



HIRDETÉS

Adószámunk: 18036754-2-43



Kérjük, hogy befizetett adójának 1 %-át a közhasznúan működő

Műegyetemi Hallgatókért Alapítvány

számára ajánlja fel.



Fotó: Szilávik Orsolya

A győztes meccsek élménye örök • Lapszámunkban Nagy Balázs Vince nemzetközi rektorhelyettesessel beszélgettünk, aki tizennégy évig szervezte a Villanyfényes bajnokságot, és a mai napig nem hagyott fel sportszeretettel.

Cikkünk a 8. oldalon

A jó vezető úgy szemléli...

A vágyott, megálmodott életről mindenkinek rengeteg kérdés kavarog a fejében, legyen szó a munka vagy a magánélet világáról. Mit tehetünk egy vaskalapos főnökkel szemben? Vajon eljön-e a pillanat, hogy a

kiegész fenyegetessen bennünket? Honnan ismerjük meg egyáltalán az álommunka? Ezekről a témákról Sinkó Erika fejlesztő trénerrel beszélgettünk.

Cikkünk a 4. oldalon

Akadémiafrász

Mi az? Kevésbé ismert jelenség, ugyanakkor állandó problémát jelent az akadémiai életben. Komoly stresszt, sőt akár depressziót is okozhat. Ez nem más, mint az imposztor szindróma. Cikkünkben végig-

jártuk, hogy mit is takar a jelenség, mennyiben érinti a BME hallgatóit, illetve azt is, hogy miként lehet kitörni a fogságából.

Cikkünk a 3. oldalon

A magyar egyetemek reakciói a koronavírus-krízisre

Kényszerszünet, távoktatás, homeoffice

A koronavírus-fertőzöttek száma napról napra emelkedik, miközben az élet, ahogyan azt eddig ismertük, gyakorlatilag megszűnt létezni. Megannyi végzős egyetemista bizonyára abban a hitben élt még nem is olyan régen, hogy ebben a félévben a szakdolgozat és az államvizsga lesz a legnagyobb újdonság számukra. Nos, tévedtek. Miután lezárták a kampuszokat, valószínűleg minden hallgató feltette magának a kérdést, hogy mégis hogyan jutottunk ide, mi lesz ezután, és ami a legfontosabb: egyáltalán mi van most? Cikkünkben görcső alá vettünk néhány hazai egyetem által tett lépéseket a koronavírus megjelenésének hírére: hogyan tájékoztatták a hallgatókat a járvánnyal kapcsolatban, illetve milyen vészintézkedéseket vezettek be.

Cikkünk a 2. oldalon



Fotó: Zolnai László

HIRDETÉS



Oktatás, Juttatás, Pályázatok,
Kollégium, Sport, Szabályzatok



A magyar egyetemek reakciói a koronavírus-krízisre

Kényszerszünet, távoktatás, homeoffice

A koronavírus-fertőzöttek száma napról napra emelkedik, miközben az élet, ahogyan azt eddig ismertük, gyakorlatilag megszűnt létezni. Megannyi végzős egyetemista bizonyára abban a hitben élt még nem is olyan régen, hogy ebben a félévben a szakdolgozat és az államvizsga lesz a legnagyobb újdonság számukra. Nos, tévedtek. Miután lezárták a kampuszokat, valószínűleg minden hallgató feltette magának a kérdést, hogy mégis hogyan jutottunk ide, mi lesz ezután, és ami a legfontosabb: egyáltalán mi van most? Cikkünkben górcső alá vettünk néhány hazai egyetem által tett lépéseket a koronavírus megjelenésének hírére: hogyan tájékoztatták a hallgatótársakat a járvánnyal kapcsolatban, illetve milyen vészintézkedéseket vezettek be.

Gosztola Ágnes
Kókai Bálint

A diákok tájékoztatásában élen járt az Eötvös Loránd Tudományegyetem és a Semmelweis Egyetem: ők már január végén közzétették az Egészségügyi Világszervezet ajánlásait honlapjaikon. Ez többek között a gyakori és alapos kézmosásra hívja fel a figyelmet, illetve lehetőség szerint az influenza elleni védőoltás beadatására buzdít. A tájékoztatás kitér arra is, hogy amennyiben a hallgatók és az egyetemi munkatársak

fertőzött területekről tértek vissza a közelmúltban, mindenképpen maradjanak két hétig otthon. Ha egészségi állapotuk romlik – különös tekintettel magas láz és légúti panaszok megjelenése esetén –, forduljanak a Szent László Kórház illetékes részlegéhez. A két hét távolmaradás mindkét egyetemen igazolt távollétnek minősült. A Semmelweis Egyetemen azt is elrendelték, hogy a visszaérkező külföldi hallgatóknak kötelező legyen egy részletes kérdőív kitöltése a szorgalmi időszak megkezdése előtt, hogy minél inkább szűrni tudják a potenciális vírus-hordozókat.

A koronavírus-sal kapcsolatos tájékoztatásokban közel egy hónap szünet következett az intézmények hivatalos oldalain. Február végén jelentek meg az újabb hírek. Az ELTE már a Kínából hazatértek mellett az Észak-Olaszországból érkezők számára is javasolta a tizennégy napos házi karantént. Ezen kívül arra is felhívták a figyelmet, hogy amennyiben az érintettek megfázáshoz, influenzához hasonló tüneteket észlelnek magukon, mindenképpen forduljanak orvoshoz. Ekkor már a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem is közzétette a Nemzeti Népegészségügyi Központ felhívását a rendszeres kézmosás fontosságáról, és szükség esetén a kényszeres távolmaradásról. Az ELTE felállította a Járványügyi Operatív Koordináló Testületet (JOKT) hét taggal és egy tanácsadóval, emellett megjelent a rektori-kancellári utasítás, hogy a továbbiakban minden hallgató és munkatárs köteles az elte.hu oldal frissítéseit követni.

Március 4-én igazolták a koronavírus egy a Semmelweis Egyetemen tanuló diáknál. Innentől a hírek közlése jelentősen felgyorsult az egyes intézményeknél. A SOTE még aznap, hogy hivatalosan is megjelent a vírus Magyarországon, karantént rendelt el az érintett hallgató csoporttársainak.

Március 5-én, az ELTE és a SOTE is közleményt jelentetett meg az első hazai diagnosztizált beteg kapcsán. Ehhez kapcsolódott a Budapesti Corvinus Egyetem is. A JOKT továbbra is szorgalmazta a fertőzött területekről érkezők karanténba vonulását. Az intézkedések keretein belül határozatlan ideig felfüggesztették a SOTE angolnyelvű gyógyszerész képzés ELTE-n tartott tanóráit. A Semmelweis Egyetem ezen felül elhalasztotta két nagyobb rendezvényét is: a Semmelweis 250 Klinikai Konferenciát és a Semmelweis Egészség Napokat. A kollégiumok kivételével lezárásra kerültek a közösségi terek 22-6 óra között, mely idő alatt a fertőtlenítés zajlott.

Március 6-án a SOTE rektora, Merkely Béla újabb írást jelentetett meg az intézmény honlapján. Ebben kitért az éppen aktuális helyzetképre, összegezte a betegség ismérveit, valamint ismertette a prevenció lépéseket. A hallgatókat biztosította afelől, hogy lehetőség van távoktatás formájában követni a tananyagot azoknak, akik karanténba kényszerültek, a gyakorlati részt pedig a későbbiekben pótolhatják.

Az ezt követő napokban az egyetemek megismételték a járványügyi védekezéssel kapcsolatos összefoglalóikat – pontosítva, kiegészítve – a hivatalos honlapjaikon. A SOTE emellett egy átfogó segédanyag-gyűjteményt is közzétett magyar, angol és német nyelven is. A koronavírus bővebb irodalma mellett a hallgatók, dolgozók olvashatnak alapvető infektológiai ismereteket és köhögési illemtant is. Az egyetemek egységesen elhalasztották az egyetemi alaptevékenységekhez és az oktatáshoz nem szorosan kapcsolódó, várhatóan 50 fős részvételt meghaladó eseményeket. Lehetőség szerint kérték az intézményi dolgozókat, hallgatókat, hogy utazásaikat halasszák el, mérlegeljék a kockázatot. A BME létrehozta koronavírus-sal kapcsolatos e-mail címét, ahol informálódni lehet a témában, valamint létrejött egy NEPTUN kérvény is, ahol a COVID-19 érintettséget lehet bejelenteni – és ezzel igazolt távollétre való jogosultságot lehet kapni.

Magyarország kormánya március 11-én veszélyhelyzetet hirdetett az ország teljes területére a koronavírus-járvány miatt. Ennek keretében többek között visszavonásig intézménylato-

gatási tilalmat rendeltek el a hazai egyetemeken. Az intézmények erre reagálva honlapjaikon, illetve hírlevél formájában értesítették a diákokat, hogy március 12-13. között rektori szünetre, a következő hétre pedig előrehozott tavaszi szünetre kerül sor.

Az egyetemeknek lehetősége nyílt a rendkívüli tanítási szünet révén, hogy felkészüljenek a távoktatásra. Egyes intézményekben szinte teljesen tesztüzem lesz ez az első néhány hétben, de például a SOTE arról tájékoztat az oldalán, hogy nekik erre már bevett módszereik vannak, amelyek 2011 óta működőképesek. A távoktatás velejárója, hogy a hallgatókat, akik eddig kollégiumban laktak, most hazaküldték lakhelyükre. Akinek ez nem volt megoldható, számukra továbbra is biztosították a kollégiumi lakhatást. A hallgatók tájékoztatását a hazaköltözésről az egyes egyetemek eltérően kommunikálták le. Az esetek többségében a hallgatók a megfelelő hivatalos fórumokon egyből értesültek arról, hogy teljes holmijukkal el kell hagyniuk szobáikat, de például a BME hallgatói erről már csak akkor szereztek tudomást, miután egy kisebb pakkkal – gondolva ideiglenesen – hazamentek. Kisebb-nagyobb fennakadásokkal, de az érintett kollégiumok kiürültek a március 16-i héten, és március 23-tól kezdetét veszi a távoktatás. A kezdet bizonyosan nem lesz könnyű, azonban bízunk abban, hogy tanárok és diákok közösen képesek lesznek olyan módszereket kidolgozni a jelenlegi szükséghelyzetben, amelyek majd a (remélhetőleg minél előbb) visszatérő normális iskolai oktatás keretein belül is hasznosíthatóak lesznek.



Fotó: Fejes Bence

Akadémiafrász

Mi az? Kevésbé ismert jelenség, ugyanakkor állandó problémát jelent az akadémiai életben. Komoly stresszt, sőt akár depressziót is okozhat. Ez nem más, mint az imposztor szindróma. Cikkünkben végigjártuk, hogy mit takar a jelenség, mennyiben érinti a BME hallgatóit, illetve azt is, hogy miként lehet kitörni a fogságából.

MAREK BERTRAM

Teljesítményszorongás és perfekcionizmus

Az imposztor jelenség 1978-ban került először leírásra Pauline R. Clance és Suzanne A. Imes tanulmányában, amely a kiemelkedő teljesítménnyel rendelkező nőket vizsgálta. Az imposztor szindrómával rendelkezők komoly önértékelési problémákkal küzdenek, miközben azt gondolják, hogy sikereik mögött nem a képességeik, hanem pusztán a vakszerencse vagy egyéb tényező (pl. szépség) áll. Sőt, sokan úgy gondolják, hogy csak az igények voltak alacsonyabbak, esetleg ügyesen verték át a környezetüket.

