

Hársalkodó

A Korányi Frigyes Szakkollégium lapja

Szerkesztette: Dobó Máté

Lektorálta: Fülöp Sára-Viola

2022/03

Radnóti Miklós – Töredék

Oly korban éltem én e földön,
mikor az ember úgy elaljasult,
hogy önként, kéjjel ölt, nemcsak parancsra,
s míg balhitekben hitt s tajtékozott téveteg,
befonták életét vad kényszerképzetek.

Oly korban éltem én e földön,
mikor besúgni érdem volt s a gyilkos,
az áruló, a rabló volt a hős, -
s ki néma volt netán s csak lelkesedni rest,
már azt is gyűlölték, akár a pestisest.

Oly korban éltem én e földön,
mikor ki szót emelt, az bujhatott,
s rághatta szégyenében ökleit, -
az ország megvadult s egy rémes végzetten
vigyorgott vértől és mocsoktól részegen.

Oly korban éltem én e földön,
mikor gyermeknek átok volt az anyja,
s az asszony boldog volt, ha elvetélt,
az élő irigylé a férges síri holtat,
míg habzott asztalán a sűrű méregoldat.

.....
.....

Oly korban éltem én e földön,
mikor a költő is csak hallgatott,
és várta, hogy talán megszólal újra -
mert méltó átkot itt úgysem mondhatna más, -
a rettentő szavak tudósa, Éσαιás.

.....

1944



Dr. Godó Ferenc – A koronavírus

A „COVID adta és elvette” gondolatsorban főleg a Szakkollégium oldaláról, „szakkollégista” szemüvegen át próbáltam a járványra tekinteni. Ebben a pár sorban inkább általánosságban fogalmazok meg pár gondolatot.

A COVID nem az első járvány, nem az utolsó és talán nem is a legrémisztőbb. Valószínű, hogy nem szed majd több áldozatot, mint sok más, de három hónappal megjelenése után már megdöntött egy rekordot: a SARS-CoV-2 az első új vírus, mely ilyen gyorsan megjelent az egész világon.

Más hasonló vírusokat sikerült hamar megfékezni és voltak olyanok is, amelyek évekig felderíthetetlenek maradtak, ármánykodtak a háttérben. A SARS-Cov-2 vakmerőbb. És szemtelensége megmutat nekünk valamit, amit korábban is tudtunk, de nem igen törődünk a mértékével: az egymáshoz fűződő kapcsolataink sokféleségét minden szinten, mindenhol, valamint a világunk összetettségét, társadalmi, politika, gazdasági, interperszonális és lélektani logikáit.

Akkor mitől félek? A járvány következményeitől. Attól, hogy kiderül az általam ismert civilizáció építménye csupán kártyavár. Félek a lenullázódástól, de az ellenkezőjétől is: hogy hiábavaló lesz a félelem, elmúlik, és utána nem változik semmi.

Ha a Cov-2 ellen nincs is ellenszerünk, van mindaz ellen, ami összezavar bennünket. Mindig tudni akarjuk a dolgok kezdetének és végének időpontját. Megszoktuk, hogy mi kényszerítjük rá az időnket a természetre és nem fordítva. Tehát elvárom, hogy a járvány érjen végét egy hét múlva és térjünk vissza a normalitáshoz. Elvárom és remélem.

De járvány idején tudnunk kell, miben szabad reménykednünk. Mert nem biztos, hogy a legjobbakat remélni ugyanaz, mint helyesen remélni. A lehetetlent várni vagy akár csak nagyon valószínűtlen, újabb meg újabb csalódásokhoz vezet.

A „tudományban az igazság szent” írta Simone Weil. De mi az igazság, ha ugyanazokból az adatokból, ugyanazon modellek alapján elmentéses következtetések születnek.

A járvány kapcsán csalódnunk kellett a tudományban. Bizonyosságokat akartunk és helyette véleményeket kaptunk. Elfeledkeztünk róla, hogy mindig így működik, hogy a tudomány számára a kétely még az igazságnál is szentebb. De ez most nem érdekel minket. Nézzük a szakértőket, ahogyan vitatkoznak, aztán mi is vitatkozni kezdünk egymással.

Az álhírek úgy terjednek, mint a járvány. Leírhatók ugyanazokkal a modellekkel. Egy téves információval szemben ugyanúgy lehetünk megfertőzhetőek, fertőzöttek vagy gyógyultak. És minél jobban megrémiszt, felháborít, felbőszít minkét a hír annál sebezhetőbbek vagyunk, fogékonyabbak a fertőzésre. A hamis hír szétszóródik, végigrobog a Twitteren, Facebookon, a megszámlálhatatlan WhtasApp- csoportunkon.

Ebben a válságban sok téren nagyon nagy szerepe van az időnek. Ahogyan megszervezzük, húzzuk, elszenvedjük az időt. Egy mikroszkópikus erő karmaiban vagyunk, amely arrogánsan helyettünk dönt. Dühösesek vagyunk és tehetetlennek érezzük magunkat. Ki akarunk törni ebből a láthatatlan szorításból, vissza akarunk térni a normalitásba, úgy érezzük, jogunk van hozzá. Jogunk van hozzá?

Ismerj meg egy kolist!

Interjú Bottlik Olíviával és Gyuricskó Pistivel

Mi tetszik nektek a legjobban a BOE-ban (illetve Pisti, neked az IÖCS-ben is)?

