

me gazin

2021. November
IX. évfolyam 3. szám

A Miskolci Egyetem közéleti és hallgatói magazinja



Adománygyűjtés a BTK-n / P 7

A Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves szociális munkás hallgatói órai projektjük keretében adománygyűjtési akcióba kezdtek a diósgyőri Lakóotthonok gyermekei számára.

Egyetemünkön jártak az univerzum hercegei P 11

Magyarország ad otthont a Nemzetközi Űrhajós Szövetség 33. kongresszusának, amelynek keretében öt asztronauta látogatott intézményünkbe. A szakmai program mellett közönségtalálkozón is részt vettek.

TARTALOMJEGYZÉK

megazin

- Gólyabál 2021 /P 3
- Vívás az egyetemen /P 4
- Lezárult a FIEK projekt /P 5
- Megújul a tanárképzés Miskolcon /P 6
- Adománygyűjtés a Bölcsészettudományi karon /P 7
- Az Alumni program /P 8
- A magyar tartalékosok napja /P 9
- Érettségi felkészítés a Miskolci Egyetemen /P 10
- Egyetemünkön jártak az univerzum hercegei /P 11
- Kapcsolat a Budapest Bank és a Miskolci Egyetem között /P 12
- Aktuális Pályázatok /P 13
- Mit sportoljunk otthon? /P 14
- A greenwashing nyomában /P 15
- Önfejlesztés, avagy az élethosszig való tanulás /P 16
- Közösségi oldalak története 1. rész: Facebook /P 18
- A pozitív pszichológia és az áramlás élménye /P 20
- Mire figyeljünk ha állásra jelentkezünk? /P 22
- Information points in the city /P 23
- Chill ajánló /P 24
- Betiltott Könyvek /P 25
- Leon Art Press /P 26
- Squid Game kulturális hatásai /P28
- Kreatív tartalomgyártás Maródi Eszter szerint/P 30
- Táncoló hagyomány, avagy riport Jaskó Eszterrel /P 32
- Interjú Nógrádi Krisztián egyetemista testépítővel /P 34

A Miskolci Egyetem közéleti és hallgatói magazinja | Megjelenik havonta 5000 példányban

| Felelős kiadó: Prof. Dr. Horváth Zita rektor

| Főszerkesztő: Konyári György | Szerkesztő: Berényi Barbara | Képszerkesztő: Kiss Viktor | Szöveget lektorálja: Oláh Zsófia |

| Facebook: www.facebook.com/me.magazin | Web: www.magazin.uni-miskolc.hu | Hirdetés: megazin@uni-miskolc.hu

| A munkatársak, akik ezen a számon dolgoztak:

Berényi Barbara, Balázs Zsófia, Csomós Bianka, Fülöp Petra, Hedrich László, Kiss Viktor, Kecsmár Gergő,

Smolnicki Szilárd, Oláh Zsófia, Somoskői Dóra

| Digitális szerkesztés: Berényi Barbara

| ISSN: 2064-3691

| Email: megazin@uni-miskolc.hu

| Telefon: 06-70-866-4618, 06-46-565-111/18-30

SOKI

© Miskolci Egyetem, 2021.

Minden jog fenntartva!

Gólyabál 2021

Idén is megrendezésre került a ME-HÖK által az egyetemi gólyabál ahol a gólyák ünnepélyes keretek közt teheték le eskütételüket, a már hallgatók pedig kiélvezhették a bál nyújtotta lehetőségeket.

Idén a bál színe a zöld volt, mely természetesen nem volt kötelező, viszont aki tudott magára öltötte egy nyakkendő, kitűző vagy kalap által. 19:00-kor volt a kapunyitás; helyszínül egyetemünk előcsarnoka, díszaulája és az A/6-os épület szolgált. Előbbi kettőben voltak megtartva a koncertek, míg utóbbi épületrészben többféle programlehetőség közül lehetett választani, melyek között Báli Casino és Just Dance 2021 is működött. Az előcsarnokban egy fotósarkot is felállítottak, mely előtt tömött sorokban álltak a párok, barátok és minden résztvevő. Az első 400 bálozó még kitűzőt is kapott.

A legünnepélyesebb része az eseménynek az eskütétel volt, amikor is az elsőéves hallgatók hivatalosan is a Miskolci Egyetem polgárává váltak. A nagyszabású megnyitó keretében ismét nagyon színvonalas és szép tánckoreográfiát láthattunk. Ezek

után kezdődött az este igazi része. Először a BrunoxSpacc duó lépett fel, őket követte a pop/trap műfajokat vegyítő, fiatal sztár, Dzsúdló. Az ezután fellépő Groovehouse koncertjén a fiatalok és az idősebbek egyaránt tomboltak. Az éjfélutáni Kozmix-szal bulizhattuk át, mely alatt az előcsarnokban Willcox táncoltatta a népet. Itt hirdették ki a bál szépe és a bál sráca címet is.

A díszaulában hajnalban a retro és a mulatók zenéje vette át a szerepet. Először Dévényi Tibi Bácsival dobálhattuk a fehér pöttyös piros labdát, majd a még nem fáradt lábak egy jó mulatósra, Rostás Szabikára pörgettek meg a lányokat. Végül pedig a hajnali 4-ig tartó videodisco Bordee-val zárult.

Igazán jól telt a gólyabál és aki idén nem tehetette meg, jövőre mindenképpen menjen el rá, akár társaságban, akár egyedül. Zárszóként egy résztvevőtől idézek: „A gólyatábor/BALEK7 óta a Gólyabál volt az első komolyabb alkalom, hogy úgy éreztem egyetemista vagyok és idejárhatok a csodálatos Miskolci Egyetemre!”

Hedrich László



Vívás az egyetemen



A COVID helyzet miatt egy időre nem volt lehetőség viszont most új helyszínen, megújulva gyakorolhatják az érdeklődők a vívás művészetét az egyetemen. Barta Emil vívaskutató és szablyavívó válaszolt néhány kérdésünkre a vívásórákkal kapcsolatban.

MEgazin: Hogyan zajlik egy vívásóra?

Barta Emil: A közös gyakorlás mindig egy rövid, ám alapos bemelegítéssel kezdődik, ami felkészíti a vívók testét a várható terhelésre. A teljesen kezdők megtanulják a szablya helyes fogását, a racionális vívóállás legfontosabb jellemzőit, a legalapvetőbb támadási lehetőségeket és azok hatékony háritását. Utána fokozatosan és módszeresen megismerik a pengetámadásokat, a cseleket, majd a magasabb szintű vívóakciókat. Már a legelején szeretünk legalább egy alapszintű „vívóélményt” biztosítani az érdeklődőknek, hogy a lelkes kezdők megtapasztalhassák a szabadvívást, a sportág legélvezetesebb részét.

M.: Milyen változatai vannak a vívásnak? És ezekből melyiket fogják oktatni az egyetemen?

B.E.: A vívásnak vannak olimpiai változatai, valamint számos nem olimpiai módzata: például a HEMA-vívás (angol betűszó: Historical European Martial Arts). Világszerte az utóbbi változat terjedt el. A HEMA-vívás egy leegyszerűsített, komolyabb védőfelszerelést nem igénylő változata a miskolci eredetű grundvívás. Egyetemünkön ezt tanulhatták 2017 és 2020 között ez érdeklődők, és most

Fókuszban

ezek a közös gyakorlások indulnak újra.

M.: A fizikális aspektusok mellett milyen mentális erősségekre tehet szert az, aki ezt a sportot űzi?

B.E.: A kellően intenzív páros gyakorlás, majd a szabadvívás kiváló kardioedzés, a 700-750 g-os eszköz hatékony forgatása erősíti a kart, a vívó felsőtestét. Folyamatos koncentráció, hatékony „villámsakk” nélkül, amikor is megpróbáljuk kitalálni az ellenfél következő támadását, egyszerűen elképzelhetetlen a sikeres vívás. A kardozás során megtapasztalt kisebb-nagyobb sikerek pedig egyértelműen növelik a gyakorló magabiztosságát, fellépésének pozitív kisugárzását. A szabadvívás során megélhetjük az örömteli belefeledkezés, a flow élményét.

M.: Kit és hol kell keresni annak a hallgatónak, aki szeretné megtanulni a vívás művészetét?

B.E.: Az ingyenes közös gyakorlásokat Barta Emil vívaskutató és szablyavívó vezeti, a helyszín pedig a C/II épület földszintjén található „Kerekerdő” kreatív tér, minden kedden 18:00-tól 19:30-ig.

Ha valakinek további kérdései lennének a szablyavívással kapcsolatban, akkor azokat – akár anonim módon is – felteheti a szablyavivas.blogspot.com blog legfrissebb bejegyzései után.

Berényi Barbi

Lezárult a FIEK projekt

Ötvenkilenc hónapnyi közös munka után lezárult a Korszerű anyagok és intelligens-technológiák Felsőoktatási és Ipari Együttműködési Központ létrehozása a Miskolci Egyetemen című projekt (FIEK).

A projekt 2016 decemberében indult útjára konzorciális formában, amelynek vezetője a Miskolci Egyetem volt, tagjai a Borsod-Chem Zrt., a Robert Bosch Energy and Body Systems Kft., a Starters E-Components Generators Automotive Hungary Kft. és az ÉMI Építésügyi Minőségellenőrző Innovációs Nonprofit Kft. A projekt vezetője Prof. Dr. Lukács János intézetigazgató.

A záró rendezvény keretein belül három részprojekt került összefoglalásra:

- korszerű anyagok és vizsgálataik
- modern anyagtechnológiák
- intelligens irányítás és automatizálás.

