



HIRDETÉS

Adószámunk: **18036754-2-43**



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

**Műegyetemi
Hallgatókért
Alapítvány**

számára
ajánlja
fel.



Fotó: Fekete Péter

Kell-e nyelvvizsga a diáknak? • Megoszlanak a vélemények a felvételi követelmények között szereplő kötelező nyelvvizsga eltörlésével kapcsolatban. A többség – leginkább a diákok és szüleik – továbbra is üdvözlí a döntést. Ugyanakkor azon szakértők véleménye is érthető, akik szerint hosszútávon ez a megoldás nem kifizetődő.

Cikkünk az 5. oldalon

Koronavírus-reakciók a világban

Marosvölgyi Bea 2010 óta Svájcban lakik, és a Berni Egyetemen tanul mesterszakos közgazdászként. Őt kérdeztük

arról, hogy hogyan kezelik a koronavírusrizist odakint.

Cikkünk a 3. oldalon

A szépségápolás története

A szépségápolás az emberiséggel egyidős, és már az egészen kicsi gyermekekben megjelenik az igény a szépre: szinte nincs olyan lány, aki ne táncolt volna a tükör előtt az anyukája magassarkú cipőjében, vörös rúzzsal a száján. Az aktuális trendek

évről évre változnak: most épp a BB krémek, a fátymaszkok, a géllakk és az ombre hajfestés korát éljük. Ha viszont elkalandozunk kicsit a múltba, igencsak meglepő szépségápolási praktikákra bukkanhatunk.

Cikkünk a 8. oldalon

Lisztem, cukrom mondd meg nékem...



Fotó: Fekete Péter

Az idei év sajnos egy nagyon ismert gasztro-nómiai lépéssel indult: a világ legtöbb pénzbe kerülő ételeinek listájára felkerült a tobzoska (egyesek szerint denevér), az életünk pedig gyökeresen megváltozott. A kínai koronavírus a fogyasztási szokásainkat is átalakította, más tervezést igényel az ételmezésünk, mint eddig. Cikkünkben körüljárjuk, hogy mit érdemes tudni az eltarthatóságról és ideális tárolásról.

Cikkünk a 6. oldalon

HIRDETÉS



Oktatás, Juttatás, Pályázatok,
Kollégium, Sport, Szabályzatok



Szakmai biztonság, felszabadultság, emberség

Cikksorozatunkban bemutatjuk azokat az oktatókat, akik az OHV (Oktatás Hallgatói Véleményezése) 2019/2020/1 alapján első helyezést értek el.

FODOR MARIETTA

Ebben a cikkünkben Vankó Pétert, a BME-TTK oktatóját kérdeztük.

Mióta tanít a BME-n? Nyert már valaha OHV-t? Mekkora csoportokat tanít?

Fizikusokat tanítok, és ott mostanában 45-50 fővel indul egy évfolyam. Általában nem érem el azt a limitet, hogy szerepeljek az OHV listában, mert ahhoz kell minimum harminc értékelés, s ez általában nem szokott összejönni. Persze, akkor is kikereshetjük a saját eredményeinket. Egyszer voltam benne, akkor mérnököknek tartottam egy bevezető korrepetáló fizikát. Most valahogy sokan véleményeztek, és összejött. Nem szoktam nézni, mert általában nem érint. Az egyik kollégám írt – és megnéztem 68 szavazat

lett abból 67 6-os és egy 5-ös. Tudom, hogy népszerű vagyok, és szeretnek a diákok, de ez azért furcsa érzés volt – mondja megilletődötten, mosollyal az arcán. Mióta vagyok az egyetemen? 1977-ben felvételiztem ide villamosmérnöknek. Katonáság után ide jártam 1984-ig. Aztán 1984-1989 között itt voltam akadémiai ösztöndíjas kutató. 1989-ben elmentem középiskolába tanítani 2007-ig, tehát 18 évet. Közben 1995 óta már csináltam a nemzetközi diákolimpiai csapatot. Zawadowski professzor, aki itt volt intézetvezető, 1999-ben hívott ide, hogy szedjem össze a labort. Azóta is én vagyok az „összekötő ember” az egyetem és a gimnázium között, de van két új kollégám, akik szintén csinálják a diákolimpiát.

Hogyan tartja meg a maga és a diákok motivációját? Mi kell, ahhoz, hogy az ember OHV-t nyerjen?

Szerencse kell hozzá. Nem gondolom, hogy különbség van az első pár helyezett között. Heti négy órás előadás, az őszi félévben. Ebben otthon érzem magam, szeretek tanítani. Először mérnöknek tanultam, 18 éves korában az ember még a másik oldalon áll, akkor még nem, de aztán hamar jött ez a mánia. Igen, ez egy mánia, ha valaki valamit szeret, és valami fontos neki, akkor azt szereti megosztani másokkal is. Rengeteg tekintetben így van ez. Az ember ezért írogat dolgokat, vagy én ezért játszom például a Geocaching-et – ahol elrejtünk kis ládákat,

és megpróbálunk valami szép dolgot megmutatni vele. Ez egy általános attitűd – ami valakiben van, valakiben nincs. Tartok labort – ott van három kurzus, és az egyik véleményező azt írta, „keményebb volt ez a kurzus, mint a többi, de ezt tudtuk előre, azért jöttünk ide” – fizikusévfolyamon egy jó harmad évfolyam olyan, hogy ő adott esetben nemhogy sopánkodik amiatt, hogy nehéz egy tárgy. Nyilvánvalóan, ha csak azt érzi, hogy „szívatják”, de nem kap semmit, annak senki nem örül, ellenben ha azt érzi, hogy kemények vele, de azért kap is valamit, ezt egyesek értékelik, és szerencsére a fizikus szakon sokan ilyenek. Nem azt jelenti persze, hogy mindenki annyira jó, de vágyaiban és szándékaiban nem jön ide senki azért, hogy csak blicceljen. Ahhoz azért túl nehéz.

Kihívást tud teremteni.

Igen, és szerintem, ami még nagyon fontos – ahogy magának is –, amikor írt, 1-2 órán belül válaszoltam. Okostelefonom nincsen, telefonom vagy nálam van, vagy nem, de az email fiókomat nézem naponta többször. Így, ha bárki megkeres bármivel, akkor én arra aznap mindig, de sokszor azonnal válaszolok, és a tapasztalatom szerint, ha valaki kér valamit, és az nem megy, de azt leírom normálisan, hogy „nézze értem, amit szeretne, de ez emiatt megemiat nem lehet, mert ha ebbe belemennék akkor, annak ez és ez lenne a következménye” – erre általában azt szokták írni, hogy köszönöm a gyors választ,



Fotó: Mórítz Szilvia

és elfogadják. Mint az életben mindenhol, ha az ember a másikat – mint embert – egyenrangú félnek tekint, akkor azt értékeli.

Hogyan tudja megelőzni, hogy a hallgatók ne a telefonjaikat nyomkodják – hanem a fizikára figyeljenek?

Az oktató gonosz módon elmondja az év elején, hogy az évfolyam harmada megbukik, és hogy ez nem egy könnyű tárgy, illetve azt is, hogy itt nagy ugrás van a gimnázium után. Négy órán keresztül az F29-es előadásban azt a nagy táblát kétszer minimum teleírom – és még beszélek is hozzá. Előadásra nem kötelező járni, dumálni nem lehet – de bármi mást, ha csöndben van, motoszkál a pad alatt, olvas – az engem nem zavar. Van, aki előtt látom, hogy ott a tablet, és ott van előtte a jegyzetem – néha kicsit úgy érzem, hogy ellenőrizi azt, amit mondok – mindig tájékoztatom őket, ha találunk valami

hibát szóljanak: 20 centiről amikor az ember ír a táblánál, és közben a fejében már egy gondolat előbb jár, mint amit mond, könnyű hibázni. Néha szólnak – akkor kijavítom, és megköszönöm. Azt, hogy ki hogyan vesz részt az órán, és hogyan készül fel, ezt nem követem – de azt kell mondjam, hogy azok, akik a gyakorlaton már annyira elszálltak, hogy esélytelen számukra, ők nem jönnek előadásra sem. De a többiek ott szoktak lenni. A jelenlegi gyakorlatvezetőim is nagyon jók.

Előfordul olyan, amikor rossz időszaka van, amikor nem szeret tanítani?

Szerencsére, nincs ilyen. Azt érzem, hogy van egy szakmai biztonságom, hogy ezt itt én tudom jobban. Mitől félek? Ez önmagában ad egy felszabadultságot. Oktatás közben még akkor is el tudom felejteni a külvilágot, amikor amúgy rossz passzban vagyok.

Online térben a Formula Student

A jelenlegi vírushelyzet a Formula Student világát sem hagyta érintetlenül, így az idei versenyszezon a BME Formula Racing Team (BME FRT) számára is átalakult.



Az elmúlt hónapban a koronavírus terjedése miatt számos intézkedés született a csapat életében, annak érdekében, hogy a lehető legbiztonságosabb körülmények között tudjanak haladni az autók megépítésével. Azonban az elmúlt hetek eseményei miatt a Formula Student versenyek szervezői úgy

döntöttek, hogy az idei nyári szezon versenyei elmaradnak, így a BME FRT-nek is alkalmazkodnia kellett a kialakult helyzethez.

A BME Formula Racing Team tagjai munkájukat otthonról folytatják, ezzel védve egymás, illetve saját maguk egészségügyi állapotát. Az egyetemi

oktatáshoz, illetve sok nagyvállalathoz hasonlóan online platformokon folytatják tevékenységüket. A felszabadult idejüket tanulásra, tudásbázisuk növelésére fordítják. A csapat tagok egymást tanítva vesznek részt különböző online oktatásokon, ahol elsajátítják bizonyos szoftverek, mint például a 2D vagy a Simulink, működését, melyekkel tavalyi tesztek során mért adatokat dolgoznak fel. Ezenkívül több futó projektjük is van, mint például a féktárcsák hőtani szimulációja, aerodinamikai elemek szélszélterében történő mérésének kidolgozása, valamint részt vesznek a Techtogther online versenyén is. Továbbá az egységtesztek kivétel nélkül lefolytak, az autókat szinte teljesen összeszerelték,

aminek befejezésén kívül csak a rendszertesztek, illetve a bejáratás van hátra.

A csapatnak továbbra is célja, hogy a szeptemberben megálmodott versenyautókat, melyek mostanra tesztkész közeli állapotba kerültek, megmutassa a nagyközönségnek. A nemzetközi helyzet enyhülésével munkájuk gyümölcse mindegyikük bemutatásra fog kerülni az őket támogató vállalatok, tanárok és szülők számára. Mivel ők is tudják, hogy jelen pillanatban az összefogás a legfontosabb, folyamatosan kapcsolatban állnak az őket támogató cégekkel, és igyekeznek a lehetőségeik és a legjobb tudásuk szerint segíteni munkájukat a vírus elleni küzdelemben. Az érdeklődők a csapat Facebook oldalának nyomon követésével értesülhetnek a legfrissebb információkról.

<https://www.facebook.com/FormulaRacingTeam/>

Koronavírus-reakciók a világban

Berni Egyetem

Marosvölgyi Bea 2010 óta Svájcban lakik, és a Berni Egyetemen tanul mesterszakos közgazdászként. Őt kérdeztük arról, hogy hogyan kezelik a koronavírus-kризист odakint.

FODOR MARIETTA

Hogyan szereztél tudomást a koronavírusról? Figyelemmel kísérted a terjedését?

A vírusról már az elején is hallottam, amikor még Kínában járt. Már akkor sokat foglalkoztam vele. Rendszeresen olvastam hazai – magyar – és külföldi lapokat. Például az Economistban elég hamar megjelentek az erről szóló hírek. Látva, hogy Olaszországban már tombol a járvány, érdekelt, hogy eljut-e ide is. Az egyik barátom abban a kantonban (Ticino, Olaszország határán) lakik, ahonnan Svájcban kiindult – így általa erről is első kézből szereztem tudomást.

Mit tapasztaltál az egyetemen?