Bottlik Olívia: Elsőéves korom óta vagyok aktív tagja a Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületének. Az eltelt évek során sok különböző feladatkört láttam el, így az is változott, hogy épp mit tartottam a legérdekesebbnek. Nagy értéknek tartom az egyesület alapvető célját, az egészségnevelést és azt a számtalan lehetőséget, amik között mindenki megtalálhatja, ő milyen módon szeretne ehhez hozzájárulni. Elsőévesként a Teddy maci program volt a kedvencem, nagyon szerettem az óvodásoknak mesélni az emberi testről, egészségről, orvos-beteg találkozásokról. Később egyre inkább a célközönség helyett a tagok, orvostanhallgatók felé fordultam. A külüggyel kapcsolatos feladatokat kerestem, ez lett az a terület, ami végül leginkább a szívemhez nőtt. Szeretem a cseregyakorlatok szervezését, a lelkes

kiutazók felkészítését és a Magyarországra érkező cserediákok segítségét. Azt gondolom, hogy az ilyen gyakorlatok mind az utazóknak, mind az őket fogadóknak életreszóló élményeket, barátságokat, új nézőpontokat adnak. Szerintem csodálatos, hogy orvostanhallgatóként már lehetőségünk van adni és segíteni például óratartás, szociális programok, közös játszás formájában. Mindeközben pedig mi is fejlődünk a csapatmunkában, szervezésben, kommunikációban, vagy akár a nyelvtudásban.

Gyuricskó Pisti: A BOE teli van sok lelkes orvostanhallgatóval. Ez a szervezet nekem mindig is a szakmaiság és a közösség tökéletes metszete. Ebből a szempontból nagyon hasonlít a Hársfára, legalábbis szerintem. A kiutazási lehetőség pedig szerintem az egyik legjobb lehetőség az egyetemen, már nagyon várom, hogy én is tudjak utazni valahova.

Az IÖCS-öt azért szeretem, mert nagyon különböző emberekkel tudtam itt megismerkedni és sok jó barátot is szereztem a szervezetben. Ha tagja vagy az IÖCS-nek, akkor nem felejtess el kikapcsolódní és szórakozni, ami szerintem ugyanúgy szerves része az egyetemi létnek, mint a tanulás.

Hogyan tudjátok összeegyeztetni ezeket a tanulással, kolival?

Bottlik Olívia: Sok feladatot szoktam vállalni, melyeket néha valóban nehéz a tanulás, kollégium és egyéb tevékenységek mellett teljesíteni. Szerintem a legfontosabb az, hogy bár egy hónapot, vagy szemesztert nézve úgy tűnik, számos dolgot csináltam egyidőben, valójában próbálom úgy beosztani az időmet, hogy ne mindennel egyszerre foglalkozzak. Amikor vizsga vagy számonkérés előtt állok, kicsit félre szoktam tenni az egyéb feladataimat, próbálok a legsürgősebb és legfontosabb dologra koncentrálni. A nagyobb projekteket, feladatokat olyan időszakokra időzíttem, amikor nem nagy gond, ha elhalasztom a tanulást. Persze emellett a mindennapi kommunikációt igyekszem fenntartani, az apróbb problémákat hamar megoldani.



Gyuricskó Pisti: Ez nem éppen szokott egyszerűen menni. A legrosszabb az, amikor sikerül mindent összeegyeztetnem, de egy dolog mégis megváltozik és így borul az egész rendszerem. Ilyenkor szelektálni kell a teendők közül, hogy adott pillanatban melyiket tudom halasztani és melyiket nem. Egy kis rutinnal ezt elég jól fel lehet mérni. Igazából minden a precíz időbeosztáson múlik és akkor a legtöbb dologra, amire szeretném, jut is idő.

Használtok valami alkalmazást, technikát, amit ajánlanátok, hogy rendszerezve maradjanak a dolgaitok? Milyen ilyen jellegű tanácsotok lenne a fiatalabbak számára?

Bottlik Olívia: Főleg a tervezésben, hatékony időbeosztásban használok technikákat. A fontos dátumokat és teendőket határidőnaplóban, illetve néha a telefonomban rendszerezem. Enélkül nagyon nehezen tudnám koordinálni, hogy mikor hol legyek, vagy mivel foglalkozzam. Az időkihasználásban a Forest nevű alkalmazást használok évek óta, nekem nagyon bevált. Ez gyakorlatilag egy időzítő, ami a tanulási/boézési stb. idő alatt nevel egy virtuális fát. Az alapkonceptió az, hogy amíg a fa nő, nem lehet más alkalmazást megnyitni a telefonon, így jobban segíti a fókuszálást. Én ezt a beállítást kikapcsoltam, szoktam is használni a telefonomat pl. keresésre, fontosabb üzenetek megválaszolására, de így is azt tapasztaltam, hogy megszokásból a fa ültetése után sokkal gyorsabban és könnyebben tudok az adott feladatra koncentrálni. A másik nagyon nagy előnye, hogy tudom vezetni, egy adott tantárgyra vagy feladatra naponta, illetve a vizsgáig összesen mennyi időt szántam. Ez később nagyon sokat segít, mikor pl. a következő vizsgámra próbálok tervezni, mennyi időre van szükségem.

Gyuricskó Pisti: Kezdetben úgy gondoltam, hogy mindent fejben tudok tartani, de hamar rá kellett jönnöm, hogy ez nem így van. Alkalmazások közül én kettőt használok igazából: a jegyzetet és a naptárat. Szerintem ezzel a kettővel meg lehet találni és tartani a rendszert a teendőkben.

Hogyan tartjátok fent a motivációtokat, mi segít ebben?