Prof. Dr. Horváth Zita, az egyetem rektora megfogalmazása szerint a FIEK célja az volt, hogy létrejöjjön egy olyan innovációs ökoszisztéma, amiben legalább öt feltételnek meg kell felelni: egy adott felsőoktatási intézmény folytasson képzést (alapképzéstől doktori iskolán át, szakirányú továbbképzésig),

amely aktív hallgatói jogviszonyt biztosít. Továbbá hozzon létre olyan felnőttképzést, ami már a bejövő külső partnerek igényei által fogalmazódik meg. Ezen felül folytasson a cégek megrendelésére vagy cégekkel közös kutatásfejlesztési projekteket, pályázzon és működése részben állami, részben piaci és részben pályázati forrásból tudjon megvalósulni.

A felsőoktatási intézmények szempontjából a cél az lenne, hogyan váljanak a gazdaságfejlesztés motorjává: ne a változások után kullogjanak, hanem azok katalizátorai legyenek. A kapcsolattartás váljon napi szinten lehetővé, továbbá az együtt gondolkodás akár a kutatásban, akár képzésben a mindennapjaink része legyen. A Miskolci Egyetemen kívül az országban még tíz tudományos és innovációs parkot fognak létesíteni.

A FIEK projekt ideje alatt elindult a vegyészmérnök képzés egyetemünkön, amiben nagyon sok segítséget nyújtott a BorsodChem. 2022 februárjától mindez mesterképzéssel is kiegészül majd. Magyarországon az első ipari tanszék a Miskolci Egyetemen létesült a Bosch közreműködésével. Emellett létrejött nálunk MOL Intézeti Tanszék, de van kihelyezett tanszékünk is Győrben a NEMAK vállalattal közösen, ami az anyagtudomány köré épül.

Kerégyártó Réka

me gazin

Fotó:



Megújul a tanárképzés Miskolcon

2022 szeptemberétől kezdődően az elsőéves tanárszakos hallgatók egységesen egy új és gyakorlatorientáltabb tanárképzésben vesznek részt.

A Miskolci Egyetem Tanárképző Intézet új főigazgatója Dr. K. Nagy Emese lett, aki augusztus 1-jei kinevezésétől foglalja el a posztot. A tanárképzés a felsőoktatásról szóló törvény alapján újul meg az egyetemen. Ez a reform azért is volt fontos, mert a régi rendszer nem elégítette ki a tanárszakos hallgatók gyakorlati igényeit, későn néztek szembe ezzel a kihívással. Emellett az észak-magyarországi régiónak más társadalmi és gazdasági háttere van, mint az ország többi részének, így ehhez kell alkalmazkodnia az egyetemnek, ezen igényeket kell kielégíteni a tanárképzés terén is. Az eddigi 4+1 vagy 5+1 éves időtartamú képzés 5 évre változik meg, és már az első évben lesz gyakorlatuk, találkozva, diákokkal, szülőkkel egyaránt, természetesen a tanáraik felügyelete mellett.

Több intézkedéssel segítik majd elő ezt a folyamatot. Először is szakmai fejlesztő iskolákat terveznek létrehozni, melyek gyakorló iskolaként működnének, együttműködve az egyetemmel. A másik nagyon fontos tényező, ami a régióból is adódik, hogy a tanárszakos hallgatók ne csak a „jó” diákokkal ismerkedjenek meg, hanem a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű diákokkal is egyaránt. Különböző módszertanokat kell összekapcsolni, melyet a szakmódszertanos tanárok-

kal lehet megoldani. Mindemellett a KIP módszert is szélesebben szeretnék alkalmazni, aminek a célja, hogy különböző társadalmi helyzetű, különböző képességű, teljesítményű gyerekeket hatékonyan, kooperatívan együtt lehessen nevelni. Olyan újítás is lesz, hogy az egyetemes tanárok továbbképezhetik magukat.

Mind ezzel az a cél, hogy olyan tanárok legyenek jelen a munkaerőpiacon, akik ebben a régióban maradnak, eleget tudnak tenni a helyi kihívásoknak, alkalmazkodni tudnak a változó társadalomhoz. A gyakorlatorientált tanárképzéssel az is kiszűrhető, ha valaki esetleg alkalmatlan a tanításra, viszont minden eszközt bevetnek annak érdekében, hogy a motiválatlanságot és a „kiégést” elkerüljék a még a pályájuk előtt álló pedagógusok esetében.

Hedrich László



Fókuszban

Adománygyűjtés a Bölcsészettudományi karon

A Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves szociális munkás hallgatói órai projektjük keretében adománygyűjtési akcióba kezdtek a diósgyőri Lakóotthonok gyermekei számára.

Az akció célja az, hogy a téli ünnepek alkalmával a gyerekek arcára egy kis mosolyt tudjanak csalni az adományokkal és a nekik szánt programjukkal. A projekt keretében a hallgatók **adománygyűjtő estet rendeznek a MAB-ban 2021. november 19-én**, melyen színes előadók műsoraival várják az érdeklődőket.

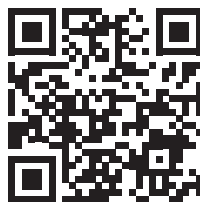
Mit kell tudni a diósgyőri Lakóotthonban élő gyermekekről? A korosztály 12-21 éves kor közé esik, de emellett laknak az intézetben még egészen kicsik is. A gyerekek nagyon kedvesek, közvetlenek, önállóak és tisztelettudóak. Volt kitől eltanulniuk ezeket a jó tulajdonságokat, hiszen a nevelőik szívvel-lélekkel végzik munkájukat: nagyon sokat foglalkoznak a gyerekekkel és felkészítik őket az élet nagy kérdéseinek megoldására. Maga a lakóotthon modern, szépen rendezett, a fiatalok számára minden fellelhető benne, amire csak szükségük lehet.

Fontos megemlíteni, hogy a hallgatók a munkájuk során **adománygyűjtő dobozokat és perselyeket** is kihelyeztek az egyetem és a város egyes részein:

- az egyetemen belül, a BTK portáján és titkárságán
- a tapolcai Kollégiumokban (Görögkatolikus Kulturális és Felsőoktatási Diákotthon)

- az Avasi Közösségi Téren
- a MAB-házban
- az Illyés autóházban
- és a diósgyőri Kisgergely cukrászdában.

A megfelelő kommunikáció érdekében a hallgatók létrehoztaak egy facebook oldalt, ahol mindenféle információ megtalálható az adománygyűjtéssel és az adománygyűjtő esttel kapcsolatosan.



Az adománygyűjtő est előadói

- Csepeli György
- Burai Laura
- Szirbik Bernadett

És még sokan mások. Magára az estre a belépő becsületkassza alapú: 500 Ft, vagy egy nagyjából ezzel egyenértékű kis adomány.

Ha szeretnéd te is támogatni a gyerekeket, dobhatsz be pénzt a perselyekbe, eljöhetsz az adománygyűjtő estre, vagy rakhatsz egy aprócska adományt a dobozokba. Amit örömmel fogadunk: könyvek, bögrék, plüssök, tanszerek, játékok, ruhák (természetesen lehet használt is, csak jó állapotúak legyenek).

Fülöp Petra

me gazin

Az Alumni program

Sokan talán nem is tudják, hogy nem feltétlenül kell véget érjen az egyetemmel való kapcsolatunk diplománk megszerzése után. Erre kínál különböző lehetőségeket az Alumni program.

Felszabadító érzés friss diplomásként kilépni a nagyvilágba, magunk mögött hagyni az áttanult éjszakákat, a stresszel fűszerezett vizsgákat, a bulikat, melyek miatt másnap nem tudtál részt venni a legfontosabb előadáson, pedig még félév elején megígérted, hogy minden órán megjelenesz. De másnap – vagy legyen harmadnap –, amikor már kissé múlik az örömittas állapot, hogy az sem lesz sokkal egyszerűbb, ami most következik, éppen ezért van lehetőség belépni a Miskolci Egyetem Alumni Közösségéhez is. Külföldi hallgatóként ehhez csupán az alábbi weblapon kell regisztrálni: <https://alumniworld.uni-miskolc.hu/registration>

Magyar hallgatóként kicsit nehezebb a dolog, hiszen jelenleg az <http://www.alumni.uni-miskolc.hu> oldal nem működik. De érdemes figyelned az egyetemi híreket, mert hamarosan Te is fogsz tudni csatlakozni ehhez a közösséghez.

Az alumni szó öregdiákot, pontosabban öregdiákokat jelent. A latin *alumnus* szó többes száma, általában azokra használják nemzetközi szinten is, akik egy adott iskola vagy intézmény végzett diákjai, hallgatói.

Egyetemünknek híres alumnijai közül ér-

demes megemlíteni Kiss Noémi író-t, műfordítót, kritikust, aki a Bölcsészkaron végzett 1997 és 2000-ben. Kapolyi László bányamérnök, közgazdász, politikus, az MTA tagja, a Földtudományi és Műszaki Karon végzett 1957-ben. Káli Sándor politikus, Miskolc polgármestere volt 2002 és 2010 között, a Közgazdaságtudományi Karon szerzett diplomát 1985-ben. Osztolykán Ágnes szintén politikus, tanár, a Bölcsészettudományi Karon végzett 1998-ban.

Alumniként az egyetem segít kapcsolatot tartani a szakmánkban dolgozókkal ha új állást keresünk vagy ha pályamódosítást fontolgatunk, továbbá új álláslehetőségeket kínál, miközben részt vehetünk karrierkonferenciákon, workshopokon, rövid tanfolyamokon és online kurzusokon. Továbbá alumniként is őrizhetjük tovább a selmeci hagyományoka!

Smolnicki Szilárd



Fókuszban

A magyar tartalékosok napja

Ahogy már az előző cikkeinkben is olvashattátok, a Magyar Honvédség nagy szerepet játszik a Miskolci Egyetemen; nem véletlen, hogy egy toborzóirodájuk is megtalálható az egyetemünk campusán.