Érdekes volt, mert március elsején kezdtem a munkámat a Berni Egyetemen kommunikáció és online marketing részlegen, így mindenről előbb tudok, mint a diákok. Az én főnökeim teszik fel a Berni Egyetem weboldalára a tájékoztatókat. Mi vagyunk a felelősök a weboldalon kívül is mindenféle kommunikációért. Izgalmas volt ezt átélni – főleg, hogy ez a káosz a második munkahetemen kezdődött. Először azt kommunikáltuk, hogy a következő héttől már csak azok mehetnek be egyetemre, akiknek a vezetéke neve „a-m”-ig van, a rákövetkező héten pedig a névsor másik fele. Arról mondjuk nem volt szó, hogy aki ezáltal nem vehet részt az órán, az hogyan jut majd hozzá az anyaghoz. Gondosan beírogattam a naptáramba, hogy a következő

héten nem mehetek egyetemre, az azutáni héten viszont igen, két hétre rá meg szintén. Ez a rendszer viszont végül el sem tudott kezdődni, mert jött az újabb hír: hétfőtől nincs egyetem. Minden egyes óra felvett vagy élő online előadás lesz. Mindezt úgy, hogy a Berni Egyetemnek mindössze 10-15 terme alkalmas élő közvetítésre – ezeknek száma a vírus megjelenése óta 32-re nőtt. A régi egyetemem sorsát is követtem. Luzernben jóval korábban kihirdették az online előadásos rendszert, másrészt az egy sokkal modernebb és jobban felszerelt intézmény, úgyhogy ők azonnal át tudtak állni. Ennyiből nem volt jó az egyetemváltás.

Mennyi idő volt, mire sikerült áttérni online oktatásra?

Volt olyan professzor, akinek nagyon gyorsan sikerült az átállás. Egy nagyon fiatal – tőlem maximum két évvel idősebb – professzor órái például azonnal elérhetőek voltak. Volt azonban olyan is, aminél két hétbe telt, mire kijött az első előadás. Szóval kicsit buherálni kellett a technikát, de végül minden ment, legalábbis az én karomon. Nem tudom, hogy a többiekénél hogy ment az átállás – gondolok itt elsősorban például a természet-tudományi karra –, ahol sok óra laborban van.

Hogyan működnek az órák, konzultációk?

Szerencsére nagyon nyitottak a tanárok. Írhatunk egy közös fórumra, ha bármi kérdésünk van, illetve emailen keresztül is megkereshetjük őket, de a fórumot jobban támogatják. Külön skype-beszélgetést is szervezhetünk négy szemközt. Azt tudni kell, a svájci diákokról, hogy nagyon tartózkodóak, az órán sem jelentkeznek egyáltalán, sőt az ember cikinek érzi, ha jelentkeznek. Így aztán a fórumra sem nagyon írnak: eddig összesen két kérdés volt az összes tárgyból. Emiatt kicsit én is feszengek, nem merek feltenni kérdést, mert mindenki látja a nevemet, és olyan, mintha mindenki értené, csak én nem. Félek, hogy ez esetleg befolyásolja majd az eredményemet, mert óra után régebben szívesen odamentem a tanárhoz.

Van már valami híretek a vizsgákról?

Még kérdéses. Nem tudja senki, hogy pontosan mikor lesznek.

Remélem nem lesz időlimit az egyes kérdésekre. Annyit hallottam, hogy ha elbukunk egyet, akkor a körülmények miatt mindenképp újra lehet írni, és a sikertelen vizsga eredménye törlésre kerül, ami nagyon jó hír. Természetesen örülnék, ha egyáltalán nem lennének vizsgák.

Tudom, hogy sajnos megbetegedtél az elmúlt hetekben. Mi történt, és milyen orvosi ellátást kaptál?

Igen, másfél hete csütörtökön megbetegedtem: felkúszott a lázam 38,5 fokra, gyengének éreztem magam, fájt mindenem, a torkom is. Pont a szüleimnél voltam, amikor megbetegedtem, és ez eléggé megrémített.



Bezárkóztam a szobámba és felhívtam az orvost. Fontos tudni, hogy Svájcban mindenkinek privát egészségbiztosítása van, nincs társadalombiztosítás. Van azonban számtalan különböző egészségbiztosító – óriási a választék, és vannak különböző modellek. Például az egyik a házi orvosi modell: akármilyen baja van az embernek, a házi orvost kell keresni. Létezik a telefonos, ami elvileg olcsóbb. Ez abból áll, hogy minden egyes alkalommal mielőtt elmész az orvoshoz be kell telefonálni a biztosító orvosi csapatának, akik kezelnek telefonon, és gyógyszer írnak fel, vagy elküldenek egy orvoshoz. Nekem az utóbbi van, így betelefonáltam koronavírus-tünetekkel. Nagyon érdekes volt: arra kértek, hogy próbáljak meg képet küldeni a torkomról – természetesen nem lett jó a kép. Egyből mondták, hogy fennáll a koronavírus gyanúja, izoláljam magam, a szüleim pedig maradjanak karanténban. Küldtek egy előre megszerkesztett emailt, ami a kezelési tervemet írta le. Ez annyiból állt, hogy volt benne 3 db link a kormány részéről, hogy miként kell magamat izolálni, hogyan kell a szüleimnek karanténban lenni, a harmadik pedig a kézmosásról szólt. A kezelésem pedig abból állt, hogy szedjek lázcsillapítót, ha lázas vagyok. Két napra rá már nagyon fájt a torkom, és nagyon

köhögtem. Újra telefonáltam, mert azt a tájékoztatást kaptam, hogy hívjam fel őket, ha súlyosbodnak a tünetek. Azt mondták írjak fel köhögéscsillapítót, ha egyetértek vele, de megkérdeztem van-e más lehetőségem. Azt mondták, beutalhatnak egy orvoshoz. Ez nekem szimpatikusabb volt, hátha csinálnak rajtam tesztet, vagy diagnosztizálnak rendesen. Már az első telefonhívásnál közölték, hogy rajtam nem fognak koronavírustesztet csinálni, mert fiatal vagyok és nem tartozom a rizikócsoportba, annak ellenére sem, hogy a szüleimmel voltam egy fedél alatt és őket is megfertőzhettem. Végül szombaton mentem el

az orvoshoz. Megkérdezte, melyik tünetet kezeljük. A köhögést választottam, így kaptam egy rakás köhögéscsillapítót meg köptetőt. Két napra rá újra telefonáltam, hogy fáj a bordáim alatt, és fáj a hátam is. Az orvos azt mondta, hogy ez lehet izomfájdalom a köhögéstől is, de ha romlik az állapotom, telefonáljak. Két nap múlva még mindig nem változott semmi, így újra telefonáltam. Ekkor eléggé le lettem szidva – amiért az orvos szombaton félrekezelt... Egyszerre írt fel köhögéscsillapítót meg köptetőt, aminek nincs semmi értelme. A biztosító redukálta a gyógyszereimet egyre a négyből – azt is feleakkora dózisban. Azért is vitatkoztak velem mert sokat telefonáltam, amit furcsállottam, mert egyedül vagyok itthon izoláltan, ha hirtelen rosszabb az állapotom nem tudok semmi mást tenni, csak azt, hogy betelefonálok. Meg amúgy is mindenhol azt reklámozzák, hogy telefonáljunk. Mit ne mondjak, eléggé elvesztettem a bizalmamat az orvosokban meg a biztosítómban.

Megérted. Mi történt végül?

Sajnos aznap este alig aludtam. Végig köhögtem, így másnap újra elmentem arra a helyre, ahol szombaton voltam. Nagyon kedves orvos volt, aki végre megpróbált diagnosztizálni. Mondta, hogy

mandulagyulladásra gyanakszik, de hogy ne kelljen magam kötelezően izolálni, szívesen tesztel is. Ez meglepett, hogy mégis elérhetővé vált számomra a teszt, és beleegyeztem. Pár napra rá az antibiotikum hatására kiderült, hogy valóban csak mandulagyulladásom lett, és a tesztet ma meg is érkezett: negatív. Azért mondtam el ilyen részletesen, mert ez szerintem mutatja milyen káosz van itt is. Elég kellemetlen, hogy a mandulagyulladásomat nem tudták diagnosztizálni, és nem volt semmiféle gyógyítás. A „a szedjen be lázcsillapítót, ha lázas”, illetve a „küldjön egy képet a torkáról” – s ezáltal megállapítani, hogy koronavírusom van-e, számomra nem tűnik túl professzionálisnak. Ez eléggé mélyen érintett, mert eddig megbíztam a svájci egészségügyben, és rengeteg pénzt kell kifizetnem azért, mert másfél-két hétre elhúzódtott a betegségem, úgy, hogy alapvetően három-négy nap alatt meggyógyíthatott volna az antibiotikum. Nem beszélve a pszichológia stresszről: elveszteni a bizalmad az orvosodban, mert félrekezel, vagy épp felhívni a biztosítót újra – aki emelt hangon válaszol, mert telefonálgatok. Azt gondolom, nem kaptam megfelelő orvosi ellátást. Teljesen megérted, hogy túl van terhelve a rendszer, de ettől még mások is lesznek betegek. Olvastam a kezelésemre szánt emailben, hogy ha az embernek egyetlen egy koronavírus tünete is van, akkor már izolálja magát. Ez szerintem rettenetes, mert egyrészt pánikot kelt, másrészt pedig például az én családomban is, pénzkiesést okoz, mivel a szüleim sem dolgozhatnak a karantén ideje alatt.

Mit látsz Svájcban a mindennapokban? Hogyan változott az élet a koronavírus hatására?

Az emberek nincsenek otthon, tele vannak az utcák. Volt egy-két nap az elején, amikor meglehetősen üres volt minden, de mostanában mindig sokan vannak a játszótéren, utcán. Itt csak a boltok, hivatalok, posták és bankok vannak nyitva. Minden héten emelik a támogatások összegét. Ha az emberek be vannak jelentve, de nem dolgoznak a vírus miatt – akkor az állam jelenleg 80%-át fizeti a fizetésüknek. Számon tartják a külföldön rekedt svájciakat, és nagy erővel próbálják őket hazaszállítani. Minden nap van sajtótájékoztató, de mivel tudom, hogy nem fognak szigorítani, ezért már nem is nézem. Vannak kantononként támogató szigorítások – Luzern kantonban lezártak egy-két parkot, illetve pénzbírsággal büntetik, ha a kétféle távolugot nem tartják az emberek –, ennek ellenére sokan vannak az utcákon ott is.

Abortusz a világ körül

Tiltás kontra liberalizáció

Az abortusz az egyik legmegosztóbb téma a fejlett világban, szabályozása pedig országonként jelentősen különbözik. Az utóbbi pár évben ismét fellángolt a témát övező társadalmi vita, ahol az önmagukat életvédőnek

nevező, jellemzően vallási csoportok csapnak össze a nők önrendelkezését támogatókkal. Ennek következtében nemrég több országban is drasztikusan megváltoztatták a terhesség megszakítására vonatkozó törvényeket.

CSIZMADIA ESZTER

Szívhangtörvény vs. Reproductive Health Act

Az USA-ban rendszerint a politikai hovatartozás határozza meg a viszonyt az abortuszhoz, a téma rendszeresen előkerül a választási viták során. Az Egyesült Államok Legfelsőbb Bírósága 1973-as határozata



Fotó: Pesti Laura

alapján a terhességmegszakítás alkotmányos jog, a részletes szabályozás azonban az egyes államok hatásköre. A jelenlegi elnök, Donald Trump nyíltan abortuszellenes, ezért az utóbbi időben több olyan rendelkezést is hozott, amelyekkel megnehezíti az ilyen beavatkozások végrehajtását.

Hatalmas indulatokat generált a 2019 tavaszán több republikánus (és egy demokrata) vezetésű államban elfogadott, úgynevezett szívhangtörvény, amely a magzat szívhangjának észlelésétől, azaz jellemzően a terhesség hatodik hetétől tiltja az abortuszt. Körülbelül ez az az időpont, amikor a legtöbb nő szembesül az állapotával. A törvény nem tesz kivételt a nemi erőszakból és a vérfertőzésből fogant, illetve az életképtelen magzatokkal sem, egyedül az anyára néző halálos veszély adhat felmentést a hosszú börtönbüntetés alól, amely egyébként a műtétet elvégző orvosokra vár. Alabamában ennél is messzebbre mentek, a fogantatástól számítva tilossá próbálják tenni az abortuszt. Az időzítés nem véletlen: a legfelsőbb bíróság – egy nemrég lezajlott személycsere következtében – jelenleg konzervatív többségű, ezért ha az ügy a fellebbezések folytán a testület elé kerül, elképzelhető, hogy a szigorításokat az alkotmányba iktatják.