Bottlik Olívia: A motivációval kapcsolatban kicsit nehéz konkrétumot mondanom, de talán az sokat segít, hogy számos különböző és új feladatom, tanulnivalóm, projektem van. Szerintem ez a sokszínűség, változatosság megakadályozza, hogy nagyon belefásuljak például a tanulásba. Persze nem lehet mindig mást csinálni, ha nincs kedvem a legsürgősebb vagy legfontosabb dologra koncentrálni. Ilyenkor az szokott segíteni, ha edzek, kicsit beszélgetek a barátaimmal, családommal, vagy elmegyek sétálni. Azt tapasztaltam, hogy az apró dolgok, mindennapi örömök rendkívül sokat számítanak olyankor is, mikor nem lenne idő szórakozásra.

Gyuricskó Pisti: A motiváció szerintem egy nagyon hullámzó dolog. Sokszor van, de sokszor nincs, és utóbbi esetben valahogy „újra meg kell találni”. Legtöbbször esetben, ha van elég „énidő”, tudok regenerálódni, akkor a motivációm is megmarad. Plusz löketet a tanuláshoz nekem az ad, hogy járok a sürgősségre segédápolni, így élőben látom azt, hogy később, milyen lesz az egészségügyben dolgozni. Ez nagyon motiváló tud lenni, miközben éveken keresztül csak a könyvek felett ülünk, plusz rengeteget tudok ott tanulni, ami szerintem előnyt fog jelenteni a jövőben.



Amit tanácsolnék, hogy hagyjatok időt, amikor csak magatokkal foglalkoztok. Néha kell egy-egy nap szünet mikor olyat csináltok, amit szerettek (pl.: filmezés, főzőcskézés...). Tanuljatok meg nemet mondani, és ne vállaljátok túl magatokat, mert akkor elveszik az öröme ezeknek a tevékenységeknek és csak nyűgnek fogjátok érezni őket. Ha pedig túlvállaljátok magatokat, és úgy érzitek, hogy ez most nem megy egyedül, akkor kérjétek segítséget ahelyett, hogy egyedül próbálnátok mindent megoldani.

Mivel, milyen tevékenységgel pazaroljátok leginkább az időtök?

Bottlik Olívia: Sok időt töltök az Instagramon, ezt biztosan fel lehetne használni például tanulásra. Viszont én nem feltétlenül érzem pazarlásnak, mert szokott segíteni a rövid kikapcsolódásban és sok olyan tartalommal találkozom, melyek érdekelnek, hasznos információkkal szolgálnak.

Gyuricskó Pisti: Általában sikerül úgy összeállítani a napomat, hogy nem pazarlok időt. Vagy a teendőimmel foglalkozom vagy olyan tevékenységeket csinállok, amelyekkel pihenek, kikapcsolódom. Szerintem a takarítással is jól ki lehet kapcsolni az agyat, ergo én ezt sem számolom időpazarlásnak, hanem pihenésnek. Igazából felfogás kérdése az egész szerintem.

Milyen új hobbit próbálnátok ki?

Bottlik Olívia: Nagyon sok hobbit kipróbáltam már, ezért talán valami új helyett inkább arra vágyom, hogy azokat folytathassam, amiket szerettem. Örülnék, ha kicsit több időm lenne játszani a zongorán, olvasni, nyelvet tanulni és kötni, kézműveskedni. Az utóbbi években főleg a programozás volt az a hobbi, amire időt szántam, ezt nagyon szeretem és bármikor szívesen folytatnám.

Gyuricskó Pisti: Új hobbin nem gondolkoztam mostanában, inkább régebbieket szeretnék újra elkezdni. Elég művészléleknek tartom magam, ezért főleg a zene, rajzolás és festés az amivel szeretnék a jövőben több időt tölteni.



Tóth Lili Anna –

Hogyan éljük túl a vizsgaidőszakot a gömbsúlyzóval?

Bizonyára mindegyikünk tisztában van vele, milyen érzés is az, amikor éjt nappallá téve tanulunk, készülünk a vizsgákra, beadandókat írunk, és úgy érezzük, hogy nem jut időnk semmi másra. Még akár büntudatunk is lehet amiatt, hogy nem minden percünket töltjük az agyunk jártatásával. Ugyanakkor a szellemi frissesség alapja a fizikai aktivitás megfelelő beépítése a mindennapjainkba, melyet sokszor hajlamosak vagyunk hanyagolni időhiány vagy éppen a lustaságunk miatt. Éppen ezért szeretnék bemutatni Nektek egy olyan sportágat, amely az elmúlt években vált ismertté, és amit akár otthon, akár a szakkollégium konditermében szabadon végezhetünk. Ez a sport pedig nem más, mint a Kettlebell.

Mielőtt bevezetnék Titeket ennek a csodálatos és komplex mozgásformának a világába, egy személyes történetet szeretnék megosztani Veletek. 2020 márciusában, amikor kitört a COVID-19 járvány Magyarországon, és minden megváltozott, én sem tudtam teniszezni járni. Mivel életemnek már gyermekkorom óta szerves része a tenisz, így elhatároztam, hogy szeretnék rendszeresen mozogni még a karantén alatt is. Ekkor leltem rá Édesapámmal a Kettlebellre. Teljesen „beleszerettem“! Eleinte csak heti háromszor, később négyszer-öttször is edztem. Annyira sokat segített szellemileg és fizikailag frissnek maradnom, hogy azóta is nagy lelkesedéssel állok neki minden alkalommal! És nem mellesleg kiváló alakformáló lehetőség is azoknak, akik elég kitartóan végzik.