A jelenség szorosan összefügg a perfekcionizmus pszichológiai fogalmával, amely tényleges gátja lehet a hétköznapi problémákkal való megküzdésnek. Ezek az egyének rendszerint arra töreksenek, hogy kiemelkedően teljesítsenek, és extrém elvárásokat állítanak maguk elé. Mindazonáltal sosem elégedettek önmagukkal, a saját képességeiket alulértékelik, és nem hisznek a dicséreteknek. Jellemző rájuk a leleplezéstől, illetve a kudarcoktól való mindent átható félelem. Ez a probléma könnyedén munkamá-

niába, állandó frusztrációba, irracionális gondolkodásba vagy depresszióba csaphat át, hovatovább, voltak kutatások, amelyek összefüggésbe hozták az introvertáltsággal, az érzelmi instabilitással és az alacsonyabb mentális egészséggel is. Kialakulásában családi és kulturális okok, vagy más külső tényezők (pl. intézményes megkülönböztetés) is szerepet játszhatnak. Kevésbé

imposztor szindrómát vette górcső alá. Rámutatott, hogy a jelenség relációjában nem mutatkoznak szignifikáns nemi különbségek. Magyarán, mindkét nem egyaránt érintett. Azt is kiemelte, hogy a teljesítményszorongás határozottan jelen van az akadémiai világban. Negyvenkét fős, mester- és doktorandusz hallgatókat tömörítő mintájának fele produkált vonatkozó tüneteket. Ebből kilencen nem mernek a társaik előtt beszélni, mert úgy érzik, hogy nincs meg a szükséges akadémiai szókincsük hozzá – emiatt pedig kívülállóknak érzik magukat.

imposztor szindróma mértéke, amennyiben az alanyok átestek egy négylépcsős programon, melynek során felismerték a problémát, és megerősítették szakmai képességeiket. Noha ez a kutatás szintén kevés számú mintával dolgozott, egy lépéssel közelebb kerültünk ahhoz, hogy kezelni tudjuk az akadémiai teljesítményszorongást.

Mi a helyzet a BME-n?

A tisztánlátás kedvéért megkérdeztük András Bálintot, a BME HSZI Hallgatói Tanácsadási Osztály vezetőjét, hogy az imposztor szindróma

Kedves Balázs részletekbe menően elmondta, hogy milyen lehetőségeink vannak, amennyiben az imposztor szindróma jeleit észleljük magunkon. Egyrészt segíthet, „ha megfigyeljük és felismerjük saját negatív automatikus gondolatainkat, és megvizsgáljuk azok realitását. Az úgynevezett kognitív, gondolati torzításainkat érdemes felismerni. Ilyen például a mindent vagy semmit gondolkodás.” Balázs jó ötletnek tartja a naplólírást is, ugyanis így „később visszaneézve tudatosíthatjuk a befektetett munkát, időt és az elért eredményeket magunkban.” Ezenkívül azt javasolja, hogy



Fotó: Szlávik Orsolya

összetartó családban, ám erős szülői kontroll alatt nevelkedők nagyobb valószínűséggel produkálják a teljesítményszorongás tüneteit. A szülők által állított magas intellektuális követelmények hasonló eredményhez vezethetnek. Egyelőre nagyon keveset tudunk arról, hogy miként lehet ezt a pszichológiai feszültséget enyhíteni, ám annyi bizonyos, hogy a szakmai előmenetel valamelyest könnyíthet a jelenségen.

Hogyan jelenik ez meg a felsőoktatás világában?

Jonathan Cisco 2019-ben megjelent kutatása kifejezetten a felsőoktatásban megjelenő

Az imposztor szindrómások mindegyike társaihoz és a tanáraihoz próbálja hasonlítani magát és jellemzően azt a konzekvenciát vonja le, hogy sokkal gyengébb minőséget képvisel náluk. A szindróma hátráltatja őket tanulmányok olvasásakor, illetve írásakor is. Előbbi kapcsán félnék attól, hogy nem fognak megérteni valamit, míg az utóbbi során úgy érzik, hogy nem tudnak felnőni a feladathoz, képtelenek kellő stílusban és emelkedettséggel írni.

Cisco egy évvel korábban arra tett kísérletet, hogy ezt a problémát akadémiai eszközökkel enyhítse. Kiderült, hogy szignifikánsan csökkent az

mennyire releváns jelenség az intézményben. András Bálint elmondta, hogy kifejezetten a szindrómával nem foglalkoznak, s nem is diagnosztizálják azt. Ekképpen pontos információink nincsenek a teljesítményszorongás elterjedtségével kapcsolatban.

Hogyan tudunk megküzdeni vele?

A tapasztalat azt mutatja, hogy az egyének csak nagyon ritkán fedezik fel a teljesítményszorongás jeleit, így a legtöbben elszigetelten próbálnak túllendülni az aktuális kihívásokon, anélkül, hogy segítséget kérnének. A Tanácsadási Osztály pszichológusa,

igyekezzünk kevesebbszer hasonlítani magunkat másokhoz: „Főként a mai, erősen mediatizált kultúránkban könnyen torzított képet kaphatunk mások eredményeiről, hiszen a különböző közösségi médiaplatformokon a legtöbben jellemzően a sikereiket, pozitív eredményeiket osztják meg. Egy nehéz tárgy vizsgáján szerzett jó eredményt, vagy épp egy új munkahely elkezdését megosztják a felhasználók, míg egy bukást vagy épp egy munkahely elvesztését nem, ezáltal pedig fals képet kaphatunk ismerőseink eredményességéről.” Kedves Balázs végezetül azt is hozzátette, hogy a BME hallgatói minden esetben felkereshetik a Tanácsadási Osztályt problémáikkal.

A jó vezető úgy szemléli a beosztottjait, mint egy színes virágcsokrot

A vágyott, megálmodott életről mindenkinék rengeteg kérdés kavarg a fejében, legyen szó a munka vagy a magánélet világáról. Mit tehetünk egy vaskalapos főnökkel szemben? Vajon eljön-e a pillanat, hogy a kiégés fenyegetsen bennünket? Honnan ismerszik meg egyáltalán az álommunka? Ezekről a témákról **Sinkó Erika** fejlesztő trénerrel beszélgettünk.

LÁSZLÓ-KUN ZSÓFIA,
VARGA-CEGLÉDI BERNADETT

Milyen a jó főnök? Mit várhatunk el tőle?

Bár az igények személyenként eltérőek, az én szememben a jó főnök emberközpontú, nemcsak a célokat és a számokat tartja szem előtt, hanem az eredmények megvalósítóit, azaz a csapatát alkotó embereket is. Ahhoz azonban, hogy egy vezetőnek ilyen szemlélete legyen, tapasztalataim szerint elengedhetetlen egyfajta belső egyensúly, önmaga elfogadása. Ha ez megvalósul, akkor a külvilág is elfogadhatóvá válik, a vezető képes úgy szemlélni a beosztottjait, mint egy színes virágcsokrot, melynek minden szála és szirma más és más. Kinek nagyobbak a szirmai, kinek kisebbek, de pont ez a sokféleség a jó értelemben vett különböző gondolkodás forrása. Ha a főnök megtalálja a saját belső harmóniáját, akkor az embereiben is képes meglátni az egyéniségeket, a személyes erősségeket, lehetőségeket és képes konstruktívan tekinteni a gyengébb, fejlesztendő pontokra is. Jó hír, hogy minden képesség tanulható, noha személyiségfüggő, hogy kinek mennyire megy ez könnyen.

Hogyan lehet egy vaskalapos főnöknek megmondani, ha valami nem tetszik nekünk?

A szigorú vezetővel szemben, aki mindig csak a saját nézőpontját és igényeit tartja szem előtt, a munkavállaló szükségletei fognak hosszú távon sérülni akkor, ha az sokáig tűri, és nem ad hangot saját igényeinek. Ez



olyan sebet ejthet a kettőjük kapcsolatán, amit utána már nehéz helyrehozni. Az egyre elterjedtebb, ismertebb asszertív kommunikáció nem gyógyszer, nem garancia arra, hogy megold mindent, ugyanakkor segítség lehet a probléma feltárására, és közelebb juttathat minket a kényes helyzet megoldásához. A technika lényege, hogy elmondom a saját véleményemet, vállalom azt, amit érzek, gondolok és cselekszem valamivel kapcsolatban, de nyitott és elfogadó vagyok arra, hogy más máshogy lásson és tegyen. Az asszertivitás trükkje abban rejlik, hogy ha eltérő is a véleményünk, ez a nézetkülönbség kimondásra kerül egy nem agresszív, nem bántó jelzéssel. Azon túl, hogy egy ilyen visszacsatolás óriási segítség a főnöknek a vezetővé válásában, a beosztott is kimondhatja rendszeresen a kritikus észrevételeit. A módszer sikeres alkalmazása a

mindennapi kommunikációba rendszeresen beleépítve hatásos, azonban ne akkor akarjunk vele tüzet oltani, ha a pincénél kezdődő lángok már a padlást nyaldossák. Ugyanakkor ne tévesszük azt sem szem elől, hogy bármilyen munkakultúrával rendelkező főnökkel hoz össze minket az élet, mindig tudunk tőle vagy belőle tanulni, a saját viselkedésünkkel kapcsolatban is.

Hogyan lehet munkavállalóként a jobb főnök-beosztott viszonyon dolgozni az előbbieken túl?

Ha kimondjuk a saját igényeinket és szükségleteinket, az még nem garancia arra, hogy ezt valóra is tudja a másik oldal váltani. Véleményem szerint a jó kapcsolat alapja az asszertív kommunikáción túl a kölcsönös bizalom, nyitottság, elfogadás, egymás támogatása, tisztelete, a nyílt és őszinte kommunikáció... és még folytathatnám

a felsorolást. Vezetőként és beosztottként egyaránt látni és működtetni kell egymás felé ezeket a skilleket.

Milyen időközönként érdemes magunkat megmérettetni a munkaerőpiacon?

A legjobb folyamatosan versenyben tartani magunkat. Amíg értelmét látom a munkámnak, a törekvéseim nap, mint nap illeszkednek az adott folyamat egészébe, ha jó a munka és szeretem, addig van helyem az adott pozícióban. Abban a pillanatban, hogy megkérdőjelezem, hogy számomra van-e értelme a feladatomnak, elég kihívás rejlik-e a teendőim mögött, esetlegesen feltámad bennem az az érzés, hogy felesleges szélmalomharcot folytatok egy ideje, akkor (az eset megvizsgálása után) érdemes lehet mást keresni. Ha nehezen hagyom el a komfortzónámat, és akkor nézek más lehetőségek után, amikor már muszáj, akkor ezzel plusz stresszt helyezek a saját vállamra, míg ha időről időre kipróbálom magam a piacon, akkor megszerzem a kellő rutint és otthonosságot az interjúk terén. Egy állásinterjú úgy is felfogható, mint a magunk bemutatása, egy első randi a munkáltatóval, ahol a legjobb oldalunkat akarjuk mutatni. Ilyenkor az igények találják szembe magukat egymással munkáltatói és munkavállalói részből, amik vagy kezdet fognak, vagy a találkozót követően tovább sétálnak egymás mellett. Az interjú lényege, hogy elmenjünk, jól érezzük magunkat, magabiztossá váljunk, és merjük önmagunkat adni. A kitekintés a piacra nem ördögtől való, nem tesz senkit csalóvá, felfogható úgy, mint egy élvezetes, ugyanakkor hasznos gyakorlás.

Hogyan járunk el, ha egy interjú alkalmával nem szakmai kérdést szegeznek felénk, például a gyermekvállalási szándékunkról érdeklődnek?