Ennek a folyamatnak az ellenkezője zajlott le New York államban, ahol 2019 elején

fogadták el az új, Reproductív Egészségügyi Törvényt (Reproductive Health Act), amely kiveszi az abortuszt a büntetőtörvénykönyv hatálya alól. Az államban a terhesség a huszonnegyedik hétig indoklás nélkül megszakítható, utána csak akkor, ha az anya egészsége veszélyben forog, vagy – az új szabályozásnak köszönhetően – ha a magzat életképtelen. A törvény továbbá könnyebben elérhetőbbé teszi a beavatkozást azáltal, hogy bővíti azon szakembereknek a körét, akik jogosultak azt elvégezni.

Ez is csak egy műtét

Nem New York az első hely, ahol az abortuszt pusztán közegészségügyi kérdésként kezelik. Kanadában, a világ egyik legliberálisabb országában, a beavatkozás már több mint harminc éve alkotmányos jog, és a legtöbb esetben ingyenes. Ez persze nem azt jelenti, hogy mérlegelés nélkül, bármikor megszakítják a terhességet, hanem azt, hogy az állam helyett az illetékes egészségügyi szakember dönt kizárólag szakmai szempontok alapján (mint bármely más műtét esetén). Sokáig azonban ott is problémát jelentett a hozzáférhetőség, mivel a hatalmas országban igen elszórtan élnek az emberek, a nagy távolságok pedig nehezé és költségessé teszik a kórházba járást. Erre kínált részben megoldást az abortusztábla, amely 2017 óta

országszerte hozzáférhető, és a terhesség korai szakaszában alkalmazható.

Hasonló megfontolás alapján készült el Új-Zéland nemrég elfogadott abortusztörvénye is. 2020 márciusáig a hatályos jogszabályok csak az anya fizikai vagy mentális egészségének védelmében engedélyezték a beavatkozást, bár utóbbi kitétel mintegy kiskapuként szolgált, amit rengetegen ki is használtak. Illegális terhességmegszakításért ugyan a törvény több mint negyvenéves fennállása alatt senkit sem ítélték el, a parlament 2020 márciusában mégis elfogadott egy sokkal liberálisabb szabályozást. Eszerint az abortusz a várandósság huszadik hetéig teljes mértékben legális, onnantól pedig orvosi szakvélemény alapján végezhető el.

Abortusz és kereszténység

Európa keresztény konzervatív országait, Lengyelországot és Írországot sokáig az egyház és az állam szoros összefonódása jellemezte. Egészen a közelmúltig mind az ír, mind a lengyel törvények rendkívül szigorúan szabályozták a terhességmegszakítást, manapság viszont a két nép egymástól markánsan eltérő nézeteket vall.

Írországból 2018 májusáig az alabamaihoz hasonló, szinte teljes abortusztilalom volt érvényben, mely alól csak az anya életének

közvetlen veszélye jelentett kivételt. Tragédiák sora vezetett a szabályozás enyhítéséig: 2012-ben például egy terhes nő görcsökkel és a magzatvíze elfolyása miatt került kórházba, ahol kiderült, hogy a gyermek menthetetlen. Az abortuszt azonban nem lehetett végrehajtani, amíg az embrió szíve dobogott, az anya viszont nemsokára fertőzést kapott és meghalt. Korábban egy tizenéves, nemi erőszak áldozatává vált, emiatt öngyilkos hajlamú lányt akart a bíróság elítélni, amiért Angliába utazott elvetetni a magzatát, de az is megesett, hogy egy agyhalott nőt tartottak életben azért, hogy megszülhessen életképtelen gyermekét. A megrázó történeteken túl az egyház helyzete is ingataggyá vált Írországból az új évezredben, főleg a sorozatos botrányok hatására. Rengetegen fordultak el a katolikus hittől, és a megmaradt hívők is kritikusan állnak az egyházhoz, több nyitottságot és reformokat várnak. A klérus befolyásának csökkenése és a társadalom gyors liberalizálódása szintén előrevetítette a szabályozás enyhítését. Az abortuszhoz való jog kiterjesztését népszavazással döntötték el a választópolgárok. Az új törvény alapvetően a tizenkettedik hétig engedélyezi a beavatkozást, továbbá a huszonnegyedik hétig, ha az anya fizikai vagy mentális egészségét komolyan veszélyezteti a terhesség, vagy a magzat életképtelen.

Hasonló törvény volt hatályban a Nagy-Britanniához tartozó Észak-Írországon, ahol 2019-ben a brit parlament döntött a szélesebb körű legalizáció mellett.

Egészen más utat választott Lengyelország, ahol 2016-ban az amúgy is szigorú abortusztörvényt a teljes tiltás váltotta volna fel még az anya életveszélye esetén is. A törvényjavaslat az országszerte széles tömegeket megmozgató tiltakozási hullám hatására elbukott, bár megjegyzendő, hogy sok támogatója is akadt az egyébként civil kezdeményezésnek. Lengyelországban ugyanis – szemben az írországi trenddel – a katolikus egyház befolyása a mai napig jelentős, a lakosság több mint 80%-a vallja magát hívőnek, és a kormányzó párt is figyelembe veszi a klérus véleményét a törvényalkotás során. A jelenlegi szabályozás szerint a terhesség csakis akkor szakítható meg, ha az anya élete vagy egészsége komoly veszélyben forog, illetve, ha a magzat életképtelen, súlyosan károsodott, vagy erőszakban fogant. 2016 óta mind a szigorítás mind a legalizálás támogatói többször is nyújtottak be javaslatokat a parlamentnek, de egyelőre egyik oldal sem járt sikerrel. Tavalý ősszel azonban hatályba lépett az Európai Parlament által is bírált Stop Pedofília törvény, mely többek között az iskolai szexuális felvilágosítást kriminalizálja, azaz a jövőben várhatóan kevesebb diáklány jut hiteles információhoz az abortusszal kapcsolatban.

A magyar helyzet

Magyarországon az abortuszt a tizenkettedik hétig végzik el úgynevezett súlyos válsághelyzet esetén, melyet a várandós nő nem köteles részletezni, sem igazolni. Speciális esetekben a huszonnegyedik hétig lehetséges a terhesség megszakítása, ezután pedig csak az anya életveszélye vagy a magzat életképtelensége miatt hajtható végre a beavatkozás. A szabályozást mindkét oldalról éri kritika: az önrendelkezést pártolók az eljárást övező bürokratikus akadályok sokaságát és annak anyagi vonzatát bírálják, míg a keresztény közösségek a világ más részeihez hasonlóan a tiltást preferálnák. A jelenlegi kormány önmagát keresztény-konzervatívként definiálja, több minisztere pedig rendszeresen elítélően nyilatkozik az abortusztól, ennek ellenére nem tervezik a vonatkozó törvény módosítását. Feltehetőleg a terhesség megszakításának kérdése – bár időnként fellángolnak körülötte az indulatok – itthon korántsem foglalkoztatja annyira a közvéleményt, hogy akár szigorítása, akár további liberalizációja érdemi támogatottsággal bírjon.

Kell-e nyelvvizsga a diáknak?

Megoszlanak a vélemények a felvételi követelmények között szereplő kötelező nyelvvizsga eltörlésével kapcsolatban. A többség – leginkább a diákok és szüleik – továbbra is üdvözli a döntést. Ugyanakkor azon szakértők véleménye is érthető, akik szerint hosszútávon ez a megoldás nem kifizetődő.

GOSZTOLA ÁGNES
KÓKAI BÁLINT

A sikeres felsőoktatási felvételihez szükséges középfokú nyelvvizsga-követelmény 2020-ra tervezett bevezetését 2014-ben jelentették be. A Nyelvtudásért Országos Nyelvoktatási és Nyelvvizsgáztatási Szakmai Egyesület adataiból azonban kiderült, hogy a vizsgázók száma sem 2018-ban, sem 2019-ben nem volt kiugró, annak ellenére, hogy idén már elméletileg szüksége lett volna rá a diákoknak. Ez részben annak is köszönhető, hogy 2019 elején felreppent a hír, miszerint mégsem lesz kötelező a nyelvvizsga. Ezt az Emberi Erőforrások Minisztériuma akkor még cáfolta, de ennek ellenére novemberben az Innovációs és Technológiai Minisztérium

javaslatot nyújtott be a felvételi követelmény eltörléséről. Az ITM előzetesen egyeztetett a Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciájával és más szervezetekkel, akik mind pártolták az eltörlést. A döntés november 7-én született meg, ekkor törölte el a kormány a kötelező középfokú nyelvvizsga követelményét.

A szülők fellélegeztek a hír hallatára. A Szülői Hang felmérés eredményei alapján

intézmények rovására is ment volna, mivel számos diák kiszorult volna az oktatásból.

Ugyanakkor az Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség csak átmeneti intézkedésként tartja fenntarthatónak a nyelvvizsga felvételi követelményként való eltörlését. Azzal érvelnek, hogy a nyelvtudás hiánya hátrány a pályakezdőknek a munkaerőpiacon. Annak érdekében, hogy a döntés érvénye ne állandósuljon, javaslatokat is

akár az ingyenes, kétszer kétéves külföldi nyelvtanfolyamokra szánt pénzt is inkább a pedagógusok bérének felzárkóztatására és továbbképzésére kellett volna fordítani.

Az EJMSZ továbbra is szorgalmazza a nyelvvizsga kötelezővé tételét, szerintük mielőbb új dátum kitűzésére van szükség. Annak érdekében, hogy ez a bevezetés senkit ne érintsen hátrányosan, további javaslatokkal is előálltak. Szerintük



Fotó: Fekete Péter

a szülők 36%-a látta úgy, hogy gyermeke kiszorult volna a felsőoktatásból, ha marad a felvételi követelmény. A felmérésből az is kiderült, hogy a szülők több mint fele szerint a jelenlegi iskolai oktatás nem képes biztosítani a középfokú nyelvvizsgára való felkészítést. Ez valóban így van, hiszen az érvényben lévő Nemzeti Alaptanterv szerint a diákoknak a középiskola végére B1 szintig kell eljutni. A B2, vagyis a középfok már az emelt szintű érettségi szintje, ami pedig szabadon választható.

A döntést a Pedagógusok Szakszervezete és több, vidéki egyetem is üdvözölte. A PSZ megerősítette, hogy a közoktatás jelenleg nem készíti fel a diákokat a követelmény teljesítésére. Hangsúlyozták, hogy ez az elvárás különösen rosszul érintette volna a hátrányos anyagi helyzetben élő diákokat, akik nem engedhetik meg maguknak a különórát.

A Pannon Egyetem oktatási igazgatója is pozitívan értékelte a követelmény eltörlését. Amellett, hogy fontos, és ma már szinte elengedhetetlen az idegennyelv-tudás, a követelmény a felsőoktatási

tettek a fejlesztésre. Szerintük elsősorban a nyelvtanítás személyi és tárgyi feltételein lenne szükséges javítani. Ez egybeesik a Szülői Hang felmérésből kiderült véleményekkel. A szülők szerint is rosszak a módszerek: a nyelvtan bemagolása nem célravezető, helyette gyakorlatias szóbeli és írásbeli kommunikációra lenne szükség. Ezen kívül maximum létszámot kellene előírni az egyes nyelvi csoportoknál, mivel húsz vagy annál nagyobb csoportokban nem lehet hatékonyan oktatni.

A szervezetek egymástól és álláspontjukról függetlenül javasolták, hogy a pedagógusok fizetését tegyék versenyképpessé. A Szülői Hang felmérésből kiderült, hogy a szülők egyötöde elégedetlen a tanárok munkájával. Ez arra vezethető vissza, hogy nyelvtudással a tanárok az iskolán kívül is el tudnak helyezkedni – a közoktatásban jelentős a kontraszelekció. Az EJMSZ kifejezetten javasolta, hogy a tanárok fizetését igazítsák a versenyszféra béreihez – ezzel csökkentve a pályaelhagyást, és motiválva a pályakezdőket. A szülők döntő többsége szerint

a szakképző intézmények külön támogatásra szorulnak. Így javítva a diákok esélyeit a továbbtanulásra. Emellett az is megoldás lehet, ha a szülők, amennyiben számlával tudják igazolni, a magánúton vett órák díját leírassák adójukból, csökkentve ezzel a tanárán a tanárra nehezedő nyomást is. Összességében nem lehet azt állítani, hogy bármelyik tábor ellenezné, ha köteleznék a diákokat a nyelvvizsga megszerzésére még a felvételi előtt. Az egyes szervezetek inkább arra hívták fel a figyelmet, hogy ez a jelen feltételek mellett nem megvalósítható, illetve milyen problémákat okozna, ha 2020-tól valóban követelmény lenne. Így tehát a döntés jogos volt, hogy amíg a feltételek nem biztosítottak, addig nem lehet elvárni a nyelvvizsgát a diákoktól. Mindenképpen szükség van azonban egy olyan Nemzeti Alaptantervre, ami ezeket a feltételeket biztosítja, és felmenő rendszerben bevezethető. Valamint az EJMSZ javaslatait és a szülők észrevételeit is érdemes megvizsgálni, fontolóra venni, hiszen a cél végső soron nem is a papír megszerzése, hanem a használható nyelvtudás.