Napjainkban eléggé elterjedt a tartalékos szolgálatteljesítési típus, ami abból eredhet, hogy 2004-ben megszűnt a magyarországi sorkatonaság. Tartalékos katonai szolgálatot nagyjából több mint 11.000-en teljesítenek országszerte, így, ha szükség lenne rájuk, bármikor részt tudnak venni a honvédelmi feladatok végrehajtásában.

A Magyar Honvédség a COVID-járvány hatására bevezette az állandó szolgálati formát, a speciális önkéntes területvédelmi tartalékos szolgálata mellé. Az állandó önkéntes katonai szolgálat alapképzései az elmúlt hónapban az ország 16 területén közel 500 fővel kezdődtek meg – hangzott el a sajtótájékoztatón, amelyet október 11-én tartottak a Miskolci Egyetemen.

Emellett Polyák András ezredes beszélt a tartalékos katonaság fontosságáról: úgy véli, ez a felkészültség az elmúlt években sikeresen bizonyította a hasznosságát, például amikor katasztrófavédelmi és hátrvédelmi feladatokat láttak el, illetve tanúbizonyosságot tettek a nemzetközi gyakorlatban és misszióban történő helytállásukról is, sőt, az egészségügyben is egyre hangsúlyosabb szerepeket vállaltak.

Az ezredes szerint elengedhetetlen, hogy Magyarország megfelelő létszámú, kiképzett és jól felkészített tartalékos erővel rendelkezzen, így kifejezetten öröndetes, hogy a 2017-ben létrejött területvédelmi zászlóalj folyamatosan erősödnek megénkben.

Nagy Zoltán alezredes úgy gondolja, hogy 2001 óta egyfajta sikertörténetet él a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei katonai toborzás. Szerinte ennek köszönhetően sikerül egyre nagyobb számban elérniük a célközönséget, mivel egyre több fiatal szeretne élni a katonai ösztöndíj lehetőségével.

Az esemény alkalmával két tartalékost is kitüntetésben részesítettek: Kocsis Gábor András tartalékos századosnak és Bacsinszki Balázs tartalékos zászlósnak (a Miskolci Egyetem egyik hallgatójának) munkájuk elismeréseként nyújtottak át oklevelet.

Fülöp Petra



Érettségi felkészítés a Miskolci Egyetemen

Egyetemünk az idei évben is szeretné segíteni a középiskolások felkészülését az érettségire azzal, hogy az egyes tárgyakból felkészítő kurzusokat indít. Az alábbiakban erről olvashattok bővebben.

Az érettségi komoly mérföldkő minden középiskolás életében: nem csupán a gimnáziumi tanulmányok végét jelzi, hanem az első olyan komolyabb vizsga, ami az átlagosnál nagyobb felkészülést igényel. Ebben szeretne segíteni a Miskolci Egyetem, aminek kapcsán idén az alábbi szakokból érhetőek el felkészítő kurzusok:

FIZIKA: a Miskolci Egyetem Fizikai Intézete ingyenes előkészítőt hirdet 11. vagy 12. osztályos középiskolai diákok részére. A kurzusok hétfőnként 16-18 óra között az A/1-es épület legfelső emeletén, a Fizikai Intézet 334-es bemutató teremében zajlanak. A tavalyi órákról készült videók mind elérhetőek Youtube-on, tehát azoknak is tudnak ezzel segíteni, akik nem tudnak bejárni az órákra.

FÖLDRAJZ: a Műszaki Földtudományi Kar ingyenes közép- és emelt szintű érettségi előkészítőt indít földrajz tárgyból online formában. Tavaly óta ismét van lehetőség előrehozott érettségi vizsga letételére Földrajz tárgyból is, így a 10., a 11. és a 12. osztályos diákok számára egyaránt ajánlják a részvételt ezen az előkészítőn.

NÉMET: a Bölcsészettudományi Kar 30 órás német emelt szintű online felkészítőt indít. A tanfolyam INGYENES, de előzetes jelentkezéshez kötött. A tanfolyam időtartama 2021. január 21 – április 29., minden csütörtökön 90 perc. Jelentkezési határidő: 2021. január 10.

TÁRSADALOMISMERET:

a Bölcsészettudományi Kar várhatóan 2022. januárjában fog 5 alkalommal online felkészítőt indítani társadalomismeretből, ezek tervezett kezdési időpontja péntekenként 14 óra. Jelentkezni január 7-ig kell a ME BTK Szociológiai Intézet Titkárságán, Graholy Éva ügyintézőnél, vagy a következő email címen: boleva@uni-miskolc.hu.

TÖRTÉNELEM: az emelt szintű szóbeli történelem érettségi aktuális tematikájához fűződő előadásokat a Történettudományi Intézet oktatói tartják – a járványhelyzetre tekintettel ezúttal online formában. Előadások ideje: keddi és csütörtöki napok, 16–18 óráig.

Oláh Zsófia



Egyetemünkön jártak az univerzum hercegei

Magyarország ad otthont a Nemzetközi Űrhajós Szövetség 33. kongresszusának, amelynek keretében öt asztronauta látogatott intézményünkbe. A szakmai program mellett közönségtalálkozón is részt vettek.

Több száz diák volt kíváncsi az űrhajósok tapasztalataira, amivel kapcsolatban a Díszaulában megrendezett pódiumbeszélgetésen kérdezhették őket. A Prof. Dr. Kaptay György, a Fémteni Képlékenyalakítási és Nanotechnológiai Intézet vezetője moderálta beszélgetésen a többi között kiderült, mit kell tennie annak, aki asztronauta akar lenni, hogyan készítették fel őket, hogyan esznek és isznak az űrállomáson és hogyan fogadták a hírt, hogy kiválasztották őket, és milyen érzés, amikor több tonna robbanóanyag fölött ülve elindul az űrhajó.

Délelőtt Prof. Dr. Horváth Zita rektor köszöntötte a vendégeket. Beszédében hangsúlyozta, a Miskolci Egyetem egyre komolyabb szerepet tölt be az űrkutatásban.

Veres Pál polgármester, az egyetemet fenntartó Universitas Miskolcensis Alapítvány kuratóriumának tagja ugyancsak méltatta azokat, akik már megjárták a világot és Miskolcot választották a nemzetközi esemény vidéki helyszínéül. Az asztronauták rangidős vezetője, Jeffrey Allan Hoffman elmondta: ő nem először jár sem Magyarországon, sem Miskolcon. Mindig is szívesen látogatott hazánkba. Az űrkutatással kapcsolatban pedig arról beszélt, hogy bár egykor komoly politikai verseny volt az űr meghódítása a szovjetek és az amerikaiak között, mára közös kutatások jellemzik ezt a tudományágat. Annál is inkább, hiszen bolygónk megmentése olyan feladat, amelyben mindenkinek részt kell vállalnia. A környezetvédelem fontosságának felismerését az űrkutatás fejlődése generálja.

Rajta kívül intézményünkbe látogatott Arne Christer Foglesang svéd, John Daniel Olivas, Michael Baker amerikai, valamint Szalizman Sakirovics Sapiro orosz űrhajós is.





Kapcsolat a Budapest Bank és a Miskolci Egyetem között

Együttműködési megállapodást kötött egymással a Budapest Bank és a Miskolci Egyetem. Intézményünk ezelőtt még soha nem kötött megállapodást pénzügyintézettel, tehát egy eddig kiaknázatlan szektor felé történt a nyitás.

A megállapodás nem csupán a pénzről, valamint a diákrendezvények anyagi támogatásáról szól, hanem egy újabb lehetőséget kínál a hallgatóknak, hogy szakmai tapasztalatot szerezzenek a nyári gyakorlataikon.

Prof. Dr. Horváth Zita, a Miskolci Egyetem rektora ki is emelte, hogy a szerződés túlmutat egy szokásos keretszerződésen. Vannak benne konkrét ügyek, konkrét támogatási formák. Rendkívül fontos a hallgatóink számára nyújtott lehetőség, hogy megjelenhetnek majd gyakornokként a bankban. A pénzügyi tudatosság, a bankszektor működése ugyanis a magánemberektől kezdve a cégekig nagyon sokakat érdekel, ezáltal igen hasznos lesz, hogy a hallgatók már gyakorlatuk során bekapcsolódhatnak ennek a vérkeringésébe. Azt is reméli továbbá, hogy a nálunk végzett hallgatók munkahelyet is fognak tudni találni a Budapest Banknál. A különböző, HÖK által szervezett programok, rendezvények támogatása is a szerződés részét képezik.

Fókuszban

Szecső Péter, a Budapest Bank régióvezetője elmondta, hogy a Budapest Bank hosszú-távú stratégiai célkitűzései között szerepel, hogy megkerülhetetlen pénzügyintézetként részesei legyenek és szerepet vállaljanak az állami gazdaságélénkítő programok mindegyikében és szervesen részt vegyenek azoknak a gazdasági ágazatoknak a támogatásában, amik a közös jövőnk zálogai. Az ő megítélése alapján egyértelműen ide sorolható a képzési és oktatási terület, amely hazánk versenyképességét jelentősen meghatározza. A Budapest Bank kiemelt figyelmet fordít a lakosság pénzügyi kultúrájának fejlesztésére, a hazai bankok közt elsőként kezdett el foglalkozni a lakosság pénzügyi tudatosságának fejlesztésével, edukációjával, és már két évtizedes tapasztalatot halmozott fel ezen a területen.

Dr. Asztalosné Molnár Zsuzsanna, a Budapest Bank miskolci fiókvezetője szintén eredményes együttműködésben bízik. Bemutatta a bank működését és az általuk kínált szolgáltatásokat és kedvezményeket az egyetemi dolgozók és hallgatók számára.