És akkor most egy kis sporttörténelem: a Kettlebell vagy magyarul gömbsúlyzó egy tradicionális orosz súlyzó, tulajdonképpen egy vasgolyó fogantyúval. Az eszközt a StrongFirst Inc. elnöke, Pavel Tsatsouline vezette be a köztudatba, ezáltal vált a súlyzó, mint sportszer világszerte ismertté. A Kettlebell orosz megfelelője a girja, amelynek létezik egy több évtizedes ágazata is. A cári Oroszországban ugyanis a Kettlebell annyira népszerű volt, hogy az erőművészeket, a súlyemelőket, sőt még a hadsereg tagjait is girjeviknek nevezték. Az orosz különleges egységek, akik 24 kg-os girját használtak, sokban köszönhetik acélos erejüket és kimeríthetetlen állóképességüket a kettlebell-edzéseknek.



Pavel Tsatsouline edző

A Kettlebell alkalmazásáról fontos tudni, hogy a teljes testet alaposan megmozgatja, így amellet, hogy nagyon hatékony, érdemes odafigyelni a helyes kivitelezésre és a mértékletességre. Szemben az egykezes és kétkezes súlyzókkal, a Kettlebellek fogása nem a tengelyen történik, hanem távolabb a súly középpontjától, így a gyakorlat végzése közben folyamatos koordinációra, összpontosításra és nagy erő kifejtésre van szükség már pusztán a helyes testtartáshoz is. Mindig más és más izomcsoportokat mozgat meg. Emellett érdekesség, hogy ezt a sportot tartják a leghatékonyabbnak kalóriaégetés szempontjából, ugyanis akár 1060 kalóriát is el lehet vele égetni óránként. Összevetésként ugyanennyi futással körülbelül 750 kalória ledolgozása lehetséges. Ehhez hozzájárulnak a különleges kialakítású súlygolyók, melyek 4 kg, 8 kg, 12 kg, de akár 32 kg-osak is lehetnek, és akármilyen mozgáskombináció végezhető velük.



A következő 3 alapgyakorlatot mindenképpen ajánlom azoknak, akik egy bő 30 perc erejéig szívesen kipróbálnák a Kettlebellt:

- 1) swing (lendítés)
- 2) clean & press (felvét kinyomással)
- 3) squat (guggolás)

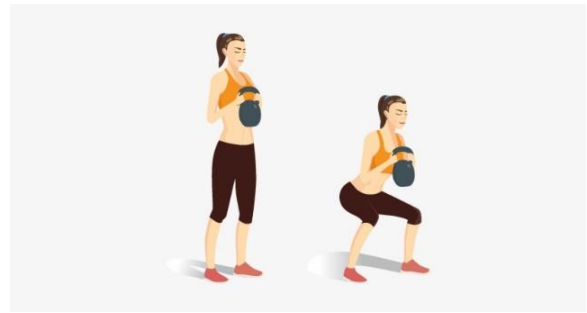


1) *Swing* lépésről lépésre: nagyon fontos, hogy magunk alá lendítéskor ne hajlítsuk be a térdünket, kilengetésnél pedig feszítsük meg a csípőt, és élesen fújjuk ki a levegőt.



2) *Clean & press* lépésről lépésre: felvételnél feszítsük meg a csípőnket, a súlyt hagyjuk megpihenni az alkarunkon, s eközben a terhelte kezünk az állunk vonalában legyen. Kinyomáskor fesziesen tartjuk a golyót a test középvonalában.

3) *Squat* lépésről lépésre: a súlyt akár egy, akár két kézzel is foghatjuk, de a legfontosabb az, hogy guggolásakor ne hajoljon a térdünk a lábfejünk



vonala elé, és felálláskor élesen fújjuk ki a levegőt.

Végül pedig jöjjön néhány saját tipp és trükk, melyek nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy a Kettlebell még élvezetesebb legyen:

- Mielőtt elkezdjük az edzést, **melegítsünk be**, mozgassuk át a vállövet és a csípőtájékot!
- Érdemes speciális **sportkesztyűben** vagy fásliban edzeni, és azzal körbetekerni a csuklót, hogy a Kettlebell okozta ütődéseket kevésbé érezzük.
- **30-40 percnél** többet ne eddzünk, higgyétek el, bőven elég lesz az a bő fél óra is!
- A gyakorlatokat **1 perces intervallumokban** végezzük, köztük **fél perces pihenőkkel!**
- Kapcsoljuk be a kedvenc **ritmusos zenénket!**
- Ha hetente több alkalommal is edzünk, tartsunk legalább **2 pihenőnapot!**
- Fő a **mértékletesség**, ezért fokozatosan növeljük a terhelést akár súly, akár edzés hosszát tekintve!
- **Mozogjatok kedvetekre!** 😊

Fülöp Sára-Viola – Nagy magyar fesztiválvalóság

Mindannyian ~fiatalok vagyunk a Hársfában, és a nagytöbbség a zenét meg a szórakozást is szereti. Ezek egy fesztiválra-felkerekedéshez többnyire szükséges, nem szükségszerűen elégséges tulajdonságok, de kezdésnek semmiképp sem rosszak. Ez az ajánló néhány kisebb, kellemes hangulatú, főleg alter, magyar fesztiválokat fog bemutatni, melyeket kevesebben szoktak ismerni. Felvilágosító jelleggel írom ezen cikket mindazoknak, akik mindeddig féltek a nehezen összetanult ösztöndíjukat ilyen hókuszpókuszokra költeni, hisz a fesztiválok harapnak, vagy legalábbis az emberek a fesztiválokon harapnak. Elárulom: nem (mindig). A bemutatott fesztiválok is