Lisztem, cukrom, mondd meg nékem...

Az idei év sajnos egy nagyon ismert gasztro-nómiai lépéssel indult: a világ legtöbb pénzbe kerülő ételeinek listájára felkerült a tobzoska (egyesekek szerint denevér), az életünk pedig gyökeresen megváltozott. A kínai koronavírus a fogyasztási szokásainkat is átalakította, más tervezést igényel az élelmezésünk, mint eddig. Cikkünkben körüljárjuk, hogy mit érdemes tudni az eltarthatóságról és ideális tárolásról.

VARGA-CEGLÉDI
BERNADETT

Február végéhez közeledve erősödtek a hangok, amik azt sugallták, hogy a kínai koronavírus miatt különböző korlátozások lesznek, ami kihathat a boltba járásunk megszokott ritmusára is. Amint közölték a hivatalos szervek, hogy aggodalomra semmi ok, és teljesen fölösleges a készletek felhalmozása, az emberek jelentős része szófogadó állampolgárként azonnal rohant a boltba a lisztért és cukorért. Átmeneti készlethiányok álltak elő országszerte, ez pedig tovább erősítette az önbeteljesítő jóslatot a boltok lefosztásáról. Spájzolni azonban nem lehet akárhogy, érdemes néhány dologgal tisztában lenni, mielőtt

csűrünk-kamránk megtelik bizonytalan eltarthatóságú ételekkel.

Keddi kenyér pénteken?

Minőség vagy fogyaszthatóság? Közös bennük, hogy mindkettő az élelmiszerek lejárátát jelzi, és néhány kivételtől eltekintve a legtöbb élelmiszer esetében a fogyasztók tájékoztatásának kötelező eleme. Ha szerepel mellettük például az elvárt tárolási hőmérséklet, a lejárati idő csak az adott körülmények biztosítása mellett érvényes. A fogyaszthatósági idő, valamint a fogyasztható kifejezések a rövid, néhány napos lejáratot jelzik, és olyan élelmiszerek esetében használatosak, amelyek gyorsan romlanak. Ilyen például a pékáru, készételek, fagylalt, hús, húskészítmények, és a tejtermékek. A fogyaszthatósági idő lejárata után a terméket forgalmazni tilos, és elfogyasztani sem ajánlott, mert az megbetegedést okozhat. A minőségmegőrzési időt, illetve a minőségét megőrzi feliratot a hosszabb ideig eltartható, alacsony nedvességtartalmú, vagy valamilyen tartósító eljárásan átesett élelmiszerek esetében alkalmazzuk. Ide tartoznak a konzervek, gabonatermékek, rizs, fűszerek és a mélyhűtött termékek. A minőségmegőrzési idő lejárata után a minőség csökkenésével számolva a terméket saját felelősségünkre, érzékszervi kontroll mellett egy ideig rövid idő után is lehet fogyasztani. Alapszabály, hogy soha ne fogyassunk el azonban olyan terméket, amelyek íze, szaga, állaga a megszokottól eltér, vagy amivel szemben ellenérzésünk van. Két példán szemléltetve kijelenthető, hogy a lisztnek minőségmegőrzési ideje, míg a felvágottaknak fogyasztási ideje van. Kiemelten kell figyelni a hús és a hústermékek esetében, itt tényleg mindenki rendkívül becsületesen tartsa be a fogyasztathatósági időt. A húst semmiképpen sem kellene raktárra vásárolnunk, csak akkor vegyük meg, ha biztosan tudjuk, hogy megfőzzük még aznap, vagy legkésőbb másnap. Jó ötlet a húst lefagyasztani még a fogyasztathatósági időpont letelte előtt, s ezzel meghosszabbíthatjuk eltarthatóságát. Kiolvastása után azonban azonnal hőkezelní kell és minél hamarabb elfogyasztani.

Hűtő feng shui

A legfontosabb szabály, hogy a nyers húst az alsó polcon kell tárolni, minden esetben legyen becsomagolva, ne okozhasson keresztiszennyeződést, vagyis a hús csomagolása, esetleg a leve ne szennyezhesse be a mellette lévő élelmiszereket. Ha fentebbi



Fotó: Fekete Péter

polcra helyeznénk, megvan rá az esély, hogy lecsöpögjön a leve más, lentebb lévő élelmiszerekre. A tojás főszabály szerint az alsó polcon tárolandó, viszont egyes hűtőszekrény gyártók a hűtők ajtajára külön tojástartókat terveznek, így az is elfogadott tárolási hely. A zöldségeket, például a salátát és gombát az erre kialakított fiókokban kell tárolni. A hagymafélék ellenben nem igényelnek hűtést. Fogyasztásra kész élelmiszereket, amik teljes felületükön be vannak csomagolva (sajtot, joghurtot, kolbászt) a középső polcra érdemes helyezni, míg az ételmaradékokat és készített a legfelső polcra. A mai világban már kevés lakásban található megfelelő hőmérsékletű kamra hideg, száraz levegővel, ahol hagyományos módon lehet tárolni a kolbászokat, sonkát és szalonnát. A hétköznapi otthonokban így mindenképp hűtőbe kell helyezni a kolbászokat, szalámikat. A hűtő ajtajába a saját csomagolással rendelkező, nagyobb méretű élelmiszerek kerülnek például salátaöntetek, ketchup, mustár, üdítők és a vaj. Igyekezzünk olyan élelmiszereket az ajtóba tenni, amik nem szennyezik a hűtőt. A vaj esetében mind az ajtó, mind a középső polc elfogadható.

(Nem) kell egy kis áramszünet

Bármikor előfordulhat áramszünet, amelyet egy idő után az étellel tömött hűtőszekrényünk bánhat a legjobban. Mit tehetünk egy ilyen helyzetben? Jó tanács lehet, hogy a hűtőt tényleg csak akkor nyissuk ki, ha feltétlenül szükséges. A zárt berendezés, még sokáig tarthat egy olyan hőmérsékletet, ami megfelelő a tároláshoz. Érdemes előrelátónak lenni, elvégre jó,

ha van otthon talonban száraz jég vagy egy-két nagyobb zacskó jégkocka, ugyanis ezzel sokat segíthetünk a rendkívüli helyzetben. Ezzel a módszerrel időt nyerhetünk magunknak és a hűtött ételeinknek, hogy azok ne olvadjanak ki, amíg tart a nem várt áramkimaradás. A jégakku is hasonló célokat szolgálhat. Azok a termékek, melyek nem engedtek fel teljesen, ilyen esetben még visszafagyaszthatóak. Némi minőségromlás persze előfordulhat. Ha viszont egy fagyasztott élelmiszer már felolvadt, ne fagyasszuk le újra. A legjobb, amit tehetünk, hogy felhasználjuk, amilyen gyorsan csak lehet.

A menü és B menü

A megváltozott helyzetben segítségünkre lehet, ha előre gondosan megtervezzük a menüt, lehetőleg több hétre. Akinek nincs kialakult rutinja, annak is érdemes most elkezdni, mert sok felesleges

bolti kirándulást spórolhat meg vele. A megszokott és kedvelt ételek a hozzávalók elérhetőségének függvényében természetesen fontos elemei a tervnek, de érdemes lehet új dolgokat is kipróbálni. Anyagi lehetőségek függvényében jó szolgáltatást tesz a házhöz rendelt ebéd is, különösen akkor, ha valamiből (esetünkben élesztő és hús) hiány van a környékünkön. Aki eddig nem listázott, az listázzon! Számos mobilos alkalmazás segíthet megtalálni a megfelelő struktúrát. Érdemes a boltzások gyakoriságát heti 1, maximum 2 etapra redukálni, hogy elkerüljük a felesleges kockázatot egy-egy zsúfolt üzletben. Alapszabály, hogy nem dobunk ki semmit. Ennek "békeidőben" is így kéne lennie, de most hatványozottan igaz. Segítség lehet, ha felírjuk egy megfelelő helyre (akár digitálisan), hogy mi meddig áll el, így ennek az infónak a birtokában tudunk tervezni.

Mesterséges hűtés

A mesterséges hűtést a 19. században az az igény hívta életre, hogy az Ausztráliában, Új-Zélandon, Dél-Amerikában és Észak-Amerika nyugati államaiban elterülő hatalmas legelőkről a húst frissen szállíthassák Európa és az Amerikai Egyesült Államok keleti államainak nagy felvevőpiacaira. A mesterséges hűtés elvének egyik első felfedezője és alkalmazója egy Skóciából Ausztráliába kivándorolt nyomdász, James Harrison volt. Amikor a betűket étterrel tisztogatta, észrevette, hogy az lehűti a fémet. Felismerését a gyakorlatban is kamatoztatta, amikor a nagy ausztrál aranyláz idején a Victoria államban alakult Bendigo nevű településen egy sörfőző helyiségeit úgy hűtötte, hogy a csövekben éter keringett. Harrison ötlete vezetett el az első olyan hajóútig, amelynek során hűtött húst szállítottak Ausztráliából Londonba. A Strathleven nevű hajó 1880-ban tette meg ezt az úttörő jelentőségű, két hónapot igénybe vevő utat. Az első háztartási hűtőgép 1879-ben készült el, amikor Karl von Linde német mérnök átalakított egy általa korábban tervezett ipari hűtőt. A hűtőfolyadék ammónia volt, amelyet egy kis gőszivattyú keringetett. Az elektromos hűtőgép első változatát Balzar von Platen és Carl Munters svéd mérnökök alkották meg 1923-ban. Ebben az Electrolux hűtőszekrényben már villanymotor hajtotta a kompresszort.

Egyetlen perc alatt!

El-elmerengek, hogy a négy fal közül vajon hova szabadulnék ki leginkább. Van, hogy a hegyekbe, van, hogy a tenger-partra vágyom. De olyan is előfordul, hogy a helyzettől eltávolodva inkább a fellegekkel kacérkodom. Aztán mindig beköszön hű társam, a tériszonyom.

Szerencsére nem mindenki fél a magasban, van, akinek egyenesen szenvedélye.

Vingender

Szonját, 2019 női ejtőernyős sportolóját kérdeztem.

VARGA-CEGLÉDI BERNADETT

Mi készítetett rá először arra, hogy kiugorj egy repülőgépből?

Elsőként egy tandemugrásra adtam a fejem, és annyira beleszerettem az érzésbe, hogy úgy döntöttem, elkezdem a tanfolyamot is. Már korábban kaptam egy tandem kupont a nővéremtől, de akkor csak halasztgattam, nem éreztem úgy, hogy nekem ez kell. Aztán egyszer csak megjött az ihlet.

Hogyan tudnád leírni egy jól sikerült ugrás élményét? Melyik a kedvenc részed belőle, ha van ilyen? Azokat az ugrásokat szeretem – legyen az több fős formaugrás, vagy egyéni –, amikor azt tudom teljesíteni, amit előre elterveztem. A szabadesés részt szeretem a legjobban, nagyjából 1 perc kevésnek tűnhet, mégis annyi mindent lehet csinálni ezalatt!



Mit tudnál tanácsolni azoknak, akik a tériszonyukat szeretnék leküzdeni ilyen extrém módon?

Mindenkinek ajánlanám, hogy a tandemugrást legalább egyszer próbálja ki. Túllépni a határainkon és leküzdeni az egykori félelmet... Felemelő érzés!

Milyen feltételeket kell teljesítenie egy ugrani kívánónak?