Smolnicki Szilárd

Aktuális Pályázatok

Talán sokan úgy gondolják, hogy a pályázati időszak végéhez érünk, ám még novemberben is számos pályázati lehetőség adódik az érdeklődők számára.

A **CEEPUS csereprogram** célja, hogy a felsőoktatás területén együttműködő partnerintézmények között lehetővé tegye hallgatói és oktatói mobilitások lebonyolítását, speciális kurzusok, valamint hallgatói kirándulások szervezését, támogassa hosszú távú szakmai együttműködések kialakulását a térségben. Jelenleg a következő országok akkreditált felsőoktatási intézményeibe lehet utazni CEEPUS támogatással: Albánia, Ausztria, Bosznia- Hercegovina, Bulgária, Csehország, Észak-Macedónia, Horvátország, Koszovó, Lengyelország, Magyarország, Moldova, Montenegró, Románia, Szerbia, Szlovákia és Szlovénia. Jelentkezési határidő **2021. november 30.** A pályázatokat kizárólag online kell feltölteni a központi pályázati felületen a www.ceepus.info oldalon.

A **Magyar Jogász Egylet (MJE)** – a hazai jogi karok együttműködésével – pályázatot hirdet graduális joghallgatók, valamint jogász szakon végzett, ösztöndíjas doktoranduszhallgatók részére kiemelkedő tudományos, illetve tudományszervező tevékenységük támogatása érdekében.

A pályázat 3 kategóriában nyújtható be:

- Tanulmány írása
- „Blogírópályázat” – „Blawg”
- Szakmai fórum szervezése és moderálása

Pályázónként elnyerhető ösztöndíj összege kategóriánként: 50.000 Ft/fő, Pályázatot benyújtani **2021. november 15.** éjjelig lehet a jogdhiv@uni-miskolc.hu email címen a választott kategóriá(k)hoz tartozó, csatolt pályázati terv megküldésével.

Ha szeretnél gyakorlati tapasztalatot szerezni már az egyetemi tanulmányaid alatt és a jövőben szeretnél egy nagyvállalatnál dolgozni, akkor várják jelentkezésedet a **MÁV Zrt.** ösztöndíjára. Az ösztöndíj célja a BA/BSc vagy MA/MSc illetve osztatlan képzésben résztvevő, szakmailag elkötelezett, átlagosnál jobb teljesítményt nyújtó hallgatók részére, szakmai gyakorlati ismeretek elmélyítését támogató vállalati tapasztalatszerzés és pénzügyi hozzájárulás biztosítása. A pályázat benyújtásának feltételei az aktív hallgatói jogviszony alap-, mesterképzési vagy osztatlan szakon, a pályázó kutatási, érdeklődési területe a vasút legyen, valamint rendelkezzen legalább 2 lezárt félévvel. A pályázat elbírálása során előnyt jelent az angol nyelvtudás, valamint tudományos diákköri tevékenység vagy demonstrátori tevékenység.

Somoskői Dóra
Pályáz(z)atok



Mit sportoljunk otthon?

Az őszi és téli hónapok nem kedveznek a szabadtéri sportok kedvelőinek. Ekkor sem kell azonban megijednünk, hisz az otthon melegében, a négy fal között is egész változatos módon mozgathatjuk meg a testünket.

Akinek mindennapjait képezi a sportolás, annak az éghajlat ingadozásával is számolnia kell. Futni például már nem olyan kellemes, ha a hőmérséklet 0 °C környékére, netán az alá esik. Persze megfelelő alöltözéssel kompenzálhatjuk a problémát, a hideg levegő belélegzését azonban nem fogjuk tudni elkerülni, ami nem tesz jót a tüdőnknek.

Ha nem szeretnénk – valljuk be, érthető módon – kockáztatni egészségünket, könnyedén edzőteremmé alakíthatjuk szobánkat is. Lehetőségeink mértéke persze a rendelkezésünkre álló eszközök függvénye: kiemelten szerencsés helyzetben vannak azok, akiknek a nappalija futópaddal, esetleg szobabiciklivel van felszerelve. Ezek elég nyilvánvaló lehetőségek, de megeshet, hogy egyik sincs otthon, és nem is szeretnénk beruházni rájuk: ekkor sem kell kétségbe esnünk. Az interneten rengeteg videót, edzéstervet találhatunk, melyeket otthonról bárki, bármilyen eszköz használata nélkül el tud végezni. Ezek a 10, 20, de akár 60 perces edzések mind a saját súlyunkat használják ki testünk erősítésére. Gyakorlatilag bármelyik testrészünket képesek megmozgatni, legyen célunk akár az izomtömeg növelés, akár a testünk ál-

talános fitten tartása. Előbbire tökéletesek az egyes izomcsoportokra fókuszáló edzések, melyeket a hét egyes napjaira elosztva kényelmesen el tudunk végezni, és nem is tartanak tovább 15-20 percnél. Utóbbira pedig ott az aerobic, a kardió vagy a manapság egyre népszerűbb HIIT edzés.

A HIIT edzés egy angol mozaikszóból származik, magyarul intervallum edzésként ismerhetjük. Lényege, hogy ugyan rövid időre, de megpróbáljuk elérni testünk maximális pulzusszámát egy rendkívül intenzív mozgással, hogy aztán következzen egy hasonló időtartamú pihenő szakasz. Ezek váltakozásával rövid idő alatt égethetünk el sok kalóriát, amivel jóval hatékonyabban használhatjuk ki az edzésre szánt időt. Mindezek mellett persze azt sem szabad elfelednünk, hogy a bezártság nem tesz jót a szervezetünknek, tehát az otthoni edzések nem helyettesíthetik teljesen a kültéri tevékenységeinket, vannak azonban olyan mozgásformák – mint például a jóga –, melyek ezen is segítenek, hisz tudjuk: ép testben ép a lélek.

Smolnicki Szilárd



A greenwashing nyomában

Egyre több képviselője van a környezet- és felelősségtudatos fogyasztói trendeknek, azonban résen kell lennünk: attól, hogy az van rá írva, még nem minden termék zöld.

Greenwashing, magyarul zöldre mosás vagy zöldre festés alatt azt a reklámstratégiát értjük, amikor egy cég környezetbarátnak tette magát vagy egy termékét, míg valójában ez közel sincs így. A greenwashing kifejezést egy amerikai környezetvédő alkotta meg 1986-ban, amikor észrevette, hogy egy szálloda csak azért nevezi magát környezettudatosnak, mert felajánlja a vendégeinek, hogy nem cseréli le minden nap a törölközőjüket, azaz a saját költségeinek csökkentését „átszínezte zöld festékkel”.

A cégek azért folyamodnak ehhez a zöld álcához, mert ezzel magukhoz tudják csalogatni azokat a vásárlókat, akik fontosnak tartják a környezetvédelmet. A zöldmosásra gyakran jellemző, hogy az átlagos fogyasztó számára legtöbbször ismeretlen szakzsargon, tudományos szakkifejezéseket használnak, vagy akár egyenesen nem létező álszakszavakkal dobálóznak. Nem ritka az sem, hogy fenntarthatóként hirdetve a terméket kiemelik egy termékjellemzőt anélkül, hogy bemutatnák a teljes képet. Az öko, bio és egyéb logók, állítások szintén sokakat megtéveszthetnek, főleg miután ezek szintén szemmel láthatóan

igencsak megszaporodtak az utóbbi időben, beleértve a márkák saját márkás fenntarthatósági címkéit. Az ilyen jelzők használatánál fontos, hogy ezt pusztán a cég állítja a saját termékéről, vagy valamely erre feljogosított szervezet is tanúsítja azt – bár ez utóbbi esetben sem mindig igaz az, amit a címke állít.

Egy példa a zöldmosás klasszikus esetére: 2017-ben az amerikai Walmart üzlethálózat egymillió dollárnyi bírságot fizetett, mert egyes műanyag termékeire ráírta, hogy „biológiailag lebomlanak”. Ez szó szerint ugyan igaz volt, hiszen egyszer a jövőben a műanyag is lebomlik, de nem mindegy, hogy egy vagy több száz év múlva, ezért a felirat félrevezette a vásárlókat, zöld köntösbe bújtatva az adott árucikkeket.

Na de mit tehetünk mi? Ha zöld jelzést látunk egy terméken, próbáljunk tájékozódni, utánanézni, hogy pontosan mihez is járulunk hozzá a termék megvásárlásával. Továbbá ha valaki vásárlóként tisztességtelen gyakorlattal találkozik, azt a GVH-hoz is bejelentheti, ezzel is segítve a hasonló problémák jövőbeni megelőzését.

Oláh Zsófia

Önfejlesztés, avagy az élethosszig való tanulás

Sokan érezhették úgy, hogy válságba kerültek az életetek. Ennek több belső oka is lehet: nem tudsz kilépni egy rossz kapcsolatból, túl sok stressz nyomja a válladat, függőségben szenvedsz, nincsen önbizalmad, alacsony az önbecsülésed stb.

Az önfejlesztés igénye mindig belülről fakad, de mi is az az önfejlesztés? Röviden az önismereted fejlesztését foglalja magába, ami egy teljes munkaidős feladat és nem szabad elhanyagolni vagy abbahagyni.

