta, hogy az egyensúlyérzék hiánya nem kifejezetten gátló tényező...

Cikkünk a 11. oldalon

HIRDETÉS



Hírek

EBME Ösztöndíj

Május 12-én kihirdették az EBME pályázat végleges eredményeit.

Ebben a félévben kilenc hallgató nyerte el az öt hónapra szóló támogatást. Az ösztöndíjra a következő félévben is lehet jelentkezni. A pályázat leadási határidejéről és feltételeiről az EHK honlapján érdeklődhettek.

Az EBME nyertesei

Asztalos Lilla

Berczeli Miklós

Csondor Bálint

Nagy Eszter Dóra

Sik Tamás Dávid

Táczai István

Tarjáni Ariella Janka

Tóth Gábor

Veres Dániel

Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj

Idén új nevet kapott a Köztársasági Ösztöndíj, ezután a Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíjra jelentkezhetnek a hallgatók. A feltételek természetesen nem változtak.

A pályázatra az intézmény azon államilag támogatott (ösztöndíjas, részösztöndíjas) illetve költségtérítéses (önköltséges), teljes idejű (nappali tagozatos) alapképzésben, mesterképzésben illetve osztatlan képzésben részt vevő hallgatói jelentkezhetnek, akik a jelenlegi vagy korábbi tanulmányaik során legalább két félévre bejelentkeztek, és legalább 55 kreditet szereztek. A hallgatók között a rangsort az egyetem állítja fel, a feltételeknek eleget tevő hallgatók közül 121-en nyerhetik el az ösztöndíjat. A pályázati kiírást a rektor és a kancellár közös utasításban adja ki. Az elnyerhető összeg havi 40.000 Ft, melyet a nyertes 10 hónapon keresztül kap meg.

A pályázat leadási határideje: június 25.

Eredményhirdetés:
legkésőbb augusztus 1.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA:
ISTVÁN ADRIENN

Visszatér egy régi jóbarát

Lesz tavaszi szünet a BME-n

Tavaszi szünet a BME-n? „Ilyen nem létezik!” – gondoltátok eddig –, de a 2017/18-as tanévben ez húsvéti időzítéssel visszatér. Az információkat Veszprémi Károly rektorhelyettesnek köszönhetjük.

MURÁNYI MÁTYÁS

A hallgató a szorgalmi időszakban többféle szünetnek is örülhet. Ezek szervezése alapvetően kari és egyetemi szinten történik, jogi háttérüket pedig a TVSZ 91 §. adja. A kari szünetekről azt érdemes tudni, hogy alapvetően kari hatáskörben vannak, és főként az ott honos hagyományokból fakadnak, azaz hallgatói és egyéb rendezvényekhez kapcsolódnak. A szabályzat szerint ezekről a kari vezetés dönt, az egyetem irányítói felé csak bejelentési kötelezettséggel tartoznak. Jellemzően a kari HK keresi meg ez ügyben a dékánt, és tesz javaslatot. Ezek egyeztetése az első sarkalatos pont, hiszen koordinálni kell a beosztó karokat is.

A másik kategória az egyetemi szintű szünetek, melyek rektori utasítás keretében szünetnek.



Fotó: Dobó Diána

Ez a kettő a tervezés kiinduló alapja, ha ez megvan, akkor kezdődhet az optimalizálás. A fő szempont, hogy ne maradjon el egy adott napból túl sok, ezen felül a páros-páratlan hét hatásait is figyelembe kell venni. Szerencsére ezt a gordiuszi csomót évről évre sikerül átvágni, eddig nem maradt hallgató félév nélkül.

A tavaszi és őszi szünet kérdése

Régebben tavaszi szünet is volt – utoljára az 1990/91. tanévben –, de sajnos az adminisztráció korlátai, nehézségei miatt jobbnak látták azt elhagyni. Időbeli korlátok a félév mindkét végén szorítanak, a 14 hétnek meg kell lennie, ha pedig szünetet szeretnénk, akkor tovább kell tartson, vagy

előbb kell kezdődjön a tanítás. Itt jönnek képbe a határok, a tavaszi félév nem kezdődhet túl korán, mert a felvételiző MSc-s hallgatók beiratkozásának addig le kell zajlania. A további hivatali ügyintézkedések, például a jogorvoslatok, igényelnek átfutási időt. A kezdéssel szemben a tavaszi félév nem zárulhat túl későn a nyári szakmai gyakorlatok miatt, hogy azokat még idejében, megfelelő hosszúsággal lehessen teljesíteni. Ami az őszi félévet illeti, az sem kezdődhet túl korán a felvételik miatt, illetve nem végződhet túl későn az MSc jelentkezések és záróvizsgák okán, na meg persze a karácsonnyal is számolni kell. A nehézségek ellenére, a hallgatók kérését is meghallgatva a rektori hivatal úgy döntött idén, hogy a következő tanévben lesz tavaszi szünet, hogy a hallgatók félév közben utolérhessék magukat, és a gyermekes oktatók is családi körben tölthessék el ezt a szünetet. Szerencsére az új TVSZ lehetővé teszi a regisztrációs hét megrövidítését, így az ott elvesztett napokat a húsvéti ünnepnapokkal összeadva egy kellemes félévközi pihenési időszakot nyerünk. A vezetőség igyekszik az új elgondolást hosszútávra érvényesíteni, és mindig a változó húsvéti ünnepnapokhoz igazítani. (Csak halkan jegyzem meg, hogy a következő tanévben a BME-n tartják meg az OTDK műszaki és kémiai szekcióját, ami még egy változóval fogja „gazdagítani” azt a képletet, amely a tavaszi szünet életben tartását hivatott biztosítani.)

Változások a kollégiumi felvételinél

Áprilisban néhány módosítás, pontosítás történt a kollégiumi felvétellel kapcsolatban, melyekre érdemes odafigyelni, mert előnyünkre is válhatnak azok.

ISTVÁN ADRIENN

A kollégiumi férőhelyek kiosztása során hangsúlyosabbá vált a kérelmezők tanulmányi teljesít-



Fotó: Fejes Bence

ménye. Míg korábban a férőhelyek legalább 10%-át kapták kizárólag tanulmányi alapon a pályázók, mostantól ez a szám 20%-ra növekedett.

A tanulmányi-közösségi és a tanulmányi-közösségi-szociális részpontszámok számításánál is érdemes odafigyelni az elmúlt hónapban történt változásra.

A pontszámokat a jövőben úgy állapítják majd meg, hogy minden egyes szempont szerint az adott részpontszám súlya a kategórián belül legalább 25% legyen.

Nagyobb figyelmet fordítanak a váratlan események megsegítésére is. Ha az elbírását követően a szociális helyzet rendkívüli mértékben romlik (pl. halálos eset, munka elvesztése stb.), Rendkívüli Szociális Ösztöndíj pályázatot nyújthat be a hallgató, amely módosíthatja a kollégiumi várólista sorrendjét is. A kialakult új helyzetet – a szabályzat értelmében – a bizottságnak öt munkanapon belül meg kell vizsgálnia, és döntést kell hoznia.



Az írás művészete

Az előadások időpontja:
csütörtök 17-18 óra
A képzés helyszíne:
K. alagsor 80/a.

A részvétel **INGYENES**.

Jelentkezés: info@muhely.com

A jelentkezéshez kérjük adjátok meg a nevetek mellé az évfolyamotokat és annak a karnak a nevét, amelynek hallgatói vagytok.

A Műhely szerkesztősége a 2017/18. tanév őszi félévében ismét meghirdeti gyakorlatorientált Újságíró képzését.

Amit kínálunk:

- a média belső világának megismerését,
- az újságírás műfajainak elsajátítását és azok profi használatát,
- írás és beszédtechnikai gyakorlatokat,
- csoportos interaktív képzést,
- a különböző kommunikációs technikák elsajátítását,
- személyre szabott értékelések,
- publikálási lehetőséget már a képzés ideje alatt is a Műhelyben,
- a legjobbaknak bekerülési lehetőséget a Műhely szerkesztőségébe, rendszeres munkalehetőséggel,
- felkészítést a munka világának kommunikációs kihívásaira.

Vitafórum

Válaszok

Emlékeztetőül: 2017/6. lapszámunk vitaindító cikkében Csizmadia Eszter arról írt, hogy „Az online közösségekben a mai fiatalok megkapják a magukét a bölcs kommentelőktől, akik szerint korosztályom nyakig csücsül az erkölcsi fertőben.”

Bodnár Ákos

Régen is megvoltak az alkalmi légyottok, a könnyűvívő lányok és fiúk, és a mai világban is vannak nagy szerelmek, fiatal házások, gyerekekkel. Ami felnagyítja a problémát, az a szociális hálón, applikációkon szembejövő hatalmas információmennyiség. Naponta olvashatunk sokak számára sokkoló szexuális történeteket, egyéjszakás kalandokat. Mivel szinte minden ember használja az internetet, badarság lenne azt állítani, hogy nem formálja a személyiséget. Sok esetben a fiatalok úgy hallhatnak erkölcsileg nem feltétlenül helyes történeteket, hogy az a menő. Ezáltal egyre több srác hiszi azt, hogy az a helyes, ha minél több nőt visz ágyba, és sok lány azt gondolja, hogy már ők is gyűjthetik a „skalpokat”, nem csak az „erősebbik” nem. Ennek köszönhetően, bizony előfordulhat, hogy nem feltétlenül laza erkölcsi neveltetést kapott fiatalok megváltoznak, nyitnak egy „lazább” világ bájai felé. A TV-ből, a reklámokból, a plakátokból is ömlik az ehhez hasonló felfogású üzenetek tömkelege. Ez korunk hibája, mellyel szembe csak úgy léphetünk fel, ha a fiatalabbak számára mindig érthető módon tudtára adjuk, mi a helyes számunkra. Erkölcsi normáikhoz mindig legyenek hűek, fontos a jó neveltetés, a család ereje nagyon sokat számít ebben, de ezek személyes kérdések, így egyénenként eltérő minden, nem általánosíthatunk. A legjobb amit tehetünk, hogy alkalmazkodva a mai világ adottsága-ihoz, megtartjuk a saját értékrendünket az előtérben.

Bácsi Kinga

A korosztályombeliek jó részének élete egyik fő problémája az, hogy nem találkozott még az Igazival. Sokuk több, félresikerült, általában hosszútávú kapcsolaton van túl, de rengetegen elérték a tizenkilenc-húsz évet úgy, hogy valójában sose volt senkijük. Nehéz eldönteni, hogy a lányok vagy a fiúk gyávábbak-e párkapcsolati téren. Ezen sincs semmi szégyellni való, remélhetőleg előbb-utóbb összeszedik a bátorságukat De mi a helyzet az egyedülléttel? Én jó ideje élvezem ezt az állapotot, és teljesen őszintén mondom, hogy szeretem. Saját magam osztom be az időmet, senki se nyaggat vagy veszekszik velem a cselekedeteim miatt és legfőképpen senki se bánt és aláz meg. Ha az ember így is boldog, miért ne éljen így?

Én is egy vagyok „a mai lányok közül”, igaz nincs Tinder-profilom, ki nem állhatom, ha fényképeznek, és a Facebook bejegyzéseim száma nem haladja meg az évi tizet. Egész életemben egyetlen fiúba voltam igazán szerelmes, de ennek a kapcsolatnak sem lett jó vége. A bulikban szövőődő kapcsolatoktól a hideg ráz és szívesebben töltöm az estéimet egy könyv megnyerő lovagja mellett, mint az ottani Don Juanokkal.

Nézőpont

CSIZMADIA ESZTER



Vakáció!

Gólyaként, amikor végre eljött a várva-várt évnnyitó napja, a K épület súlyos ajtaját kinyitva úgy éreztem, a felnőttkor kapuján készülök belépni. Valójában akkor még rengeteg élmény és tapasztalat választott el attól, hogy ez a fogalom többet jelentsen számomra a legális alkoholfogyasztás lehetőségénél. Sok víz lefolyt azóta a Dunán, rám pedig új mérföldkő vár a munka világába vezető úton: a szakmai gyakorlat.

Társaim eltérő módon viszonyulnak ehhez a megmérettetéshez: sokan várják, mások inkább tartanak tőle, és vannak, akik kötelező rosszként fogják fel az egészet. Egy biztos, gyermekkorunk egyik meghatározó elemétől, a hosszú nyári szünettől már jóval azelőtt elbúcsúzhatunk, hogy az iskola-

padban csücsülős, krétoporszagú mindennapokat végleg felváltaná a gyártósor, a céges iroda vagy a kutatólabor steril fehérsége. Vakáció. Két hónap semmittevés, amiért a társadalom nagy része elképesztően irigyli a diákokat és a tanárokat. Ez tartja bennünk a lelket, amikor a sokadik tételen

ragjuk át magunkat, amikor az utolsó vizsgánk időpontja vésszen közeledik, és szervezetünk már hetekkel azelőtt immunissá vált a koffeinre. Lelki szemeinkkel látjuk magunk előtt a koktélok és medencés bulik egymásutánját, az évközben szőtt nagyszabású terveink megvalósulását, magát

a vegytiszta szabadságot. A nyári szünet opcionálisan egy fergetes évszázó bulival indul, aztán ki-ki hazautazik, majd néhány napig az ember lánya időérzékét veszítve döglök a kanapén, elolvas és megnéz mindent, amit évközben nem tudott, vagy csak sütkérezik az ablakon beszűrődő napfényben. Az idő, ami sebes folyóként sodort minket keresztül a szemeszteren, egyszer csak végtelen óceánba torkollik, mi pedig ott lebegünk anélkül, hogy az áramlat eldöntené helyettünk, merre tovább. Olyan ez, mintha koldusként megnyernénk a lottó-ötöst: nehéz jól gazdálkodni azzal, amiből korábban hiányt szenvedtünk. Így aztán az idő finom homokként folyik ki a kezünk közül, a kanapén fetregős napok hetekké, majd hónapokká

nyúlnak, amit csak egy-egy buli vagy nyaralás tör meg, augusztus végén pedig enyhe sajnálkozással nyugtázzuk, hogy idén sem sikerült felfrissíteni porlepte nyelvtudásunkat, a készülő regény pedig még mindig csak az ötödik oldalnál tart. Persze némi kreativitással, akaraterővel illetve a diákmunka nyújtotta anyagi lehetőségekkel azért ki lehet használni ezt a néhány hónapot, de a két szélsőséges életforma váltakozása olykor mégis nyomasztóan hat rám. Talán később másképp vélekedem, de jelenleg egyáltalán nem bánom, hogy pár éven belül a többhavi erőltetett menet követő összetömörített pihenőidőt végleg felváltja a dolgos hétköznapi és szabad hétvégék folyamatos egymásutánja.

Megkérdeztük

Megkérdeztük: Mit jelent Önnek a Műegyetem Kiváló Oktatója díj?



Andor György

Nem várt örömteli lezárása ez a műegyetemi 30 évemnek. Egyfajta posztumusz kitüntetés ez, hiszen az előző félév utolsó előadásait már meg sem tarthattam, nem oktathatok itt tovább. Nagy szeretettel gondolok hallgatóimra, a tanítás gyönyörű pillanataira. Büszke vagyok arra, hogy ilyen remek egyetemen dolgozhattam, és elmondhatom, hogy a Műegyetem Kiváló Oktatója címmel végül talán az összes hallgatói díjat legalább egyszer megkaptam. Így kerek ez, köszönöm.