A tandemugráshoz tulajdonképpen sok minden nem szükséges, legyen a tandemutas elszánt, és persze jó egészségi állapotban. A tandem-pilóták mindenről tájékoztatnak előre. Az ejtőernyős képzés alatt és után is kell egy érvényes orvosi engedély, és persze fontos az ugrónak a megfelelő mentális és fizikai állapota is.

Milyen különleges helyeken vagy magasságokról ugrottál már? Melyik tetszett a legjobban és miért?

Külföldön több helyen ugrottam alacsonyabbról (1200-1500 méter) és magasabbról is (4000-4500 méter). Castellónban például varázslatos volt a felhők felett, alattunk a tengerrel és hegyekkel. Remélem még sok szép helyet láthatok a magasból.

Hogyan mérettetik meg egy ejtőernyős sportoló? Mi alapján kerülnek összehasonlításra a versenyzők?

Az ejtőernyőzésben és a hozzá kapcsolódó, bár már külön sportágnak számító szélcsatornázásban is számos itthoni és nemzetközi verseny kerül megrendezésre, a különféle ágak szerint. A versenyeken való indulás és az elért eredmények számítanak.

Hogyan kell elképzelni a felkészüléset? Milyen gyakran és milyen jellegű mozgással tudsz edzeni?

Egy versenyre mindig sokat készülünk, ezt az itthoni és külföldi szélcsatornáknak üzzük. Sajnos támogatás hiányában korlátok közé

szorulunk, de így is próbálunk mindent beleadni, hogy külföldön is megismerjenek minket.

Tavaly elnyerted a 2019 női ejtőernyős sportolója díjat. Ki ítéli oda ezt az elismerést? Mekkora a magyar ejtőernyős közösség?

Ezt a díjat a Magyar Ejtőernyős Szövetség adta át a Magyar Repülő és Légisport Szövetség rendezte "Év sportolói-2019" gálán. Kb 450 fő van Magyarországon, aki egy évben legalább egyet ugrik, az aktívabb sportolók száma ennél jóval kisebb.

Mi a legmagasabb elismerés, amit ebben a sportban el lehet érni? Neked mi a személyes célod, ahova szeretnél eljutni?

Valójában én nem gondolom, hogy létezne ilyen fogalom nálunk, hogy "legmagasabb elismerés". Mindenki csinálja a dolgát, dolgozik az ejtőernyőzésen belül, vagy főként versenyzik, vagy fun-ugró, ahogy mi mondjuk, mindegyiknek megvan a szépsége és az elismerés érte. Személyes célom, hogy a négyes formaugró csapattal elérjük az áhított 23 pontátlagot egy versenyen!

Van-e az ennek a sportnak hódolóknak bármilyen sajátos rítusuk?

A repülőgépből való kiugrás előtt közös „pacsizás”, és jó ugrást kívánunk a másiknak.

Mit tanultál az oktatódtól, amit a hétköznapi életben is tudsz hasznosítani?

Azt, hogy az életet élvezni kell, de ha oda kell tenni magunkat, akkor azt komolyan tegyük.

Mit adott neked a sport maga?

Egy más világot, ahol kikapcsolom a gondolataimat egy kis időre, kiszakadok a hétköznapi életemből, és a szórakozás, a teljesítmény, a felelősség és a felszabadultság mind egy buborékba kerül.

A otthonom az edzőtermem

A körülmények miatt egyre inkább beszorulunk a lakásaink és kertjeink nyújtotta szűkös mozgási lehetőségek közé. Íme néhány ötlet, ami segíthet belendíteni az otthoni mindennapokat.

BALOGH KATA BOGLÁRKA

Indítsd a napot nyújtással! A nyújtás segíti a helyes testtartás kialakítását, lazítja az izmokat, felkészíti őket nagyobb terhelésre. Megfelelő légzéstechnikával kiegészítve oldja a mellkas feszültségét, növeli a tüdőkapacitásunkat, és segíti kezelni a stresszes állapotokat. Két fajtája van: a statikus és a dinamikus. Előbbinél az izmot maximálisan nyújtott állapotba visszük és ott tartjuk 10 – 60 másodpercig. A lehető legnagyobb mozgáskiterjedéssel dolgozik, és a folyamatos mozgás által több ízületet összekapcsol. Egyszerre fejleszti a hajlékonyságot és erőt, viszont kerüljük a lendületből történő munkát a gyakorlatok végrehajtása során.

Minden nap burpee!

Több formája ismert, illetve a nevezéktanok is néha összerosódnak. A burpee ugrással indul, ahonnan fekvőtámasz pozícióra váltunk, majd talpra szökkenünk. A keményebb és elterjedtebb cross-fitt változat során a támaszból a fekvőt is lenyomjuk, és ezt követően ugrunk talpra. A koreai fekvőtámasz, nem ugrással, hanem guggolással indítja a mozgólatsort, ahonnan kiugrunk fekvőtámasz pozícióba, végrehajtjuk a fekvőt, és egy guggolásból felugrással fejezzük be a kört. Mindhárom gyakorlat igényli a teljes test munkáját, így megfelelő ismétlésszámban kitartó munkával látványos változásokat okozhat testünkön. Mivel monoton gyakorlat, a kitartást és fókuszot is fejleszti, rákényszerítve minket arra, hogy átlépjünk a holtpontjainkon úgy fizikálisan, mint mentálisan.

Vissza az alapokhoz!

A változatos gépekkel felszerelt edzőterem után nehéz lehet elhinni, hogy tudunk testünkre figyelni eszközök segítségével, komplex mozgólatsorok és nagy súlyok nélkül is, pedig olykor visszatérni az alapokhoz a lehető legjobb, amit a fejlődésünkért tehetünk. Melyek ezek? Guggolás, fekvőtámasz, húzódzkodás, felülés, plank. Olyan gyakorlatok ezek, amelyeket tornaórákon köteleztek ránk, de különösebben nem fordítunk figyelmet a végrehajtásukra, csak az ismétlésszámokra, pedig a megfelelő szögek, feszítések és lazítások betartásával fárasztó edzéseket tudunk összerakni belőlük. Ajánlott nem belevágni a nagy ismétlésszámokba, hanem először csak ismerkedni a nappal, szobák, udvarok környezetével. Az internet segítségével minden gyakorlatnak alaposan utána tudunk nézni, s mikor helyesen megvannak az alapok, haladhatunk a keményebb és kreatívabb lehetőségek felé. A nyári test aktualitását veszti lassan, úgyhogy használjuk ki ezt az időt egy még tudatosabb és egészségesebb mozgáskultúra kialakítására.

Az ókortól napjainkig

A szépségápolás története

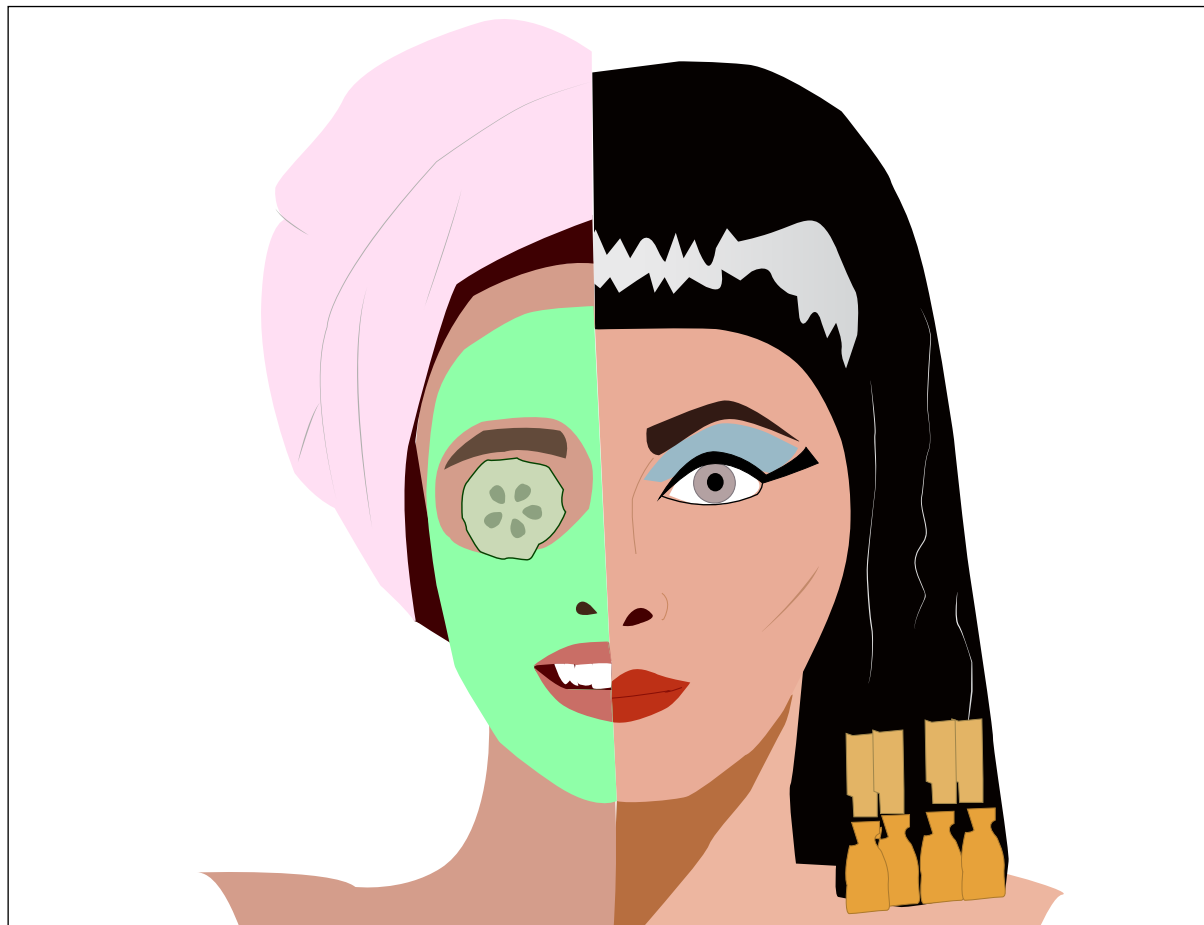
A szépségápolás az emberiséggel egyidős, és már az egészen kicsi gyermekekben megjelenik az igény a szépre: szinte nincs olyan lány, aki ne táncolt volna a tükör előtt az anyukája magassarkú cipőjében, vörös rúzzsal a száján.

Az aktuális trendek évről évre változnak: most épp a BB krémek, a fátymaszkok, a géllakk és az ombre hajfestés korát éljük. Ha viszont elkalandozunk kicsit a múltba, igencsak meglepő szépségápolási praktikákra bukkanhatunk.

KISS ADRIENN

A szamártéjes fürdőtől a hajszőkítés legextrémebb formáig

Az ókori egyiptomiak szépségápolási titkait a fáraók sírjainak feltárásakor ismerhettük meg: Meni fáraó mellett például különböző krémeket,



Illusztráció: Móritz szilvia

balzsamokat, szempillafestéket és rúzzst is találtak a régészek. A thébai tekercek az egyik első olyan írásos emlékek tekinthetők, amelyekben szépségápolási praktikákat is feljegyeztek, de az ókori Egyiptom történetében egyértelműen Kleopátra neve fémjelzi a testápolás és a kozmetikumok virágkorát. A Ptolemaidadinasztia utolsó uralkodója a szóbeszéd szerint szamártéjes fürdővel gondoskodott bőre fiatalosságáról, és a kényeztető megmártózásokat követően aloe vera, rózsaoaj, mandulaolaj és méhviasz keverékét alkalmazta arckrémként. Csillogó hajzuhataának titkát tojásos, mézes, olajos pakolásokkal magyarázzák, de a rossz nyelvek szerint csupán paróka volt az ékes hajkorona. Az ókori Rómában a hölgyek nem elégedtek meg a szépítő olajok és krémek áldásos hatásaival: ólomvegyületet tartalmazó púderrel fehéritették az arcukat, és óntartalmú balzsamokkal kényeztetették (mérgezték) a bőrüket. A hajszőkítést vizelettel, timsóval vagy hamulúggal végezték, és a teljes test gyantázása nem csak a nők, de a férfiak körében is elterjedtnek számított.