Bár jó lenne mindig mindenről az igazat mondani, de a leendő munkáltató részéről az ilyen személyes információra vonatkozó kérdések nem tisztességesek, ebből adódóan nehéz a kettőt egyensúlyba hozni. Egy ilyen privát kérdésre adott őszinte válasz – amihez egyébként semmi köze a munkaadónak, még ha nagyon családbarát is – diszkriminációra adhat lehetőséget. A határozott válasz, hogy „a szakmai oldalra szeretnék koncentrálni az elkövetkezendő években”, megfelelően jelzi az interjúztató felé a kérdés helytelenségét, hiszen abban a helyzetben a jelentkező a szakmai képességeit, know-how-ját készül eladni, erről érdemes tárgyalni, nem a családi életről, hobbiról, betegségről vagy éppen a gyermekvállalásról. Az ilyen szenzitív, kínos kérdé-

sekre azonban fel kell készülni, én is kerültem már ilyen szituációba jogász végzettség ide vagy oda. Az, hogy egy ilyen kérdés mennyire vágja el a jelentkezőt a cégtől, nehéz megítélni, mert egyre több a tényleg családbarát munkahely, ahol a jó szándék vezérli a kérdezőt. Ennek ellenére mégis idegen még a magyar kultúrában bevallani, ha valaki egy éven belül családot alapítana, mert ekkor a HR azt gondolja, hogy 3-4 hónap múlva előlről kezdheti az utód keresését. Jó dolog a cégek részéről a családbarát hozzáállás, de ez derüljön ki inkább egy honlapról, Facebook bejegyzésekből, képekről, nem pedig egy interjú keretein belül.

Mennyire fontos a fizetés és annak emelkedése?

Az Y generáció és az utána születettek részére abszolút prioritást élveznek az anyagiak, szemrebbenés nélkül hangzanak el olyan kívánt összegek, amiktől a cégek hanyatt esnek. Fontos a fizetés, és annak emelkedése, viszont ritka a munkáltatók dinamikus reagálása ebben a kérdésben, és nem is szeretik, ha csupán ez motiválja a dolgozóikat. A klasszikus szabályok igazak az anyagiakra interjúhelyzetben, az első alkalommal akkor beszéljünk a témáról, ha az interjúztató szóba hozza, ha nem, akkor sokkal inkább arról érdemes tudakozódni, hogy várható-e következő forduló, mert valószínűleg akkor kerül majd szóba. Az elmúlt öt évhez képest azonban azt tapasztalom, hogy egyre inkább feljön a pénz kérdése már az első találkozón, hiszen a cég sem szeretné pazarolni a HR idejét, ha nagyon eltérnek az elképzelések. Pálya-kezdőként, mikor az embernek nincsen jártassága a szakma díjazásában, lehet mondani, hogy a megpályázott pozíció az illető első munkahelye lesz, nincsen tapasztalata a vállalat fizetési rendjében, még ha van is a fejében egy alap, kimondott összeg, kérhető az interjúztató részéről egy mankó, hogy miben reális gondolkodni.

Várható-e a jövőben Magyarországon, hogy transzparenssebb válnak az ugyanazon pozícióban dolgozók bérei? Jó lenne hinni ebben, ahogy abban is, hogy a régi munkavállalót pont ugyanúgy megbecsülik majd, mint az újonnan érkezőt. A hozzáállás persze függ attól, hogy melyik oldalon állok: az újonnan érkező, manapság egyre inkább az odacsábítás miatt több bért kapó szereplő vagyok, vagy a régi, hűséges motoros, aki nap nap után küzd. Rengeteg olyan dolgozóval találkoztam, akik régóta lojális munkavállalói egy adott cégnek és borzasztóan csalódottak a megbecsülés hiánya miatt. Ők elképesztő dolgok elvégzésére vagy éppen eltusolására is képesek, ezzel akár kárt okozva a munkaadónak, mert olyan mértékű a sértettség bennük a munkáltató irányába. Ugyanakkor örömmel látom, hogy már vannak itthon is olyan munkáltatók, akik felismerték a folyosói pletykák, a bérfeszültségek pusztító hatását, és a

béreket nyilvánossá tették az azonos munkakörben dolgozó munkatársak számára. Igazságosnak tartom ezt az eljárást, de nem zárkozom el ezen belül a differenciálástól sem, hiszen egészen más helyzetben van egy dolgozó, ha elvált, három gyereket nevel, mint egy gyermektelen egyedülálló.

Honnan ismerhető fel az álomunka? Minden szakmában vannak olyan napok, amit az ember úgy él meg, hogy „na ez is csak egy munka”. Azt érzem, látom és tapasztalom, hogy az álomunka egy elhivatás, egy hívás kérdése egy adott terület felé. Nekem álom munkám van, rajongok azért, amit csinálok. Persze, tudok nehezen ébredni, vagy nyűgösen megérkezni egy előadásom, tréningem helyszínére, ahogy akár a húsz új arcból 18 durcásan vár, mert „beutalót” kapott az adott tréningre. De amint belelendülök a mondandómba, azt érzem, hogy a helyemen vagyok, hogy értelme van annak, amit csinálok.

A tapasztalataid nyomán miben gondolkodnak rosszul a kezdő munkavállalók?

Úgy látom, hogy a mostani korosztályokban, a megfelelni vágyás dolgozik a keresés és a munka során is, klasszikusan az „elég jó vagyok-e?” kategória kérdései örlik őket mind beilleszkedés, mind szakmai téren. A régebbi munkavállalók a kesergéssel, a sértettséggel és a kiegészéssel küzdenek. Megjelennek a generációs ellentétek minden területen és korcsoportban, holott az egyik a másiktól tudna segítséget kérni és adni.

Mi a kiegész jelensége? Kiket fenyeget? Hogyan lehet tenni ellene?

A kiegész egy olyan állapot, mikor az ember energiája, legyen szó mentális, érzelmi vagy fizikális energiáról, elhasználdik. Sunyi a probléma természete, hiszen nem válogat, éppúgy küzdhet vele egy huszonkét éves egyetemista, mint egy ötvenkét éves munkavállaló. Egy egyetemista akkor tud kiégni hosszútávon, ha nagyon sokat fókuszál a tanulmányaira, rengeteg erőt és energiát emészt fel, de az erőforrásokat, amelyek feltöltenék, úgy, mint egészség, sport, szórakozás, barátok és család, nem pótolja vissza. A kezdeti stádiumú hullámozó teljesítmény tovább generálja a kikapcsolódás, a pihenés mellőzését, mintegy örvényként taszítva csapdába az érintett illetőt.

Mennyi a minimális és az optimális „énidő”?

Naponta mindenki fordítson a saját igényeinek megfelelő percet vagy órát magára, sokszínűek vagyunk, másképp töltődünk. Nincsen minimális és optimális idő, mindenkinek annyi, amennyinek szükségét érzi. El tudok képzelni olyan periódust az életben, mint például egy kemény vizsgaidőszak, amit ki kell bírni négy vagy hat héten keresztül „trapézon és lovon”, de ilyen szakasz után tudható

az is, hogy az új napirend az energiák maximális visszanyerését fogja szolgálni, egy ideig nem várható a korábbihoz hasonló megmérettetés. A válasz itt ketté bomlik, egyrészt fontos a napi szintű, majd a heti- és havi szintű „énidő”, másrészt, ha ez nem megoldható, akkor is kiemelt figyelmet kell fordítani a minimális kikapcsolásra. Két tétel között szükség van az akár csak egy háztömbnyi sétára, még ha abban a pillanatban a gondolatot is utálja az ember, hogy fel kell állni. Teljesen másképp figyel az ember majd abban a pár percben, amit a szabadban tölt, a tudatos jelenlét megélésével. Ha az a minimális idő, amivel megszakítjuk a statikus, nehéz tevékenységünket, nem puffogással telik, hanem a környezet aprólékos megfigyelésével, mint a repedések, a bogarak, hamarabb megy majd a töltődés.

Hogyan éljük meg a sikert?

A magunkra szánt sétaidőink remek elfoglaltsága lehet a gondolkodás is, például érdemes számot vetni az elmúlt időszak jó történeteiről, legyen szó három vagy öt momentumról. Sok magazin, cikk leírja ezt, a bökkenő csak az, hogy nagyon kevesen csinálják ténylegesen. Az aznapi szubjektív sikereink felsorolása mindennapi cselekedet kell, hogy legyen, mi több, nemcsak felsorolása, hanem gondozása is, hogy idővel ne hagyjuk el, feledkezzünk meg róluk. Lehet ezt fejben végezni, füzetben vagy naplóban, de akár alkalmazásban vagy online is, a hogyan, az jelenleg másodlagos. Én a kézzel írás mellett teszem le a voksom, mert 5-10 év múlva visszanezve jobb, személyesebb lenyomat. Hihetetlen megélést tud adni, önbizalmat, önbecsülést és pozitív értékelést. A praktika bővíthető időben, heti, havi, éves szinten vagy kategorizálható, például pénzügyi, kapcsolati, testmozgásos vagy éppen énidős sikerekre. Egy idő után mindent természetesnek gondolunk, de jobban belegondolva, nagyon nem az, és pont ezek a listák döbbsenhetnek rá minket a legjobban.

Mik az általad használt, mindennapi önfejlesztő gyakorlatok?

Nincsen titkos receptem, de vannak technikáim, amelyeket „erikásítottam”. Napi szinten fut a sikerlistám, a magán-életemben az esti találkozásunkkor a férjemmel kölcsönösen elmeséljük a nap öt jó történetét egymásnak. Ez jó a párkapcsolatban, közelebb hoz minket egymáshoz, és elképesztő energiákat szabadít fel. A másik gyakorlatom, hogy a munkából eredően sokféle emberrel hoz össze a sors, és elfogadom, hogy velem sem mindenki kompatibilis. Ezekben az esetekben direkt keresem a közös vonásainkat, amik mindketünkben meg lehetnek, illetve, hogy mi a másikban az az érték, amit becsülni tudok, így számtalan nézőpontot tudhatok már magaménak. Ha megtalálom ezeknek a találkozásoknak az okát, hogy miért kellett, hogy megtörténjenek, akkor máris írom a siker-

listámra. Azzal, hogy megpróbálok megérteni és elfogadni mindenkit, és nem pálcát törni felette, a saját életemet teszem könnyebbé a feszültségektől.

Miben más a fejlesztő tréner (coach), mint a pszichológia? Milyen végzettség szükséges hozzá? Mitől olyan népszerű ma?

A coaching és a pszichológia merőben más műfaj, nem szabad őket egy lapra helyezni, noha van közöttük bizonyos szintű kapcsolat. A coaching népszerűségét az adja, hogy olyan hétköznapi helyzeteken segít túljutni az embereknek, amik megakadást okoznak, lehet ez egy kommunikációs nehézség vagy akár egy feladat, szituáció. A folyamat mélyen elgondolkodtat és szinte mindig felismerésre és megoldásra juttat. A mi eszközszerünk kérdések, logikai menetek mentén vezeti a coachet, melynek nyomán ő a saját érzésein, gondolatain keresztül találja meg a válaszait. Nálunk, coachoknál, soha nem fog elhangzani egy utasítás, hogy ezt vagy azt kell tenni. Az adott ügy feloldása nem abban áll, hogy a coach megmondja, hogy ő hogyan látja a helyzetet, ez nem is feladata, még kérésre sem. A kialakuló tiszta kapcsolat alapja, hogy nem formálódik minősítés, el- vagy megítélés a szakember és az ügyfél között, a coach személyiség maximálisan háttérbe kerül, a megoldáshoz csupán a legjobb kérdések feltételére vagy eszközök alkalmazására törekszik. A végzettséget illetően léteznek coaching tanfolyamok, azonban a főiskolák, egyetemek is kínálnak lehetőséget bárki számára (alapdiploma után) az ilyen jellegű fejlesztésre business coach vagy life coach képesítéssel záródóan.