Bihari Péter

Amikor értesültem a díj elnyeréséről, két szó jutott eszembe: elismerés és megerősítés. Az elismerés azért, mert a díj mögött több éves - ezek szerint - színvonalas, elégedettségre okot adó oktatói munka áll. A megerősítés pedig azért, mert a díj igazolja, hogy jó úton járok, az eddig elért eredményeken legfeljebb javítani kell, illetve lehet. Az oktatói munka komoly kihívást és erőfeszítést igénylő feladat, ahol a közönség, a hallgatók igen kritikus szemmel állnak az oktatók munkájához. Ahhoz, hogy e munka sikeres, eredményes és örömteli legyen, együttműködésre és visszajelzésekre van szükség. E visszajelzések között első helyen áll a Műegyetem Kiváló Oktatója díj.



Horváth Gábor

Óriási megtiszteltetés, hogy a hallgatók érdemesnek tartottak engem erre a díjra, egyben meglepetés is, hiszen úgy érzem, semmi különösöt nem csináltam, csak tettem a dolgom, ahogy tőlem telt. A hallgatóktól kapott díj számomra a lehető legkövetlenebb jelzés, hogy jó irányba haladok, hosszú időre feltöltötte az időnként lankadó motivációs szintemet.



Lakné Dr. Komka Kinga

Egyetemi oktatóként mind az oktatásban, mind a kutatásban helyt kell állnunk. Ez nem mindig egyszerű feladat, mert a két szerep más-más habitusú embert kíván, ugyanakkor mindkettőben a minőségre kell törekednünk. Oktatói munkánk sikerességét elsősorban a hallgatói visszajelzésekből szűrhetjük le. Ezért is örülök különösen ennek a díjnak, mert az oktatás „vevőinek”, azaz a hallgatóknak az elismerését tükrözi.

Előadásaim során arra törekszem, hogy a hallgatók megértsék a tananyagot, lássák az összefüggéseket, és a jövőbeni munkájuk során használható tudást szerezzenek.

A hallgatókkal való kapcsolattartásban szerintem alapvető az egyértelmű követelményrendszer, az információk elérhetősége és a következetesség, de ugyanilyen fontosnak tartom a közvetlenséget és emberségességet is.

Ez a díj egyrészt megerősítést ad, hogy megéri az előadásokra és a gyakorlatokra való felkészülésbe fektetett idő és energia, másrészt lendületet ad az előttem álló újabb oktatási kihívások mind színvonalasabb teljesítéséhez.



Kosztolányi János

Egy nagyon fontos elismerésnek tartom a hallgatók részéről. Azért kezdtem az egyetemi oktatásba, mert megfogadtam egy bölcs ember tanácsát, aki azt mondta, hogy ne tekintsük az oktatásunkat magától értetődőnek, azaz komoly felelősségünk van abban, hogy a következő generáció is megkaphassa azt az oktatást, amit mi megkaptunk. Ugyanakkor el kell ismernem, hogy elsősorban szerencsés vagyok, hogy olyan tárgyakat oktathatok, amelyeket szeretek, amelyekhez értek, és amelyeket a hallgatók hasznosnak tartanak, valamint azért is, mert kaptam az oktatáshoz kedvet, érzéket és egy kis humort.



Dr. Sveiczter Ákos

Ez egy komoly elismerés már abból a szempontból is, hogy nem olyan tökéletesek a körülmények az országban, hogy az oktatás minősége álljon a középpontban. Tehát eleve nagyon jó, hogy az egyetemünkön létezik egy ilyen díj. Természetesen igen megtisztelő érzés, hogy én is a részese lehetek, főként, hogy hallgatói véleményezés alapján osztják ki. Díjat az ember akkor kap, ha kinevezik, vagy ha az emberek elégedettek a munkájával. A nekem ítelt díj szerintem a másodikat takarja, szóval tényleg hatalmas elismerés. Sokan azt gondolják, hogy azok kerülnek be az OHV legjobb tanári listájára, akik nem buktatnak meg senkit. Erre csak példaként mondom, hogy a tavalyi sejtbiológia kurzusomon 114 hallgatónak kiosztottunk összesen 63 elégtelen az egyik vizsgaalkalmon a kolléganőimmel. Ebből is látszik, hogy a hallgatók elfogadják, ha van egy korrekt követelményrendszer, és tudomásul veszik, hogy ezt nem mindig mindenkinek sikerül teljesítenie. Mindez nem feltétlenül megy az OHV-hez hasonló minősítések rovására.



Székely Péter

Rendkívül megható, jó érzés. Nagy meglepetést okozott a számomra, amikor értesültem róla. Ami a legjobb benne, hogy leginkább annak a több száz hallgatónak köszönhetem, akikkel az elmúlt évben kapcsolatba kerültem. Örömmel tölt el, ha valóban elégedettek voltak a munkámmal, és kívánom mindannyiuknak, hogy pályafutásuk során hasonlókat vagy még jobbakat átéljenek!



Tófalvy Tamás

Az eddigi szakmai-egyetemi életem legjobban eső elismerése a tavaly megkaptott GTK-s Kari Hallgatói Díj volt, mert közvetlenül a hallgatóktól jött a pozitív visszajelzés. Az, hogy amit eddig az órákon és azok között képviseltem, műegyetemi szinten is láthatónak és fontosnak ítéltetett, minden sallang nélkül nagyon megtisztelő, és ahogy mondani szokás: felemelő és nagy felelősség egyszerre.



Vajda Ferenc

Ez a díj számomra először is megtiszteltetést jelent, ezúton is köszönöm. Másodsorban visszaigazolást, hogy a hallgatók értik az irányvonalat, amit képviselek, és ők is jónak gondolják. Örülök, hogy olyan hallgatókkal dolgozhatunk, akik nagyra értékelik a problémákhoz való memóriai hozzáállásra, a szakma szeretetére és a szakma iránti alázatra való buzdítást.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: FODOR CSILLA ÉS PÁL NOÉMI FOTÓ: FEJES BENCE

Nézőpont

RÓZSÁS ÉVA



Szakestélyek titkai

Egyetemünk sokszínűségét támasztja alá az az örömdetes tény, hogy több kar is ápolja a selmecsi hagyományokat, és tart szakestélyt. Minden karon picit más, van, ahol szigorúan betartják a házirendet, máshol fellazultak kicsit a szabályok, de működik a közösséget összetartó erő.

A diákokat kérdezve sajnos azt tapasztalhatjuk, hogy akad, akinek fogalma sincs róla, hogy mi az a szakestély. Hallott róla esetleg, vagy látta plakáton, de még nem került ezzel a misztikus eseménnyel közelebbi kapcsolatba. Nagy kár. Ez a több száz

éves, Selmecről származó hagyomány jóval több, mint holmi gyertyafényes evés-ivás, vígdalolás közepette. A laikus szemlélő, aki valami oknál fogva ilyen eseményre téved, meghökkenő élményekkel távozhat. Itt mindennek megvan a menete,

a tisztségeknek, a megszólalásoknak, a sörfogyasztásnak és a nótázásnak is. Több órás szakrális szertartást idéző gyertyafényes derengés. Pótolhatatlan emlék. De a lényeg a szakestélyeken rendre összeülő baráti társaságok léte. Van abban valami

egyedi és különleges, mikor az ember péntek este magára ölti a legszebb gúnyját, kezébe veszi a kerámia korsóját, és elindul mulatni. Igaz, hogy fegyelem van, és itt nem uralkodik holmi züllött kocsmai hangulat, de a jókedv így is garantált. Lehetőség van az ismerkedésre, a tanárokkal való beszélgetésre, a mókázásra. Akik bekerülnek ebbe a társaságba, azok ennek pozitív hozományaiból is jócskán részesülnek. A szakestélyeknek régen is az volt a céljuk, hogy a gólyákat bevezessék az egyetem életébe. Tanítsák, gyámolítsák őket, míg belerázódnak az új kerékvágásba. Persze napjainkban már nem szükséges szakestélyre járni ahhoz, hogy

a diáktársadalom megbecsült tagjaivá váljunk, de kár lenne cáfolni, hogy egy ilyen rendezvény - amin akár száz fős társaságokkal lehet számolni - remek hely arra, hogy a felettünk és alattunk járó társainkkal ismerkedjünk. Nyilván ott a Gödör, a Drönk, az Old's klub, a Habár és a hasonlóan szórakoztató kóli bulik is, de ha valami nem megszokott, emelkedett hangvételű, kiöltözős rendezvényre vágyunk, akkor érdemes ellátogatni egy szakestélyre, hátha magával ragad az események és a sör folyása. Kár lenne elfordulni egy ilyen messzire visszanyúló hagyománytól csak azért, mert nem menő a fegyelmezett mulatás.

Egy multinacionális cégnél leomlanak a határok

Nem csak Magyarország van a világon

Mesterségem címere

Cikksorozatunkban a közel-múltban diplomázott műegyetemistákat faggatunk arról, hogy mit vittek magukkal a BME-ről a munka világába.

Vincze Viktória mérnökinformatikus végzettségével jelenleg a Robert Bosch Kft. szoftvertesztelője.

FAZEKAS ÁRNIKA

Mivel foglalkozol a munkahelyeden, és mennyire tudod kamatoztatni a BME-n tanultakat a munkád során?

Már tizenévesen tudtam, hogy az informatika egy nagyon jó irány. A testvérem akkori barátjától láttam, hogy szereti, amit csinál, és el lehet helyezkedni ezzel a szakmával. Szerencsére engem is érdekelt, és a szüleim szintén elkezdtek ebbe az irányba terelni. Akkor még nem tudtam, hogy konkrétan mit lehet ezzel a szakmával kezdeni, de mindig érdekelt a gépek lelke. Ráadásul a csapból is az folyt, hogy informatikai-bumm történt, és nagy szükség van szakemberekre. A jelenlegi munkahelyemen olyan autók radarszoftverének a tesztelésével foglalkozom, amik most vezetéstámogató rendszerekhez, és egyszer majd az önálló autó vezetéséhez lesznek szükségesek. Szoftvertesztelést 2010 óta

végzek. Ez az egyetemen utolsó éves tárgy, tehát előbb kellett megtanulni a munkahelyen az elméletet, majd a gyakorlatot, viszont sokkal jobban elmélyültek a tanultak, mivel a munka megkövetelte, hogy értsem, amit csinállok. Nem sikerült volna a diplomamunkát elkészíteni, ha nem dolgozom mellette. Ezért nagyon jó, hogy most már kötelező a szakmai gyakorlat, és érdemes minél hamarabb elkezdni. Amikor a Bosch Kft.-hez kerültem, már az MSc finisében voltam, de még nem adtam le a diplomamunkámat, mégis, mivel már öt év szakmai tapasztalat volt mögöttem, azonnal senior pozícióba vettek fel.

Az egyetemen tanultakat szinte száz százalékban tudom hasznosítani: megtanítanak programozni, logikusan gondolkodni, analizálni – a munkám szerves része, hogy meglássam egy hibában annak okát is.

Nyújtott az egyetem számodra valamilyen pluszt az oktatási tevékenységen túl? Visszagondolva milyen lehetőségeket aknazhattál volna ki jobban?

Az egyetemen a nyelvvizitást használtam ki, igaz, kicsit későn, az MSc alatt vettem ahhoz a bátorságot, hogy erőforrást különítsek el a tanulás és a munka mellett. A spanyolt választottam, de nagyobb energiát is fektethettem volna bele. Egy évet tanultam, akkor nagyon jól ment, de miután az egyetem véget ért, önállóan már nem folytattam. TDK-n nem indultam, későn jutott az önlab vezetőm eszébe, hogy a témámmal akár nevezhetnék is, és akkor már nekem fontosabb volt, hogy a

munkámba öljem bele a fennmaradó időmet.

Milyen kihívásokkal szembesültél az egyetem biztonságát jelentő falai közül kilépve?

Nem gondoltam volna – és ez naivitás volt –, hogy nem csak Magyarország van a világon. Ha egy multinál helyezkedünk el, akkor könnyen találhatjuk magunkat olyan pozícióban, hogy a cégnek a világ másik felén lévő telephelyére kellene utazni. A kollegáim oda-vissza röpködtek például Svédországba, Indiába, és akkor jöttem rá, hogy ehhez valamelyest gyökértelemnek kell lenni. Ilyen helyzetbe én is kerültem: nekem Németországba kellett utaznom. Ez egy kihívás, amivel meg kell birkóznunk. A mi generációnkat még úgy nevelték fel, hogy abban az országban helyezkedünk el, ahol születünk: ha közel akarunk maradni a családhhoz, és szerencsések is vagyunk, a szülővárosunkban, ha nem, akkor maximum négy-öt száz kilométerre. Ez ma már nem így van, generációs kihívás, hogy el tudjunk szakadni.

Mit tanácsolnál a diploma előtt álló hallgatóknak?

Azt, hogy ne adják fel. Én egyenesben végeztem, de a mai napig van olyan ismerősöm, aki a padot koptatja, és próbálja elvégezni a BME-t, viszont nagyon sokan vannak olyanok is, akik kiszállnak. Közülük van, aki jó időben tette, egy jó ötlettel céget alapított, és most milliókat keres, de ez nem mindenkinek sikerül. Ezen kívül érdemes észben tartani, hogy nem a jegyek a fontosak.



Név	Vincze Viktória
Kar	VIK
Shak	Mérnökinformatikus MSc
Végzés ideje	2015. január
Munkába állás ideje	2014. december
Munkahely	Robert Bosch Kft.
Pozíció	szoftvertesztelő

Fotó: Fejes Bence

Az egyre kevesebb fiatal közül egyre többen tanulnak külföldön

Csökken a hazai hallgatók létszáma

Tízezer magyar hallgató tanulhat Nyugat-Európa vagy az Amerikai Egyesült Államok valamely egyetemén. Ezt a Magyar Nemzetben közölt szakértői becslés állapította meg. Közel 60%-uk Ausztriát, Németországot vagy az Egyesült Királyságot választotta. A külföldi diplomától munkaerőpiaci előnyöket remélnek, vagy kifogásolják a hazai felsőoktatás színvonalát. Az egyelőre itthon tanuló fiatalok fele szintén elvagyódik a lap szerint. A külföldre készülő 18-40 éveseknek a 11%-a néhány éven belül tervezi a költözést, addig pedig a többség nyelvet tanul. Egyébként 2016-ban a KSH

tájékoztatója szerint a korábbi éveknél kevesebben, 29400-an vándoroltak ki Magyarországról, míg 17000-en visszaköltöztek külföldről. A kiköltözők 74%-a 40 évesnél fiatalabb, 53%-uk férfi, 64%-uk nem házas.

A magyar diplomások egyharmada szeretne más országban dolgozni – állapítja meg a korábban említett felmérés. Ez tovább ronthatja az ország kilátásait egy, az Európa 2020 című EU-s stratégia keretében vállalt cél elérésére. Az Eduline emlékeztetett rá, hogy bár 2005-től tíz éven keresztül nőtt a diplomások aránya a 30-34 évesek közt, és

ezzel 2015-ben már meghaladta a kitűzött 34%-os célt, 2016-ban (2,5 százalékpontot rontva) már csak a korosztály 32,8%-a rendelkezett felsőfokú végzettséggel.