Európa bűzbe borult

A középkor hajnalán, a kereszténység széles körű elterjedésével a fürdést pogány rítusnak nyilvánították, így nem túlzás

azt állítani, Európa bűzbe borult. A sminkelés továbbra is népszerűnek számított, státuszszimbólumként tekintettek rá, a kellemetlen szagok elfedésére pedig

parfümöket használtak. Erzsébet magyar királyné kérésére megalkották a királyvizet, egy rozmaringos, kakukkfűves borpárlatot, amelyet később mentával,

Parfüm helyett egy kis fertőtlenítő?

Nem is olyan régen álmainkban sem gondoltuk volna, hogy a legnevesebb vállalatok felhagynak korábban jövedelmező gyártói tevékenységükkel, és a közös érdekében az egészségügy, pontosabban a fertőtlenítő ipar igájába hajtják a fejüket. Március 16 óta azonban a francia LVMH, azaz a Louis Vuitton, a Moët és a Hennessy márkákat tulajdonló cégcsoport, akik korábban a Guerlain, a Givenchy vagy a Christian Dior parfümök előállításával foglalkoztak is átváltott a kézfertőtlenítő gyártásra ezzel is segítve a vírus elleni küzdelmet.

Házi praktikák – bevált trükkök

Karikás szemre: lehűtött fekete/kamillatea filter, szeletelt uborka/burgonya
Arccradírozáshoz: mandula- vagy szőlőmagolaj + cukor, kókuszreszelék, méz
Smink eltávolításához: kókuszolaj
A puha ajkakért: méz és fogkrém keverékével az ajkak masszírozása 3-5 percig egy puha sörtéjű fogkefével
A fényes, élettel teli hajért: rozmaringos vízzel történő öblítés
Hajhullás ellen: egy összetört avokádóból és egy tojássárgájából készült tápláló pakolás
A nyak és a dekoltázs hidratálásért: egy összenyomkodott banán és egy pohár natúr joghurt keveréke
Száraz, repedező bőrre (pl. térd, könyök): olívaolajos pakolás
Repedezett sarkak ellen: egy kifacsart citromot vagy narancsot kell a kényes területen tartani 30 percig, majd vastagon bekenni a sarkakat hidratáló krémmel és puha pamut zoknit húzni
Narancsbőr ellen: őrölt kávé, mézes pakolás az adott területet masszírozva

zsályával, majoránnával, narancsolajjal és citrommal gazdagítottak. A gyógynövények hozzáadásával készült parfümről úgy tartották, hogy a bubópestis ellen is segít – vagy talán pont a pusztító betegség ellenszereként alkották meg.

Ez idő tájt Olaszországban arab hatásokra bővültek a szépségápolási ismeretek, elkészült például az első fogpaszta is kréta, horzsakő és datolyamag őrleményéből, mézzel elkeverve. A szepőlők halványítását higanysókkal végezték, izzadás ellen pedig mirtuszleveles (egy örökzöld cserje levelével készült), birsalmamagos borpárlatot alkalmaztak.

A tisztaság még XV. Lajos francia király udvarában sem volt erény, közsímet, hogy a nemesek a parókájukban élősködő tetvek miatt elefántcsont nyelű pálcikákkal vakarták a fejüket. A király kedvese viszont, Madame Pompadour évi fél millió frankot költött kozmetikumokra, pirosítókra, ránc elleni készítményekre, de az esztelen költségekkel nem aratott osztatlan sikert az alattvalók körében.

A felvilágosodással végül beköszöntött egy új időszak Európába, amelyben a testápolás és a tisztálkodás is helyet kapott, és a sok smink helyett a természetesség lett divatos.

A filmek diktálta trendek kora

A XX. században a mozgókép megjelenésével az egyes divatirányzatok gyorsabban söpörtek végig a kontinenseken, mint korábban bármikor. Olyan hírességek neve fémjelzi ezt az időszakot, mint Coco Chanel, Elizabeth Arden vagy például Helena Rubinstein. Chanelt és a N°5 parfümöt senkinek sem kell bemutatni: a különleges illatot Ernest Beaux parfümkészítő alkotta meg Coco kérésére 1921 nyarán a francia Riviérán. A városi legendák szerint Marilyn Monroe pizsama helyett is ezt viselte, hiszen a finom parfüm megtestesítette a modern, buja nők illatát.

Elizabeth Arden kanadai-amerikai üzletasszony tudományos alapokra helyezte a szépségápolást, és ő volt az első, aki saját professzionális bemutatói – értékesítői csapatot képzett ki vállalatának. Ardennek köszönhetjük az utazáshoz ideális kiszerelésű szépségápolási termékek megjelenését is – a hölgynek ugyanis kiváló érzéke volt a marketinghez. A hasonlóan tehetséges üzletasszony, Helena Rubinstein nevéhez fűződik a töretlen népszerűségnek örvendő modern hidratáló arckrémek kifejlesztése, és az is, hogy úgy tartotta: nincs csúnya nő, csak lusta nő. Estée Lauder családi szépségtrükkökre építette kozmetikai birodalmát, és gyógyszerész

nagybátyja is segítségére volt termékeik fejlesztése során. Az ingyenes termékminták és az 'ajándék minden vásárlás mellé' koncepció is a magyar felmenőkkel is rendelkező Estée nevéhez fűződik.

A ma rendkívül népszerű márkákat, mint a Rimmelt, a MaxFactort vagy a Maybellinet is a XIX-XX. században alapították. Rimmel fejlesztette ki az első méregmentes kozmetikumokat (híres szempilla-spirálját is többek között), és cégbirodalmának építését fiai folytatták tovább az illatszerész halálát követően. Maksymilian Faktorowicz (a MaxFactor alapítója, lengyel üzletember, kozmetikai szakértő) a szájfény és a szempilla-göndörítő feltalálójaként vonult be a szépségápolás történetébe. A Maybelline márkát pedig Tom Lyle Williams hozta létre azon ötleten alapulva, hogy amikor testvére, Mabel egy konyhai balesetben leégette a szemöldökét, a kreatív lány szénpor és vazelin keverékéből csinos vonalakat rajzolt újra az arcára.

És bár az olyan kozmetikumok, mint egy rúzs, egy alapozó, egy szemhéjpúder vagy egy szempillaspirál már alapvetőnek számítanak a neszeszerünkben, a szépségápolás területén a fejlesztések sosem állnak meg. Most éppen az okoseszközök, a tápláló fátymaszkok és a hialuronsav korát éljük. Hogy a következő trendek mik lesznek, az még a jövő zenéje (vagy talán inkább a vegyészek kreativitásának függvénye).

A XX. század megannyi nagyszerű vívmánya

1900 – kifejleszti az első hajszárítót az AEG konszern. Ez a darab nem volt éppenséggel pehelysúlyú, ugyanis összesen 2 kg-t nyomott, és 90°C-os forró levegővel roncsolta a hölgyek hajkoronáját.

1906 – megjelenik a piacon Charles Nestle elektromos hajszütővasa.

1908 – megalkotja az első tartós hajfestéket Eugene Schueller francia vegyész (és ezzel a L'Oreal cég elődjét is megalapítja).

1911 – Oscar Trolowitz német gyógyszerész Nivea nevű krémjével nők millióinak szívét rabolja el – a hófehér kence a mai napig a világ egyik legnépszerűbb kozmetikuma.

1915 – King Gillette piacra dobja az első női borotvát.

1917 – az első modern, kereskedelmi forgalomban kapható körömlakk megjelenése.

1947 – piacra kerül a Poly Color, amellyel a hölgyeknek immár lehetőségük nyílik az otthoni hajfestésre is.

1960 – az első BB krémek megjelenése, amelyeket az irritált bőr megnyugtatóására és a bőrpír elfedésére fejlesztettek ki.

“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.



„Aki azt kívánja tőled, hogy mindennek legyél perfekt szakértője, az nem kevesebbet kíván, mint befalazni a képzeletedet. Óvakodj tőlük, az ilyenek mindenre képesek. Láncra vernék a balerinát, és azt követelnék tőle, hogy légiesen táncoljon.” (Vavyan Fable: My fair lord)

Vavyan Fable

Vavyan Fable.... ez olyan angolosan hangzik, vagy amerikaiak, mindenesetre tuti nem magyar szerzőről van szó. De akkor, hogy lehetnek olyan könyvcímei, mint Fattyúdal, Szennyből az angyal vagy Nászejelentés? Ezek nem olyan tipikusan külföldinek hangzó címek. – Ezek a gondolatok jártak a fejemben, mielőtt édesanyám könyvespolcáról leemeltem az első Fable regényt, és elkezdődött egyik meghatározó olvasásélményem.

LASKAI ZSÓFIA

Végül elég gyorsan kiderült számomra (köszí Google!), hogy a Vavyan Fable csak írói álnév, az író Molnár Éva néven született 1956 márciusában. Művészneve a Bánfalvy Éva – mely nevet férje után kapta – anagrammája, a Fable szó franciául annyit tesz: mese. Ugyan 11 éves kora óta alkot, első műve mégis csak 1987-ben jelent meg *A halkirálynő és a kommandó* címmel, majd ezt követte még 45 regény és elbeszélés-kötet. Eddig nagyjából 3,5 millió kelt el könyveiből (utánnomásokot nem számolva). Kezei alól kikerültek már akció- és kalandregények, burleszkek és bohóságok, elbeszélés-kötetek és fantasyk, a *Halkirálynő sorozat* – mely már 14 részt élt meg – és a *Vis Major történetek* – ami jelenleg a hetedik résznél tart.

De miért ilyen népszerű Meseanyó? Utánozhatatlan stílusa, érdekes és meglepő karakterei, végtelenül szórakoztató párbeszédei miatt. Regényei végig fűszerezettek kissé cinikus humorával, vagány hőseivel és hősnőivel (leginkább női főszereplőkkel dolgozik, de férfi karakterei is kidolgozottak, nem díszletjellegűek), alapvetően pörgős cselekményvezetéssel és nagyon érzékletes leírásokkal dolgozik. Legtöbb könyve zsaru story vagy pedig fantasy, melyekben előszeretettel alkalmaz akciófilmből illő fordulatokat. Általában a fő cselekményszál valamilyen nyomozói munka, de történeteinek lényege mégis inkább karaktereinek kibontásában, megismerésében és fejlődésében rejlik. Önmagában a történetek nem túl bonyolultak, vannak ugyan fordulatosabb művei, de a végeredmény legtöbbször borítékolható.



Fotó: FEMINA.HU

Egyik kedvenc kötetem tőle a *Sárkánykönyv*, melyben egy pszichológus próbálja egy kommandós csapat alkalmasságát megállapítani, közben ugyan akad egy zaklatója, de a csoportvezető gyorsan a segítségére siet, és közösen próbálják kideríteni ki szeretne nem túl illő módon közelebb kerülni főszereplőkhöz. Habár szeretem a krimiket, de ebben a regényben mégis az fogott meg, hogy mennyire érzékletesen tudja bemutatni az élet olyan apró dolgait, amire a hétköznapiakban nem feltétlenül figyelünk fel – például arra, hogy milyen jó érzés nyitott ablaknál aludni, mennyire élvezetes lehet akár megenni egy édes dinnyeszeletet vagy mennyire frissítő a kora reggeli biciklizés. A nagy rohanásban sokszor elfeledkezünk ezekről az apró élvezetekről, de érdemes odafigyelniük. Persze van olyan része is a műnek, ami nem kifejezetten fogott meg, ugyanis egy keveset foglalkozik ezotériával is, ez tőlem elég messze áll, de aki számára ez a téma vonzó lehet, annak bátran ajánlom a kötetet.

Napjaink egyik legkedveltebb írója jelenleg is aktív, évente jelenik meg friss írása és régi könyveinek újrakiadása. Elvonultan él egy kis zalai faluban családjával és rengeteg állattal, a természet-szeretete nemcsak életstílusán, de könyvein is érezhető, sokszor néz kritikus szemmel az ember és a természet kapcsolatára. Saját bevallása szerint ő nem divatban szeretne lenni, hanem olvasásban – így a médiában vagy hirdetésekben ritkán találkozhatunk vele vagy műveivel, viszont Facebook oldalán próbál aktív kapcsolatot létesíteni olvasótáborával.

Szenvedély, szőrme, szarvas...