Hogyan vélekedsz a nagy megmondó, már-már prédikátor szintű motivátorokról?

Véleményem szerint ezek a motivátorok elsődlegesen zseniális marketinggel rendelkeznek. Mindaz, amit mondanójukban képviselnek, a megosztásaik, a posztjaik, olyan igazságok, olyan idézetek, melyeket eredetileg a pszichológia, a filozófia és a vallások mondtak ki, szeretjük őket olvasni. A „tanokat” az emberek egy része imádja, a másik része viszont nem hajlandó lenyelni az amerikai típusú vagy gyökerű vakítást. Személy szerint én csak távolról követem őket és azt látom, hogy van olyan célcsoport, aki az olvasott idézetben meglátja magát vagy az életének egy helyzetét, amire gondolkodás nélkül kap egy kész megoldást feloldva benne a feszültségeket. Ez adott pillanatban akár még támogató is lehet számukra! Mindennek ellenére én nagyon szerencsésnek érzem magamat, mert úgy gondolom, nekem nem kell meme-nek, felkapott celebnek, sőt influencernek sem lennem, hogy boldogulni tudjak az életben. Hiszem, hogy a legnagyobb dolgok nem hangosan és harsányan történnek, hanem a maguk természetes útján.

A Weinstein-ügy

Harvey Weinstein nevét sokáig olyan filmekhez kötötték, mint a Ponyvaregény, Az angol beteg, vagy a Szerelmes Shakespeare. A #metoo mozgalom kirobbanása óta viszont a filmproducer népszerűsége olyan meredeken esett, hogy ma már a neve sokkal inkább a szexuális erőszakkal és a gátlástalansággal forr össze. Az ügy idén februárban fordulóponthoz érkezett: az esküdtszék bűnösnek találta Weinsteint, és első fokon 23 év börtönre ítélte.

KISS ADRIENN

A Miramaxtól a New York Times botrányt kirobbantó cikkéig

A világhírű filmproducer karrierje rockkoncertek promóciájával indult, és a '70-es évek végén fordult csak az érdeklődése a filmipar felé. Az első komolyabb bevételeit ezután saját vállalatának, a

Miramaxnak a megalapítására fordította. A Miramax azzal vált ismertté, hogy elsősorban európai filmeket forgalmazott az amerikai piacon, és egyedülálló marketing tevékenységével az évek alatt számtalan Oscar-díj-jelölést szerzett. Bár a céget a Disney 1993-ban megvásárolta, a

vállalat megtarthatta önállóságát Harvey Weinsteinnel az élen. Quentin Tarantino Kutya-szorítóban és Ponyvaregény című filmjeit ők gyártották, valamint a nagy sikerű Good will hunting, Az angol beteg, a Titanic és a Kill Bill c. filmeket is többek között ennek a cégnek köszönhetjük. 2005-ben a Weinstein fivérek végül elhagyták a céget, és megalapították a The Weinstein Co. nevű vállalatot New York-i székhellyel.

Harvey Weinstein megbecsültsége és hírneve egészen 2017-ig töretlen maradt, amikor a The New York Times hosszas oknyomozói munkát követően olyan cikket tett közzé, amelyben leírták, hogy Weinstein éveken át molesztálta és megerőszakolta a vele együtt dolgozó színésznőket és az alkalmazottjait is. Az esetek szem- és fültanúit Weinstein többnyire megfélemlítette a munkájukból történő eltávolítás lehetőségével, vagy pénzt fizetett nekik a hallgatásért. Hosszas tagadást követően a filmproducer 2018 júliusában beismerte, hogy szexért cserébe ígért oda szerepeket színésznőknek, de azzal védekezett, hogy ez nem szokatlan a filmiparban.

Csód, kártérítések és börtönbüntetés: Weinstein életének újabb fejezete

Ashley Judd és Rose McGowan színésznők az elsők között voltak, akik arcukat is vállalva mondták el, miket tett velük a producer. Judd rágalmazás és szexuális zaklatás mellett karrierlehetőségei ellehetetlenítése miatt is beperelte Weinsteint, ami azért történt, mert nem volt hajlandó teljesíteni a férfi szexuális igényeit. McGowan 2017-ben vallotta be,

hogy a Sikoly című film 1997-es bemutatójakor Weinstein a szállodai lakosztályában zaklatta, illetve azt is állítja, hogy a producer megpróbálta őt elhallgattatni, miután dolgozni kezdett a történetekről szóló könyvén.

A botrány kirobbanását követően, egy évvel később a Weinstein fivérek cége csődöt jelentett, ugyanis a vállalat lehetséges felvásárlásáról szóló tárgyalások nem voltak sikeresnek. Mindezek ellenére a férfi képes volt kifizetni az egymillió dolláros óvadékot, amelynek ellenében szabadon engedte a New York-i bíróság 2018 tavaszán. A több különböző bűncselekményekkel vádolt producer a bíróság határozata szerint nem hagyhatta el New York és Connecticut államot, útlevelét bevonták, és elektronikus nyomkövető viselésére kötelezték. Ezután egy évvel az amerikai sajtó értesülései szerint Weinstein, valamint egykori stúdiójának igazgatótanácsa megegyezésre jutott számos olyan nővel, aki szexuális zaklatással vádolta meg a férfit, amelynek eredményeként a producer több, mint 40 millió dollár kártérítést fizetett ki. Ebből 6 millió dollárt a pert indító nőknek és ügyvédeknek utaltak át, körülbelül 18,6 millió dollárt költöttek egy áldozatokat segítő pénzalap létrehozására, továbbá 7 millió dollár illette meg Weinstein csődbe jutott filmstúdiójának egyes hitelezőit. Az ügyvédi költségek ezekben az ügyekben 12 millió dollárra rúgtak. A megállapodás nyilvánosságra került részletei szerint Weinstein és az egykori filmstúdiójának igazgatósági tagjai a kártérítés ellenére sem ismerték el az elkövetett bűncselekményeket.

Az ügy azonban nem zárult le teljesen, nem minden bántalmazott fogadta el a kártérítést. 2020 februárjában egy New York-i bíróság esküdtszéke bűnösnek mondta ki a filmproducert nemi erőszakban, miután hat nő is ellene vallott. Weinsteint megbilincseltek a tárgyalóteremben, és őrizetbe is vették az ítélet megszületéséig. Az amerikai elnök, Donald Trump szerint nagy győzelem ez az ítélet a nőknek, és erős üzenetet küld – más kérdés, hogy Trumpot magát is szexuális zaklatással vádolta több nő még az elnökké választása előtt.

A börtönbe kerülés kapcsán további találgatásokra adott okot az a tény, hogy Weinsteint nem a Rikers szigeti

börtönbe, hanem a New York-i Bellevue kórházba szállították a tárgyalást követően mellkasi fájdalom miatt. A férfi ügyvédje, Donna Rotunno szerint Weinsteinnek nemrég meg kellett műteni a hátát, illetve egyéb egészségügyi problémái is vannak, látása miatt például rendszeresen injekciókúrára szorul. Sokak szerint a producer a panaszokat eltúlozza, és az enyhébb büntetés reményében jelent meg a bíróságon többször is járókerettel.

Hollywood sötét titkai

Miután Ashley Judd és Rose McGowan elindították a lavinát a saját Weinstein-történeteikkel, egyre többen vállalták fel, hogy beszéljenek az átélt borzalmakról. Gwyneth Paltrow például 22 éves korában lett a filmproducer áldozata, amikor segítségével megkapta az Emma című film főszerepét. Ekkor a producer fogdosni kezdte és a hálószobájába hívta, hogy masszírozza meg. Az ijedt fiatal színésznő beszámolt a történetekről akkori barátjának, Brad Pittnek, aki számon is kérte ezt Weinsteintől a bemutatón. Hasonló élményekről számolt be Rosanna Arquette, Angelina Jolie és mások is. Jolie azt mondta, a kilencvenes években egy hotelszobában zaklatta Weinstein, ezért soha többet nem akart együtt dolgozni vele, és másokat is figyelmeztetett, hogy kerüljék őt. A Trónok harca sorozatban Cersei Lannistert alakító Lena Headey a Velencei Filmfesztiválon történt esetről mesélt, amikor Weinstein megkérte, hogy sétáljanak le a vízhez, majd jelzésértékű utalásokat tett neki, amire a színésznő kinevette, de valójában meg volt döbbenve. A férfi évekkel később, egy Los Angeles-i munkaügyi megbeszélésen ismét próbálkozott, ekkor már komolyan megrémítette Headey-t.

Asia Argento színésznő és az egykor szintén színészi pályára készülő Lucia Evans még súlyosabb esetekről számoltak be. Argento felvállalta a nyilvánosság előtt, hogy Weinstein az 1999-es cannes-i filmfesztiválon orális szexre kényszerítette, Evans pedig azt állította, hogy ugyanez történt vele 2004-ben, amikor a Middlebury College-ba járt. A zaklatottak listája rendkívül hosszú, köztük volt Uma Thurman, Léa Seydoux, Annabella Sciorra, Paz de la Huerta, Kadian Noble és Salma Hayek is többek között.



Time's up

Több mint háromszáz színész, író és rendező fogott össze és indított el egy projektet a Weinstein-botrány kirobbanását követően, melynek célja, hogy felléphessenek a filmiparban és más munkahelyeken is tapasztalható szexuális zaklatások ellen. A hollywoodi székhelyű kezdeményezés a szórakoztatóiparban dolgozó nők helyzetén igyekszik változtatni, és jogi segítséget is nyújtanak a munkahelyi szexuális zaklatások női, illetve férfi áldozatainak. A kampány másik célja, hogy felhívja a figyelmet a nemek közötti egyenlőtlenségekre, és hogy több nőnek kellene vezető pozícióba jutnia. A projekthez olyan ismert színésznők csatlakoztak, mint Reese Witherspoon, Cate Blanchett, Natalie Portman, Eva Longoria és Emma Stone.

Főszerepben a Földünk

Élő közvetítést indít az űrből egy brit startup cég, és a főszereplő nem más lesz, mint a Föld és az ő hétmilliárd lakosa. A fókusz nem annyira az embereken lesz, valószínűleg inkább az emberiséget érintő természeti katasztrófák látványa csábítja majd a műsor elé a nézőket.