Nem sok jóval kecséget az egyik külföldi továbbtanulásra felkészítő akadémia felmérése sem, melyről szintén az Eduline számolt be. 500 kint tanuló egyetemistát faggattak döntésük okairól és a diplomázás utáni terveikről. A megkérdezettek szerint a magyar intézmények túlzottan elmélet-orientáltak, és nem elég korszerű tudást adnak át. A felmérést megrendelő akadémiánál remélik, hogy

az eredményeket hasznosítják a hazai cégek, ugyanis jelenleg 30% nem szeretne itthon dolgozni, míg 30% bizonytalan, és a hazatérést tervezők sem tudják többségében, mikor fognak visszatérni. Elsősorban az anyagiak és a nem elég vonzó munkakörnyezet miatt nem csábító a magyarországi munkavállalás, inkább csak érzelmi indokok szólnak számukra a hazatérés mellett.

Emellett mélypontban áll a felsőoktatásban tanulók aránya. Tizenhét év után a 2016/2017-es tanévben már 300 ezer alá esett a létszámuk – közölte a KSH. A

csökkenés 2006-ban kezdődött, akkor 420 ezer volt a hallgatói létszám a felsőoktatási intézményekben. 2010-ben ez a létszám tovább csökkent, 370 ezren vettek részt egyetemi vagy főiskolai képzésen, közülük 240 ezren voltak nappali tagozatos hallgatók. 306 ezren jártak főiskolára és egyetemre 2015-ben. 287 ezerre csökkent a számuk a 2016/2017-es tanévben, jelenleg 205 500 diák tanul nappali tagozaton, közülük 136 800 hallgató vesz részt államilag finanszírozott képzésen. A jelentkezők 17,9 százaléka gazdaságtudományi képzésre adja be papírjait, de kedveltek a műszaki szakok is, ezekre a diákok 15,7 százaléka jelentkezik, a dobogó harmadik helyén pedig a tanárképzés áll, az érettségizettek 10,2 százaléka pályázik ilyen szakra.

KUPCSIK RÉKA

Egy lány a tudománykommunikáció szolgálatában

A Műhelynél tanultam meg újságot írni

„Okos dolgokról nem okoskodva beszélni” – ez **Kocsis-M. Brigitta** ars poeticája. Ehhez tartja magát, amikor szerkesztő-műsorvezetőként dolgozik a Novum című magazinműsornál, amikor a Magyar Innovációs Nagydíj parlamenti átadásának háziaszszonya, amikor cikket ír a Ridikül Magazinnak, vagy amikor az online zaklatás veszélyeiről tart előadás-sorozatot több ezer fiatalnak. Az internet nem felejt projekt keretében. Az idén nívódíjjal kitüntetett műsorvezető azonban nem feledkezik meg a gyökereiről, a mai napig szeretettel beszél a Műegyetemről és a Műhelyről is.

LENGYEL DORKA

Nemrég Hevesi Endre-díjjal jutalmazták a munkád, amiről sokan úgy tartják, hogy a tudománykommunikációban egyfajta diploma. Kiknek ítélik oda ezt a díjat?

A Hevesi Endre-díj Alapítványa a tudomány és technika új lehetőségeinek, eredményeinek népszerűsítéséért és azok közérthető, hibátlan magyar nyelven való közléséért adja ezt az elismerést. Mindig kiemelkedő munkát végző újságíróknak, ismeretterjesztő tudósoknak ítélték oda, rendkívül megtisztelő, hogy a kuratórium engem is érdemes-

nek talált a kitüntetésre, ráadásul úgy, hogy még csak huszonhét éves vagyok.

Hogyan kezdődött a pályafutásod a Novumban? Mi a műsor profilja és célja?

A Novum egy tudományos magazinműsor, amely vasárnap délelőttként jelentkezik az M5 csatornán. Azt tekintjük küldetésünknek, hogy könnyed hangvételben, ugyanakkor hitelesen számoljunk be a hazai tudományos élet eredményeiről, illetve, hogy valamelyest népszerűbbé tegyük a műszaki és tudományos életpályát a fiatalok számára. Négy éve, a műsor indulása óta dolgozom itt szerkesztő-műsorvezetőként. Hogy hogyan jutottam ide? Nos, összeérték a szálok. Ahogy az alap-, úgy a mesterdiplomámat is a Műegyetemen szereztem. Az utóbbival párhuzamosan végeztem a Komlói Oktatási Stúdió szerkesztő-riporter képzését. Bakonyi Péter, a Duna Tv akkori intendánsa tartott egy órát a KOS-ban, és feltűnt, hogy hasonló ábrákat rajzol a közmédia összeolvadásával kapcsolatban a táblára, mint amilyenekkel én is találkoztam Vezetés és szervezés mesterszakra az egyetemen. Kiderült, hogy ő is a BME-n tanul, csak levelező képzésen. Ekkor kezdtem el gondolkodni azon, hogy tulajdonképpen a diplomamunkámat csinálhatnám médiaérdeklődésből is, így végül az MTVA megalakulását vizsgáltam szervezete-fejlesztési szempontból. Bakonyi Péter lett a külső konzulensem. Szívesen segített nekem, ráadásul még az is érdekelt, van-e éppen műsorom – nyilván nem volt, hiszen akkortájt végeztem csak a riporteriskolában. Mesélt az akkor induló Novumról, és összekötött a készítőivel. Nagyon szerencsésen alakult minden.

Hogyan készül el egy adás? Általában mennyi idő, amíg egy ötlet a képernyőre kerül?

A televíziózás és a média összességében elég idő- és energiaigényes, talán sokan nem is gondolnák, mennyire. A Novumban adásonként négy-öt témával foglalkozunk: ezek a különálló anyagok egyenként négy-öt percesek, így áll össze a félórás műsoridő. Egy-egy ilyen pár perces anyag összerakása minimum tíz-tizenkét óra, a szervezést, a forgatást, a vágást, a narráció megírását és felmondását összeadva, és akkor a műsorvezetésről még nem beszéltünk. Ráadásul előre is kell dolgoznunk, hogy még véletlenül se csússzon porszem a gépezetbe, és mindig időben le tudjuk adni az adást.



Fotó: Zolnai László

Melyik volt a legérdekesebb téma, amivel a műsor keretein belül foglalkoztál?

A legkülönlegesebb talán az volt, amikor apukámat interjúvolhattam meg. Informatikával foglalkozik, és a felhőalapú számítástechnika kapcsán sikerült mikrofonvégre kapnom. Ez azért jelentett számomra nagyon sokat, mert kezdetben nem igazán tetszett neki, hogy médiával foglalkozom. Mérnök család révén nálunk az volt az igény, hogy az embernek legalább egy, de inkább két műegyetemi diplomája legyen. Többek között ezért tanultam a BME-n: megtettem, amit megkövetelt a haza, persze kiválasztva a két leghumánabb szakot. A közös forgatás alatt apukám is meggyőződhetett arról, hogy ez nem komolytalan munka, ráadásul tudományközeli. Persze, ezen kívül is rengeteg érdekes témám volt az elmúlt négy évben, a legkülönfélébb kalandokba keveredtem. Vezettem például a BME Formula Racing Team egyik autóját, öntöttem cserépkályhát, járhattam pezsgőpincészetben. Vég nélkül sorolhatnám a kedves emlékeket.

Előfordult a történelmünk során, hogy itthon ellehetetlenítettek bizonyos feltalálókat vagy kutatókat, de külföldön végül világsikeret arattak a felfedezéseikkel. Sokak fejében az a kép él, hogy Magyarországra továbbra sincs

lehetőség igazi áttörésekre. Igaz ez? Mennyit változott az ország ebből a szempontból?

A Magyar Tudományos Akadémia 2009 óta sikeresen működő Lendület programja pont arról szól, hogy külföldön dolgozó kutatókat hívnak vissza Magyarországra, itthon biztosítva számukra az erőforrásokat a munkájukhoz és a jogos anyagi megbecsülést. Ráadásul több nemzetközi kutatóközpont költözött, illetve költözik hozzánk, gondoljunk például a Szegeden létrejövő ELI lézerre vagy a CERN adatközpontjára Csillebércen. És lássuk be, az internet korában már nem számít, melyik országban van az ember, hol kezd vállalkozásba. Startupként simán indulhatunk Magyarországról úgy, hogy a nemzetközi piacot célozzuk meg: nem egy ilyen sikertörténetről tudunk, gondoljunk csak a Prezire vagy Ustream-re. Úgy gondolom, nagyon jó irányba haladnak a dolgok. Amit pedig a BME-seknek üzenek, hogy nap mint nap látom, óriás kereslet van mérnökökre, műszaki emberekre, informatikusokra. Hatalmas a munkaerőhiány, ezért nagyon jó helyen vannak, biztosan könnyen el tudnak majd helyezkedni.

Úgy tartják, a média világában nem elég csupán a tehetség, hanem jókor kell lenni jó helyen, és előnyös kapcsolatok kialakítására is szükség van. Szerinted

hogyan lehet úgy agilis az ember, hogy közben nem lépi át a törte-tés határát?

Erre azért nem tudok választ adni, mert az én személyiségtől abszolút távol áll az előnyös kapcsolatok direkt kialakításának művészete. Ez nem feltétlenül jó: valószínűleg előrébb tartanék, ha erősebb lennék ezen a területen. Én inkább csinálom a dolgomat. Sokszor nem is szerkesztőségekben pörögve, hanem otthonról, a munkára koncentrálna.

Mit adott neked az, hogy egyetemistaként a Műhelynél dolgoztál?

Én a Műhelynél tanultam meg újságot írni, a Komlói Oktatási Stúdióban pedig tévézni. Hidd el, ha cikkírásról van szó, a mai napig abból élek, ami a Műhelynél rám ragadt. Egy nagyon jól működő szerkesztőségről beszélünk, komolyabb sok nem egyetemi lapnál is. Közösségi szempontból is szuper jó hely: főként azokkal az egyetemi barátaimmal tartom a kapcsolatot, akik szintén a Műhelynél dolgoztak. Szerettem ennek a része lenni, ráadásul rovatvezetőként mások munkájának koordinálását is gyakorolhattam.

2016-ban megjelent egy versesköteted is „Akarsz róla beszélni?” címmel (a Gondolatok rovatunkban olvashattok két verset a kötetből). Mi volt a kötet koncepciója? A te esetében az írás érzelmi alapú, vagy inkább egy előre megfogalmazott üzenet tudatos átadása a cél?

Szerettem volna egy kötetet, ami olyan, mint egy jó zenei album: átad egy masszív hangulatot, életérzést, és pont olyan hosszú, hogy egy ültő helyében befogadhassa az ember. Készültek hozzá beszédes illusztrációk is, amiket a szintén egykori műhelyes Hámori Zsófinak köszönhetek. Ha zaklatott vagyok, gyakorlatilag terápiás jelleggel folynak ki belőlem a versek, így legtöbbször nem tudom előre, miről fognak szólni. Persze ezután még sokat kell alakítani rajtuk, jön a szerkesztés része, de így indul a folyamat. Az előre megtervezett, tudatosabb üzenetet hordozó írásaim általában prózák, de ezekből még nem készült egy kötetre való mennyiség.

A karriered melyik részére szeretnél fókuszálni a jövőben?

Nagyon szeretnék a műsorvezetésben kiteljesedni, szívesen kipróbálnám magam más műfajokban is: élő-, beszélgetős- vagy stúdióműsorban. Ez az, amit a legjobban élvezek. Az összes többi médiatevékenység is nagyon szerethető, de ha a szívemre teszem a kezem, leginkább a kamera felé fordulnék arccal.

Amikor úrrá lesz rajtunk a félelem

Stressz a lelke mindennek

Az angol stress szó jelentése nyomás, feszültség, erőfeszítés. „A vészreakciót az aktív ellenállás fázisa követi, majd az elkerülhetetlen kimerülés periódus” – fogalmazta meg Selye János, aki 1936-ban vezette be a fogalmat. A gyakorlati kérdések megválaszolására Barkó Judit Lámpaláz és Pál Feri atya Hogyan válhat barátoddá a stressz? előadásainak anyagából szemezgettünk megkülönböztetve a jó és a rossz stresszhelyezeteket, hasznos praktikákkal bővítve tárházunkat a vizsgaidőszak közeledtével.

KUN ZSÓFIA

Az ember legnagyobb félelme, hogy nem szerethető, hogy mások nem fogják szeretni, amit mond vagy tesz, ezzel elutasítva a lényét is. Ezt a rettenetét éljük át, még ha nem is tudatosan, egy előadás, vizsga vagy akár csak egy konfliktusos párbeszéd közben is. Érdekes azonban a tény, hogy magunk megnyugtatóra már egészen kicsi korunktól kezdve szükségünk van. Míg a csecsemők ilyen irányú pszichés funkcióit az édesanyák látják el, addig az idősebbeknél már ösztönösen alakulnak ki az önstabilizáló technikák. Kim John Payne kutatásai nyomán igazolta, hogy a kambodzsai menekülttábor poszttraumás stresszhelyzeteket átélő fiatal lakói hasonló trükkökkel verik át elméjüket nyugalmuk megőrzésére, mint az Egyesült Királyság kisiskolásai, akik az előbbieket meg sem közelítő szituációk közelébe kerültek. A berögzült szokások ugyanúgy részét képezik a biztonság



Fotó: Fejes Bence

megőrzésének a folyamatos, egyre erőteljesebb nyomásnak kitett gyerekek életében is, akiket, ahogy Payne fogalmaz, „túl sok felnőtt világ” vett körbe: túl sok tárgy, döntési lehetőség és impulzus.

A kiskori pótcselekvések gyakran a felnőtt lényünk megnyugtatósára is alkalmasak. Önmagunk ringatása vagy máshogyan fogalmazva a széken való hintázás ezekbe az időkbe repít vissza minket, ezért alkalmazzuk olyan gyakran a szorultnak vélt helyzetekben. Az ilyen és ehhez hasonló ösztönös módszerek mellé nem kizárt a tudatosan beépített technikák alkalmazása sem, míg Pál Feri a precíz cipőkötéséből meríti a magabiztosságát magas-

követően. A magunkra szánt idő soha sem pazarlás, érdemes kamatoztatni az iskolában nem tanítható tudástárunkat akár ilyen célra is.

John M. Gottman pszichológus kutatásainak témáját a felnőtt kapcsolatok veszekedéseiből merítette, a stressz hatását számokban tette kimutathatóvá a konfliktusbeszélgetések élettani következményeinek műszeres megfigyelésével. A pulzus növekedésével érezhetővé vált a páciensek képességeinek romlása. 110-es pulzusszámnál tönkrementek a finommotoros képességek, 115-nél a szem- és végtagkoordináció szenvedett csorbát, 120-130 környékén az analitikus gondolkodó képes-

dásai okának is betudható, míg végül 185-ös pulzusnál már csak az agytörzs működik. Ekkor három tevékenység közül képes választani az elme: védekezésből támad, menekül vagy lefagy. Így máris értelmet nyer, hogy miért távozik a konfliktusból az egyik fél hamarabb, vagy miért nevezhetünk valakit lépcsőházi vitatkozóknak, mikor a helyzetből kilépve jutnak csak észébe a megfelelő érvék.