tudnak hangosak lenni, főleg, ha a hangfalak mellett létezőnk; olykor sárosak is, bár a bokáig süllyedt gumicsizmában, egyhelyben végigtáncolt koncertek lábizom-erősítő hatása tagadhatatlan; alkalmanként valóban kell idegenekkel is beszélgetni, pl. ha a sátor nem húzza fel magát, a konzervnyitó a konyhapulton maradt vagy ha elfogyott a fogkrém; párral és párkereső szándékkal hasonlóan veszélyes elindulni, utóbbi túl hamar összejöhet, előbbi meg beáztatja a sátrat. Ám ezen helyeken az emberek nem bántanak, amíg nem bántod őket, kulturáltan viselkednek, hoznak-visznek néha kisgyerekeket, szupernagyikat (pro saját tanács: ne 40 °C-os sátorban kezd el tartósítani a mamit,

nem bírja), békésen szórakoznak – természetesen mindig vannak negatív élmények. Legfontosabb fesztivál-tanácsom: gumicsizma, fürdőruha és két váltás téli pulóver nélkül nem szabad elindulni sátrazós fesztiválra, akárhány fokat is jósolnak.

Fontos bónuszinformáció: legtöbb fesztiválon szükség van önkéntesekre, tavasszal lehet ezekre a helyekre jelentkezni. Nem jár sok munkával, legtöbbször a munka a pihentető rész, viszont igényesebb szállást, többnyire ehető elemzősiát és rugalmas beosztást ígérnek. Mindemellett legtöbb helyen szükség van vöröskeresztes elsősegélynyújtókra, -oktatókra, nem 0-24, váltogatható műszakokkal.

Belvárosi Fesztivál (Belfeszt)

Első pozitívum: ingyenes. Többnyire május-júniusban szervezik, vizsgák megünneplésére ideálisak. Pulcsi-hideg koraestéken, kolitól sétatávolságra lévő helyszíneken is szoktak lenni koncertek pl. Erzsébet tér, Szent István tér, Szabadság tér. Legtöbbször valamilyen fővárosi irodalmi eseménysorozattal is egybeesik (Margó Irodalmi Fesztivál és Könyvvásár, Várkert Bazár irodalmi/színművészeti estjei). Magyar zenekarok a meghívott előadók.

Fishing on Orfű (FOO)

Nyári vizsgaidőszak utolsó hétvégéjének környéke a leggyakoribb időpontja. Pécs melletti tó partján tartják, vannak napközben kisebb koncertek a vízszínpadon, amelyek a tóban lubickolva élvez a Nagyközönség - ami amúgy a fesztivál megnevezéshez képest egész kicsi, családias, első fesztiválélménynek kiváló lehetőség. Magyar együttesek lépnek fel, a legrepresentatívabb alter-rendezvény, 4 nap alatt legtöbb (összes) magyar banda fellép. A legnagyobb gondot az azonos időben koncertező, hasonló szinten kedvelt muzsikálók szokták jelenteni – ezt is orvosolja némiképp a vízszínpad. Érdekessége még, hogy gyakran a fellépők is a néppel szórakoznak, egymás koncertjeit nem a backstage-ből hallgatják végig.

Művészetek Völgye, Kapolcs

Magyarország legnagyobb ösztönművészeti fesztiválja. A változatosságot képező területek:

irodalom – kortárs írók-költők rendszeresen előlátogatnak, felolvasnak, közvetlenebb hangulatú író-olvasó találkozók tartanak; könnyűzene; jazz – kisebb kamarakoncertek fűben ülve hallgathatóak; népzene – minden nap táncház élőzenével; családi- és sport programok – reggelente jógaoktatás, lehet nemezelni tanulni, ékszereket készíteni, íjászkodást kipróbálni; előadások - vaskos műsorfüzet tartalmazza a délelőtti, koradélutáni előadásokat, melyek szólnak társadalmi problémákról, aktuális művészeti, építészeti, életviteli, technológiai kérdésekről, vívmányokról; alkalmanként egészségügyi témák is megvitatottak. 10 napig tartanak a programok, lehet félidős bérletet is vásárolni, és garantált a sok séta testedzés gyanánt, hisz a központi Kapolcson kívül Taliángörögdön és Vigántpetenden, közeli településeken is vannak események.

Double Rise, Torockó

Kiseb földrajzi és kulturális kitekintőt téve ajánlok egy erdélyi fesztivált is, igyekszem elfogulatlanul bemutatni a „napfelkelőket”. Fő különlegessége, hogy a (megmászdó) Székelykő lábánál, egy kicsi régimódi falucskában, Torockón és mellette szervezik; Kolozsvarról könnyű megközelíteni. Egybekötik legtöbbször a DR-t Erdély-körtúrával az odalátogatók, a „ha már idáig eljöttünk” jelisével. Összművészeti fesztiválként hasonlít jellegében a Művészetek Völgyéhez, ám a kulináris élvezetek halmozása bónuszpont mellett – idős néni szoktak főzni sütni napközben (kemencében kenyeret, disznóvágásról megmaradt utolsó legfinomabb falatokat, minden földi jót), ha a házikók udvarán verjük fel a sátrat kb. kemping-árért. Medve itt még-már nincs, ahogyan téreő sem igazán. Remek lehetőség a mindennapokból teljesen kiszakadni, és gazdaságilag is kedvezőbb, ha egészében hasonlítjuk a magyarországiakhoz. A fellépők nem térnek el igazán a fentebb említett fesztiválokétól, kiegészülnek néhány székely bandával. A szókincsbővítést is tartalmazza a sorok között a fesztivál, megtanulható mi a puliszka, zakuszka, málé, murok, csupor, lapító, laskasírtó és hasonló hasznos étek, illetve harci eszközként is használható konyhai kellékek.