VARGA-CEGLÉDI
BERNADETT

A közönség egy alkalmazáson keresztül fér hozzá a tartalomhoz, de természetesen cégek is vásárolhatnak majd

közvetítési időt, ha egy különleges eseményükről szeretnének űrbéli felvételt szerezni. A brit Sen tévészolgáltatása EarthTV néven fut majd, és 4K felbontásban sugározzák a műsort. Olyan lencserendszert építenek a kamerába, hogy akár másfél méteres objektumok is jól kivehetők legyenek a megjelenő képen, feltéve, hogy az időjárás nem szól közbe. A kétméteresnél kisebb műholdak napszinkron pályán, körülbelül 500 kilométeres magasságban keringenek majd a Föld körül. Az első kamerás műholdat 2021-ben bocsátják fel, melyet még négy további műhold követ 2022-ben. Hosszabb távon a Sen ennél lényegesen komolyabb rendszert szeretne felépíteni, hogy a Földet körülbelül száz kamera kémlelje, és gyakorlatilag minden eseményről felülnézeti képet tudjanak adni. A cégnél azt sem tartják elképzelhetetlennek, hogy egyszer a jövőben a Holdhoz és a Marshoz is kamerát küldjenek, és ők adják az élő közvetítést a NASA és a SpaceX ott zajló emberi küldetéseiről. A Sennek már vannak

UHD kamerái az űrben, de ezek jelenleg orosz műholdakra vannak felszerelve. A cég YouTube-oldalán közzétett videók alapján ezek a kamerák 4K felbontásra is képesek. „Lesz széles látószögű kép, amelynek 1 pixele 250 métert fed majd le, ezáltal egy képbe egy ország is be tud férni, a legnagyobb felbontású kisebb teleszkóp 1 pixele pedig 1,5 métert mutat majd a Föld felszínéből” – nyilatkozta Charles Black, a Sen alapító-vezérigazgatója a BBC-nek. A BBC beszámolójából kiderül, hogy a cég nemrég kötött együttműködési megállapodást több millió euró értékben a litván NanoAvionics nevű vállalattal, így ők gyárthatják le az öt darab műholdat. Az ezeken helyet foglaló kamerákat a britek fejlesztik és telepítik majd az űrbéli eszközökre. A cég vezetője arról is nyilatkozott, hogy az EarthTV számára továbbítandó videójeleket a műholdak fedélzetén tömörítik majd, amihez ugyanolyan algoritmust használnak majd, mint a Netflix az élő sugárzáshoz. Ennek köszönhetően a valóban nagy felbontású, kiváló 4K-s



minőség megmarad. A vezérigazgató szerint a videók segítségével sokkal könnyebb lesz megérteni, pontosan mi történik egy adott térségben. Black szerint az EarthTV alkalmas lehet arra is, hogy tájakat és infrastruktúrát gyorsabban modellezzenek 3D-ben, mint manapság. De emellett azt szeretné, hogy ne csak szakemberekhez jussanak

el ezek a felvételek, hanem szélesebb közönséghez is, ezért mobil applikációt terveznek az EarthTV-nek, amit bárki használhat. „Évente mintegy 350 természeti katasztrófa következik be a világon, ezért 70 millió ember kényszerül lakóhelyét elhagyni. Ezeknek a nagy jelentőségű eseményeknek az elmesélésére ezek a videók lehetnek a legalkalmasabbak” – fejtette ki Black.

Egységben az erő

Ha egy kicsit munkára szeretnénk fogni saját számítógépünket, például akkor, amikor egyébként amúgy sem használjuk, nagyon sok hasznos kutatáshoz járulhatunk hozzá. A legaktuálisabbhoz, a koronavírus elleni harchoz is!

VARGA-CEGLÉDI
BERNADETT

Lassan már évtizedes hagyománya van annak, hogy különböző szervezetek, egyetemek, kutatók szeretnék

kihasználni az emberek százmillióinál lévő számítógépeket, pontosabban azok éppen felesleges kapacitásait. Hiszen a számítógépeink roppant erősek, és könnyen belátható, hogy közel sem használjuk ki eléggé őket, amikor csak böngészgetünk az interneten, vagy videókat nézünk. Arról nem is szólva, amikor egyáltalán nem is használjuk őket, hiszen ilyenkor is tudnak hasznos dolgokat végezni, feltéve, hogy nem kapcsoljuk ki a masinákat. Az ilyen jellegű projektek közül hosszú ideig a SETI volt a legnépszerűbb, aminek a fő célja az űrből érkező rádiójelek elemzése volt. Ehhez rengeteg számítási kapacításra van szükség, amihez ugyan rendelkezésre állnak szuperszámítógépek, de ezek nyilvánvalóan költségesek, így a kutatók arra jutottak, hogy szét lehetne dobni a munkát a hétköznapi emberek eszközei között. Az emberek pedig rákaptak a dologra, hiszen a SETI küldetése



Fotó: Szlávik Orsolya

végző soron az, hogy bizonyítékot találjon idegen létformák létezésére. Ebben részt venni pedig nem hétköznapi dolog. A SETI-nek vannak követői is, közülük a legfontosabb a Folding@home, ami már egy aktuálisabb témában kéri, hogy vessük be otthoni PC-ink felszabadítható kapacitásait. Olyan betegségekkel kapcsolatos kutatásokban vehetünk részt, mint az influenza, a mellrák vagy a Parkinson-kór. Hiába van ugyanis rengeteg adat a különböző betegségekről, vírusokról, ezeket fel

is kell dolgozni, ehhez pedig rengeteg számítási kapacításra, tehát nagyon sok számítógépre van szükség. Jelen helyzetben a Folding@home segítségével mindenki kiveheti egy kicsit a részét például a koronavírus elleni küzdelemből. Az ügyre felhívta a figyelmet a PC-s grafikus kártyákat gyártó Nvidai is, nem véletlenül: az adatok feldolgozásában és a különböző szimulációk futtatásában ugyanis kifejezetten jók a komoly játékokhoz, alkalmazásokhoz tervezett grafikus kártyák. A kutatók jelenleg leginkább azért szeretnék dolgoztatni otthoni gépeinket, hogy jobban megértsék, miként lép kapcsolatba a koronavírus az ACE 2 receptorokkal, majd ezek alapján szeretnének eljutni odáig, hogy kifejleszsenek egy olyan antitestet, ami ezt a kapcsolatot megakadályozhatja, és így végső soron hatástalanná tegye a vírust. Valójában tehát nemcsak a vírus jobb megértésében, de akár a gyógy mód megtalálásában is segídezhetünk számítógépünk megosztásával. Ráadásul úgy segíthetünk, hogy még csak extra erőfeszítést

sem kell tennünk hozzá, sőt a házat sem kell elhagynunk, ami a jelenlegi helyzetben különösen előnyös, mi több, ajánlott. A Folding@home alapvetően háromféle módon állítható be, attól függően, hogy mennyi erőforrást szeretnénk kiaknázni. A „light” módban a CPU fél sebességgel, a GPU pedig egyáltalán nem dolgozik, „medium” módban a CPU háromnegyed, a GPU pedig teljes gőzzel akcióba lendül, a „high” módban pedig mindkettő maximumon dolgozik, így ez fogyasztja a legtöbb áramot, és termeli a legtöbb hőt is. És persze bármikor ki lehet kapcsolni, ha a PC-nk maximális teljesítményére is szükségünk van. A Folding@home legfrissebb változatát a hivatalos oldalon lehet letölteni Windowsra. Jelenleg a koronavírus még nem rendelkezik külön kategóriával a választható kutatási célok között, hanem a meglévő, koronavírussal kapcsolatos projekteket a program egybe-csomagolja, és automatikusan küldi majd a gépünkre attól függően, hogy éppen hol van szükség rá.

A győztes meccsek élménye örök

Lapszámunkban **Nagy Balázs Vince** nemzetközi rektorhelyetttessel beszélgettünk, aki tizennégy évig szervezte a Villanyfényes bajnokságot, és a mai napig nem hagyott fel sport-szeretetével.

BÁNHÉGYI ZSOLT
BALOGH KATA BOGLÁRKA

Hogyan indult közös pályafutásod a BME-vel?

Gépészmérnökként végeztem a Műegyetemen 2000-ben, majd 2010-ig itt is dolgoztam különböző beosztásokban. Először doktorandusz hallgató voltam, ezt követően tanársegéd, majd adjunktus. 2010-ben, mikor ledoktoráltam, volt egy lehetőségem, hogy külföldre menjek poszt-doktori ösztöndíjjal. Brazíliában, Latin-Amerika egyik legjobb intézményében, a São Paulo-i Egyetemen kutattam és oktattam hét évet, ami foci szempontjából is nagy élmény. Utána lehetőségem nyílt visszatérni a Műegyetemre, mint egyetemi docens, s hamarosan nemzetközi ügyekben tudtam kamatoztatni a külföldi tapasztalatomat, mint nemzetközi rektorhelyettes. Ebben a pozíciómban a sportot minél jobban előtérbe szeretném helyezni, mert nagy erőssége lehet az egyetemnek. Ezt látjuk amerikai mintára is, bár nem biztos, hogy Európában ugyanez érvényes, viszont Magyarországon is a sporttal, a diplomácia terén sokat lehet tenni. Mindemellett docensként, továbbra is oktató maradtam a gépészmérnöki szakon.

Honnan ered a foci szeretete számodra?

Ez egész életemben megvolt, gyerekkorom óta rúgom a labdát, ahol lehet. Játsoztam kispályán, egyetemi nagypályás csapatokban, valamint igazolt amatőr játékosként Németországban. Az egyetemen a Kármán DSK-ban kötöttem ki, ami eredetileg a gépészkari csapata, de egyetemivé vált,



Fotó: Szilávik Orsolya

majd játszottam a MAFC öregfiúk csapatában. Jelenlegi pozícióm sajnos nem engedi a nagypályás játékot, mert túl sok időt vesz el, viszont kispályán a mai napig igyekszem heti két-három alkalommal focizni. Voltam a Villanyfényes bajnokságban a bajnokcsapat tagja még a 2000-es évek elején. Annak idején nyertünk több ligát is, de jelenleg már csak az alsóbb ligákban játszom.

Németországban milyen csapattal játszottál?

Egy kis hatodik-hetedik ligás csapatban. Kint voltam ösztöndíjjal Németországban szakmai gyakorlaton, és ott leigazoltam a helyi falu csapatába. Nagyon érdekes volt, mert a tübingiai erdőségben elég sok pályán játszhattam, ahol az a különlegesség, hogyha kimegy a labda az erdőbe, nem hozzák vissza, hanem veszik a következő, új labdát. Egy fél évet játszottam kinn. Jó tapasztalat volt, mert elég más a német foci. Lett volna lehetőségem kint maradni, szakmailag is, de inkább hazajöttem. Akkor kezdtem el a doktori képzést, s bár kinn is volt erre lehetőségem, én a magyart választottam.

Évekig szerveztél a Villanyfényest. Hogyan jött az ötlet?
A nagy öregek visszaemlé-

kezése szerint a Villanyfényes bajnokság 1977-ben kezdődött, én pedig 1996-ban kapcsolódtam be, ugyanis főcilehetőseget kerestünk hallgató társaimmal a Műegyetemen. Láttuk, hogy a Villanyfényesbe mi nem férnénk be, mert összesen három liga volt, és bőven volt csapat, ami kitöltse. Egyik évfolyamtársammal, Bölcsföldi Zolival ekkor összebeszéltünk és jelentkeztünk szervezőnek. Ekkor még a Vincze Pál vezette Testnevelési Tanszék szervezte, olyan kiváló testnevelő tanárokkal, mint Tóth Károly és Harmati Sándor. Jelentkeztünk, hogy bővítsük a szervezői csapatot, bár kicsit önzők voltunk, mert magunknak kerestünk helyet a fociban. Mire kiszálltam, az akkori három ligából körülbelül tizenkettő lett. '96-tól 2009-ig vettem részt a lebonyolításokban, eleinte ketten csináltuk, majd a kolléga, akivel kezdtem, végzett és elköltözött vidékre, úgyhogy kerestünk új embereket, akik segítettek a szervezésben és fejlesztésben. Eleinte minden papíron zajlott, kézzel csináltuk éjszaka a sorsolást, ezekre általában ráment legalább tíz óra. Majd fejlesztettem egy kezdetleges szoftvert, illetve később felfogadtunk egy programozót is a feladatra. Az első verzió '98-ban készült,

utána még párszor továbbfejlesztettük, és a mai napig ezt használják a sorsolásra. Sokat fejlődött a bajnokság, anno mi három bitumen pályán kezdtük, ami biztosan „jót tett” az ízületeknek, ezért elkezdtünk műfüveseket építeni, az Egyetemi Hallgatói Képviselő és a MAFC segítségével. Akkoriban a Bogdánfy úton csak két pályánk volt, de mára már a hármas és négyes is a bajnoksághoz tartozik.