Táska születik

Az utóbbi idő bizonyossá tette mindenki számára, hogy a korábban természetesen vett tárgyaink és lehetőségeink esendőek. Felértékelődnek a már meglévő szép tárgyaink, és hálát adunk érte, hogy van, aki nem rest a varrógép mellé telepedni a mi megsegítésünkre, legyen szó akár maszk készítéséről vagy álmaink táskájáról. **Boros Zsuzsi**, akit a legtöbben lánykori nevén Enyedi Zsuzsiként ismernek, fiatal kora ellenére jól csengő név a design táska piacon. Saját márkája, az Ezsubegz, évek óta egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Interjúnkban őt faggattuk a kulisszatitkairól.

LÁSZLÓ-KUN ZSÓFIA,
VARGA-CEGLÉDI BERNADETT

A női táska tartalma mindig egy rejtély... Te mit hordasz magaddal a táskádban?

Pénztárca, iratok, forgalmi engedély, rengeteg rúzs, neszeszerem, ami egy túlélőkészlet: ragtapasz, elem, gyógyszerek, szerencsehozó kismalac, pendrive. Itt van a határidőnaplóm is, pedig ez lényegében üres, mert nem szeretem. Inkább észben

tartom a dolgaimat, mint papíron. Minden hasznos nálam van, ha elvesznék az erdőben, vagy akár a városi dzsungelben.

Miért pont a táska biznisszbe ugrottál bele? Miért nem ékszerek vagy ruhák például?

Sosem terveztem, hogy én pont táskákkal szeretnék foglalkozni. Az egyetemen csak sodródtam az árral, majd az egyik tanárom mutatta meg nekem ezt a világot, hogy milyen, amikor az ember saját kezével készít el terméket. Engem akkor ott elkapott a szenvedély. Bár korábban rám annyira nem volt jellemző az ilyen típusú rajongás, ez nagyon megtetszett. A rengeteg gyakorlás meghozta az eredményét, még jobban beleláttam ebbe az új világba. A kezdeti lendületcsíra annyira kiforrt magát, hogy úgy döntöttem, hogy én ezzel szeretnék foglalkozni. Eleinte kis neszeszerek születtek a kezem alatt, majd megérkeztek a nagyobb szatyortáska testvéreik, amikre már megrendeléseket is vettem fel. A szakdolgozatom témáját egy újabb generáció adta, a hátizsákjaim mintapéldánya. Előtte soha nem hordtam ezt a fazont, mégis úgy éreztem, hogy ez áll hozzám a legközelebb. Számomra ez az igazi szerelem, mert kényelmes és praktikus. A gyakori hordás után a korábbi oldaltáskáimra időnként visszaváltva nem tudtam már őket viselni, egyszerűen nem éreztem úgy a határait, és rendszerint leeső termékek sora kísérte utamat az üzletekben.

Milyen volt ez az első hátizsák?

Egy barna egybenyílós, tehát nem külön lehajtófedeles darab volt, aminek a lezárását egy karabiner biztosította. A mai napig őrzöm, mert az első kollekcióm alapdarabjaként tartom számon. Ekkor már megvolt a jellegzetes fém szarvas motívum is, ami a korai táskáim védjegyévé vált, az én egyik szignómmá.

Honnan valók ezek a dekorelemek?

A szarvas a kedvenc állatom a kutya mellett, de sajnos ez utóbbi nem feltétlenül a legmutatósbabb minimalizált fémdísz stílusban. Később elgondolkodtam a mintabővítésen, így készült el a logóm stilizált mása is a gyémánt szív képeben. Mivel nem mindig csak a saját ötleteim dominálnak a munkáimban, előszeretettel szívlelem meg mások jótanácsait is, így került képbe a sokak által kedvelt róka forma is. A lavina ezzel elindult, a jelenleg meglévő öt dísz mellé most készül a hatodik, ami majd az új kollekcióval debütál. A gyártási folyamat máskülönbözőn rozsdamentes acél lézervágásával történik.

Várható-e, hogy továbblépsz a táskákon?

Viszonylag új termék a palettámon a környezettudatos bevásárlói szütyő, de tervezem a fejlesztést, még ugyan titkos, hogy merre, de annyit elárulhatok, hogy nem a divat irányába tapogatózom. A ruhák soha nem érdekeltek igazán, a divatot nem követtem, annak ellenére, hogy szeretek öltözködni és szeretem a szépet. Egyszerűen nem izgat, hogy hogyan épül fel egy ruha, az



Fotó: Freisinberger Kristóf

nem én vagyok, nem tudok benne kiteljesedni. Ékszerekkel ugyan próbálkoztam egy időben, de közel sem tudott ennyire lekötni, hiányzott a flowélmény az alkotás közben, nem találtam meg benne magamat.

Mi alapján döntöttél hajdanán emelelt az irány mellett a pályaválasztáskor?

Eleinte lakberendező szerettem volna lenni, de visszatartott az oktatásbeli akadály, hogy azt csak OKJ képzésen tanítanak, én pedig mindenképpen egyetemre szerettem volna járni. Olyan kreatív szakra vágytam, ahol később biztosított a szakmabeli elhelyezkedésem is, így esett a választásom a könnyűipari mérnök képzésre. Ennek egyik szakiránya, a textil- és bőripari képzés állt hozzám a legközelebb. Belevágtam, gondolván, hogy veszténivalóm nincs vele, ugyanakkor álomban sem gondoltam volna, hogy ennyire megszeretem.

Mik voltak a kezdetleges nehézségeid?

A leginkább embert próbáló feladat számomra a vállalkozásom felépítése volt, mivel sem a családomban, sem a barátaim között nem volt korábban vállalkozó, akitől tudtam volna kérdezni vagy tanulni, mindent saját kútfőből kellett megoldanom. Könyvelőt kellett keresnem és további segítő szakembereket, hogy bele tudjak látni magukba a száraz részletekbe. Nehéz megtalálni a megfelelő beszállítókat is,

akik megfelelő minőségű alapanyaggal tudnak ellátni. Önmagában szép feladat kitapasztalni azt is, hogy hogyan marad tartós egy táska, és ebben csak az idő tud a segítségemre lenni, meg a sok-sok hordás. Visszanézve azonban erre az útra, nem csinálnék sehogy sem mást, elégedett vagyok magammal és azzal, ahol tartok. Miután lediplomáztam, egy tervező mellett helyezkedtem el két évig, ahol némileg beleláthattam a szakma rejtegyeibe. Közben elindítottam az Ezsubegzet is, és mikor már kezdett beindulni ott a szeker, akkor döntöttem úgy, hogy teljes mértékben odakoncentrálok, és a saját lábamra állok. Kibéreltem egy kilenc négyzetméteres helyiséget, és beruháztam egy ipari varrógépbe.

Hogyan vélekedett a család a döntéssel kapcsolatban?

Óriási segítség volt induláskor számomra a testvérem, aki online marketinggel foglalkozik, legalább ebben csak minimálisan kellett beletanulnom. Természetesen volt pánik szülői részről, mikor bejelenttem a felmondásomat, de támogattak, hiszen fiatalként érdemes próbálkozni, mert ha nem jön be az A terv, akkor majd jön a B változat. Ők a mai napig kiveszik a részüket a munkámból, anya inkább a könyvelési oldalon támogat, édesapám rendszeres vendég nálam, főleg a téli egy hónapos

kötelező szabadságolása idején. Ilyenkor ő férfiemberként a díszek tökéletesítésével, csiszolásával foglalkozik, illetve ő a műszaki felmentőssereg is egyben. Volt, mikor egy rövidebb kényszerpihenő erejéig édesanyám velem töltött egy hetet a műhelyemben, de komolyan mondom, én embert örülni ennyire még nem láttam, mikor szabással tölthette az idejét. Kreatív, kézműves munkát végezhetett, a megszokott irodai monotonitás helyett.

Hogyan találsz meg a partnereidet, beszállítóidat?

Van, hogy ajánlás útján, van, hogy internetes keresés vezérel a megfelelő helyre vélemények és kommentek alátámasztásával. Szeretek alaposan utánajárni a részleteknek, így van, hogy személyesen látogatok el egy kereskedőhöz mustrára, de olyan is előfordult már, hogy egy fél méter mintaanyag szállítást kértem, hogy szemrevételezhessem az anyag minőségét. Ha tetszik, amit látok és érzek, onnantól szabad a pálya az üzleti partnerségre. Fontos számomra, hogy a hazai ipart támogassam, így az alapanyagaimat kizárólag itthonról szerzem be, tény, hogy azt már nem követem nyomon, hogy ők honnan hozzák az árujukat. Nagyon szeretem ezeket az embereket, akiktől vásárolok, nem szeretném őket cserben hagyni. A saját és a megrendelőim biztonságát is szolgálja, hogy az anyagról mindent tudok, értem, ami a leírásában szerepel. Ritkán csábulok csak el Kína felé, akkor is leginkább próbajellelleggel és kis tételben.

Fiatál designer alkotóként mi inspirál?

Még ha némileg sablonosan is hangzik, azt kell mondjam, hogy a vásárlóim. Persze vannak ritkán nehezebb napok, mikor nem teljesen helytálló reklamációkkal kell foglalkoznom, ráadásul ezek rendszerint Murphy-törvény módjára csódtól szakadnak a nyakamba. Ugyanakkor még ekkor is mindig megment egy kedves üzenet, ami visszaadja a hitet és a lelkesedést a munkám iránt, mint például, hogy "Soha ne hagyd abba Zsuzsi, csodálatosak a munkáid!". Sajnos a székhelyem változásával már nem személyesen adom át a megrendeléseket, mint korábban, de az interaktív kapcsolat-tartás és a pozitív visszajelzések éltetnek, na meg hogy találkozhatok a vásárlóközönségemmel vásárok idején. A rácsodálkozó és élvezettel táskát vizslató tekintetek minden munkába befektetett órát megérnek!

Milyen a jó női táská?

A jó női táskának szerintem a legfontosabb tulajdonsága, hogy szép. Fontos, hogy az első pillantásra meglegyen a harmónia, az összetartozás az



egyéniiséggel és természetesen a stílussal, valamint a többi kiegészítővel. Nem elhanyagolható, ha egy kiegészítő könnyen kombinálható, a kedvelt színekkel operál. Szeretem, ha egy táská kaméleon, azaz sokféle környezetben bevethető, éppúgy munkába vagy suliba menve, mint kirándulni, elegáns és sportos is tud lenni egy "személyben". Az a fajta nő vagyok, aki például gyűlölné, ha állandóan több helyen keresgélne a csomagjában, így nem vagyok a fakkok, táskarendezők híve a saját munkáimban sem. Egy zsebet látok szükségesnek, azt is leginkább a pipere eszközöknek. Ami a kedvenc táskaméretemet illeti, be kell, hogy lássam, hogy már így is a közepes, médium méretű táskám is tele van felesleges kacatokkal, elég lenne kisebb is. Sokszor társam – mikor autóval közlekedem – a klasszikus kis övtáska, amibe csak pénztárca kell, az irataim, a telefonom és a kulcsom. Aki viszont rendszeresen használja a BKV-t, iskolába jár, szerintem jobban jár a large, azaz eggyel nagyobb táskamérettel.

Mik a kedvenc anyagaidd és miért?

Én a műbőrben találtam meg azt, amit kerestem a tartóssága és a tapintása miatt. Egy minőségi darab nyúzható a mindennapokban, azon túl, hogy jól alakítható és jól formálható az anyag. Fontos tudni, hogy a prémium minőségű műbőr, amivel én is dolgozom, nem pereg le rövid idő után, jó ápolás mellett több évet is simán kibír. Másik nagy favorit számomra a műszőrme, amit jellemzően a téli kollekcióimban részesítek előnyben. Szépen kombinálva ebből sem lehet túl sok egy

táskán, ráadásul a nagy hidegben átfagyva utazva éppen csak elég megszívni, és olyan, mintha egy igazi kiskutyát vagy kiscicát szeretgetne az ember.

Hogyan születik meg egy táská?

A tervezés számomra a kollekció alapötletének megszületésével indul, majd jön a fajtameghatározás és a darabszám kitalálása, még ha ettől van, hogy végül eltérek, mert megszalad a mennyiség, vagy éppen redukálódik. Természetesen ekkor már van elképzelés a fejemben az alapanyagokat és a színeket illetően, amiket utána égenföldön próbálok előteremteni. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nincs olyan, hogy egy anyag ihlet meg és inspirál egy kollekcióra, ilyen is fordult már elő, és nagyobb szerelemnek bizonyult, hogy görcsölésmentesen alkothattam belőle. Az első példányt már úgy mond élesben szabom ki, ritka, hogy elfekvőben lévő anyagból prototípust gyártsak a magam megerősítésére. A körülbelüli fél napos munka után minden táskát úgy adok ki a kezemből, addig tökéletesítem, míg megtalálom benne önmagamot, és jó szívvel bízom új tulajdonosára. Hozott anyagból nem vállalom munkát, mivel több galiba ért korábban emiatt. Előfordult, hogy a minta nem adta ki az esztétikát, máshogy kellett volna szabni, a színek nem passzoltak össze. Nem mindegy a sajátos anyagtulajdonság sem, hogy mivel kell ragasztani, hogyan kell varrni a tartósság érdekében.