A prezentáció vagy vizsga előtti percekben nem célszerű a szörnyűbbnél szörnyűbb bakiparádék jeleneteit pörgetni az agyunkban, melyekben a „mi minden balszerencse történhet velem a következő öt-tíz percben” sorozat záróakkordjai tűnnek fel szemhéjünk kivetítőjén. A jövő lehetőségeinek latolgatása helyett Barkó Judit, a lámpaláz elismert doktornője, a Felkészítő Napok rendszeres meghívott előadója önmagunk jelenbe helyezését javasolja. Több technikát is elraktározhatunk a fegyvertárunkba, hogy szükség esetén bevetésre készen álljanak. A legegyszerűbb megoldás, ami egyben a legkevésbé feltűnő, a légzésgyakorlat. Hat-nyolc szabályosan elvégzett hasi légzés edzettségétől függően tízes nagyságrenddel csökkentheti az ember pulzusát. Bátorabbak illetve aktívabb személyiségek a teljes talpukra állással is elűzhetik az aggodalmaikat. Nem az egyik lábról a másik lábra ácsorgással, sokkal inkább tömegünk minkét külső és belső talpélünkre, majd legvégül lábujjhegyünkre való áthelyezésével, mielőtt teljes talpfelületünkre állva elke-

denénk a jelenre koncentrálni. Az igazán merészek Feri atya tanácsait is kipróbálhatják. Az arcizmok teljes mértékű megfeszítése, mondhatni a vicsorgás, majd elernyesztése és a feladatsor hasonló végrehajtása a felsőtest és alsótest tagjaival kétszer is ösztönösen egy felfokozott veszélyhelyzet érzését keltik bennünk, melyek után az ellazulást követően a kezdeti pulzusszámunk az eredetinel alacsonyabb szintre esik vissza.

Azok, akik jobban hisznek a látványosabb mozgással vagy tevékenységgel járó műveletekben, tehetnek egy pár perces nem intenzív sétát a produkció előtt, hiszen a fizikai terhelés javítja a teljesítményt. A begyakorolt beszédek vagy feleletek esetén fontos már az elejétől kezdve ügyelni testtartásunkra, hiszen a nyitott felsőtest és a látszó csukló-önmagukban is magabiztosságot sugároznak. Barkó Judit a tanácsok között sorolta fel a megfelelő táplálkozást is. Jobban belegondolva indokolt lehet bizonyos ételek vagy szénsavas italok kerülése a kínos szituációk megelőzésére. Banán fogyasztása az előadást megelőzően kifejezetten tanácsos, a benne található nyomelemek pozitív hatással bírnak.

Amennyiben mégsem a várt hatást vagy eredményt sikerül előidézni, ismert a mondás, mely az ismétlés és a tudás kapcsolatát elemzi. Jogtalanág vagy számunkra érthetetlen végkimenetel esetén pedig Pál Feri „két szék módszere” lehet a megoldás nyugtalanságunkra. A praktikához nem kell más, mint te magad és két üres szék, na meg a megoldásra váró konfliktus, melyre hajlandó vagy 15-20 percet szánni az életedből. Különösen hangzik ugyan, de az önmagaddal való szerepjáték, beszélgetés a helyzet kulcsa. Az egyik székre helyezkedve hangosan mondd el a képzelte konfliktusfednek az érzéseidet túlmenve a reális beszélgetés határain, a fejéhez vágva azokat a mondatokat, melyeket a valóságban még csak a gondolataidban sem mersz elszuttogni. Mikor ezzel végeztél, ül át a másik helyre, majd reagálj a hallottakra az ő szemszögéből. Három-öt gyors, pörgős feleletváltás után meglátsz vagy megértesz valamit a másik helyzetéből, ami után másképp láthatod majd őt vagy a korábbi szituációt.

A stressz életünk mindennapi vendége, mondhatnánk úgy is, hogy népbetegsége. Megkerülni nem lehet, hiszen az egyetemi évek után a munkahelyre vagy személyes kapcsolatunkba is befészkelni magát időről ide. Ha barátként tekintünk rá, megtanulhatjuk kezelni. A felfokozott idegállapot akár előnyünkre is válhat, mi több, személyre szóló meghívónak is tekinthetjük a flowba.

Ismerd meg...

A stressz szakirodalma számos lehetőséget kínál az elmélyülésre több korosztály számára is. Míg Michael Bohne a kopogtatásra esküszik, addig számtalan kiadó az új keletű felnőtt színezőre tette le a voksát. A HVG a hosszú monológok szövegein túllépve gyakorlati kártyacsomagot állított össze a feszültségkezelés módjaira. Akik pedig későbbi családjuk, gyermekeik harmóniáját szeretnék megőrizni Kim John Payne: Egyszerűbb gyermekkor című könyvét szerezzék be a családi könyvtárba.

ugró múltjának köszönhetően, addig befolyásos, vezető beosztású hölgyeknek lehet előadói harisnyája vagy egy pillantással is erőt adó jegygyűrűje, netán páratlan manikűrje. Mindenki magának találja meg a megnyugtatót, akár rövidtávon, kármén-téssel, akár hosszútávon, alaposan kitapasztalt önmegegyezést

ség kapcsol ki, ami gyakorlatilag annyit tesz, hogy az atya szavait idézzem: „140-150-es pulzusszám esetén már csak gyakorlatilag két zombi harapdálja egymást.” A 145-ös határnál az emlékezőtehetség mondja fel a szolgálatot, kialakul a csőlátás és a szelektív sükettség, mely a II. világháborús katonák parancsmegtaga-

Vizes vb á la magyar

Hazánk sporttörténelmi esemény küszöb

Habár a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot már nem kell lenyűgözni a vizes vb sikeres lebonyolításával – annak érdekében, hogy Magyarország jó pontot szerezzen a 2024-es olimpiai pályázat során –, remélhetőleg a hazai szurkolóknak maradandó élményben lesz részük.

BALOGH KATA BOGLÁRKA
KULCSÁR DOROTTYA

Nem 2021?

2015 februárjában Mexikó visszalépett a 2017-es vizes világbajnokság megrendezéséről. Eredetileg Guadalajara adott volna otthont a sporteseménynek, de gazdasági nehézségekre hivatkozva a szervezéstől való elállás mellett döntöttek. Két héttel a bejelentés után Magyarország önként jelentkezett a jogokért, és a FINA (Nemzetközi Úszó Szövetség) ezt jóvá is hagyta, így idén júliusban mi adunk otthont ennek a minden tekintetben grandiózus sporteseménynek. A korábban már hazánk által elnyert 2021-es szervezési jogokra új pályázatot írtak ki.

A 2017-es úszó világbajnokság mögött két szervezőcsoport áll. Az egyik a FINA, amelyet 1908. július 19-én Londonban alapított nyolc nemzet (Belgium, Dánia, Finnország, Franciaország, Németország, Nagy-Britannia, Magyarország és Svédország). A másik a hazai rendezvény Szervező Bizottsága, amely Seszták Miklós fejlesztési miniszter elnöksége alatt dolgozik jelenleg. Ez utóbbi szervezet fő feladata a világbajnokság előkészí-



Fotók: Zolnai László

tésével és megrendezésével kapcsolatos tevékenységek figyelemmel kísérése és összehangolása, illetve az érintett kormányzati, önkormányzati és sportszakmai közreműködők közötti együttműködés biztosítása. A Szervező Bizottság munkaszerve a BP2017 Világbajnokságot Szervező és Lebonyolító Nonprofit Kft. Ez a társaság tartja a kapcsolatot a FINA-val valamennyi szervezési és lebonyolítási kérdésben. Az ő feladatuk többek között az önkéntesek toborzása és a jelentkezők felkészítése. Az esemény rengeteg segítőt foglalkoztat majd a zökkenőmentes lebonyolítás érdekében. Kis betanulással a sztárok közelében dolgozni és a világcsúcsok megdöntésekor jelen lenni nem lehet rossz érzés.

Turizmus és megközelítés

A versenyszámok lebonyolítására Budapesten és Balatonfüreden kerül sor, összesen öt helyszínen. A világbajnokság résztvevői számára három budapesti és két

balatoni edzeshelyszínt biztosítanak a meglévő öt sporthelyszínen túl, amelyek Budapesten a Császár-Komjádi Uszoda, a Tüske Uszodakomplexum valamint a BVSC Uszoda, a Balatonon pedig Balatonfüreden és Balatonfűzfőn van lehetőség gyakorlásra. A helyszínek ideiglenesen le vannak zárva az előkészületek miatt. (Erről

bővebben írtunk már a május 22-én megjelent Műhely újság Uszodai körkép című cikkében.) Az esemény központja a rekordidő alatt elkészült Duna Aréna, az úszó- és vizes sportok világszínvonalú komplexuma, amely tizenkétezer néző befogadására alkalmas. Az itt zajló főbb események a műugrás és az úszás.



A nyári szezonban a főváros és a balatoni régió turisztikai látogatottsága a többi hónap átlagához képest magas. Az utcák zsúfoltak, és a tömegközlekedési hálózat, főleg a metróvonalak és a Balaton körül közlekedő vasutak túlterheltek. Rendezvénylátogatói szempontból igen fontos kérdés, hogy a nézők meg fogják-e tudni közelíteni zökkenőmentesen a főbb helyszíneket. Bár Tarlós István elég nyíltan hangot adott azon véleményének, hogy őt nem érdekli a vizes világbajnokság, és júniusban megkezdik a felújítási munkákat, ma már biztossá vált, hogy a 3-as metró korszerűsítése továbbra is csúszásban van, így lezárásokra nem kell számítani ezen a vonalon. Ennek ellenére a március 20-án forgalomba állított, az oroszok által felújított szerelvények meghibásodásai valamint a régi kocsik meggyengült terhelhetősége aggodalomra adhat okot. A világbajnokság központi létesítménye, a szervezők által Budapest

FINA

Feladatukként tűzték ki az egységes szabályrendszerek megalkotását, a világrekordok elismerését és folyamatos követését valamint az úszóversenyek lebonyolítását az Olimpiai Játékok alatt. 2015 szeptemberében a FINA kétszázhat Nemzeti Tagszövetséget számolt öt kontinensen. A szervezet legfontosabb célkitűzése a vizes sportok népszerűsítése és fejlesztése; tiszta, doppingmentes sport biztosítása; a nemzetközi kapcsolatok fejlesztése; szabályrendszer megalkotása és ezen alapuló versenyek szervezése. A FINA hat vizes sportág fejlődését kontrolálja: úszás, műugrás, óriás toronyugrás, vízilabda, szinkronúszás és nyílt-vízi úszás. A szervezet jelenlegi elnöke Julio C. Maglione, több alelnökének egyike Gyárfás Tamást, a Magyar Úszó Szövetség volt elnöke.

A magyar vízilabda aranykorszakai

1928 és 1939 között a magyar vízilabda válogatott száztíz meccsen keresztül egyszer sem talált legyőzőre. Ezen időszakban két olimpiai és három Európa-bajnoki címet zsebeltek be. Az ötvenes években újra szárnyalt a csapat. Öt olimpiai éremmel gazdagították a már így is jelentős gyűjteményt. Az 1956-os melbourne-i olimpián versenyző válogatott szemszögéből készült a Szabadság, szerelem című film, ami az olimpiai izgalmak és a forradalom hangulatát jeleníti meg. A hetvenes évek sem okozott csalódást, 1973 és 1978 között a csapat minden lehetséges érmet bezsebelt, viszont a legnagyobb siker mégis az ezredfordulóra tehető, amikor a nagycsapat zsinórban háromszor szerzett olimpiai aranyat.

bén áll

1973 óta megnyert összes érem (férfi és női) alapján rangsorolva

	Műugrás	Úszás	Nyílt-vízi úszás	Óriás toronyugrás	Szinkronúszás	Vízilabda
1	Kína [143]	Egyesült államok [441]	Németország [35]	Egyesült Államok [4]	Oroszország [49]	Magyarország [14]
2	Egyesült Államok [41]	Németország [227]	Oroszország [30]	Nagy-Britannia [2]	Japán [42]	Szerbia [11]
3	Oroszország [41]	Ausztrália [190]	Olaszország [24]	Mexikó [2]	Spanyolország [35]	Olaszország [11]

Vizes vb 2017 program

Sportág	Időpont	Helyszín
Műugrás	július 14-23	Duna Aréna
Úszás	július 23-30	Duna Aréna
Nyílt-vízi úszás	július 15-21	Balatonfüred
Óriás toronyugrás	július 28-30	Batthyány tér
Szinkronúszás	július 14-22	Városligeti tó
Vízilabda	július 23-30	Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda

legújabb látványosságának hívott Duna Aréna a 3-as metró vonalán, a Forgách utcai megállótól nem messze található, így kulcskérdés, hogy a metróvonal hogyan birkózik meg a megnövekedett utasforgalommal. Megoldást jelenthet még a 15-ös és a 115-ös busz használata is, azonban jelenleg ezek a járművek kisméretűek, és viszonylag ritkán közlekednek.

Nyitóünnepség

Bár a ceremónia pontos programja a mai napig nem ismert, márciusban komoly találgatások kaptak szárnyra a fő fellépők személyéről. Egy internetes hírportál belső információkra hivatkozva állítja, hogy a szervezők tárgyalásokat folytatnak a Rolling Stones együttes menedzsmentjével, hogy a banda koncertet adjon a megnyitón növelve az esemény színvonalát és nemzetközi visszhangját.

Határ a csillagos ég

A 24,5 milliárd forintól szóló eredeti tervekhez képest Seszták Miklós fejlesztési miniszter legutóbbi nyilvános becslése szerint akár 130 milliárd forint is lehet a vb költségvetésének végösszege. Maga a Duna Aréna és a környezetében lévő fejlesztések 43 milliárd forintot emésztettek fel a korábban előirányzott 25 helyett.

Érdekes helyzet az is, hogy a fejlesztésekben érintett főváros és az állam nem tudnak megegyezni, hogy a későbbiekben ki legyen az üzemeltető. Tarlós István a főváros képviselőjében elhatárolódik a projektől, és nem támogatja, hogy a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. feladata legyen ez a továbbiakban. Véleménye szerint, ha az állam akart egy

További érdekes helyszínek

A szinkronúszó versenyeket nem egy már meglévő vagy éppen felújítás alatt álló létesítményben, hanem a Városligeti-tóban fogják tartani. Ideiglenesen medencéket és 5 ezer fő befogadására alkalmas lelátókat telepítenek, így a sportolók festői környezetben mérhetik össze tudásukat.

A szinkronúszás az egyik legművészebb mozgásforma a sportágak közül, ahol nemcsak a gyakorlat kivételezése, hanem a verseny-

zők kinézete is nagyon fontos. Bár Magyarország eddig csak kétszer képviseltette magát olimpián ebben a sportágban (2000, 2012), a felkészülésünk folyamatos a különböző világvetélyekre.

A toronyugrók sem panaszkodhatnak, mert nekik a Dunába lesz lehetőségük ugrani húsz illetve

ugróknak merev testtel, lábbal kell a vízbe érkeznük, hogy magas pontszámot kapjanak a bírától. A sikeres ugrás egyik ismérve, hogy minél kisebb csobbanással érkezzen az ember a vízbe. Arra az esetre, ha az érkezés rosszul sülné el, mentőcsónak várja a versenyzőket. A sportág egyébként 2013-ban

szinkron számok vegyes csapatok esetében is lehetségesek.