A következőkben szeretnénk megmutatni nektek 15 db tippet, ami segít az önfejlesztésben:

1. Egyszerre csak egy dolgot csinálj! Összpontosíts jobban erre az egy dologra, és állj le azzal, hogy egyszerre több dologgal próbálgatsz, mert csak túlvállalod magadat.
2. Nézz az interneten érdekes TED-előadásokat különböző témákban vagy olvasd el egy önfejlesztéssel kapcsolatos könyvet.
3. Készíts otthon magadnak ötletfüzetet vagy egy ötletfalat, ahova fel tudod írni a legfontosabb teendőidet. Fontos a rendszerezés!
4. Mindig tarts rendet az asztalodon, emellett rendezd el az irataid is. A rendtől jobban fogod érezni magadat munka és tanulás közben!
5. Szabadidődben csinálj azt, amit szeretnél, pl. olvasd téged érdeklő könyveket, sétálj egyet a szabadban, hallgass zenét stb.
6. Ne pazarold el a pénzedet felesleges dolgokra, inkább gyűjts és költsd el fontosabb dolgokra, mondjuk egy felejthetetlen nyaralásra.

7. Szerezz minél nagyobb kapcsolati tőkét! Fontos a kapcsolati háló kiépítése.

8. Igyekezz abban, hogy mindig aludj eleget. A pihenésidőt tényleg csak a kikapcsolódásra használd, ilyenkor ne tanulj, ne dolgozz!

9. Fejleszd a nyelvtudásodat. Hallgass idegennyelvű podcasteket, nézz felirattal sorozatokat.

10. Ne nézz haszontalan műsorokat, inkább kapcsolj át egy ismeretterjesztő műsorra. Tágítsd a látókörödet!

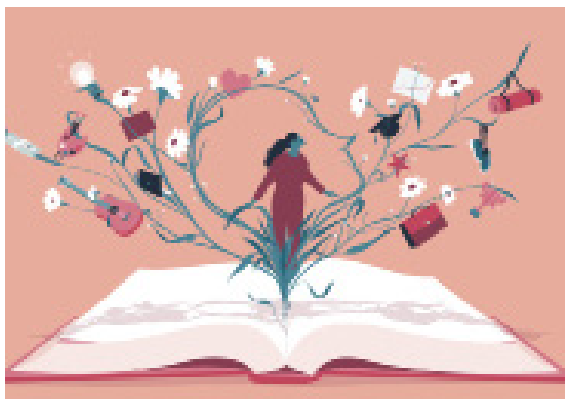
11. Mindig a legnehezebb feladattal kezd a munkát, aztán haladj a könnyebb felé.

12. Fontos a mozgás! Mozogj eleget, így a belső is fel fog frissülni.

13. Keress olyan hobbit, ami boldoggá tesz. Akár indíts egy blogot, aminek idővel a szakértőjévé is válhatsz!

14. Vegyél részt kihívást jelentő projektekben, emellett maradj mindig nyitott a tanulásra!

15. Kezdj bele egy online kurzusba! Vágj bele olyanba, ami mindig is érdekelt csak eddig nem volt hozzá elég bátorságod.



A legjobb önfejlesztő könyvek

1. A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása (Stephen R. Covey)

Az egyik legtöbbet eladott önfejlesztő könyv a világon. De, ami még meghökkenőbb: nem csak az önfejlesztés kategória – hanem az egész történelem egyik legnagyobb bestsellere! Mindenki a sikeres emberek személyiségét szeretné megismerni, pedig sokkal jobb módszer, ha a gondolkodásukat próbáljuk lemodellezni. A könyv pontosan ezt csinálja, nem kis sikerrel.

2. Hogyan változtassunk, ha a változás nehéz (Chip Heath, Dan Heath)

Ezt a könyvet Magyarországon kevésbé ismerik, pedig az egyik legjobb könyv, amit valaha a személyes produktivitásról írtak. Nem hiába van 4,7-es értékelése az Amazonon (a legmagasabb a listánkban). Napjaink legfrissebb kutatásaira építve mutatják meg, hogy miért halogatunk, mik a legnagyobb akadályaink, aztán valódi, élő példákkal és gyakorlatias módszerekkel segítenek megoldani.

3. Gazdag papa, szegény papa (Robert T. Kiyosaki)

Szintén hatalmas bestseller, nem csak az önfejlesztés berkeiben, hanem a pénzügyek, gazdálkodás tekintetében is nagy sikert arat. Kifejti, miként léteznek eszközök és források, vagyis dolgok, amik pénzt tesznek a zsebedbe (befektetés), és dolgok, amik csak elviszik (költség). Pénzügyileg rengeteget tud adni ez a könyv bárkinek, amit az iskola elfelejtett tanítani.

Fülöp Petra

Dr. STEPHEN R. COVEY

a KIEMELKEDŐEN
EREDMÉNYES
7 EMBEREK
SZOKÁSA
az önfejlesztés
kézikönyve

#1
HELYEN NYELVEN
HELYEN
ORSZÁGBAN

25 ÉVES JUBILEUMI KIADÁS

TÖBB MINT 25 MILLIÓ ELADOTT PÉLDÁNY

JIM COLLINS ELŐSZÁVÁL

– a Jóból kiváló szerzője –

WITTY AND INSTRUCTIVE: WALL STREET JOURNAL

How to change things

switch

when change is hard

Chip & Dan Heath

NEW YORK TIMES NO.1 BESTSELLER

GAZDAG
PAPA
Szegény papa

MIT TANÍTSANAK A GAZDAG SZÜLŐK GYERMEKEIKNEK
A PÉNZREK – AMIT A SZEGÉNYEK IS A KÖZTÖNSÉGNEK
BELEK NEM TANÍTSANAK MEG?

ROBERT T. KIYOSAKI

me gazin



Közösségi oldalak története 1. rész: a Facebook



MEgazin

Napjainkra a Facebook vált a világ első számú közösségi és kommunikációs platformjává: ha nincs fiókod, az jócskán megnehezítheti akár a mindennapi tevékenységeidet is. Cikkünkben vizsgáljuk: hogyan kezdődött a vállalat története a legelején?

A Facebook napjaink egyik legnépszerűbb internetes szolgáltatása, melyet sokan megpróbáltak már lemásolni, mégsem sikerült igazán senkinek. A kis harvardi baráti körből indult kezdeményezés ma már aktív felhasználók százmillióit tudhatja magáénak, és az IT világában az egyik legfontosabb, legmeghatározóbb vállalattá vált.

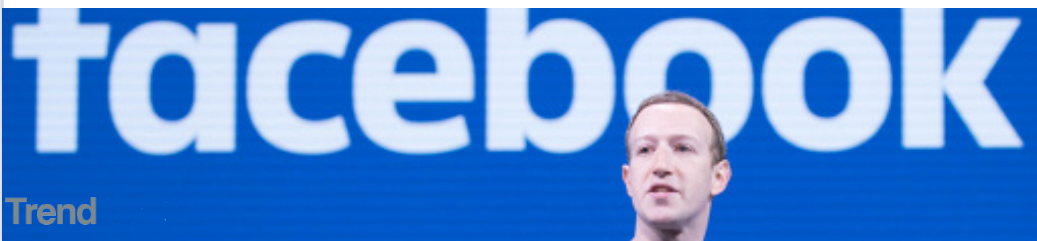
Mark Zuckerberg 2004-ben szobatársaival közösen alapította meg a céget, amelynek ma már ő az arca is. Kezdetben csak harvardi diákok részére hozták létre, elnevezése is arra a kis könyvecskére utal, melyet a hallgatók év elején kapnak, hogy jobban megismerjék egymást. A Facebook azonban gyorsan áttért előbb más kampuszokra, majd más diákok számára is megnyitották – végül kialakult a

ma ismert rendszer, mely szerint bárki, aki 13. életévét betöltötte, regisztrálhat az oldalra. A Facebook lényege, hogy a neten keresztül összekapcsolja egymással az ismerősöket, családtagokat, barátokat. Az évek során számos funkcióval bővült, így ma már szinte bármi megosztható rajta keresztül – képek, videók, írások vagy éppen hírek. Éppen ezért a Facebook ma már lényegében önálló médiumként működik, ahol a közösség tagjai számolnak be első kézből az eseményekről. Zuckerberg több interjúban is elmondta: „a Facebookot nem azért találtuk ki, hogy cég legyen. Társadalmi küldetéssel alapítottuk; azért, hogy a világ nyitottabb legyen és ez a platform összekösse az embereket.”

Bár a Facebook egyedüli platformként indult, mára már a Messenger, az Instagram és a WhatsApp is a vállalat tulajdonává vált. Zuckerberg egy metaverzumot álmódott meg: ez annyira komoly, hogy a Facebook nemsokára nevet vált, hogy a fogyasztók már ne közösségi platformként, hanem metaverzumként gondoljanak rá.



MEgazin



A Facebook-alapító szerint „gondolhatunk a metaverzumra úgy, mint a testet öltött internetre, ahol a tartalmat nemcsak nézed, de benne is vagy. És közben érzed a többiek jelenlétét, mintha tényleg együtt lenétek, olyanokat élhettek át, amiket egy appon vagy weboldalon soha.”

Bár a Facebook és a tulajdonában lévő alkalmazások használata nagyban megkönnyítik mindennapi életünket és kommunikációnkat, a közösségi oldal számos veszélyt is rejteget az avatatlan felhasználók számára. Ami a legfontosabb: nem szabad elfelejtenünk, hogy a Facebook egy profit-orientált rendszer, ami minden lépésünket figyeli és tárolja. Amennyiben már regisztrált felhasználói vagyunk, figyeljünk arra, hogy mi használjuk a Facebook-ot, és ne engedjük, hogy magával ragadva az használjon minket.