François Villon – Faludy György – Haláltánc ballada

Ott ült a Császár. Dús hajában
hét csillag volt a diadém.
Rabszolganépek térden állva
imádták, barna köldökén

a Göncöl forgott, válla balján
lámpásnak állt a holdkorong:
de a bohóc sírt trónja alján:
"Mít sírsz" - rivallt reá - "bolond,

nincs szív, mit krdom át ne járna,
enyém a föld!"... S hogy este lett,
egy csontváz tántorgott eléje
s elfutta, mint egy porszemet.
- Kényúrként éltünk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Gót ablakokban sírt az Orvos:
"Uram, nektárod merre nő,
amely ír minden kínra s melytől
meggyógyul minden szenvedő?"
S az nyílt: keszeg magiszter
táncolt végig a szobán,
kezében mély ólomkehelyből
kínálva színtelen borát:
"Igyál, e nedv hús, mint a - mámor,
s nincs seb, mit heged nem takar,
igyál, testvér; e mély pohárból,
csupán az első korty fanyar."
- Kontárok voltunk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

A kútkávnál állt a Gyermeke,
szakadt gyolcsingecskében, s rőt
topánban, s nézte lenn a vízben
képét, mely játszani hívta őt:
..."Ha jössz: a holdleánytól este
a cukrot süvegszám kapod,
s minden pirosító reggelente
békákon ugráltunk bakot."
"Jövök már!" - szolt, s a víz lenn nyálas
siklót dagasztott zöld hasán,
míg a halál vihogva vitte
anyjához a vörös topánt.
- Balgán játszottunk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Repedt tükrénél állt a Céda:
"Hajamnak árja még veres,
miért, hogy már a régi léha
seregből már senki sem keres?
Ölem még izzó csókra éhes,
mellem rózsája még kemény..."
S az ablakon röhögve lépett
be az utolsó válegény:
"Hopp, Sára, hopp gyerünk a táncra,
ma: holt szerelmeid torán
hadd üljön nászslakomát lárva
ágyékkod hervadt bíborán!"

- Buján fetrengtünk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Éjfél borult a háztetőkre,
s kuvikhan szolt a berken át,
midőn a Bankár útnak indult,
elásni véres aranyát.
Az útkeresztben vasdoronggal
hét ördög várta s a Halál;
s mikor kardot rántott, a csontváz
fülébe súgta: "Mondd, számár,
számár, mit véded még a pénzed?
Meghalsz s a kincsed elviszem,
s a kincs helyett eláslak téged,
akit nem ás ki senki sem."
- Kufárok voltunk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Aránypárnáin ült a Dáma,
s üvöltve sírt: "ne még, ne még",
de ő már átkarolta drága
csípői karcsú, gót ívét,
"engedj csak még egy lanyha csókot,
meg egy gyönggyel kivart ruhát,
engedj csak még egy buja bókot,
még egy szerelmes éjszakát" -
de ő, rút foltot fetve mellén,
mely, mint rákseb, egyre nőtt,
fehér testét nyakába vette
és vitte, vitte, vitte őt.
- Tunyán helyéltünk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Tüzénél állt az Alkimista,
s óráját nézte, mely lejárt.
"Isten vagy ördög: egy napot még,
amíg megoldom a talányt,
a végső, nagy talányt, amerre
görebjeimnek ezre vitt,
csak egy napot, mert megfejtem,
megfejtem holnap alkonyig."
"Nem fejtet" - szolt a hang- "nem fejtet"
s vállára vette jéghideg
kezét, míg felrobbant a lombik:
"Aludni mégy most, mint a többiek."
- A Titkot üztük mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Pestis-csengőkkel jött dögvész,
s a reimsi szentegyház előtt
húsvétvasárnapján derékon
kapta a hájas Püspököt:
"Néked szereztem ezt a nótát,
gyerünk nagyúr! Csengőm csörög -
légy pápa vagy próféta, rózsás
hajnalködökbe öltözött,
légy szent püspök, vagy rút eretnek
ki ég a máglya kormain,
misézhetsz lenn - én fenn nevetlek
a dómok csonka tornyain!"
- Álszentek voltunk mindahányan,
s az évek szálltak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

A vén Paraszt már tudta s várta
alkonytájt kinn az udvaron:
"Görnyedt testünknek nincsen ára,
s úgy halunk meg, mint a barom.
Kaszás testvér! Sovány a földünk!
könyörgöm: egyet tégy nekem:
ha elviszel, szórd szét trágyának
testemet kinn a réteken!"
Ő rábólintott s vitte lassan,
s úgy szórta, szórta, szórta szét,
mint magvető keze a búzát,
vagy pipacsot az őszi szél.
- A földbe térünk mindahányan,
s az évek szállnak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!

Hanza Richárd – Milyen férfiakat kell védeni?

Robert Merlé-t talán nem kell sokaknak bemutatnom, mivel Magyarországon a legolvasottabb francia írónak számít és minden könyvét lefordították magyarra is. Ebben a kis könyvajánlóban röviden bemutatom az életét és a Védett férfiak című, 1974-ben megjelent regényét.

1908. augusztus 28-án született az algériai Tébessa-ban. Gyermek és ifjúkora nehéz volt, mivel édesapját korán elvesztette, és mindkét testvére is fiatalon meghalt. A Sorbonne-ra járt, ahol angol irodalomból szerzett képesítést. A rennes-i egyetemen kapott 1948-ban professzori katedrát, de élete során Toulouse, Nanterre és Caen egyetemén is tanított. Elhivatottságáról árulkodik, hogy 87 éves korában hagyta abba egyetemi munkáját. Első műve, a Két nap az élet című regény hozta meg számára a sikert, amelyet második világháborús tapasztalatai alapján írt meg. Érdekesség, hogy alkotásait egyes szám első személyben vetette papírra.