Gondoltad volna, hogy az ország legnagyobb kispályás bajnoksága lesz?

Mindig reménykedtem benne. Mikor abbahagytam, már bőven száz fölött volt a csapatok száma, hiszen az aktív műegyetemi hallgatók és a végzetek is nagyon szívesen járnak vissza ide. A mai napig vannak nagyon jó korosztályos csapatok, lásd az Albán focisuli csapata, akik az első bajnokságukat 2001 tavaszán nyerték, a legutóbbit pedig 2019 őszén. Velük sokat fociztam együtt, pár tagjukkal voltunk Csehországban kispályás focibajnokságon, ahol bronzérmesek lettünk. Több mint tízszeres bajnokok, az előző szezonban is címet védtek. Kilencvenhattól bevezettünk egy archívumot is, hogy vissza lehessen követni minden szezon eredményeit.

Szeretem, hogy a korosztály nagyon széles, középiskolákból is vannak játékosok, de az ötvenes játékosok is képviselik magukat. Volt olyan idény, hogy öt csapatban játszottam folyamatosan. Ez mára lement egyre, de azért annak örülök, hogy egy-egy társaság magként megmaradt.

Hogyan látod, van még további fejlődés a bajnokságban?

Azt látom, hogy az egyetemhez való kötődés egy fontos tényező. Ez korábban nagyon jelen volt, mert hallgatói bajnokságnak indult. Ma már elég sok külsős játszik, illetve volt egyetemista. Utóbbiak tapasztalatait mindenképpen ki lehet használni a bajnokság fejlesztésére, esetleg az ő igényeik felmérése alapján, valamint erősíteni lehetne a külsősök kötődését is.

Mit jelent számodra a BME, és legfőképpen a Villanyfényes életérzés?

A BME nekem az egész életem része. Itt voltam hallgató, s bár hét évet külföldön töltöttem, sosem hagytam el az egyetemet, csak fizetés nélküli szabadságra mentem, amit többször hosszabbítottam. Jelenleg mint az egyetem egyik vezetője, az életem egyik alappilléreivé vált, érte dolgozom. A sportban látok

nagyon nagy lehetőségeket, és nagy eredménynek érzem, hogy a BME szenátusa 2019-ben elfogadta a BME sportstratégiáját, aminek a kidolgozását én vezettem a BME különböző szervezeti egységeivel együttműködve. Fölmértük, hogy milyen igények vannak az egyetemen a sportban, ami jelentős a hallgatói, oktatói és dolgozói közösségekben is. Ennek szerves része a Villanyfényes bajnokság, hiszen látjuk, hogy a labdarúgás a hallgatók között egy nagyon népszerű sport, amit sokan űznek, és bízom benne, hogy még többen fognak.

Mi az, ami miatt a mai napig nem hagytál fel a nevezéssel?

Hét évet azért fölthagytam vele, de a barátaim mai napig játszanak a bajnokságban. Ha hazajöttem pár hétre, akkor is lementem egy-egy meccsre a régi ismerősökkel. Ők továbbra is játszanak, én pedig nagyon szívesen kapcsolódok be velük a fociba. Ez jelenleg egy ötödik ligás csapat: Boccs-Boccs néven futunk.

Milyen hatással van egy ilyen rendezvény a diákság életére?

A szervezett keretek között való sportolás a csapatszellemet erősíti. A mérnökképzésben, gazdaság-, természet- vagy társadalomtudományi szakmákban a csapatmunka alapvető, ma már szinte senki nem dolgozik egyedül, és a sport erre nevel. Fontosnak látom, hogy csapatsportokat is támogassunk az egyéni sportok mellett.

Mi a legemlékezetesebb momentum a sorozat létrejöttével kapcsolatban?

Több ilyen is volt, a kezdetek nagyon erősen hatottak ránk, egyrészt a Testnevelési Tanszékkal való közös munkának a megismerése, a testnevelők attitűdjének átadása felénk és hallgatóság felé, hogy mennyire fontos a rendszeres sport. Amikor a Villanyfényes bajnokság a MAFC-nak a része volt, akkor tudtunk egyetemi oldalról a legtöbbit tenni érte, bízom benne, hogy az egyetemi kötődés ismét erősödik. Az is egy emlékezetes pillanat volt, mikor az első ligát megnyertük a kétezres évek elején. Egy-egy meccs közbeni momentumra is szívesen emlékszek vissza, szép támadásokra, ügyes gólokra, jobb összjátékokra. A csapattal való közös öröm és a győztes meccsek élménye örökre velem marad.

“Egy olvasó ezernyi életet megél, mielőtt meghal.” - tartja George R. R. Martin. Új sorozatunk szerzők ajánlásával segíti a jó könyvek, sorozatok megismerését az olvasni vágyók számára.

“Apró, látszólag jelentéktelen részletekből áll össze végül az igazság.

Böszörményi Gyula

Egészen addig egyáltalán nem érdekelt a történelem, amíg Böszörményi Gyula Leányrablás Budapesten című kötetét kézbe nem vettem. Azóta eltelt néhány év, én pedig végérvényesen beleszerettem az 1900-as évekbeli, pezsgő társasági életet rejtő Magyarországra.

KOVÁCS ZSÓFIA

A korábban említett kötetet később még három hozzá szorosan kapcsolódó regény, két kisregény és egy önálló, az eredeti történetet folytató könyv követte. (Csak halkan megsúgom, az író épp a napokban hintette el egy újabb rész érkezését, de ez, ahogy mondani szokták: a könyvhéten majd kiderül.) A történet több szálon fut, főszereplője Hangay Emília, azaz Mili kisasszony, egy marosvásárhelyi könyvkereskedő kisebbik lánya. A makacs, főúri szabályokat még véletlenül sem betartó leány felutazik Budapestre, hogy néhány évvel korábban elvesztett nővérét megkeresse. Egy véletlen baleset folytán találkozik a titokzatos és morc Ambrózy Richárd báróval, aki anyja unszolására, szárnyai alá veszi őt. A báró szabadidejében magándetektív, kisebb-nagyobb bűnesetek felgöngyölítésében segíti a rendőrséget. Aki éppen

készülne ellapozni a sablonosság és kiszámíthatóság miatt, annak üzenem, hogy nincs igaza. Ezek a kisebb bűnesetek ugyanis valódiak. Lábjegyzetben az író megadja, melyik korabeli újságból értesülhetünk róluk részleteiben. Sőt, nagyon sokszor a személyek is akkor élt pojacák, grófok, szélhámosok, varrólányok, így történhet meg, hogy a lapokon egyszer csak szembe találjuk magunkat Erdős Renée költőnővel vagy éppenséggel Jászai Marival. Behatóan megismerhetjük a kor társasági életét, a kaszinókat, kuplerájokat, és ami a legfontosabb: Budapestet. Minden regény megjelenését hosszú kutatómunka előzte meg a szerző részéről. Eltökélt szándéka volt ugyanis a valóságot megírni, mindössze néhány kitalált szereplő vagy mozzanat segítségével. Véleményem szerint ez sikerült neki. Bár a könyvek hosszúak, letehetetlenek. Így óva is intenk mindenkit: Elkezdeni csak akkor érdemes, ha a következő két hétben biztosan nem várható zárthelyi. Az író tudatosan játszik a korabeli szavak, szlengek beemelésével, de nem kell megijedni, minden, ami akár egy ember számára is ismeretlen lehet, megtalálható a lábjegyzetben. Egy idő után a fülünk is rááll, azután pedig, ahogy az egyik szereplő szájából elhangzik: „Szer’usz világ”. Ha valakinek ismerős a szerző neve, de még sosem olvasta az Ambrózy-sorozatot, az azért lehet, mert Böszörményi Gyula jegyzi az egyik legsikeresebb gyermeksorozatot is, a Gergő és az álmofogókat. Ez egy élénk fantáziájú kisfiúról szól, akinek több ízben meg kell mentenie a világot. Itt valós eseményeket ugyan nem találunk, viszont népmesei elemekkel átszőtt Honfoglalás kori mondákat annál inkább. Azt hiszem, ezt hívják játszva



Fotó: Kapitány Dóra

tanulásnak. Még mindig nem rémlik az író neve? Nos Lúzerek... Ezek természetesen nem az én szavaim. Böszörményi harmadik sikeres sorozatának egyik regényéből idéztem. A Lúzer Rádió, Budapest!-nek eddig öt része jelent meg, mind Marcell történetét meséli el, aki véletlenül talál egy rádiót a padláson, és úgy dönt, megosztja gondolatait a „nem hallgatóival”. Vicces kalandokba keveredik, és mindig kimondja, amit gondol. Teszi mindezt a „Nyócker” nehéz, zűrös teli világában, ahol „Na ezt kapjátok ki: Mindig történik valami.” Ha ezek után sem sikerült meggyőződnöm senkit, hogy legalább egy könyvét levegyék a polcra, akkor elárulom, hogy papíron a szerzőnek már évek óta halottnak kellene lennie. Ezt

ő maga mondja el, minden interjúban, ugyanis izomsorvadással küzd. Maximum tíz évet jósoltak neki, de nem adta fel. Ma már ötvenöt éves, és még mindig aktív. Nemcsak ír, de dedikál is. Mindenkihez van egy-két kedves, humoros, biztató szava. Ezt volt szerencsém többször, személyesen megtapasztalni. Igazi sikerét az mutatja, hogy most már évek óta nála a leghosszabb a sor az Ünnepi Könyvhéten. Ha esik, ha fúj, az emberek kívárlják azt a három-négy órát, mert látni szeretnék, ki az, akinek karakterei olyan elevenek, hogy szinte leugranak a lapokról olvasás közben. Nos, ő Böszörményi Gyula. Aki nem egyszer, nem kétszer, de háromszor is bemutatta nekünk, hogy a képzelőerőnek igazán semmi sem szabhat határt.

A szakácskönyvek csillaga soha nem fog leáldozni

Mautner Zsófia a magyar gasztronómiai élet egyik úttörője. A diplomatából lett gasztroblogger a Chili és Vanília oldalával robbant be a köztudatba, majd számos szakácskönyvvvel sietett háziasszonyok tízezeireinek segítségére. Vezetett TV-műsort és rendezvények sokaságának fényét emelte főzőtudományával.

LÁSZLÓ-KUN ZSÓFIA,
VARGA-CEGLÉDI BERNADETT

Diplomata munkád során hol, mit tanultál a főzés mesterségéről?