A magyarok specialitása

Az úszóversenyek kapcsán emlékeztetnünk újra átélhetjük az olimpiai izgalmakat. Az egyik legnépszerűbb sportág lévén valamint a vízbe lépő világklasszisok miatt a szervezők teltháza számítanak a vb minden napján. A negyvenkét darab kiosztandó éremért komoly futamokat vívnak majd a sportolók. A világbajnokságok történetében először fordul elő, hogy Magyarország minden számban tud indítani versenyzőt. A kvalifikáció július 5-éig tart, így még tovább növelhető a hazai versenyzők létszáma. A férfiaknál hét, a nőknél három olyan táv van, amelyre jelenleg csak egy magyar versenyzőnek sikerült kvalifikálnia magát. Hosszú Katinka – bár mind a tíz számban beúszta magát – nem indulhat mindegyikben, így szívesen látnánk még magyar versenyzőket a hazai úszóinkkal alulreprezentált számokban.

Az úszás után a vízilabda az a sport, amit nem kell külön bemutatni a magyaroknak. Tizenhat csapat indul, hogy megszerezze a világbajnoki címet, amelyet jelenleg a szerbek birtokolnak. A magyar vízilabdabajnokokat hősként tartják számon: a legsikeresebb nemzet vagyunk ebben az olimpiai versenyszámban kilenc olimpiai arannyal, három világ- és tizenkét Európa-bajnoki elsőséggel a férfiak részéről valamint kettő, a női válogatott által megszerzett vb-aranyéremmel. Ebben a sportágban mindössze két éremosztó szám van, a női és a férfi vonal. Bár olimpiánk nem lesz mostanság, de itt van nekünk a 2017-es vizes világbajnokság. Hosszú távú csüggedésre viszont semmi ok, mivel a 2028-as olimpiai pályázat már tervbe van véve.



huszonhét méter magasról. Természetesen itt sem magáról a folyóról beszélünk, hanem egy, a folyómederbe telepített medencéről. A torony kinézetét még homály fedi, főleg a folyamatosan ingadozó költségek miatt.

Az óriás toronyugrás azonban nem csak a helyszínválasztás miatt érdekes, hanem mert egy merész vállalkozás minden versenyző számára. A magas tornyokból elrugaszkodva a sportolók végsebessége elérheti a 90km/h-t. Az

debütált világbajnokságon Barcelonában.

A műugrás során a versenyzők egy vagy három méter magasságban elhelyezett ugródeszkaról illetve tíz méter magas toronyból ugranak a vízbe. A gyakorlatok során akrobatikus mozdulatokat hajtanak végre (szaltók, csavarok). Versenyszámok férfiaknál a műugrás (1m, 3m), a szinkron műugrás (3m), a toronyugrás (10m), a szinkron toronyugrás (10m). A női versenyszámok azonosak a férfiakéval, valamint a

Sportolókból lett sztárok

Kedvenc sztárjaink mielőtt vagy miközben meghódították a „vörös szőnyeget”, képviselői voltak ezen sportágaknak. A mindenki számára jól ismert, sármos Jason Statham műugró volt (miután hivatásszerűen kifocizta és búvárkodta magát). Bud Spencer hírhedt pofonjait úszó múltja erősítette. 1949-ben az olasz bajnokságon aranyérmert szerzett, majd kétszer beúszta magát az olimpia elődöntőjébe. Az 1932-es Tarzan, a magyar származású Johnny Weissmuller 20 évesen három olimpiai arannyal tért haza Párizsból, és az amerikai vízilabda csapattal is begyűjtött pár érmet. Esther Williamsre, a '40-es évek vízimuzical-jeinek sztárjára versenyfelkészülései közben figyelt fel a filmipar, s bár a második világháború történései miatt az olimpiai szereplése elmaradt, neki hála egyre népszerűbb lett a szinkronúszás.

Budapest mint mérföldkő

Vannak olyan sportolók, akik számára nem csak a győzelem miatt fontos 2017 és Budapest. Camille Lacourt, a 32 éves, négyszeres világ- és ötszörös Európa-bajnok francia hátúszó bejelentette, hogy Budapesten szeretné befejezni a karrierjét, ott, ahol 2010-ben berobbant a nemzetközi élvonalba. Verrasztó Dávid, rió-i szereplése után, bizonyítani szeretné, hogy az akkori ideje csak homokszem volt a gépezetben, és igenis többre képes. Az amerikai Anthony Ervin, kinek életpályája az egyik legmotiválóbb az úszók között, is történelem-ismétlésre készül. Az úszó kilenc év kihagyás után 2012-ben tért vissza, és 2016-ban Rióban, 35 évesen, aranyat szerzett. Idén 16 éve, hogy először világbajnok lett, 50 hátton, így valószínűleg ismételni akar.

Megkérdeztük Milyen sportokat próbál- tál ki az egyetemen?



Kerti Márton

Az egyetemen eddig egy sportot próbáltam ki, mégpedig a focit. Egy félévig jártam, ezzel a kötelező két félévnyi testnevelés felét teljesítettem. Azt tervezem, hogy ezután is járok majd, és nem csak azért, mert kötelező, hanem mert imádom, habár egyetemen kívül inkább csak szurkolni járok meccsre. Megnéztem, hogy

milyen sportok közül lehet választani, és mivel tíz évig néptáncoltam, azt is kipróbálhattam volna itt, de úgy gondoltam, hogy maradok annál az együttesnél, ahol kezdtem. Ez azonban vidéken van, úgyhogy a néptáncot most szüneteltetem, és inkább a focival foglalkozom.



Virányi Márton

A tankörtársaimmal együtt vettük fel a kosárlabdát, de rájöttem, hogy ez nem az én világom. Ezelőtt az egyetemen kívül tollasoztam, és mivel láttam a listában, hogy azt is fel lehet venni, azt gondolom, hogy a következő félévben arra fogok jelentkezni. Egyébként az egyetemi Sportnapon kipróbáltam különböző sportokat, amiket

lehetett, például lézerharcoltam is, ami nagyon jó volt. Ezen kívül nagyon érdekelne a falmászás, esetleg később arra is jelentkezni fogok a kötelező félévek után.



Dala Milán

Az első félévben felvettem a focit, de túl messze volt, úgyhogy nem nagyon tudtam bejárni rá. A középiskolában mindig játszottunk az osztálytársakkal, ott megszoktuk egymást, és jó volt, itt azonban nem tudhatod, kivel kell majd játszani. Én például összekerültem egy NB3-as játékosal, aki jóval szigorúbban és keményebben játszott. Én inkább lazításként fogtam fel a focizást, így ez

negatív élmény volt számomra. Nem bírtam a tempót, ezért úgy döntöttem, hogy inkább nem folytatom. Barátaim ajánlották az asztaliteniszt, úgyhogy valószínűleg azt kipróbálom majd.



Hartai Tamás

Ebben a félévben felvettem az asztaliteniszt, mint kötelező testnevelést. Valójában ezzel próbáltam kibújni az egész alól, kicsit messze áll tőlem a sportolás világa. Másrészt kicsit túlzásnak találok azt, hogy kötelezően kell tesiznünk, sok időt elvesz lényegesebb dolgoktól. Ennek ellenére élveztem az órákat, jó kikapcsolódás volt heti egy órára. A következő félévben is a ping-pongot szeretném felvenni, de valószínűleg utána már nem jelentkezem többször.



Varga Noémi

Elég sok sportot kipróbáltam itt az egyetemen. Teniszeztam, tollasoztam, valamint atlétikára és spinningre is jártam. Először nyilván azért vettem fel a testnevelést, mert kötelezően teljesíteni kellett. Aztán azért folytattam itt a spinninggel, mert nagyon kedvező áron lehet hozzájutni. Viszonylag olcsón lehet bérletet venni a Sportközpontba, ezért éltem a lehetőséggel.



Kopasz Erik

Nem vagyok túlzottan sportos alkat, de mivel kötelező, így felvettem a tesit. Kosárra járok, amit heti egy alkalommal tartanak egy órában. Az igazat megvallva ez a részemről elég gyenge teljesítmény ahhoz képest, hogy korábban jóval több időt szántam a sportolásra. A következő félévekben is szeretnék sportolni itt, az egyete-

men, mert a sok ZH és az agyi leterhelések után egy kis fizikai feltöltődés mindig jólesik.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: VARGA ÁGNES FOTÓ: MÁRTON ANDRÁS

Önvédelem lányoknak

Üss oda, és aztán fuss

Modern felfogásunk és megváltozott látásmódjaink ellenére a nők még mindig gyakori áldozata utcai támadásoknak. Ezért fontos, hogy a lányok kezébe adják az alap eszköztárat önmaguk megóvására.

BALOGH KATA BOGLÁRKA

Vass Zoltán két danos karate és öt danos aikido mester, tizennégy hét alatt próbálja megtanítani a női hallgatókat, hogyan reagáljanak az utcán, ha számukra kellemetlen helyzetbe kerülnek. A filmipar elég komoly torzítást ad az önvédelemről. A valóságban egy túl heves védekezést vakációval büntethetnek a hűvösben, de legtöbbször nincs lehetőség az arányos válaszra sem, mert a támadó mindig előnyben van: tudja mit akar, és azt is, hogy hogyan akarja.

Az események felgyorsulásával beszűkül a látókör, és a meglepetés ereje sokkolóan képes hatni az emberekre. Az önvédelem első feladata az éberség megőrzésének tanítása valamint megfelelő reflex kialakítása. A hiedelmekkel ellentétben az alanynak nem szabad pofonváltásba keverednie a támadójával. Ha a helyzet komolyra fordul, és irányváltás, esetleg szóbeli meggyőzés nem segít, csak annyi fizikai befektetést kell végezni, amennyi elég a meneküléshez.

Az edzés bemelegítéssel kezdődik, majd reflexgyakorlatokkal folytatódik. Az átmozgatás után technikai gyakorlás következik. Szó esik támadási



Fotó: Marton András

pontokról és azok kihasználásáról. A stílus a pusztakezes harc, ezen belül fojtások, védések, rúgások. A végén az erősítés sem marad el, ami a lábra fókuszált, majd levezetésként jön a nyújtás. A kurzus jól átadja a játéknak látszó gyakorlatokon keresztül, milyen lehet egy meglepetés-helyzet, és a késői reflexet büntetés követi, mert ami az órán fekvőtámasz, az a valóságban sérülés is lehet.

Sportolóink mondták

A fitness világból

Ágoston Dorottya

A Műegyetem elsőéves mechatronika szakos hallgatója, a fitnesszt választotta sportágának.

Már hároméves korom óta rendszeresen sportolok, kezdetben szertornáztam, ám az edzőm külföldre költözése miatt sportágat váltottam. Ennek okán választottam a fitnesszt, hiszen ez közel áll a talajtornához. Egy bemutató egy kilencven másodperces zenés gyakorlatból és egy testfordulóból áll, a versenyen a kettő ötven-ötven százalékban számít. Személy szerint én a gyakorlat részeit jobban szeretem, amely egyaránt tartalmaz akrobatikus, gimnasztikai, lazasági elemeket illetve táncos mozdulatokat. Évente általában 8-10 versenyen veszek részt, melyek között van országos és nemzetközi megmérettetés is, viszont minden szezonban van egy fő verseny, amire készülök, ez lehet világ- vagy Európa-bajnokság. Felkészülési időszakban heti hatszor edzek.



Fotó: Fejes Bence

Majdnem kötélánc

Élményt kapunk a föld felett

A slackline, azaz az egyensúlyozó kötélen egyre nagyobb népszerűségnek örvend az extrémebb mozgásformára vágyó fiatalok körében. A sport szépségéről és az itthoni lehetőségekről Osztermayer Mátéval, az egyensúlyozás egyik szerelmeseivel beszélgettünk.

TACSI KORNÉLIA

Melyek a legfontosabb szabályok, amiket be kell tartani ahhoz, hogy a kötélén maradhass?

Türelmesnek kell lenni, és nem szabad feladni. Ez egy olyan mozgásforma, amit a hétköznapi életben nem csinálunk. Ha valaki egy lábán áll a talajon, az sok szempontból hasonló, mintha a kötélén tenné ugyanezt. Mégis a föld felett az emberek máshogy gondolkodnak, amihez eleinte hozzá kell szokni.

Fontos figyelni a kéztartásra, a csuklóra, a lábra, a törzsre és a tekintetre. A fej és a felsőtest helyzete szerepet játszik a súlypont pozicionálásában. Az egyensúly fenntartása azon múlik, hogy ha megmozdul valami alattunk, hogyan vezetjük el a testben az energiát. Azért, hogy minden irányba tudjunk kompenzálni, hajlítva kell tartanunk a végtagokat, hiszen a kifeszített testrészeinket nem vagyunk képesek tovább nyújtani. Másrészt rogyasztott térd esetén a súlypontunk is lentebb kerül. A laza csuklóval finomabb mozdulatokra is képesek vagyunk, lehetőségünk adódik könnyebb rezgéseket leadni. Ezek a dolgok kezdetben soknak tűnhetnek, de idővel egyre több mindenre oda tudunk majd figyelni.

Az első kihívás például az, hogy megtanuljunk stabilan állni, sétálni és ülni a kötélén. Ezek a legalapvetőbb statikus feladatok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy érezzük az eszközt, és később képesek legyünk dinamikus elemeket is szabályosan, biztonságosan kivitelezni.



Fotó: Marton András

Mit szeretsz leginkább ebben a sportban?

A kezdetekkor valami egészen újra vágytam, és a slackline meg is adta ezt számomra. Nagyon tetszik, hogy gyakorlás közben képes vagyok teljesen kapcsolódni, mivel a magasban folyamatosan koncentrálnom kell arra, amit a testem csinál. Mivel az eredeti elgondolás szerint ez egy kinti sport, ezért külső, természeti tényezőket is figyelembe kell venni. Ha viszont összhangban vagyok a környezetemmel, akkor tudom, hogyan viselkedik a slackline alattam, így azzal is tisztában vagyok, hogy mit kell tennem a fent maradáshoz.

A feladat tehát adott: végig kell tudnom sétálni egy öt centiméter széles kötélén, ahol minden egyes lépés vagy trükk egy újabb kihívás. Boldoggá tesz az, ha valami sikerül, és nem létezik olyan, hogy megcsinálok valamit, és nincs tovább.

Nyitott, befogadó a közösségek, és gyakran szerveztek nyílt eseményeket a főváros valamely zöldterületén. Hol és mikor lehet veletek találkozni?

Jó idő esetén hétköznapiokon és hétvégéken piknikeket tartunk, például a Margitszigeten vagy a Filozófusok kertjében. Ezeket szívesen látunk mindenkit, olyanokat is, akiknek nincs saját kötele. A rendszeres, szervezett eseményeken kívül, ha valaki megy slackline-ozni, azt általában valamilyen közösségi oldalon közzéteszi, és bárki szabadon csatlakozhat hozzá.