Először egy kis betekintést szeretnék adni a mű cselekményébe és világába, hogy később az ehhez kapcsolódó gondolatokat megérthessék. Ahogy fentebb is írtam, a Védett férfiak 1974-ben jelent meg az Amerikai Egyesült Államokból 1960-as években kiinduló feminizmus második hullámának hatására. Azt érdemes tudni Merlé-ről, hogy baloldali irányult-

ságú volt, a regényében azonban semleges nézőpontot közvetít az olvasó felé, a főhős által. Történetünk a '70-es évek Amerikájában kezdődik, ahol egy új, ismeretlen járvány veszi kezdetét, az encephalitis 16. Ennek a betegségnek az a különlegessége, hogy csak nemzöképes férfiakat támad meg, minden esetben halálos kimenetellel. A főszereplő Dr. Ralph Martinelli neurológus szakorvos, aki azt a feladatot kapja, hogy a kór ellen egy gyógyszer-gyár birtokán védőoltást fejlesszen ki. Mielőtt hozzáláthatna kutatásához, karanténba kell vonulnia, hogy biztosan ne kerüljön be a fertőzés erre a helyszínre. A farm neve Blueville, és a regény nagyrésze itt is játszódik, az itt tartózkodó férfiakat pedig pont az izoláltságuk miatt fogják védett férfiaknak (röviden pm - protected men) nevezni. A regény egyik fő motívuma, hogy a járvány tombolásával a férfiak jelentős része meghal, és helyükbe a vezető pozíciókban nők kerülnek, létrejön egy matriarchális társadalom, az elnöki székbe pedig a LIB (Mozgalom a nők felszabadítására) legszélsőségesebb irányzatának egy tagja, Sarah Bedford kerül, aki egy diktatúrát és erőszakos férfiellenes rezsime-t vezet be.

Számomra kimondottan érdekes volt felfedezni azt a számtalan párhuzamot, ami a regény és korunk között fennáll mind a politika, mind az értékrend tekintetében, nem is beszélve a

tomboló járványról és az oltás fejlesztéséről. A főhős személye szerintem kifejezetten közel áll hozzánk a munkája miatt, és egyfajta „orvosos” semleges nézőpontja által is. Pont Dr. Martinelli foglalkozásából adódóan olvasáskor találkozhatunk néhány izgalmas orvostudományi kifejezéssel is, ami különösen szórakoztató lehet egy szakmabéli számára. Az egyik fő jelenség az, hogy a járvány miatt a férfi-nő tengely megfordul, minek eredményeképp a férfiak kerülnek elnyomott pozícióba. Ezt a regényben sok párbeszéd, illetve a főszereplő főnökének, Hilda Helsingforthnak a leveleiből is kiveheti az olvasó. Például gyakran kritizálják Martinelli-t női munkatársai csupán egy nézésért, szóért vagy gesztusért velük vagy más nőkkel kapcsolatban, a csúcsponton pedig az 1984-ből ismert gondolatbűn is megjelenik, amikor a feltételezett szexista gondolatai miatt kap korholást, holott, mint azt meg is említi, meg sem fordult a fejében hasonló. De ezen kívül felmerül a karrier és család ellentét is, csupán az új világban nem a férfi lesz karrierista, hanem a nő. A Blueville-i farm emlékeztet egy 1984-ben leírt világhoz hasonló mikrokozmoszra, ahol poloskák és fegyveres örökkel figyelik meg a bentlakókat, mi több, életük minden szempontjából egy központilag meghatározott időbeosztást kell követniük. Igazából a poloskák alatt nyugodtan asszociálhatunk arra, hogy milyen módon képesek minket is jelenleg üzleti célból megfigyelni a közösségi médián keresztül. Egy további modernkori párhuzamként említeném meg a sajtó viselkedését is a Bedford rezsim alatt, ugyanis sok korunkbeli sajtóorgánumhoz hasonlóan gátlástalanul és kérdések nélkül szorgalmazzák ki az őket kedvezményező rendszert, és kérdések nélkül közvetítenek az emberek felé egy elfajzott értékrendet.

Lehoczki Csaba – **Önbizalom: egyetem vagy 4-6 villamos?**

Sosem felejttem el az első évem, az első vizsgaidőszakom az egyetemen... (plusz a hegek is jelzik az alkaromon). Talán mind így vagyunk vele, de idő kellett, hogy belerázódjak a dolgokba. Vannak azok, akik az első pillanattól szuperálnak, tudják, hogyan kell ezt csinálni, és vagyunk mi. Mi, akik ugyan próbálkoznak, de

Mindenképpen érdemesnek tartom elolvasni ezt az alkotást, ugyanis számos jelenleg is fennálló problémát és kérdést feszeget, melyeken egy értelmiséginek hasznos elgondolkodnia élete folyamán. Két gondolatot szeretnék a cikk végén kiemelni: Egyrészt a női olvasók tekintést nyerhetnek egy férfi lelki világába és gondolataiba, és jobban megérthetik azt, a férfi olvasóknak pedig a regény egy tükröt tart a nő szereplőkön keresztül a viselkedésükre, és Martinelli képében egy példát is felhoz, amit mindenkinek saját belátása szerint kell követendőnek vagy elvetendőnek értékelnie. Másik gondolatomban hadd tegyek fel pár kérdést. Korunkban néhány szempontból a mindennapok szintjén egy Védett férfiakhoz hasonló irányba halad a társadalom, ahol már ártalmatlan cselekedeteket és szavakat is ellenséges tartalommal ruházunk fel, és nem tudom, hogy ez lenne-e a helyes irány. A könyv epilógusát is kiemelném, mert egy olyan különleges társadalmat fest le, amit látásmód szerint értelmezhetünk utópiaként vagy disztópiaként is. Végül pedig egy kicsit spoilerezni is kell, mert ezt a vitaindító értelmezést kár volna kihagyni: a regényben a férfiak lesznek az elnyomottak, és ez a státusz nem igen változik meg a történet végén sem. Vajon tényleg csak olyan társadalmat lehet fenntartani, ami csak az elnyomó és elnyomott bipólusában létezik és egyenlőségnek nevezik? És ebből sémából nincs kilépés?