Összesen tizenhárom évet töltöttem külföldön, öt évet gyerekként Prágában, mivel szüleim is diplomaták voltak. Egyetem után két évig dolgoztam Kölnben, egy évet New Yorkban és ötöt Brüsszelben. Mindenhol hoztam konkrét ételeket, de a legfontosabb szuvenírem a személyiségem fejlődése volt, megtanultam nulláról saját közeget felépíteni és hogy más kultúrákat elfogadjak. Egy új környezetben mindig az érkező fél alkalmazkodik, nem várni kell a csodát, hogy befogadják. New York nagy mérföldkő volt az életemben, óriási hatással volt rám a kulturális és kulináris sokszínűsége. Csak fel kell szállni a metróra, és pár megálló alatt végigkóstolható az azeri konyhától a peruiig minden. A munkán túl sokat utaztam és utazom a mai napig kulináris célokkal, ami előtt és alatt mindig komolyan

kutatok. A legtöbb esetben segítségemre van egy helyi séf vagy gasztroújságíró, aki segít az eligazodásban, így még pontosabban tudom a tanulatokat visszaforgatni a saját konyhámba. A tavalyi év legizgalmasabb utazása és kulináris felfedezése Dél-Korea volt, Szöul és környéke lenyűgözött az izgalmas konyhájával. Sokkal takarékosabbak, mint mi, elképesztő módon használnak fel zöldhulladékot, amit mi például már kidobásra ítélnénk. De közel áll a szívemhez a Közel-Kelet is a mezzékkel, ahol jellemző a nagycsaládos vagy baráti társaságos területülj asztalkám, a sok kis edény, a keveredő hideg és meleg fogások, és hogy mindenki eszik mindenkiből. A legintenzívebb élmények, mindig a helyi, autentikus találkozások az ízekkel.

Milyen félelmeid voltak az eredeti szakmád elhagyásakor?

2005-ben, mikor elkezdtem a blogom, teljesen más volt az online közeg. Ekkor még nem létezett a gasztroblogger fogalma ebben a formában, szép fotóval, sztorival és aktivitással, mondhatni az enyém volt az első, az úttörő a műfajban. Nem volt közösségi média, sem Facebook, sem Instagram. Ekkor a gasztronómia messze nem ott tartott, mint most, nem volt ilyen sokszínű és divatos, a médiában a kulináritás kimerült a női magazinok utolsó oldalán helyet foglaló Főzz okosan! rovat receptjeivel. Nekem örömet és egy addig nem ismert élményt okozott az írás, amit szerencsémre jó időben és jó hangnemben kezdtem el. 2009-ben váltottam teljesen a mostani hivatásomra, úgy, hogy tulajdonképpen azt sem tudtam, hogy ezt minek nevezzem. Hogy én gasztronómiával szeretnék foglalkozni nőként úgy, hogy nem éttermi séfként gályázom nap, mint nap. Fogalmam sem volt róla, hogy gasztronómusként milyen lehetőségeim vannak, a bizonytalanságba ugrottam bele. A kinti életem miatt nem ismertem az itthoni szakma szereplőit, a viszonyokat és



Fotó: Csibi Szilvia

hogy hogyan lehet ebből egyáltalán megélni. Rizikós volt egy magas életszínvonalat biztosító, biztos diplomata karrierből egy bizonytalan és ismeretlen pályára módosítani. Ma is bátran újrakezdeném, pláne, hogy tudom, hogy milyen volt az egész folyamat. Felszabadító, ha az ember megtalálja azt a területet, ami számára elkötelezett odaadást nyújt, pláne, ha ez sikerélményeket, szép feladatokat és lehetőségeket biztosít számára. Luxus, hogy a magam ura vagyok időben, és a kreatívításomnak csak én szabok határt, nincs keret vagy struktúra, ami gátol. Ha kitalálok egy projektet, csak rajtam múlik, hogy munkával és szorgalommal meddig és mikorra tudom véghezvinni. De véleményem szerint az ilyen jellegű önmegvalósításnak az ideje soha nem a korai húszas évek az egyetem után, az még korai, még ha a technika lehetővé is teszi a gyors karrier- vagy start-up építést. A harmincas kor

elejére az ember beletesz annyi munkát alkalmazottként, amit később jól tud kamatoztatni, ha egyéni vállalkozásba kezd.

A harmincas évek elején nem nagyobb egy ilyen karrierdöntésnek a súlya?

Természetesen élethelyzete válogatja. Érdemes kis lépésekkel indítani a célok kitűzését, nem óriási mamut álmokat kergetni. Jól érzékelhető a folyamat egy életszerű és sokak által vágyott példán, egy saját kávézó nyitásán. Még ha a terv kedvesen és bájosan is hangzik, egy 10-20 milliós beruházásról van szó, ez egy kőkemény üzlet, tervekkel és befektetési tőkével. A megvalósítást érdemes kicsiben kezdeni, mondjuk azzal a fogadalommal, hogy minden héten meglátogat az ember három kis kávézót, ahol kutatómunka jelleggel feljegyzeti és kielemezi a látottakat, hallottakat és persze a kóstoltakat is. Az ember kutatja a célközönséget, és keresi a

saját világát. Érdemes megkeresni ismeretség útján néhány tulajdonost, aki hajlandó elbeszélgetni a vállalkozásáról, és megosztja a tapasztalatait. Hamar kiderülhet, hogy ha te magad csinálod kicsiben, a saját rabszolgáddá válsz. Ahhoz, hogy kijöjjön a matek, eleinte neked kell ott állnod a pultban reggeltől estig nap, mint nap. Eleinte nincs karácsony, nem utazol el a hétvégén és még a nyári Balaton is kérdéses. A kisebb falatok, a kérdészködés, az utánajárás, a tanulás és inaskodás nem szégyen, a gondos, felelősségteljes döntés megalapozója.

Hogyan kell elképzelni az álomkonyhát?

A saját jelenlegi konyhám végső soron egy megvalósult belvárosi álomkonyha, de ne egy csilivili katalógusoldalt képzelj el! Ami luxus benne, hogy két sütőm és egy hatalmas pultom van, az munkafelület, amit sokat használok. Ez szükséges is, mikor egy egynapos fotózásra 10-20 ételt készítünk. Nem hétköznapi a fűszerpolcom sem, mondhatni egy nagyobb gyűjtemény a maga több száz darabjával. Nincsenek divatos kutyüim, a jó minőségű, hosszú élettartamú eszközökben hiszek. Két konkrét elengedhetetlen kellékem van: az egyik egy jó kés, ami mérföldkő a jól felszerelt konyhához, a másik pedig egy kicsit drágább multság, de megtérülő befektetés, az öntöttvas lábas. Szinte mindent ez utóbbiban főzök, de főleg ilyenkor télen, mikor a tartalmasabb lassan készülő raguk időszaka van. Ha bárhol gondolkodhatok a kérdésben, akkor Kunmadarason képelem el a nagymamám régi felújított konyhájában. Ez hófehérre meszelt, a régi eszközökkel, de normális sütővel. De ezeken túl a lényeg a nagy kamra, hogy kertre néz és van hely. Nem filmbe illő ugyan, de már majdnem tökéletes.

Hogyan tudjuk fenntartani a változatosságot a hétköznapi étrendünkben?

Az én egyik titkom a piacozás, minden szombat reggel, mintegy rítusként ellátogatok oda. Megvan a forgatókönyve a bevásárlásnak: először körbemustrálok mindent, váltok pár szót az ismerős árusokkal, majd a látottak alapján mintegy automatikusan megszületik az ihlet.

Télen persze, kicsit nehezebb, de ahogy kitavaszkodik, beindul a szezon egészen októberig. Teljes transzban tart, hogy minden héten megjelenik valami újdonság, friss alapanyag vagy zöldség a pultokon. Nekem bevált, hogy a hétvégén egyszer főzök egy nagy adagot, tapasztalat szerint ebből marad hétfőre is, vagy ellát a család a küldött elemózsiával. A péntek sokszor a szórakozás napja, mikor rendszerint valakivel beülsz valahova, vagy csak bekaptok valamit. Így az életszerű főzésre három nap marad, mikoris a piacon szerzett 3-4 féle zöldséget dolgozom fel. Nagy híve vagyok a sült zöldségeknek, így sokszor hazaérve automatikusan kapcsolom be a sütőt. Megkönnyítheti az életünket, ha vasárnap, komótosabban előkészítve megcsinálunk például háromféle salátát, amik vígan kibírnak egy hetet csatos üvegekben a hűtőben tárolva. Lehet ez mézes-mustáros vagy kicsit keleties ihletésű szójaszögyömbéres, vagy éppen joghurtos. Ezek még egy rohanós hétköznapi is változatossá teszik még a zacskós salátát is, amihez gyorsan lehet grillezni sajtot vagy éppen valami szárnyas húst, és az egész elkészül 20-30 perc alatt. Segítség lehet a változatosság megőrzésében az előző évben megjelent Egy év a konyhámban szakácskönyvem, ami csupa ilyen

receptet tartalmaz, illetve a blogom is erre törekszik részben.

Van-e jogosultsága ma egy klasszikus receptkönyvnek?

A könyv mindig könyv marad, varázsa van, ahogy a szépirodalmi köteteknek is, amik a mai napig fogynak. Egy szakácskönyv kerekesebb, jobban szerkesztettebb, mint bármelyik online recept felület. Az egésznek van egy íve, és nem elhanyagolható a képi világa sem. Emiatt a szakácskönyvek csillaga soha nem fog leáldozni. Az interneten keresve még a legegyszerűbb étkekre is, mint például a galuska, számtalan találat érkezik, amiből az avatatlan szem nem tudja eldönteni, hogy a hozzávalók csupán egy átlagos háziasszony találmányra beírt mértékei, vagy megfelelnek-e egyáltalán az olvasottak a saját ízlésvilágnak. Az eklektikus információ-tömegből nehéz kihámozni a hiteles, tényleg finom, valóban megfőzött és nem csak lefordított útmutatókat. Nem is gondolnánk, de a recept tesztelése egy igen komoly szakma. Egy profi recept és egy átlag netes leírás között pont az a különbség, hogy az egyik az biztos, hogy sikerülni fog, és úgy fog sikerülni, ahogy szeretnénk, a másik meg nem, vagy nem biztos.

Ha egy bevásárlólistát kellene összeállítanod egy

kollégista számára, milyen tételek szerepelnének rajta?

A Főzőiskola című kötetem egy egész fejezetben értekezik erről a kérdésről, az ott leírt „kamralista” véleményem szerint egy jó kiindulási alap. Az ázsiai konyha ihletésű szójaszósszal, szezámolajjal gyorsan lehet fantasztikus dolgokat készíteni. Egyetemistáknak a tészta és a hozzávaló kiegészítők adják magukat, úgymint a hűtőben mindig egy darab parmezán, egy üveg olívaolaj és paradicsomszósz, ha ez van, akkor már nagy baj nem lehet. Szeretem és ajánlom az olajos halakat is, a tonhalat, a szardíniát, a sprottnit, még ha ezek indokolatlanul alábecsültek ennek a korosztálynak a számára, úgy vannak elkönyvelve, mint „vészhelyzet esetén felbontandó” termékek. Pedig ez az egyik alapja az olasz chilis fokhagymás tésztának vagy akár a ma divatos kencéknek. Jó bázist képezhetnek a gabona vagy magfélék is, mint például a vöröslencse, ami azon túl, hogy olcsó, sokáig eláll, és 20 perc alatt meg is puhul áztatás nélkül. Ideális alap krémlevesnek, főzeléknek, salátának és még mártogatósra is, egészségesen lehet belőle laktató ételt készíteni. Klassz dolog a humusz is, vagy a gersli, ami 3-4 napig eláll a főzést követően és alkalmas köretnek, vagy Buddhátálnak is, ami nem más, mint gabonára pakolt zöldség, lágytojás stb.

Nézőpont

VÉSZI BLANKA



Az elvárt figyelmességek

"Én azt hittem pénteken, hogy aznap volt Nőnap. A munkahelyemen ugyanis akkor hoztak virágot vagy csokit a férfiak a hölgydolgozóknak. Csalódott voltam, mert engem nem köszöntött senki. Aztán rájöttem, hogy nem is aznap volt nyolcadika, hanem ma. Nem mintha ma olyan sokan kívántak volna boldog Nőnapot. Elég rosszul esik." – ecse-telte barátnőm március nyolcadikának délutánján.