A téli időszakban zárt helyen edzünk. Eddig például a Kálvin tér közelében lévő iskola tornatermét használtuk. Az a célunk, hogy teremtsünk egy olyan teret, ahol együtt gyakorolha-

tunk, miközben mindenki jól érzi magát. Ezen kívül számos rendezvényen, fesztiválon is feltűnünk. Többek között tavaly és idén májusban is részt vettünk a BME Családi Sportnapon, melynek keretein belül több különböző kötelet is kipróbáltak a hallgatók.

Jártok versenyekre, vagy szerveztek megmérettetéseket a hazai slackline közösségnek?

Sajnos közülünk még senki nem indult versenyen. A legnagyobb akadályt az jelenti, hogy Magyarországon a longline, highline verzió az elterjedt. Ezekben a kategóriákban pedig a szemtől szembeni versengés helyett inkább újabb rekordok felállítása a cél. Míg egy igazi összecsapáson vastagabb trickline-on végzett látványos, dinamikus trükköket szoktak bemutatni. Ilyen jellegű hazai esemény még nincs, bár mi már tervezünk egyet. Kifejezetten nem is készültünk fel embereket versenyre. Abban viszont tudunk segíteni, hogy mit hogyan érdemes csinálni, mit érdemes össze-

kötni mivel. A külhonban bevett szokásokhoz képest itthon más virtusban zajlik a gyakorlás. Azt tapasztalom, hogy a külföldiek sokkal inkább vevők arra, hogy kidolgozzák a mozdulatokat, és ne álljanak meg egy bizonyos szinten. A mi találkozóinkon nincs kötött rend, inkább családi a hangulat, mindenki azt csinál, amihez éppen kedve van. Ennek az a hátránya, hogy kevés ember jut el arra a szintre, amivel érdemes lenne foglalkozni.

Kiknek ajánlod ezt a sportot?

Mindenkinek. Az, hogy valakinek nincs egyensúlyérzéke, alapvetően nem kifogás, csak kiegészítésre van szükség. Sokan rehabilitációs célból használják, mivel erősíti az ínszalagokat, ízületeket, és egyszerre több izomcsoportot dolgoztat. Leginkább a belső, mély izmokat fejleszti, és alkalmas lehet erősítő gyakorlatok elvégzésére is. Ne feledjük, hogy nem létezik lehetetlen! Egyesek, akiknek például amputáltak a lábukat, most mülákkal sétálnak a kötélén.

A slackline-ról röviden

A slackline két stabil pont között kifeszített két és fél vagy öt centiméter vastag lapos kötélén végzett extrém sport. Abban tér el a hagyományos kötéláncról, hogy a slackline más anyagból – általában poliészterből – készül, melynek hosszirányú és keresztirányú megnyúlása is van. Mivel rendszerint kisebb erősséggel húzzák meg, ezért rugalmas marad; egy hosszú, keskeny trambulinként viselkedik.

Számos irányzatot különböztetünk meg aszerint, hogy milyen környezetben és eszközön gyakorolunk. Léteznek vékony, magasban használt kötelek (highline) és ezek hosszú változatai (longline) valamint vastagabbak, melyek direkt trükközésre alkalmasak (trickline). Továbbá beszélhetünk waterline-ról, windline-ról és urbanline-ról, ha víz felett, erős szélben vagy lakott területen belül feszítünk ki kötelet.

Európai kupáért indul a BME Futsal

Szoros küzdelemben, végül az utolsó fordulóban sajnos alulmaradt a futsal NB2 Nyugati csoportjának rájátszásában a BME-BT FC futsal csapata.



Egyetemistáink hatalmas küzdelemben az egész szezon során, ám végül nem tudták megőrizni az alapszakaszban megszerzett első helyüket, és két ponttal lemaradtak a dobogó legfelső fokáról.

A szezon azonban ezzel még nem ért véget a csapat számára, ugyanis idén először képviselhetik egyetemüket az Európai Egyetemek Kupáján. A European University Sports Association (EUSA) által szervezett megmérettetésre minden európai egyetem nevezhet, de csak az ország legeredményesebb csapata vehet rajta részt. Köszönhetően az elmúlt évek sikereinek – amelyek között van a MEFOB győzelem, a Kárpát-medencei Egyetemek Kupája győzelem, és az NB2 második és harmadik hely – csapatunk kvalifikálta magát a Törökországban megrendezendő kupára. Ezúttal tehát nem június végén, hanem a július 18-án véget érő torna után veszik ki a játékosok a megérdemelt pihenőt. Addig pedig gőzerővel készülnek az előttük álló nemzetközi tornára.

Elmondhatatlan élmény az Akropolisz romjai közt sétálni

Az ország, amit nem lehet megunni

Görögországnak aligha van olyan pontja, ahova nem szívesen utazna el az ember, ókori csodái, szikrázó napsütése, perzselő hősege és világszerte kedvelt gasztronómiája csak úgy vonzza a turistákat. Egy remek úti cél lehet a vakáció alatt Athén: az Akropolisz, a Parthenón, a Dionüszosz Színház egyszerűen elvarázsolják az embert – ki ne akarna tenni egy sétát a történelmekönyvekben.

CSORDÁS HÉDI

Athén utcáin andalogni valóban olyan, mintha egy történelmekönyvet ütné fel az ember, bármerre nézünk, tele van történelmi emlékekkel, ókori históriákkal, megszámlálhatatlanul sok nevezetesség sorakozik a városban. Budapestről egyszerűen, nagyjából kétórás repülőúttal eljuthatunk a görög fővárosba, a fapados légitársaságok tízezer forint körül már kínálnak jegyeket az utazni vágyóknak. Ez a hely nem csak azoknak jó választás, akiket elvarázsol a mitológia és a múlt világa, az ízek és a napsütés szerelmesei is garantáltan élvezni fogják az itt töltött időt.

A városban szinte minden út a Szintagmához vezet, ami a nemzeti politikai és kulturális élet központja, egyben Athén szíve: a reptéri busz itt teszi le a turistákat, remek kiindulópontja a városi túráknak, innen minden látványosság rövid időn belül megközelíthető. A parlament mellett áll az Ismeretlen katona emlékműve, az őrségváltás pedig a turisták egyik kedvence: minden napszakban tömegek akarják megörökíteni, ahogy a katonák helyet cserélnek kis bódéik mellett. Nagyobb ceremó-



Fotók: Bella Brigi

niát is rendeznek, minden vasárnap van egy ünnepélyes váltás, ezen a napon különösen érdemes időben érkezni, ha az ember nem csak az előtte álló fejeket és a magasba emelt fényképezőgépeket szeretné látni. A tér – és az egész város – eszméletlenül zsúfolt, a főbb látnivalók megtekintését érdemes már itthon, jó előre eltervezni, és online jegyet váltani – ezzel több órányi sorbállást is elkerülhetünk.

Persze nem kell mindenhova jegyet váltani, hogy az ember jól érezze magát, a Parlament mögötti Nemzeti Kert például kihagyhatatlan program. Ebben a hatalmas zöld parkban óriási pálmák sorakoznak, megnézhetjük a gyümölcsöző citrom- és narancsfákat, az eldugott kis sétányok között pedig kis patakok, tavak bújnak meg teknősökkel, aranyhalakkal és különleges növényekkel. Ha szerencsénk van, egy-egy érdekesebb, színes tollú madarat is láthatunk előbukkanni. A fákról nem érdemes – és nem is szabad – gyümölcsöt szedni, az utcán érő narancsok egyébként koránt sincs olyan íze, mint a boltban kapható változatnak.

Kevés ilyen zöld hely van a településen belül, úgyhogy érdemes egy nagyot szusszanni a nézelődés előtt. Közel van a Plaka nevű tér, ami lényegében Athén bevásárolóközpontja tele vásári kofákkal, színes kirakatokkal, szuvenír boltokkal.

Elképesztő nagy itt a nyüzsgés, helyi specialitásokkal is ismerkedhetünk, vehetünk görög mintával díszített poharakat, talakat, hűtőmágnest, de érdemes jól körbenézni, óriási árkülönbségek lehetnek az árusoknál. A téren áll a Nagy Metropolisz templom, középen pedig



Damaszkinosz szobra díszleg. Nincs messze Hadriánusz könyvtára, illetve annak megmaradt romjai, és egy-két régiségvásárba is belefuthatunk. Természetesen a legtöbb turista az Akropolisz miatt látogat ide, ami a város legmagasabb pontján, egy óriási sziklán terül el – a könyvekből jól ismert épületeket szinte mindenhol látni (de a kígyózó sorokkal a bejárat előtt csak fent szembeül az ember.) A hatalmas épületek időszámításunk előtt, az

ötödik század végén készültek: ez volt Athén aranykora. A legtöbb műemlék az Akropoliszon templom, melyeket Athéné tiszteletére emeltek. A méretek egyszerűen leírhatatlanok, mintha az égig érnének ezek a templomok, a méretes oszlopoknak, isteneiket ábrázoló csodás szobroknak nincs párja – leírhatatlan élmény köztük, a forró homokos talajon sétálni. Itt található többek között a Parthenón, azaz Pallasz Athéné temploma (ez a világ egyik legismertebb ókori épülete), Artemisz, Zeusz, Dionüszosz és Niké szentélye. Az épületek közt alig látunk növényeket, a nyári melegben érdemes üdítővel, sapkával és naptajjal is készülni, az árnyéktalan helyen könnyen rosszul lehet lenni.

Ha bejártuk a műemlék-rengeteg, egy könnyebb, lejtős sétával megérkezünk Zeusz templomának maradványaihoz, illetve itt található Hadriánusz diadalíve is – ezen keresztül érdemes felpillantani újra a sziklára, pazar kilátás tárul elénk. Persze ezt az utat nem lehet egy nap alatt megtenni, és nem a távolságok, hanem a helyszínek varázsa miatt: egyszerűen képtelenség egy laza sétával elintézni az Akropoliszt vagy csak úgy elhaladni egy óriási görög épület mellett: Athénban érdemes mindenre bőven időt szakítani. A nevezetességek látogatása mellett a nyüzsgő városi életbe is bele kell kóstolni itt: különös módon él egymás mellett az ókor

tebb fogásuk a szuvláci, ami a magyar rablólúshoz hasonlít, de ott a muszakász (töltött padlizsán), a gyros, a dolmadákia (bárányhúsból készült rúd). Tapasztalataim szerint szinte mindenütt beszélnek az angolt, úgyhogy ha az étlapon nincs is angolul feltüntetve, a pincérek készséggel és érthetően elmagyarázzák, hogy milyen ételek közül válogathatunk. Sok helyen kínálnak direkt a turistáknak készített menüsört, ehhez általában választható a helyi italok valamelyike: ouzo vagy metaxa.

A közlekedésre sem kell sokat költeni, két metróvonal szeli át a várost, és rengeteg trolis és busz van az utakon. Meg persze rengeteg taxi, sokszor nem is látni mást a sávokban, csak sárga kocsikat egymás után, ami nem véletlen: nagyon olcsó, az itthoni árak töredékéért szállítják az utasokat. A forgalom zajos, és ránézésre elég nagy a káosz, sokszor nem hallani egymás hangját a nagy dudaszóban. Ha a tengerpartra vágyunk, választhatunk a beach buszok közül, ezek a város főteréről indulnak (ahol a már említett őrségváltás is zajlik), de több megállót is érintenek. Az athéni tengerpart csodás, a homokban több színes napágy és napernyő díszleg, a fizetős, belépős partszakaszokon pedig lesik a vendéget kívánságát: jeges vödörben érkezik a bor, a sör, és az étlappal is gyakran próbálnak elcsábítani.

Ha a neten kezdünk szállást keresni, elképesztő mennyiségű lehetőség fogad bennünket: a város tele van olcsó hotelekkel, de az Airbnb elterjedése óta a görögök is sorra adják ki szobáikat, kisebb lakásaikat erre a célra. Olyan szobát is találni, ahol ötezer forintért eltölthetünk egy éjszakát, de ez esetben a reggelről, törölközőről magunknak kell gondoskodni. A tapasztalat alapján bőven elég, ha a szálláson van hűtőszekrény és légkondi, egy néhány napos kis vakáció nagy részét úgyis az utcán tölti az ember. Nem árt elővigyázatosan közlekedni, a bámészkodó külföldiek gyakran esnek tolvajok áldozatául, erre léptenyomon több plakát is figyelmeztet a városban. A másik veszély a darabokra töredezt járda lehet, sajnos a nagy görög válság máig meglátszik a város egyes részein. Összességben elmondható Athénről, hogy maga a csoda, négy-öt napot tartalmasan el lehet tölteni. A naptaj és a megfelelő tárhelyvel rendelkező fényképezőgép legyen az alapfelszerelés része, mert életre szóló élményeket szerezhet az ember.

Pozsony megér egy estét

Csészealj és piramis egy furcsa városban

Negyedannyian lakják, mint Budapestet, a magasházai miatt mégis komolyabb város benyomását kelti, mint amilyen valójában. Ésszerűséget nem igazán érdemes keresni benne, de egy egyéjszakás kalandot mindenképpen megér. A pénznemében már az öreg kontinens felé kacsintgat, de messze még az európai színvonal. Pozsony története turista szemmel.

LÁSZLÓ GÁBOR

Budapestről közel három óra alatt elérhető a szlovák főváros. Az út vitathatatlanul legszebb része a Dunakanyar, melynek látványában egész hosszan lehet gyönyörködni. Érdekes tapasztalat, hogy a határon átérve megváltoznak a dohányzókat érintő szabályok, ugyanis Szlovákiában nem tilos rágyújtani a peronon. A kocsik mindazonáltal kulturáltak, a helyjegy megadja a biztos ülés kényelmét feltéve, hogy nem kell megvárni érte a tört angolssággal operáló figyelmetlen utastársakkal, mint történt ez velem a hazaúton. A komfortfokozaton még az sem ront sokat, hogy a közeli állomásokkal kapcsolatos információkat úgy közli a mozdonyvezető a hangszórókból, mintha egy váltásdíj-követelést olvasna be. A kalauzok a szlovákon kívül nem igazán beszéltek más nyelvet, az én tudásom pedig nagyjából kimerül az „ahoj” és a „krtek” (Kisvakond) szavak periodikus ismételtetésében (utóbbi ráadásul csehül van), így a kommunikációnk gyakran egy esetlen pantomim-produkcióban teljesedett ki.

Bábeli zűrzavar

A főpályaudvarra megérkezve hamar feltűnt, hogy mennyire alulméretezett az a mai forgalmi viszonyokhoz képest. Ráadásul a környező domborzati viszo-



Fotó: László Gábor

nyok kötöttségében ez az állapot alighanem végleges. Külön szokatlan volt, hogy az állomás átmentő forgalmat bonyolít, tehát nem végződnek ütköző bakokban a sínek, mint például a Keletiben. Az utastájékoztató igencsak gyerekcipőben járt, bár az esetünkben kiemelt szerepet kapó delay szó itt is pontosan kivehető volt. A pályaudvar előtt fekvő Liszt Ferenc téri autóbusz-, trolibusz- és villamos-végállomások is találhatóak, ám mint utóbb kiderült, a belváros megközelítéséhez a tömegközlekedés igénybevétele nem feltétlenül szükséges. Gyalog maximum egy félóra alatt el lehet érni a belső, frekvenciát részleteket és a Duna-partot is. Szerencsére ebben az időjárás is a partnerünk volt, a maga márciusi idusának megfelelő tizenöt fokos hőmérsékletével.