Amennyire lehet, hárítsuk a Facebook automatizált, sok esetben agresszív kísérletét arra, hogy hozzáférhessen címlistáinkhoz és egyéb adatainkhoz – nem feltétlenül érik meg a személyre szabott tartalmak az adatgyűjtést. Azt gondoljuk, hogy a Facebook ingyenes, azonban minden egyes újabb felhasználó értékes fizetőszöközt juttat a cég tulajdonába: adatokat. A Facebook sokkal többet tud rólunk, mint amit a lájkjaink, megosztásaink és a megadott személyes adataink alapján sejttenénk. Ugyanis a közösségi portál több-

féle módszerrel gyűjti az információkat, akár más cégektől is megszerzi azt, ami hiányzik a gyűjteményéből. Amit pedig már megszerzett, annak a törlését nagyon nehéz elérni. Ha nem a Facebookon vagyunk akkor is nyomon követhetőek a böngészési szokásaink hiszen majdnem minden weboldalon van like gomb, és sok portálra – kényelemből – nem egy új regisztrációval lépünk be, hanem a Facebook beléptetőrendszerének segítségével.

Szenteljünk azonban néhány sort annak is, hogy miben rejlik a Facebook hasznosága. Egy szó: közösség. Itt találsz meg a legkönnyebben azokat az embereket, akik hasonló érdeklődési körrel bírnak, ugyanolyan állást keresnek, ugyanazokat a sorozatokat kedvelik – és még folytathatnánk. Persze nem elhanyagolható a cyberbullying jelenléte az interneten, azon belül a Facebookon sem, ugyanakkor az egyes csoportok lehetővé teszik azt, hogy olyan emberekkel kommunikálhass, akiket ugyanaz a téma érdekel, mint ami téged.

Senkit sem szeretnénk eltántorítani a közösségi média használatától – valószínűleg nem is lehetne. Ameddig valaki tudatosan, megfontoltan használja a Facebookot, addig nem kell annak veszélyeitől tartania.

Oláh Zsófia

A pozitív pszichológia és az áramlás élménye

Íme a feladat: emlékezz vissza egy olyan napra, órára, amikor valamilyen tevékenység közben úgy érezted, hogy teljesen elrepült az idő úgy, hogy észre sem vetted. Ha veled már történt ilyen, akkor te már megtapasztaltad a FLOW élményét.

Az elmélet atyja

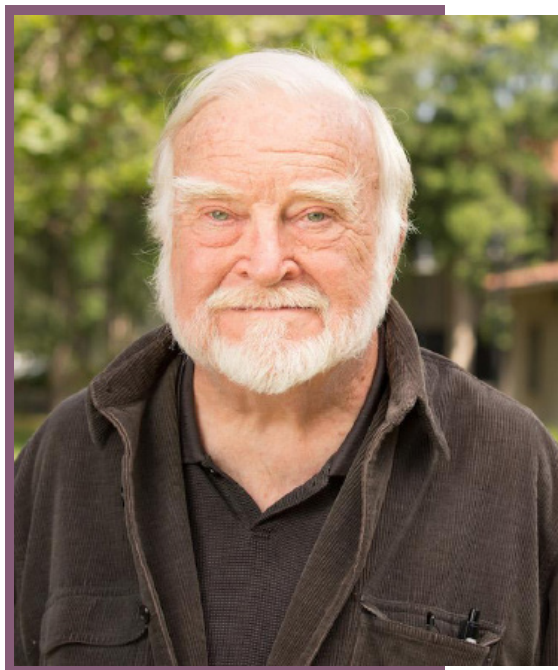
Dr. Csíkszentmihályi Mihály magyar-amerikai származású pszichológus fejlesztette ki a FLOW-élmény elméletét. Csíkszentmihályi volt az első, aki felfedezte és nevesítette ezt az érzést, így őt tekintjük a pozitív pszichológia egyik alapító atyjának. Élete során rengeteg negatív élményen és traumán esett át. A második világháború alatt raboskodni kényszerült, a saját bőrén tapasztalhatta meg, milyen fájdalmakon esnek át az emberek. Viszont ez az élmény nem tántorította őt el a világtól, inkább kíváncsibbá tette: az érem másik oldalát szeretne volna felkutatni, hogy ennyi fájdalom mellett hol lehet és milyen a boldogság. A háború után megfigyelte, hogy sokan nem tudtak visszatérni a normális kerékvágásba; rengetegen elégedetlenek voltak az új/régi munkájukkal, családi helyzetükkel, pénzügyi stabilitásukkal. Ezen kutatások pedig egy kérdést fogalmaztak meg Csíkszentmihályiban „Mi az, amiért érdemes élni?”.

Mi a boldogság?

Csíkszentmihályi Mihály tanulmányai végül ahhoz az állításhoz vezettek, hogy a boldogság egy belülről fakadó érzés, nem pedig kívülről tapasztalt. A boldogság nem a szerencsén múlik és nem történik meg

Amiről kell beszélnünk

csak úgy az emberrel. Nem egyenlő anyagi javakkal, nem vásárolható meg pénzzel és nem lehet hatalommal sem megszerzeni. Így tulajdonképpen a saját boldogságunkért mi vagyunk a felelősek és az, amit kezdünk magunkkal és az életünkkel.



Mi az a FLOW?

A FLOW-élmény Csíkszentmihályi szerint „az az állapot, amikor teljesen elmerülünk abban a tevékenységben, amit éppen végzünk, teljes figyelmünkkel a cselekvésre összpontosítunk, tulajdonképpen együtt „áramlunk” magával a folyamattal, megéljük a pillanatot.” Röviden ez azt a jelenséget foglalja magába, amikor erőltetés nélkül is képesek vagyunk teljesen átélni egy pillanatot.

Az áramlás élményét nyolc különböző jellemzővel lehetne összefoglalni:

1. Teljesen a feladatra koncentrálnunk;
2. A cél a szemünk előtt lebeg;
3. Nincs időérzés – az idő felgyorsulhat vagy lelassulhat;
4. Az élmény elmagyarázhatatlanul jól esik;
5. Nem megerőltető, kikapcsol;
6. A tevékenység minimális kihívást jelent;
7. A cselekvés összeolvad az éberséggel, így az ember teljesen elveszhet benne anélkül, hogy végiggondolná azt ;
8. Kikapcsol az egó: nincs szorongás, nincsenek negatív gondolatok, csak a tevékenység és az ember.

Hogyan érzük el az áramlás élményét?

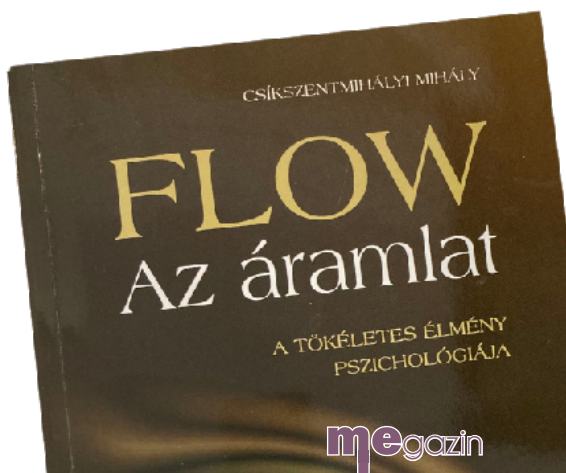
A FLOW-ézésben az a legjobb, hogy bárki bármikor megteremtheti magának és átélheti. Csak az kell hozzá, hogy megtaláljuk számunkra azt a tevékenységet, amiben százszázalékosan el tudunk merülni. Ilyen példa lehet az olvasás, a sportolás, a festés, a rajzolás, a filmnézés, az írás, a szex vagy akár a mosogatás is, hiszen minden ember más érdekel és kapcsol ki. A FLOW megéléséhez fontos, hogy ne legyünk olyan környezetben, ahol mások esetleg megpróbálhatnak megzavarni (kivéve olyan flow tevékenységeknél, ahol szükséges egy vagy több ember jelenléte). Az élmény átéléséhez nem kell más, mint egy tevékenység, amibe teljesen belemélyedhet az ember, amire azt mondhatja: „ó, észre sem vettem, hogy így elrepült az idő”. Nagyon sokan a művészetekben találják meg ezt az érzést, hiszen ott a FLOW - élményhez társul még az ASMR-hatás és a hipnotizáló ecset- vagy tollvonások is, amik még inkább nyugtató hatással lehetnek egy adott személyre.

Ajánló

Csikszentmihályi könyve, a FLOW – Az áramlat kötelező olvasmány azoknak, akiket érdekel a pozitív pszichológia és szeretnék fejleszteni magukat ezen a területen is. Ezen felül Csikszentmihályi rengeteg könyv esetében szerepel társíróként, amiket szintén érdemes lehet elolvasni. Pár évvel ezelőtt még egy TED talk-ot is tartott, amiben saját szavaival magyarázza el az elmélet lényegét. Csikszentmihályi Mihály, a FLOW atyja idén októberben hunyt el. Tanulmányai és elméletei viszont tovább segítik emberek százait világszerte.

„A legjobb pillanatok az életünkben nem passzív, nyugodt pillanatok tömkelege... A legjobbak általában akkor fordulnak elő amikor az ember teste vagy elméje önként elérte határait azal a céllal, hogy elérjen valami nehezet, ami megéri.” (Csikszentmihályi, 1990)

Berényi Barbi



Mire figyelünk, ha állásra jelentkezünk?

A jól megszerkesztett önéletrajz, az izgalmas motivációs levél, az ápoltság megjelenés és még sorolhatnánk: mind alapvető és mindenki számára jól ismert elemei egy új állás megszerzésének. Ám mik azok, amelyekre a mai modern világban ezeken kívül oda kell még figyelniünk?

Mindennek az alapja lehet egy jó önéletrajz, hiszen ez az, amit a munkáltató először meglát rólunk, ez az, ami alapján kezdetben megítél minket. Legalábbis részben, hiszen manapság a leggyorsabb módja, hogy gyors képet kapjunk egy emberről, ha megnézzük a közösségi média profiljait. Az már köztudott, hogy mekkora befolyása van a közösségi médiának a mindennapjaink során, ám talán nem mindenki gondolja át mekkora hatása lehet, amikor megpályázunk egy állást.