Azután a nap folyamán másokkal is elkezdtek számolgatni, hányan köszöntöttek fel aznap Nőnap alkalmából. Többen is csalódottan számoltak be arról, hogy férfi ismerőseik, rokonaik megelégedtek róluk.

Holott valamennyire jogos, hogy keserű szomorúságot érzünk akkor, ha szeretteink elfeledkeznek a Nőnapról, Valentin-napról, születésnapunkról vagy akár évfordulónkról, nem lehet, hogy saját magunkat verjük át? Azzal, hogy várjuk a figyelmességet, kedvességet. Ha megkapjuk, amire vártunk, örülünk, ha pedig nem, vagy nem mindenkitől, akkor pedig húzzuk a szánkat.

Talán azért vágyunk annyira a kedves szavakra, tettekre, mert a mindennapi életben ezeket nem kapjuk meg. Nem érezzük a törődést, az elismerést a körülöttünk élők részéről. Emiatt támad bennünk hiányérzet a jeles napok alkalmával is.

Talán nem lenne ezekre szükség, ha kicsit teljesebben élnénk meg mindennapjainkat. Ha nem csak karácsonykor mutatnánk ki másoknak, hogy szeretjük őket. Ha nap, mint nap éreznénk, hogy fontosak vagyunk, nem lenne ilyen életbevágó, hogy megünnepeljük azt, hogy nők vagyunk, vagy hogy egyáltalán megszülettünk.

Persze, az ilyen hagyományok fontosak az életünkben, kultúránkban, kapcsolatainkban. Az egymás iránt kimutatott kedvességnek azonban nem kell jeles eseménytől függenie. Figyeljünk oda egymásra nemtől, kortól függetlenül! Tegyük szebbé mások napját akkor is, ha nincs különösebb ünnepelni valónk – csak az, hogy itt vagyunk egymásnak.

Desszert ajánló: Vegán csokoládémousse (aquafaba-val)

Hozzávalók (4 adag):
10 dkg keserűcsokoládé (60-65% kakaótartalom)
csipet só
150 ml csicseriborsó (vagy fehérbab) főzőlé (egy 400g-os konzerv leszűrt leve)
2 evőkanál cukor, vagy növényi szirup (pl. agavé, rizs, juhár)
tálaláshoz: pl. kókusztejszín, kakaóbabtöret, pisztácia

Elkészítés: A csokoládét feldaraboljuk, majd vízgőz fölött, kíméletesen felolvasztjuk (az olvasztó edény alja semmiképpen ne érjen a forró vízhez, tehát éppen csak kétujjnyi vizet tegyünk a lábas aljába, és valóban csak a gőz érje a másik edény alját). Amikor felolvadt, levesszük, félretesszük, és hagyjuk kissé – kb. szobahőmérsékletűre – lehűlni, hogy semmiképpen ne legyen már tűzforró, amikor belekerül a hab, különben azonnal összeesik. Miközben hűl, felverjük a habot: a csicseriborsó leszűrt levét egy tálba tesszük, és elektromos habverővel ugyanúgy felverjük, mint a tojásfelhéjhabot, ez kb. 8-10 perc lesz. Néhány perc után hozzáadhatjuk az édesítőt, amit használunk. Ha sötét színű szirupot (pl. juharszirup, kókuszvirágszirup, datolyaszirup) használunk, akkor a hab színe drappá változik, ez a csokimousse-ban azonban úgysem látszik majd. Hozzáadunk egy fél kávéskanálnyi ecetet (és ha van, egy csipet borkősavat), ez stabilizálja, tartósabbá teszi a habot. A felolvasztott csokoládé eddigre valószínűleg kissé besűrűsödött, így először egy kis adag – néhány kanálnyi – habbal, határozott, gyors mozdulatokkal elkeverjük, fellazítjuk. Utána fokozatosan, most már óvatosan hozzáforgatjuk a többi habot, majd elosztjuk négy üvegtálkában vagy csészében. Tálaláskor a tetejére kókusztejszínt, kakaóbabtöretet és pisztáciát tehetünk...

Forrás: www.chiliesvanilia.hu



Vitaforum

Válaszok

Emlékeztetőül

Előző lapszámunk vitaindító cikkében Kovács Zsófia arról írt, hogy: „Miért nézünk kevésbé szívesen komoly kérdéseket feszegető színházi előadásokat? Ha vígjátékot adnak, sok néző van, ha zenés előadást, még több (leszámtva az operát), ha drámát, már találni üres helyet, ha táncjátékot, csak a fél házat tudják eladni.”

Én magam színházkedvelő vagyok, bármikor kapható egy-egy jó darabra. Ennek ellenére minden jegyvétel előtt elolvasok több véleményt is, mert nem szeretek csalódni. Nem vetem meg az olyan előadásokat, amelyek tükröt tartanak elém, van olyan, hogy kifejezetten vágyom erre, de nem én leszek az első, aki sorban áll a jegypénztárnál. Számomra a színház kikapcsolódást jelent a hétköznapi életből. Legtöbbször egyedül megyek. Pár alkalommal volt társaságom egy-egy előadásra, de leginkább a vígjátékokra, illetve limonádé darabokra. Az előadások után persze folyik beszélgetés a történetről, mi is tetszik, mi nem, téma lesz a díszlet, a kosztümök, a szövegkönyv és még sorolhatnám. Ezek mindig önfeledt beszélgetések, jókedvűen megyünk haza. A komoly darabok tükröt tartanak elénk, a saját magunk küzdelmeit mutathatják, és az életben ezek nélkül is elég ilyen dolgot él át az ember nap, mint nap.

FEHÉR ANNA

A Vitaforum rovatunk témájával kapcsolatban is várjuk véleményüket az info@muhely.com email címre.

MŰHELY

Felelős kiadó:
Budapesti Műszaki és
Gazdaságtudományi Egyetem
Felelős szerkesztő:
Horváth Bálint
Barabás Zoltán
Főszerkesztő: Szabó Zsolt

Rovatvezetők:
Szabó Lidia Dóra
BME körkép, bme.korkep@muhely.com

Kókai Bálint
Kapun kívül, kapunkivul@muhely.com,

Kulcsár Dorottya
Közélet, kozelet@muhely.com

Balogh Kata Boglárka
Sport, sport@muhely.com

Varga-Ceglédi Bernadett
Magazin, magazin@muhely.com
Technika, technika@muhely.com)

Kovács Zsófia
Publicisztika, publicisztika@muhely.com

Képszerkesztő:
Szlávik Orsolya

Tördelőszerkesztő:
Fejes Bence

Az újság készítésében résztvettek:
Murányi Máttyás, Peczel Levente, Kalmár
Dániel, Kapitány Gergő, Berczi Tamás

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

Hirdetésszervezés:
E-mail: info@muhely.com

ONLINE KIADÁS

Ingyenes.

HU ISSN 1589-6668

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

NYEREMÉNYJÁTÉK

A helyes megfejtést beküldők között egy 3000 Ft-os könyvutalványt sorsolunk ki.
A megfejtéseket a muhelymegfejt@gmail.com e-mail címre várjuk **március 30-ig**. Előző számunk nyertese: **Biro György**. Az ő nyereménye egy 3000 Ft-os könyvutalvány.

😊	Méter	Hal is van ilyen!	Kelme része!	... submarine Beatles dal	Olasz autójel	Csuklya, kámsza	Portéka	Pasztoriális, papi	Éneklő szócska	Fogorvosnál mondjuk	Fiú	Előtag: kettős	Leleményes	😊
1.	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	R
😊	Egyetemünk				Térfület	▶				Híres szálló	▶			
2.					Aranykorona					Dal				
Magatok	▶		Földre kushad	▶					Dénár egynemű	▶		Citrom nedve	▶	
			Háromujjú lajhár						Görbület			Szutykos		
Eme	▶	Egyezség	▶				Sziget jelzője	▶						
		Hordóra csap					Kén							
Zenei hármas	▶	▶			Fonál orsója	▶						Boka rivalisa	▶	
					Napa társa							Rita ffi név	▶	
Sápadni kezd!	▶		Győzni angolul	▶			Továbbá		Képtartó	▶				
			Katar pénze				Kettős betű		Marokkó lakója					
Baj	▶			Olasz térszta	▶					Sub ... titkon	▶			
				Krisztus előtt						Arra a helyre				
Erkölc	▶					Lett sakkozó	▶						Newton	▶
						Friss							Rangjelző előtag	
Tonna	▶	Argon vegyjele	▶		Urán	▶		Oxigén	Becézett Adrienn	▶			Vesz ellentéte	▶
		Névelő			Giga				Bőr					
😊	T	▶										?		😊

GONDOLATOK

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

Nehéz

Nehéz szeretni valakit, akiről tudod, hogy nem teljesen a tiéd. Nehéz rájönni az apró jelekből. Nehéz hallani a kikönyörgött igazságot. Nehéz ellopni valakinek a szívét, de még nehezebb visszaadni azt.

KOVÁCS ZSÓFIA

Nem ismered a másikat, de tudod, hogy van. És azt is tudod, hogy ő volt előbb. Te bele sem akartál menni a szerelmi kapcsolatba, de hát a

szívnek nem lehet parancsolni. Ezzel nyugtatod magad. Aztán átfordulsz a másik oldaladra és mérges leszel, amiért az eszed meg sem

próbált beleszólni a döntésbe. Ő (akiért lemondta a becsületéről) sosem említette a másikat. Még most sem beszél róla, pedig már elköteleztetted magad a kapcsolat mellett. Azt is hihetnéd, hogy szeret, hogy te vagy az egyetlen. De tudod az igazat. Mindenki tudja. Játszanak veled, mint bábokkal a gyerekek. Te lettél a tanmese. Sírhatsz, de csak rossz lehetsz. A második. Az emberek biztosak benne, hogy az elsőnek jobban fáj. Azt hiszik, élvezed a bűnösödél járó előnyöket. Pedig szenvedsz. Szereted, ám biztos vagy benne, hogy úgy, ahogy te érzed, nem kölcsönös. Akaratlanul is bántasz valakit, akit

nem is ismersz. Most már összesúgnak a hátad mögött. Naiv vagy. Az is voltál. Hitted, lehet annyira jó, hogy téged választ. Reménykedtél, talán lát benned valamit. De mi olyat láthatna, amit te nem? Kapod a „Hiányzol” üzeneteket, de csak továbbítva. Azt mondják a szerelem égig emel, vagy földbe tipor. Te olyan mélyen vagy, hogy alig kapsz levegőt. És mégis maradsz, mert szereted. Hagyod, hadd játsszon veled kénye-kedve szerint. Azt hiszed, ha úgy teszel, mintha nem tudnád, ő is marad. Ez nem szabadság. Rabság neked, rabság neki. A barátaid bíztatnak, téged fog választani. Persze mihelyt

elfordítod a fejed, ők is megvetnek. Egyedül vagy. Akkor is, ha ott van, és akkor is, ha nincs. Hát elhatározod magad. Neked ki kell lépned. A chat nélküled is tele van. Rákérdezel: van valaki más? Azt hazudja, nincs. Volt? Volt, de már nincs. Másnap továbbított „Szeretlek” üzenetre érsz haza. Te nem továbbítod. Újra rákérdezel: van valaki más? Megsajnál. Azt hazudja: van, de nem lesz. Hiszel neki, mert naiv vagy, aztán a másik oldaladra fordulsz és kibújsz a takaró alól. Megkeresed az elsőt, és csak annyit mondasz: a tiéd. Meglepődik. Nem tudott rólad. Ő az igazi.