Ha az ember útítársa történetesen az építész kedvесе, akkor ő maga is óhatatlanul ilyen szemmel kezdi el vizsgálni a világot. Pozsonyra talán az „értelmezhetetlen” jelző illik legjobban. Első blikkre is feltűnt, hogy a főváros nem más, mint az urbanisztika állatorvosi lova. A „jól van az úgy” mentalitás méterenként fejbe vágta az embert, legyen szó akadálymentesítés címén elhelyezett, kriminális meredekségű rámpákról vagy éppen a minden logikát nélkülöző közlekedésről, netán néhány hajmeresztő építészeti megoldásról. Az utcahálózatot akarva sem lehetett volna összefüggéstelenebbre tervezni, a járdák pedig túlnyomórészt olyan állapotban vannak, mintha személyesen a Kisvakond próbált volna meg méterenként feljutni a felszínre. A belvárost kettévágó forgalmas gyorsforgalmi út pedig csak hab a tortán. Ennek része az

Új Híd (amit szokás manapság Szlovák Nemzeti Felkelés hídjának is nevezni), aminek megépítése miatt komplett belvárosi negyedeket számoltak fel a hetvenes években. Az építmény felső szintjén fut a járműközlekedés, míg egy emelettel lejjebb, kétoldalt sétálhatnak a gyalogosok. A két járdasáv között fal húzódik, így az egyik oldalról csupán egy irányba lehet ellátni, ami nagyban megnehezíti a tájékozódást és nem utolsósorban a bámészkodást.

Ami a közlekedést illeti, a hazai életérzésről a budapesti utcákról ismerős Tatra villamosok gondoskodtak azzal a nem elhanyagolható eltéréssel, hogy ajtó csak a szerelvénnyel egyik oldalán található, tehát a végállomásokon minden bizonnyal meg kell fordítani őket. Ugyancsak szokatlan volt, hogy minden kocsit a felfüggesztéstől az áramszedőig tele van matricázva átlátszatlan reklámokkal, meggátolva bárminemű kilátást az ablakokon. A sínek az útburkolattal egy szintben, bármiféle leválasztás nélkül kanyarognak, a megálló peronja pedig nem ritkán maga az úttest, ami nem tűnt túl biztonságos megoldásnak. A metrószerelvénnyel elfüstpítésétől nem kell tartani, ugyanis a szlovák fővárosban nem jelenik meg a földalatti közlekedés ezen formája.

A félmillió tömeget 13 villamos-, 10 trolibusz-, 70 autóbuszvonal és 20 éjszakai autóbuszjárat szolgálja ki. A menetjegyek választéka erősen eltér a Budapesten megszokottól, ugyanis összesen huszonegyféle tétel közül választhatunk. A papír formátumú jegyek időalapúak, a bérletek elektronikusak. Nagyon közkedvelt az SMS-jegy is. A tömegköz-

lekedés zónás rendszerű annak előnyeivel és hátrányaival. Megértésével nem töltöttünk különösebben sok időt tekintve, hogy nem volt rá szükségünk. Érdekes, hogy az ajtó záródását követően az ellenőr elektronikusan leállítja a jegykezelők működését, majd bejelenti, hogy ő ellenőr, és elkezd ellenőrizni az utasok jegyeit. Pozsony közlekedési társasága nagy figyelmet fordít a „kallerek” munkájának javítására és figyelemmel kísérésére, ezért az ellenőrzésekről hangfelvételt készít. A jeggyel utazóknak fontos információ, hogy a menetrendi utazási időért kell fizetni, nem a buszon dugóban állva eltöltött időért.

Szédítő magasság, rémisztő mélység

A történethez hozzátartozik, hogy felkészületlenül, amolyan ad-hoc turistaként vágtunk neki Pozsonynak, így különösebb előismeret nélkül kezdtük el felfedezni a látnivalókat. A szállásunk a belvárosban, a Szent Márton-székesegyház tőszomszédságában volt. A frekvenciát elhelyezkedés ellenére a szoba a megfizethető kategóriába tartozott, és a Király utcát megidéző éjszakai kiabálást is meg lehetett szokni.

Az általunk felkeresett látnivalók közül kettőt érdemes kiemelni, bár saját maguk is kiemelkednek a magasságukkal. Az első napon a várat látogattuk meg. A 85 méter magas dombra menet átélhettük a korlátlan szabadság érzését. Sajnos szó szerint is, ugyanis szinte sehol sincsen semmilyen védelem az olykor tíz méteres szakadékok szélén, ezért nem árt az óvatosság. Felérve konstataztuk, hogy szerda ide vagy oda, sehol egy árus vagy bármilyen

bolt. Egyedül egy étterem árválkodott a vár aljában, kongva az ürességről. Az összképet Szvatopluk komoly vitákat kiváltó botrányos lovas szobra és a fehérre meszelt, helyenként igen érdekesen historizáló várépület sem javítja különösebben. A Gellérthegy magasságának hétharmadára érő várhegyről mindenesetre csodálatos naplementékben lehet gyönyörködni.

A második napon sorra került a másik érdekesség, az UFO étterem és kilátó az Új Híd tetején. Igaz, ami igaz, egy ilyen furcsa városban, mint Pozsony, már meg sem rökönödik az ember egy vasbeton úrhajó alakú valamin a város felett. Sajnos a környezete mérhetetlenül elhanyagolt, legyen szó akár a rozsdás korlátokról, a feltoredezett betonlépcsőkről vagy akár az öles gazról, ami körülveszi. Nem szokványos az efféle lepusztultság egy turistalátványosság közelében. Fentről szerencsére ebből semmi sem látszik. A száz méteres magasságban lévő csészealj formájú vendéglőbe a két pillér egyikében futó lifttel lehet feljutni. Asztalfoglalás birtokában a belépés és a tetőn lévő kilátó ingyenes, egyébként öt eurót kóstál. A panoráma végül minden kellemetlenségért kárpótol odafent feltéve, hogy nem a délre eső Pozsonyligetfalu irányába tekintünk el. A városrésznek éppen annyi köze van a ligethez és a faluhoz, mint a Havanna lakótelepnek Fidel Castro-hoz vagy Gazdagrétnak a vagyonos emberekhez, ugyanis az egész nem más, mint egy százezer fős népességet elszállásoló óriás lakótelep. Becsületükre legyen szóva, szinte minden háza felújított és hőszigetelt. A másik irányban az óvárosban lehet gyönyörködni. A híd üde színe foltja a városnak, főleg éjszaka, ugyanis egy ideje minden éjjel a másnapi időjárásra utaló színben pompázik. Napunk végén az állomásra menet végül útba ejtettük a Szlovák Rádió épületét is, amely egy felfordított piramist formáz. Nem véletlenül gyakori szereplője a furcsa épületeket tömörítő válogatásoknak.

Pozsonyt látni és...?

Összességében elmondható, hogy Pozsony megér egy kört, talán egy éjszakát is. Idő kell, míg az ember agya átáll, vagy éppen megtanulja ignorálni az olyan furcsaságokat, mint például a hipermodern pláza közepén dolgozó, a múlt század elejét idéző cipőpucoló. Ha nem túl nagyok az elvárások, akkor a szlovák főváros egy megfizethető és elérhető úti cél tud lenni egy vagy két nap erejéig.

A látszat néha csal

Nehéz reálisan látni magunkat

Bár a rózsaszín, színes fánkokkal díszített borító meseszerű, mézes-mázás történetet sejtet, Mona Awad Antilányregénye korántsem az.

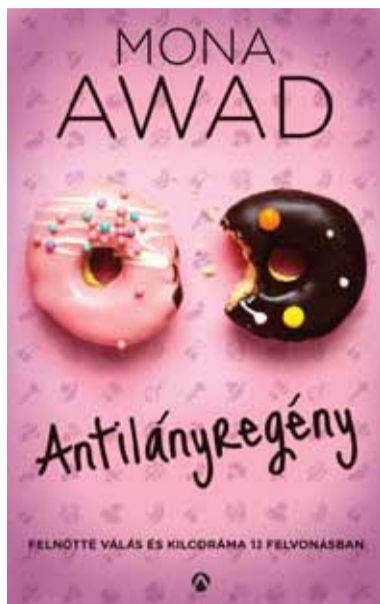
CSORDÁS HÉDI

A lapokról egy kicsit zúrós, magát nehezen elfogadó csajt ismerhetünk meg, aki rengeteg hibát követ el, sokszor zavarodik össze, nem találja a kiutat, és tini kora óta őrlődik a külseje miatt Az Athenaeum kiadásában megjelent kötet egy igazi antimese, amit nem csak azoknak érdemes kézbe venni, akik nem elégedettek a méreteikkel.

Nevezhetjük kövérnek, daginak, túlsúlyosnak, méretesnek vagy

akárhogy, akkor is tény, hogy a mai társadalomban elhízottnak lenni nem egyszerű állapot. A tévéből és a reklámokból zúdulnak ránk a topmodell alkatú lányok, mindenhol tökéletes nőket látunk, és a pár kiló plusz bizony minden göncünkön átvirít – pont így hiszi (és ebbe örül bele) Lizzie, az Antilányregény főhősnője. Mona Awad olyan könyvet írt, ami az egyik legaktuálisabb témát feszegeti: hogy állunk a testünkhöz, jól látjuk-e a magunk tökéletlenségét, és felismerjük-e a testképzavart.

Reálisan látni magunkat, a testünket nagyon nehéz. Szeretnénk mindig szebbek, karcsúbbak, izmosabbak lenni, ám megfelelni ennek a fejünkben felépített ideálnak, ami sokszor elrugaszkodik a valóságtól, nem egyszerű. Görccsösen meg akarunk felelni mások igényeinek, és szeretjük a testünkért kapott kedves bókákat. Minden ember vágyik a pozitív visszajelzésre, a dicsőre, ám ha egy ponton ezek fontosabbá válnak a valóságnál és önmagunk-



nál, akkor baj van. Ebbe a hibába esett bele Lizzie is, akit tizenhárom kis novellából ismerhetünk meg: először duci tiniként találkozzunk vele egy gyorsétteremben fagyizgatva, majd internetes társkeresőket bújó fiatal nőként látjuk, aki folyamatos harcban áll a világgal, végül pedig feleség lesz, aki felnőttként sem vedli le

magáról ragaszkodását a fogyáshoz.

Lizzie ugyanis az első laptól az utolsóig abban a tudatban él, hogy kövér. Egyetlen utalást sem tesz erre a szerző másoktól, a barátoktól és a családtól, ez a kép a lány fejében van magáról, és igyekszik mindent megtenni azért, hogy lefogyjon. Kíméletlenül izzad az edzőteremben, éhesen salátát csipeget naponta többször, megvon magától minden édes falatot, de a hön áhított ruhákba így sem tudja belegyömöszölni magát a próbafülkében. Legfőbb életcélja, a nagy álma és már-már rögeszméje lesz a soványság, semmi más nem jár a fejében. A koplalással, a centikkel van mindig elfoglalva, észre sem veszi, hogy a környezetét ezek nem érdeklik. Ahogy telnek az évek, az önbizalom-hiányos hős többször változtat nevet a történetben, mintha azt hinné, hogy ezzel a személyisége is módosulhat. Lizzie előbb Beth lesz, majd Elizabeth és Liz, de hiába ingadozik a testsúlya, az énképe semmit

nem javul, legbelül sosem érzi jól magát a bőrében. Még akkor sem javul a helyzet, mikor megannyi csalódás után rátalál az igazira, feleség lesz. Mindig meg akar felelni, ha nem a férfiaknak, hát akkor a nőknek. Ellenséget gyárt azokból is, akik egyébként semmi rosszat nem akarnak neki, majd elhidegül mindenkitől, csak a negatívumot látja másokban.

A testképzavarát nem ismeri fel, pedig egyértelmű, hogy valami baj van. Úgy szocializálódott, olyan társadalomban nőtt fel, ahol a soványságot és a testi tökélyt mindenek fölé helyezik az emberek. Csalódottságát, szomorúságát és elrontott életét is a kövérségnek tulajdonítja, a vékony alkatot tekinti az egyetlen boldogságnak. Sajnos Lizzie nem jön rá, nem ismeri be, hogy a külső nem minden: mert lehet az ember magas, alacsony, kövér vagy sovány, ha nem fogadja el adottságait, és nem érzi jól magát a testében, akkor képtelen lesz boldog, kiegyensúlyozott életet élni. Ez a felismerés nem is olyan egyszerű a gyakorlatban, manapság a testképzavar is tabunak számít, pont ezért olyan jó az Antilányregény: arra tanít, hogy ha elfogadnánk és megszeretnénk magunkat, akkor kinyílna a szemünk, és elhinnénk, hogy mások is szerethetnek bennünket.

Ezeket a koncerteket kár lenne kihagyni

Több világsztár is Magyarországra jön

Számos világsztár megfordul a következő hetekben nálunk, a lelkes élőzene-kedvelők biztosan találnak maguknak olyan bulit, amiért nem sajnálják a belépő árát. Budapesten lép fel többek között Bruno Mars, Sean Paul, Pink és Marilyn Manson is.

CSORDÁS HÉDI

Novemberben röppent fel a hír, hogy a többszörös Grammy-díjas Bruno Mars újabb városokkal egészítette ki 2017-es turnélistáját, így május végén Budapesten is találkozhatnak vele a rajongók. A teltházas koncert világszerte

garantált: 2013-ban kétmillió rajongó vett jegyet az akkori turné állomásaira. Hollywood legkeresettebb filmzeneszerzője, Hans Zimmer is újra megfordul majd nálunk, június elsején ad koncertet. Eddig több mint 100 mozifilmhez írt zenét, a legismertebbek talán a Karib-tenger kalózái, az Oroszlánkirály és a Csillagok között dallamai. A zeneszerző saját 15 fős csapattal, szimfonikus zenekarral valamint kórossal, vagyis több mint 60 zenésszel együtt járja be a világot.

Idén már a hatodik nyarat nyitotta Európa legnagyobb szabadtéri szórakozóhelye, a Budapest Park, a koncertlistán pedig több nagy sztár neve díszel a hazai fellépők mellett. Bulizhatunk Marilyn Mansonnal, aki 12 év után tér vissza Magyarországra új albumával, amit július 20-án hallhat élőben a közönség. De jön még a Good Charlotte is, a Madden testvérek vezette banda nem első alkalommal látogat el hozzánk. Róluk érdemes tudni, hogy egy hosszabb pihenő után tavaly kezdtek el újra koncertezni, újult erővel állnak a világ színpadjaira. A Simple Plan is itt lesz, Kanada egyik legsike-



Fotó: Dobó Diána

resebb pop-punk formációjától talán mindenkinek a No Pads, No Helmets...Just Balls című lemez ismerős, ezzel törtek be a toplistákra, de azóta több nagy sláger is köthető a nevükhöz. Az igazi fanatikusok már biztosan megkezdtek a visszaszámolást szeptember legjobban várt partijáig. Európa egyik legismertebb popsztárja a 25. jubileumát ünnepli az idén ezzel a turnéval, a Parkban lehet élőben nyomni a retro dallamokra DJ Boboval.