Őszintén remélem, hogy sikerült egy kis motivációt adnom, hogy olvassatok egy kissé elgondolkodtató művet, és a cikk végén Bennetek is megfogalmazódtak új gondolatok és kérdések. A helyszűke miatt számos további érdekességet nem sikerült itt bemutatni, de remélem ez csupán egy további ok lesz arra, hogy végigolvassátok ezt az elgondolkodtató irományt.

elfogy néhány lélekdarab, mire ugyanolyan cápákká válunk, mint társaink, az egyetem végteleen tengerében. Ehhez a folyamathoz kell valami nagyon fontos, ami nincs meg mindannyiunkban egyből: az önbizalom.

Hát igen, az egyetem arra való, hogy megtanuljunk kezelni önbizalom hiányunkat. Évről

évre, ahogy telik az idő, ahogy egyre több vizsgán vagyunk túl, elkezdjük végre úgy érezni, hogy miénk a világ. Természetesen mi másra lenne jó a 4-6 villamos, mint önbizalmunk gyakorlására. Biztos más is tapasztalta már, hogy leül a titokzatos történetű székekre, vagy épp csak megáll a levegőtlen, izzadságszagtól bűzlő tömegben, miközben a fülében épp a „We are the champions”-t hallgatja, és úgy érzi ez most menni fog, mert enyém a világ. Én is épp így ücsörögtem a tömeg közepén, büszkén kihúзва magam, hogy én bezzeg, még a káosz közepén is elcsíptem egy helyet a villamoson, egy bandatag se késelt le, és mind a négyszázötven forintom megvan, amikor hirtelen egy hal a hering tengerből -talán még

büszkébben, mint én- rántotta ki a fülhallgatót a fülemből, és ripakodott rám, hogy azonnal adjam át a helyem neki, mert az az övé. Ránéztem, láttam az úriember szofisztikált megjelenését, a használt börtöntüvel készített, „megöllek Andi” feliratú tetkóját, a lyukas acélbakancsot, fekete csuklyás kabátot, amit a Haláltól örökölhetett. Éreztem az illatát, amitől még a környezete is bebódult. Habár az említett hal nem volt sem öreg, sem terhes - akkor elsőbbséget élvezett volna a leülésben - én elfelejtve az egyetem által szerzett, és oly nagyra tartott önbizalmam, gondolkodás nélkül álltam fel a tömegbe. Ez volt az a pillanat amikor eldöntöttem, az egyetemenél nagyobb önbizalmat csak a 4-6-os villamos adhat nekem.

Dabasi-Halász Zsigmond – ”Saláta”

A kollégista létnek számos előnye van. A hajnalig tartó bulik után nem kell órákig utazni haza, a barátok helyben vannak, minden nap látjuk őket. A vizsgákra való készülés is elviselhetőbb, ha körbevesznek bennünket a sors társak. Az együttlakás egyik legjobb része, ha a másik arcára mosolyt tudunk csalni. Szerencsére van a kezünkben egy kifejezetten jó eszköz erre, hiszen mindenkinek jobb kedve lesz egy kis édességtől. A 22-es bloknál több csokoládét nem fogyaszt senki a koliban (várjuk a kihívókat). Minden formában vevők vagyunk az ehető boldogságra. Sütiben, forró csokiként vagy akár titkos összetevőként egy hétköznapi vacsorához is használjuk az aztékok világhírű gasztronómiai termékét. A délutáni kávé mellett csokit enni nem csak kellemes, de brit tudósok szerint egészséges is.

Megosztok veletek egy receptet, melyet már többen, többféleképpen elkészítettünk. Szerintem ezekkel a fűszerekkel válik igazán karakteressé a keksz, a hideg téli napokra tökéletes kiegészítője bármelyik étkezésnek.

- 20 dkg étcsokoládé
- 10 dkg mogyorós étcsokoládé
- 30 g vaj

- 2 tojás
- 100 g cukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- két kiskanál instant kávé
- 35 g liszt
- 1 kávéskanál sütőpor
- fél kávéskanál só
- 1 narancs reszelt héja

A sima étcsokoládét a vajjal gőz felett folyamatosan keverve megolvasztjuk, majd langyosra hűtjük. A tojásokat egy külön tálban fehéredésig habosítjuk a cukorral. Hozzákeverjük az olvasztott csokoládét és a kávé. Beleszítaljuk a lisztet, a sütőport, és hozzáforgatjuk az apróra vágott mogyorós csokoládét. Fél órára a hűtőbe tesszük. Egy sütőpapírral bélelt tepsire 2-2 kiskanálnyi kupacokat teszünk, egymástól távol. Kissé lenyomogatjuk (nem nagyon!). 11 percig sütjük, semmiképp se tovább. Lehet, hogy puhának tűnik, de miután kihűl, könnyed, kívül roppanós, belül lágy, nagyon cuccos csokis kekszet fogunk kapni.

Végezetül pedig a legfontosabb: a csokoládé kakaóbabból készül, ami fán terem. Tehát csokoládé növény. Így a fent elkészített keksz tulajdonképpen egy felturbózott saláta