Akármilyen hihetetlenül hangzik, a munkáltatók is emberek, így, mint mindenki más, hajlamosak a látszat alapján ítélni. Ha a Facebookra vagy Instagramra felnézve az előző hétvégi buli képeit látják, melyeken a nem túl vállalható formánkat ismertetjük, ne csodálkozzunk, ha az interjúig sem jutunk el. Ezen képek leszedésén kívül nem árt a bejegyzéseinken is átfutni. Nem jelent jó pontot a vitákba való túlzott belefolyás, valamint a politikai témák feszegetése sem. Fontos, hogy semmiképp ne hazudjunk magunkról az önéletrajzunkban, hiszen részben a közösségi oldalaknak köszönhetően, hamar ki fog derülni a turpisság.

Nyilvános posztjainkban ügyeljünk a helyesíráásra, ugyanis, ami egyszer kikerül az internetre, az ott is marad. Habár ezek az oldalak sokkal inkább a magánéletünkről szólnak és nem arról, hogy a munkánkkal kapcsolatos dolgokat osszuk meg, mégis törekedjünk arra, hogy professzionális színben tüntessük fel magunkat. Ami pedig elengedhetetlen, hogy ne írjunk negatív dolgokat az aktuális munkahelyünkről.

Szinte lehetetlen persze minden szempontból tökéletesen előkészülni, majd megfelelni egy állásjelentkezés során, de elengedhetetlen, hogy erre törekedjünk. Sokan nem gondolnak bele az eléjén, hogy milyen összetett folyamat az álláskeresés és mekkora munka lehet, hogy megszerezzük a hón áhított pozíciót. Ám amennyiben az alapvető elvárásokon túl, a mai modern világ által generálta elvárásokat is teljesítjük, úgy nyugodt szívvel várhatjuk az eredményt.

Somoskői Dóra



One Step

Information points in the city

In this article we listed the main information points of Miskolc for you, including meals, sights and else.

Would you like to get some information about public transport, sightseeing or the nearest restaurants? Got you! We have listed the main places of Miskolc where you can get the needed information.

Tourinform

Are you curious about the most popular tourist destinations, free places to visit, programmes and traffic? This is your place! There are five offices in Miskolc you can visit where they can help you gather all of the needed info. Plus advantage: you can also buy a Miskolc map there!

hellomiskolc.hu

The page is ran by Tourinform and it contains all events and sights that are worth

visiting. It helps you find leisure activities, gastro search is suitable if you are looking for a great meal but you can also check the advantages of the *Miskolc Pass Tourist Card*. With this card you can visit the most famous sights and baths of Miskolc for free, for example the Cave bath, Castle of Diósgyőr, one of Lillafüred's caves or the Pannon Sea Museum.

MVK ticket offices and information points

When it comes to public transport, if you visit the main page of Miskolc's public transport company (mvkzrt.hu/en), you can read about the ticket prices, download timetables and find the nearest MVK offices and ticket selling spots.

Oláh Zsófia



Connection

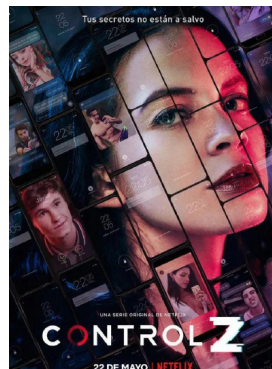


CHILL AJANLO

Nyakunkon a vizsgaidőszak, ami azt jelenti, hogy addig ki kell élvezni a „szabadság” minden egyes pillanatát és még most megnézni minden olyan sorozatot amire később biztos, hogy nem lesz idő. Hogy segítsünk a döntésben, összegyűjtöttünk 3 olyan műsort, amit érdemes egy este alatt ledarálni.

CONTROL Z

Itt az idő, hogy egy kicsit visszatérjünk a közepsuliba. Történetünk középpontjában egy osztály áll, akiket egy rejtelmes, boszszúszomjas személy folyamatosan figyel és ha a diákok rosszul lépnek, Ő kiteregeti minden szennyesüket. Az igazi tini dráma, izgalmas mégis elgondolkodtat a közösségi média hatalmáról az emberek felett. Az első évad ledarálása után szerencsére már megjelent a második is, így nem kell várni a folytatásra.



LOVE HARD

Habár még nincs karácsony, de az idő már megfelelő ahhoz, hogy egy bögre forró csokival, begubózba nézzünk meg egy hangulatos ünnepi filmet. A Love Hard egy újságírónt követ akinek a randizási tapasztalatai elég katasztófálisak, viszont most talán megtalálta az igazit. A szellemes, szívet melegtető történet tökéletes az elkövetkezendő borús estékre.



Komfort sorozatok

Nincs jobb, mint egy hosszú nap után egy kis nasival összebújva élvezni kedvenc sorozataink társaságát. Ha nincs mit nézni, ideje újraneézni! A Jóbarátok, az Office, Wanda-vision, Szex és New York, Szívek Szállodája, Trónok Harca és még sorolhatnánk világszerte várják, hogy újra nézzük őket.

Egy Szobalány vallomása

A NETFLIX új sorozatában olyan embereket mutatnak be akik, általában kimaradnak az általános beszédből, vagy maximum kis említésre méltatják őket. A sorozat Stephanie Land könyve alapján készült amiben az író saját tapasztalatait dolgozza fel.



Berényi Barbi

Az utóbbi pár hónapban hazánkban jó pár olyan törvény került meghozásra, ami rengeteg könyv értékesítését nehezítette meg a könyvpiacra. Ez főleg az LGBTQ+ tartalmú könyveket érinti, viszont világszerte vannak olyan könyvek, amiket teljesen más okok miatt tiltottak be: ezek közé tartozik például a Biblia is.

1990 óta két szempont alapján döntenek el, hogy melyik könyv érdemes arra, hogy a könyvpiacra maradjon: az első a média által kapott visszajelzések – ide tartoznak az új könyvekre kapott kritikák különböző kiadóktól, újságoktól vagy egyéb befolyással bíró média platformtól. A második pedig az egyéni visszajelzések – ide tartoznak az átlagos ember visszajelzései, tehát az olvasók véleménye az adott könyvről.

George Orwell – 1984 & Állatfarm

George Orwell mindkét remekműve betiltásra került jó pár országban. Mindkét történet tükrözi, ugyanakkor ki is figurálja a valóságot és a politikát. Míg az 1984 a Sztálin-korszak néhány elemét interpretálja, addig az Állatfarm a Lenin halálától a szovjet-német meg nem támadási egyezségig terjedő időszakot dolgozza fel szatirikus formában. Elég fontos témákat boncolgat mindkét történet, továbbá a könyvek struktúrája ráilleszhető bármelyik mai totalitárius, elnyomó rendszerre – így nem csak a múlt, hanem a jelen szatírává is válva.

Harry Potter könyvek

A történetet azok is ismerik, akik még életükben nem látták a filmeket vagy ol-

vasták a könyveket viszont vannak, akiknek nem jött be ez a varázsvilág. 2010-ben egy lewistoni szülő összegyűjtötte a város összes HP kötetét és elégette, azzal magyarázva ezt, hogy a történet a boszorkányságot reklámozza és az ördög gonoszsága árad a könyvek lapjaiból.

Stephen King – Rage

Stephen King egyik rövid történetéről van szó: habár nem lett betiltva, mégis, a kiadók már nem élnek a kiadás lehetőségével. Így az eredeti megjelenés óta nem készült új kiadás az évek során. A könyv egy tini szemszögéből íródott, aki egy iskolai lövöldözés elkövetője. Habár a történet maga elég szívbemarkoló, nem ez a fő ok, hogy nem készítették új verziókat a könyvből, hanem az, hogy több valós lövöldözést inspirált ez a történet és jó páran életüket veszítették vagy megsérültek, így Stephen King visszahívta a történetet a piacról.

A gyűlölet, amit adtál (The hate U give)

A könyv azzal az indokkal került betiltásra külföldön, hogy túl sok benne a trágár beszéd, illetve túlságosan reklámozza az alkoholt és a droghasználatot. Habár ezek mögé az indokok mögé rejtőznek, a cikkek kisbetűs részében ott szerepel az is, hogy a betiltás okai közé tartozik az is, hogy a könyv olyan történetet dolgoz fel, amiben a rendőrség rossz fényben van feltüntetve.

Berényi Barbi

1. Elsősorban mondjatok néhány szót magatokról! Kik alkotják a Leon Art Press csapatát? Honnan ered a nevetek? Van valamiféle különleges jelentése számotokra?

A Leon Art Press csapata három főből áll, közülük Kislászló Csaba fotósként, Vass Levente videósként, míg Somosi Zoltán egyrésről segédoperatőrként, másrésről marketingesként tevékenykedik.

(Levente) Nagyjából 3-4 éve építem folyamatosan a Leon Art Press és a Leon Art Press Wedding Films projekteket, és öröm, hogy ehhez megtaláltam a megfelelő társakat. Maga a cég 2010-ben indult, első körben kizárólag művészeti és azzal szorosan összefüggő, kortárs irodalmi és képzőművészeti programjai voltak, amelyeket aztán marketingfeladatok, szövegírás és egyéb kreatív alkotómunkák egészítettek ki. Továbbá éppen az adott projekthez tartozó sajtófeladatokat is ellátott, később mások számára is nyújtott ilyen és ehhez hasonló szolgáltatásokat.

Azt gondolom, hogy az Art és a Press szavak egyértelműen kifejezik, hogy milyen konkrét tevékenység képzelhető mögéjük, a Leon ehhez hasonló módon profán jelentéssel bír, cégünk „alapító-anyjára” utal.