Pink augusztus 9-én, az idei Sziget Fesztivál mínusz egyedik

napján lép fel a Nagyszínpadon. A háromszoros Grammy-díjas énekesnő nemrég szült, de ez nem állítja meg a munkában: mostanában jelent meg Siával közös daluk, és elkezdett dolgozni a hetedik lemezén. Ismét Budapesten koncertezik Robbie Williams is: augusztus 23-án a Groupama Arénában, vagyis a Fradi-pályán lép fel a 19 ország 29 állomását érintő turnéja részeként. A holland lemezlovas Martin Garrix is itt lesz a nyáron, az 1996-os születésű sztár tavaly a DJ Magazine Top 100-as listáján az első helyén

végzett, ezek tombolnak a zenéjére a legnagyobb fesztiválokon.

De nem csak Budapesten találkozhatunk világsztárokkal, a vidéki fesztiválokra is jönnek jó páran. A Linkin Parknak örülhetnek rajongóik, a srácok a VOLT Fesztiválon fognak koncertet adni. A szervezők szerint már évek óta a kívánságlista első helyén szerepelt a banda, úgyhogy a siker garantált. Két éve a Szigeten bulizhatott a közönség Ellie Gouldinggal, idén Sopronban lép fel ő is, és a tapasztalatok alapján óriási show-val készül. Sean Paul az EFOTT egyik húzóneve lesz, a 44 éves jamai-cai 12 év után ad újra koncertet Magyarországon. Az énekes eddig több mint száz országban lépett fel, és több díjat is nyert az elmúlt években, népszerűségét pedig mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a Dua Lipával együtt készített Don't Lie-t két hét alatt 16 millióan nézték meg a YouTube-on, mára pedig a 127 milliós nézettséget közelíti.

Szinte minden hétre jut egy jó koncert a nyári időszakban, a jegyeket viszont gyorsan elkapkodják, így nem érdemes halogatni a vásárlást, ha nem akarunk lecsúszni kedvencünkről.

MŰHELY

Felelős kiadó:
Krisztián Dávid
Pekár Zoltán
Főszerkesztő: Szabó Zsolt
Lapmenedzser: Boros Miklós

Rovatvezetők:
István Adrienn
BME körkép, bmeokorkep@muhely.com
Kupcsik Réka
Kapun kívül, kapunkivul@muhely.com,

Kulcsár Dorottya
Közélet, kozelet@muhely.com

Balogh Kata Boglárka
Sport, sport@muhely.com

Kun Zsófia
Magazin, magazin@muhely.com

László Gábor
Technika, technika@muhely.com)

Csizmadia Eszter
Publicisztika, publicisztika@muhely.com

Kép- és tördelőszerkesztő:
Dobó Diána

Az újság készítésében résztvettek:
Glaub Fanny, Kalmár Dániel,
Pipis László, Varnyu Iván

Szerkesztőség:
1111 Bp., Műgyetem rkp. 3.
K. alagsor 80/a.
E-mail: info@muhely.com,

Hirdetésszervezés:
E-mail: info@muhely.com

Nyomda:
Lapcom Zrt.

Felelős vezető: Andreas Merz

Az újság megjelenik kéthetente
6500 példányban.

Ingyenes.
HU ISSN 1589-6668

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

NYEREMÉNYJÁTÉK

A helyes megfejtést beküldők között két jegyet sorsolunk ki a Székéné Színház egy előadására. A megfejtéseket a muhelymegfejtés@gmail.com e-mail címre várjuk **június 6-ig**. Előző számunk nyertese: **Dr. Balázs Ottó**.

	Hidrogén	Esetleg talán	Iskolai felelős	Ritka férfinév	Mega	Alulra	Iskola kezdő	Egyik nem	Newton	Földet szánt	Maláta ital	Ruházat része	Csavar	
1.														É
2.	Kórus				Utó párja Sec.				Utána oson Használat okozza					
Fél-drágakő						Növényi fehérje Volt						Kálium és kén Ruhát szárít		
Gödör az út mentén					Lányunk férje Bácsi			Nagy varázsló Hajlított			Teória röv. Vanatu			
Tanuló vezető		Siemens Délután		Bór Közön-séges		Hangszer Iszik				Rímek sora Nagy-szerű				
Nátrium			Allam vasutak Data set				Erődít-mény ura Római ezer						Energy Könyv része	
Azonban					Női név Arc része						Híres utca Félig alapos!			
Nitrogén		Lyuk (tájszó) Before Christ					Továbbá E napon		Őn Borban van!					Erdei patás
Körül-belül			Energia tároló Kés éle!					Vizzel borító Giga						
	A												Zorro	



június 3.

DON QUIJOTE /DoN kiHÓtE/

a Nézőművészeti Kft. és a Székéné Színház közös előadása

Don Quijote, kóbor lovag – **Mucsi Zoltán**
Sancho Panza, fegyverhordozó – **Scherer Péter**
Molinera, unokahúg – **Parti Nóra**
Teresa Panza, gazdaasszony, táncos – **Vámos Veronika**
Sansón Carrasco, Borbély, Hajcsár, kereskedő, lovag – **Kovács Krisztián**
Pero Pérez, pap, kereskedő, fegyverhordozó – **Katona László**

Jelmez: **Kiss Julcsi**
Díszlet: **Cziegler Balázs**
Zene: **Monori András**
Dramaturg: **Gyulay Eszter**
Fény: **Mervel Miklós**
Asszisztens: **Hodászi Ádám**
Rendező: **Rába Roland**

“Hidalgónk életkora közel járt az ötvenhez, testalkata izmos, termete szikár, arca csontos volt. Vannak, akik azt állítják, hogy vezetékneve Quijada vagy Quesada volt (mert némi véleménykülönbség van a szerzők közt, akik e tárgyról írtak), habár a legvalószínűbb, hogy Quijanónak hívták. Ez azonban éppen nem lényeges történetünkben. Hanem azt már fel kell említenünk, hogy a nemes lovag, valahányszor üres órái valának (s az egész

esztendő legnagyobb-részt üres órákból állott), lovagregények olvasásával foglalkozott...” részlet a regényből
“(…) varázslatosan nagy alakítás van születőben. A szöveg (...) úgy szól meg Mucsi Zoltán száján, hogy a hallgató megborzong a gyönyörűségtől. Álomszerűen finom, irgalmatlanul szerencsétlen, s mégis, sírnivalóan nemes ez az Alonso Quijano, akit Mucsi megformál.”
Gabnai Katalin, art7.hu



www.szkene.hu • 1111 Bp. Műgyetem rkp. 3. K épület 2. emelet

Ebben a rovatunkban prózákat, verseket, egyéb irodalmi műveket, valamint szociográfiákat közlünk. Várjuk e tárgyban írásaitokat a publicisztika@muhely.com e-mail címre, Gondolat jelíggel.

Mostohasors



Fotó: Dobó Diána

El sem tudom mondani, mennyire utálok apa új feleségét. Angéla egy igazi boszorkány, aki mindig mindent jobban tud, és úgy viselkedik, mintha ő lenne az anyám. Hát, baromira nem az! Bár nem ismertem anyát, mert behalt a szülésbe, tutira sokkal jobb fej volt, mint ez a fennhéjázó liba. Ráadásul elképesztően hiú! Állandóan illegeti magát a csicsás tükre előtt, meg órákig vakolja a rusnya képét, hogy apa ne lássa, milyen ráncos és petyhüdt a bőre, a szeme pedig düllelt és karikás. A múltkor rám szólt, hogy mossak fel, pont amikor a kedvenc sorozatomat néztem. Azt sem engedi, hogy sütit vegyek a boltban, mert szerinte a cukor egészségtelen. Valójában azért nem akarja, hogy legyen otthon édesség, mert képtelen ellenállni neki, és fél, hogy még nagyobbra hízik a kövér hátsója. Ha rajta múlna, mindannyian adalékmentes rozskenyéren és bio almán tengődnénk. Apa meg folyton mellé áll, igazi papucsférj. A ma esti buliba is Angéla miatt nem akart elengedni.

Sírtam, könyörögtem, lamentáltam, de hiába, ezért úgy döntöttem, elszököm. Az egyik osztálytársam ugyanis házibulit tartott, és meghívta a fél iskolát. Pont én maradjak ki mindenből? Így aztán este, amikor Angéla zuhanyozni ment, besurrantam a szobájába, és lenyúltam a sminktáskáját, meg néhány dögös cuccát, aztán vártam, hogy apa bejőjön jóéjtpuszit adni. Amikor ez megtörtént, készülődni kezdtem. Vörös rúzs, miniruha, túsarkú

cipő. Mire végeztem, a tükörben lakó sápadt, tizennégy éves képmásom helyett egy vonzó, fiatal nő bámult rám az üveg túloldaláról. Ezután óvatosan kimásztam az ablakon.

A bulit egy hatalmas házban tartották a kertváros szélén. Nehezen találtam oda, a buszmegállótól gyakorlatilag át kellett sétálni egy erdőn, hogy megérkezzek. Kicsit féltem is, de a kilométerekre elhallatszó zene segített tájékozódni. A házigazdának hat tesója volt, mindegyik fiú. Kissé gyerekes, olykor bosszantó, de azért alapvetően szórakoztató társaságot nyújtottak, folyton lármáztak, bohóckodtak, imádták, ha mindenki rájuk figyel, főleg a lányok. Amikor megérkeztem, az ajtót nyitva találtam, így kihúztam magam, és bevonultam. A fiúk elismerően mérték végig alulöltözött testemet, én pedig vigyorogva nyugtáztam a sikert. Már végképp felnőttnek éreztem magam, igazi nőnek, így következő utam az italokhoz vezetett, ahol néhány gimis baristát játszva öntögette össze a különféle szeszeket. Amikor észrevettek, az egyik srác rám vigyorgott.

- Csak nem inni szeretnél? - kérdezte harsányan.

- Kicsi vagy te még ehhez - vihogott a barátnője -, nesze, inkább kólázz, gondolom, otthon úgysem engedik.

Sértődötten elfordultam, amikor valaki a vállamra tette a kezét.

- Ne törődj velük - szólalt meg a kéz gazdája, egy igen jóképű fiú - Csak most nagyon nagyon hiszik magukat, mert ők itt a legidősebb-

bek. Majd én keverek neked piát. De előbb mit szólnál egy tánchoz? - Oké - feleltem vigyorogva.

Felmentünk az emeletre, ahol egy hatalmas erkély szolgált táncterként, aztán ő megfogta a kezemet, és magához húzott. Néhány számmal később ismét az italoknál kötöttünk ki.

- Tessék - nyújtott felém egy poharat -, vodka-alma, egy kis extrával. Csak itt, csak most, csak neked.

Belekortyoltam a nedűbe. Még sosem kóstoltam vodkát, az alkohol csípős íze émelyített, de azért nagy nehezen felhajtottam. Melegség áradt szét a testemben, sápadt arcom kipirult, én pedig nevettem. Imádtam az érzést, hogy tilosban járok.

Lovagom kézen fogott, és visszavezetett a táncparketre. Kissé dülöngéltem, de ő szorosan magához ölelt, így nem estem el. Egy darabig lassan ringatóztunk, de én egyre rosszabbul éreztem magam. A gyomrom felkavarodott, homályosan láttam, lábaim minduntalan össze akartak csuklani. Odabotorkáltam az egyik kanapéhoz, és lefeküdtem. Partnerem melletttem térdelt, és fölém hajolt.

- Semmi baj - mondta -, csak nem vagy hozzászokva az alkoholhoz. De mindjárt elmúlik.

Azzal megsimogatta az arcomat, majd lehajolt, és szájon csókolt. Majd még egyszer.

- Ne most, rosszul vagyok - akartam neki mondani, de nem bírtam mozgatni a számat. Éppen csak pislákoló tudatom már nem volt képes engedelmességre bírni mereven heverő testemet. Azt is csak homályosan érzékeltem, hogy egy másik test nehezedik az enyémre, kellemetlenül nyomva háborgó gyomromat.

- Hé! - kiáltotta egy ismerős hang. Angéla felém rohanó alakját láttam utoljára, mielőtt elveszítettem az eszméletemet.

A másnapi ébredés nem volt éppen leányálom. Úgy éreztem, a fejemet csákánnyal ütlegeli belülről hét gonosz törpe, a hasam fáj, és büzlöttem. Az éjjeliszekrényemen észrevettem egy poharat és egy csomag aszpirint, az ágy mellé egy felmosóvíz és egy kéltiteres ásványvíz volt kikészítve. Míután bevettam a gyógyszert, óvatosan feltápázkodtam, és elindultam a fürdőszobába. Kézmosás közben megpillantottam magam Angéla csillivilli tükreben. Máskor alabástrom bőröm a szürke ötven árnyalatában játszott, szemem alatt karikák, hajam szénakazal. Hát, ma nem én vagyok a legszebb e vidéken - gondoltam magamban, miközben lemostam ajkaimról a vörös rúzs elkenődött maradékát.

CSIZMADIA ESZTER

Kocsis-M. Brigitta
Akarsz róla beszélni? verseskötetéből

a magam részéről

én igazából cseppet sem bánom,
csak mélységesen sajnálom,
és tulajdonképpen nem is hiányzik,
inkább csak erősen hibáznék
valami az egészben,
és most már tényleg nem értem,
mi van bennem, bennünk
hogy ilyen üressé lettünk,
vagy hogy a hibás melyikünk lehet,
és erről a lomtalanításról ki tehet,
és hogy ezek a gyenge kezek,
amik makacsul fogtak téged,
mikor lettek görcsösek, majd bénák,
és a kimondott szavaim némák.

én nem tudom, hol csúszunk el,
hogy a gyermeki álmunk mikor múlt el,
csak fáj, hogy tévedtünk, mindketten,
vagy csak én, mert félreértettem
aki vagy, amit mondasz, teszel,
hogy mégiscsak mindig önmagad leszel,
és hiába szeretsz minden szeretetteddel
ha nem tudsz mit kezdeni a saját életeddel.

én tényleg hittem benned, bennünk,
de valahol mégiscsak elkeveredtünk
az első szerelem útvesztőjében,
és már nem tudjuk, ki kinek a bőrében
mardos egy régen volt képet,
és skandalja azt a sok szépet,
ami most már olyan távolinak tűnik,
hogy egyszer nyilvánvalóan megszűnik.

én teljes szívemből köszönöm,
hogy hozzád valaha lehetett közöm,
és érezhettem, amire mindig vágytam,
azt a paradox szerelmet, amit láttam,
hallottam, szagoltam, ízleltem, tapintottam,
és amire nincs szavam, hogy kimondjam.

én tudom, hogy csak az emlékek tartanak össze,
és biztosan kiheverem majd őszre
vagy ha nem, hát jövőre,
hogy voltunk mi, és nem leszünk többé,
és mégsem tart semmi sem örökké,
de amíg csak élek, ígérem,
téged senki sem fog kiölni belőlem.

én tényleg szerettelek...

én tényleg szerettelek!
most is tart még ez a
furcsa kényszer: csak veled.
most is rád gondolok,
ha az utcán ácsorog
egy szerelmes... vagy csókol...
vagy ölel...vagy sír...
vagy azzal a tipikus mosollyal
sms-t ír...
vagy vár...és fintorog,
mert csak anya volt...
szar dolog...

később gyomrom fájdul,
és amit kihányok
nem tudom, a düh-e
vagy hiányod...