Hogyan tudjuk a táskáinkat minél tovább "jó bőrben" tartani?

Szó, mi szó, nem kéne szegényeket dobálni vagy földre

rakni, ez utóbbi úgyis bizonyos népi babonák szerint balszerencsét vagy szegénységet hoz. Tiszteletben kell tartani a tűrőképességüket, nem szabad túlpaikolni őket, így garantáltan nem szakad ki mágnes vagy fárad el a bőrvarró cérna. Léteznek műbőrápoló viaszok, de nem élek velük. Tisztítani kiválóan lehet szappanos vízzel vagy alkoholos kendővel is, de egy műbőr táská nem retten vissza a Domestostól vagy a Ciftől sem, mi több, bizonyított, hogy a mosógépet is bírják. Rágó és szőrme találkozására csak egy megoldás van, a fagyasztás, de ez sem garantált gyógymód. A szőrmét jobb óvni, nem veti meg a hajbalzsamos takarítást és a keféket sem.

Milyen céljaid vannak az Ezsubeggzel a következő 5 évben?

Szeretném, ha szélesebb körben válna ismertté a márka, több üzlet forgalmazná őket és divatbemutatókon is megjelenne. Külföldi árusításban is gondolkodom, jó lenne talajt vetni Szlovéniában vagy Csehországban, hiszen mindkét országban szeretik a kézműves portékákat. Ugyanakkor nagy álmom, hogy Budapesten saját showroomot alakítsak ki. Nem az lenne vele a célom, hogy kizárólag a saját termékeim legyenek benne kaphatóak, hanem hogy azokat is meg lehessen találni, és én alakítsam ki az üzlet teljes légkörét és hangulatát. Ha erről a belső világról álmodozom, leginkább a stílusosan menő és a cuki jelzők jutnak eszembe. A letisztult légkörből áradna az otthonosság, viszont ezt meghökkentő design elemek tagolnák, mint mondjuk egy amorf rózsaszín kanapé arany lábakkal, szőrös szőnyeggel. Mivel a gyártást nem merem száz százalékosan másra bízni, a varrást

már igen, sajnos nem én lennék alapvetően a bolt házigazdája.

Hogyan vélekedsz a #nemluxustáska programról?

Határozottan jó kezdeményezésnek tartom, ugyanakkor azt gondolom, hogy még bőven van mit fejleszteni az elterjedtségén és lefedettségén. Tapasztalataim szerint még neten népszerűsítve is túl kevés emberhez jut el a híre, kevesen hallanak róla, holott nagy szüksége lenne rá a nélkülöző nőknek. Több ilyen megmozdulásra lenne szükség, határidő nélkül és folyamatosan, mert meghökkentőek és elretentőek a számadatok. Január után már várom, hogy mikor lesz a következő. Előszóval adományozom én is megmaradt táskáimat olyanoknak, akik nem tehetik meg, hogy nálam megvásárolják.

Hogyan tudsz csatlakozni a Fashion Revolution kezdeményezéséhez?

Kerülöm a fast fashion divatboltokat a nagy kínálatuk miatt, amik egy látogatással gyakorlatilag befogadhatatlan kínálatot nyújtanak. A silány kinézet és minőség miatt átálltam a basic ruhák vásárlására, és imádok turkálókba járni a hangulat és kutatás élménye miatt. Egyre több ruhám elkészítésével bízom meg a saját varrónómet, mert ismerem az anyag származását, szebben dolgozik, mintha a bolti árukészletet választanám, és egyszerűen tudom tisztelni azt a ruhadarabomat, amit ő csinál, mert tudom, hogy kinek és mennyi munkája van mögötte. Tervezem, hogy idén én is részt vegyek a kezdeményezésben előállítói oldalról, vírus ide vagy oda. Bízom benne, hogy ahogy én is, a vásárlóim örömmel hirdetik, hogy tőlem vásárolnak, hogy minőséget vásárolnak a kizsákmányolás helyett.

Fashion Revolution

Április 24-e a divat gyásznapi. Álljunk meg egy pillanatra és emlékezzünk meg a 2013-ban elhunyt 1134 gyári munkásról, és a 2500 sérültről, akikre ráomlott a dhakai Rana Plaza gyártás fokozására engedély nélkül felhúzott szintje! A nemzetközi Fashion Revolution kezdeményezés a fair trade ruhagyártás fontosságára hívja fel a figyelmet. A kizsigerelt divatáldozatok a varrőzemek rabjai. Akik tegnap még a plázák választékát varrták, ma már talán maszkot. Neked mennyit ér az életük? És a sajátod?

#nemluxustáska

Alig pár hónapja, idén januárban 16729 táská várakozott új női tulajdonosára további 12000 adomány mellett. Cserta Szandra, Huszka Ágnes és Kovács-Pálffy Anna mertek nagyot álmodni, és megindítani a civil díjas #nemluxustáska kampányt. A lelkes szervezők egy hónapon keresztül gyűjtötték össze és juttatják el a mai napig az adományozóktól a nélkülöző nők számára a tisztálkodás alapfeltételeit. Már nem kell hangszúlyoznunk, milyen fontos a kézmosás... de ugyanilyen jelentőségű más higiénia a méltóság és a nőiesség megőrzésére. Ami számunkra természetes, más számára lehet elérhetetlen. Jövőre is gyűjtenek és talán még nagyobb szükség lesz rá, mint valaha. Csatlakozz te is!

MŰHELY

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

Rovatvezetők:
Szabó Lidia Dóra
BME körkép, bmeakorkep@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., Műgyetem rkp. 3.
K. alagsor 80/a.
E-mail: info@muhely.com,

Hirdetésszervezés:
E-mail: info@muhely.com

ONLINE KIADÁS

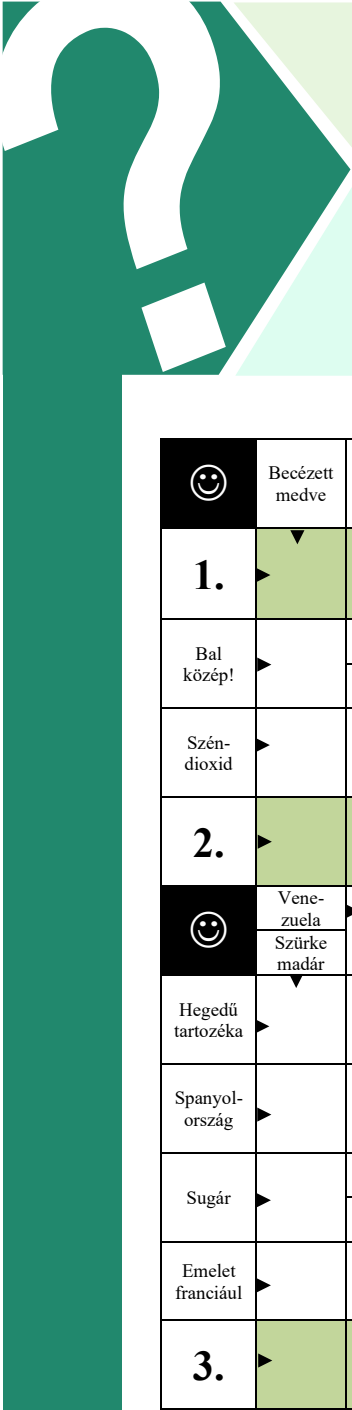
Ingyenes.

HU ISSN 1589-6668

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult

OBSERVER

www.observer.hu



NYEREMÉNYJÁTÉK

A helyes megfejtést beküldők között egy 3000 Ft-os könyvutalványt sorsolunk ki. A megfejtéseket a muhelymegfejtes@gmail.com e-mail címre várjuk **április 26.** Előző számunk nyertese: **Kozmáné P. Zsófia.** Az ő nyereménye egy 3000 Ft-os könyvutalvány.

☺	Becézett medve	Rag része!	Rét szélei!	Indiai pálinka	Ruha trend	Német igen	Írás párja	Zsák-utca	Élőlényt nevel	Kórház jele	Optatam totius	Előtag: új	Észak	Tested-zés
1.														
Bal közép!		Próba angolul						Névelő		Gömbölyű alkat				
		Kórházi gyógyító						Antlia		Női név				
Szén-dioxid			Audio-video			Ruhát készít					Attól fogva			
			Japán pénzem			Olaj-növény					Nicsak!			
2.												Úr-manó		
												Angol autó!		
☺	Vene-zuela			Térbeli idom					Autó					
	Szürke madár			Magyar együttes					Kártya csomag					
Hegedű tartozéka					Au revoir!			Tetőt fedheti					Továbbá	
					Íma záró szó			Szüksé- ges					Azt a dolgot	
Spanyol- ország			Házi- állat							Értékkal ellát				
			-Nek párja							Operációs rendszer				
Sugár		Adónak van!					Bolgár ffi név					Málta		
		Tantál					Csont latinul					Duplán: verés		
Emelet franciául						Vágó eszköz					Állókép			
						Centi					Tesla			
3.														!

GONDOLATOK

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

Mesélj!

Unokaöcsém négy éves. Abban a korban van, amikor olyan ártatlan és kíváncsi, hogy az apró lelkét még mesékkel kell táplálni.

BÁCSI KINGA

Nem feltétlen most dől el, hogy milyen ember lesz a későbbiekben, de mindenképpen számít az, hogy

mit adunk neki. Minden szavunkat szivacsként szívja magába, és nevetve fedezem fel beszédében bátyám szavajárását: „Ezek a mai mamák.” és „Húzgáljuk ki a bitang gazokat!” A legmeglepőbb az volt, amikor háromévesen mutatta nekem az égen a kondenzcsíkokat, rendesen szakszóval megnevezve. Én lehettem vagy hét-nyolcéves, mire ezt a kifejezést végre megtanultam, a gyerek meg már akkor nagy komolyan magyarázta.

Sógornőm okosan neveli a csemetét. Nincsen televíziójuk, így az interneten kizárólag olyan meséket mutatnak neki, ami nem árthat, azokból sem végtelen mennyiségűt. Úgyhogy a fiú, családunkhoz híven, kívülről fújja a Vukot, a dr. Bubót, a Vízipók Csodapókot és a Micimackót. Egyszer futottak bele egy olyan mesébe, ami miatt csúnyán kezdett beszélni, de az a sorozat gyorsan le is került a programról. Nem is baj, ha vigyáznak. Én kis koromban egyetlen egyszer láttam egy előzetest, amiben bohócjelmezben fegyveresek bankot raboltak. Eleinte rettettem a kifestett arcú neveltetőktől, de mind

a mai napig nem múlt el a viszolygásom. Tapasztalatból mondhatom, hogy tényleg nem árt az óvatosság.

De unokaöcsém szüleit nem kell féltetni, ésszel foglalkoznak a dologgal. Ez ugyanúgy igaz az esti mesékre is. Kisvakondtól a Meseböltig rengeteg könyv előkerül elalvás előtt, ha pedig nincs éppen aktuális kedvenc, akkor jön a bátyám a maga egyszerű történeteivel. A metaforák legtöbbje az apa-fia viszonyra épít, ezeken keresztül tanítja a gyereket az életre. Így esett meg például, hogy a kiscatyó megkérdezte a nagy nadrágot a szárítón, hogy hogyan kell megszáradni, vagy a padló-szösz a plafonszösztől, hogy meleg van-e fenn és hogy lehet odajutni? A cselekmény mindig arról szól, hogy merjünk kérdezni, fogjunk össze másokkal, gyakoroljunk és tanuljunk és akkor bármit el lehet érni. Mindez persze szép szavak mögé rejtve. És a gyerek megjegyzi. Ha ezeken a rövidke, álomba ringató történeteken is múlik, hogy hogyan áll az élethez később a poronty, akkor ez nem lehet senkinek se nagy áldozat, nem igaz?