(Zoltán) Egyértelmű volt számomra is, hogy a marketing iránt érzett hivatástudatom a Leon Art Press berkein belül fogom kamatoztatni, mikor lehetőség nyílt arra, hogy kibővítsük tevékenységi kö-

rünket a videó és marketing irányába is. (Csaba) A csapat legfrissebb tagjaként érdeklődési körömmel, hobbimmal és munkámmal egészítem ki a Leon Art Press szolgáltatás-palettáját. Ennek köszönhetően 2021-től fotós szekcióval egészültünk ki.

2. A facebook és az instagram oldalakat böngészve megállapítható, hogy csodás esküvői-, jegyes-, és páros fotókat készítenek. Ezen kívül milyen szolgáltatásokat van? Hogy néz ki egy fotózás a csapatotokkal?

(Levente) Ahogy már említettem, az induláskor a művészeti tartalmú projekteken túl, elsősorban kreatív szöveg írásával, PR- és marketing-tanácsadással, és ezekhez kapcsolódóan külső és belső kommunikáció felépítésével foglalkoztunk, mely szolgáltatásokat egyébként mind a mai napig nyújtunk.



(Zoltán) A 2019-es év számunkra egy igazi vízváltó volt, mikor bevezettük új szolgáltatásainkat. A videógyártás, a mozgóképi kreatívok piacára a belépési korlát ugyan alacsony, sikereket elérni és a megfelelő vévőkört kialakítani annál nehezebb. Annak érdekében, hogy komplex szolgáltatáscsomagot adhassunk át, a különböző reklám és imázsfilmek készítését követően segítünk vállalatoknak azok online terjesztésében, reklámozásában. Ezzel az All In One megoldással igyekszünk versenyelőnyre szert tenni. Jelenleg legerősebb szekciónk a már korábban említett Leon Art Press esküvői videó és fotó szolgáltatásban merül ki.

(Csaba) A fotózásnak az a szépsége, hogy egyszer kulturális rendezvényen vehettek részt, egyszer egy esküvőn, máskor pedig sporteseményen. Mindig valami mással találkozok, de ha az esemény meg is egyezik, az emberek mások, s én gyakran a kamera mögött mosolygok, míg ti a kamera előtt. Élvezem minden percét. Ha nem hiszed, járj utána te is, várunk szeretettel egy portréfotózáson, ahol ígérem, sok nevetésben és jó hangulatban lesz részed. Nálunk így telnek a fotózások.

3. Milyen okból hoztátok létre a Leon Art Press-t, mint fotós cég? Megéri a fiataloknak belevágni a „cégesdibe”? Mit taná-

csolótok azoknak, akik hasonló módon - a hobbijuknak élve - szeretnék pénzt keresni?

(Zoltán) Mindenképp azt javaslom, hogy valósítsák meg az álmukat! A vállalkozói élet sok lemondással jár, néha még meg is izzaszt minket, de a nap végén úgy hajtjuk le a fejünket, hogy megérte. Sajnos azonban el kell ismernem, hogy ennek az elindítása és a kezdeti időszak támogatás nélkül nem sikerülhet. A Miskolci Egyetem többfajta támogatással is szolgálhat a vállalkozásötletek megvalósítása során, erről érdemes mindenkinek bővebben tájékozódnia.

(Csaba) Azért kezdtünk el a videókészítés mellett fotózni is, mert azt láttuk, hogy egyre többen vannak, akik mindkét szolgáltatást igénybe kívánják venni. Ahogy a vállalkozások esetében, itt is a komplex megoldások nyújtása az egyik előnyünk. Ez nem csak a mi esetünkben van így, a kisvállalatok sokkal rugalmasabbak, hiszen mindenért keményen meg kell dolgoznunk. Minden esemény, amit fotózunk vagy videót készítünk, újabb energiával tölt el, így szívvel ajánlom mindenkinek, hogy álmokból terveket, tervekből valóságot alkosson.

Fülöp Petra





SQUID GAME

Kulturális hatásai



„Ha sikerül a közönségnek átlendülni a feliratok pár centiméteres kerítésén, még annyi, de annyi lenyűgöző filmmel ismerkedhetnek meg.” – nyilatkozta Bong Joon Ho, a Golden Globe és Oscar-díjas Élősködők rendezője.

A *Nyerd meg az életed (Spuid Game)*, 2021 legnépszerűbb sorozata nézők millióit szegezte a képernyők elé. A Hwang Dong Hyuk által rendezett és írt kilenc részes dél-koreai sorozat, súlyos anyagi problémákkal küzdő emberekről szól, akiket egy rejtélyes társaság keres fel, mondván minden gondjuk megoldódhat, ha részt vesznek egy játékban, aminek a fődíja egy igen nagy összegű pénznyeremény. A feladatok elsősre ártatlan gyerekjátékoknak tűnnek, de a vesztesek itt a kiesésnél jóval nagyobb árat fizetnek. A nyereményre viszont mindenkinek szüksége van és mikor kiderül, hogy a szabályok kijátszhatók, akkor szabadul el igazán a pokol. Akad itt peches szerencsejátékos, bukott gengszter, reménytelen helyzetben lévő pakisztáni bevándorló, milliárdos adósságot felhalmozott üzletember és még Észak-Koreából disszidált zsebtolvaj is. Különböző emberek, akikben egy közös van: a problémáik valósága, amit át tudunk érezni.

De hogyan válhat egy dél-koreai sorozat ennyire népszerűvé?

A hallyu, vagyis a koreai hullám a 2000-es évek eleje óta egyre nagyobb teret nyer

Kultúra

kezdvé a filmművészettel, szépségápoláson és gasztronómián át, egészen a zeneiparig. Az ország ontja magából a jobbnál jobb alkotásokat, úgy mint: *My Name* (2021), *Sweet Home* (2020), *#Alive* (2020), *Kingdom* (2019). Ezek csúcsa a 2019-es *Élősködők*, amely megjelenése óta a világ még jobban felfigyelt a koreai film- és sorozatgyártásra. A *Squid Game* globális elterjedéséhez azonban szükség volt a Netflixre, bár ez az együttműködés nem jött könnyen. A rendező elmondása szerint közel 10 évig lobbizott, hogy valaki képernyőre vigye alkotását. Témáját tekintve talán a jelen időkben a legrelevánsabb, tökéletesen tükrözi a korszellemet, mindezt látványos, izgalmas és kegyetlen körítéssel tálalva.

A sorozat rámutat arra – amit a mindennapokban is érzékelünk –, hogy mekkora szakadék tátong a gazdagok és a szegények között. Ez hozta meg a népszerűségét. Mémek tömkelegét és TikTok-trendeket generált.



Klipek tucatja található, amiben a „Green Light, Red Light” című játékot vagy a nosztalgikus édességgel, Dalgonával alkotják újra az egyik feladatot. A sminkelés szerelmeseit is megihlette a sorozat, Jung Ho Yeon dél-koreai supermodell, aki a sorozatban az észak-koreai menekültet jeleníti meg nyüzögött külsejével beautytrendet indított útjára. Az idei ősze legnépszerűbb jelmeze is a sorozathoz köthető, ami hemzseg az erős vizuális hatásoktól. Az emberek a szereplők által viselt ruhadarabokat vásárolják fel. Október végén és november elején hazánkban is több városban megrendezésre került a sorozat tematikája alapján egy úgynevezett Squid Game Party. Azonban New Yorkban sok iskola betiltotta a Squid Game-es jelmezek viselését, brit és belga iskolák figyelmeztették a szülőket, hogy ne engedjék a sorozat megtekintését gyerekeiknek: ugyanis arra figyeltek fel, hogy diákok szünetben a sorozat játékait játsszák annyi különbséggel, hogy a kieső büntetése (halál helyett) verés volt.

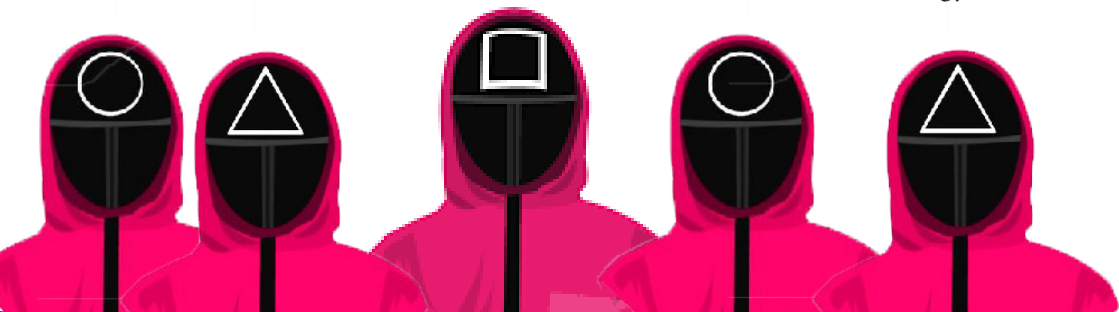
Nem csak a gyerekek érdeklődését keltette fel az élszereplős játék. Az Egyesült Királyságban már folynak az előkészületei a „Squid Game Live” nevezetű eseménynek.

Október 20-án a sorozat ihlette kriptovalutákat kezdtek kibocsátani Squid néven. Ez egy „játssz, hogy bevétel legyen” kriptopénz, az emberek tokeneket vásárolnak, azért, hogy online játékokban játszhassanak, ahol további tokeneket kereshetnek. Ezeket aztán más kriptovalutákra válthatják.

„Úgy érzem, mintha én lennék a BTS” – nyilatkozta Hwang Dong Hyuk, a dél-koreai K-pop zenekarhoz hasonlítva a Squid Game körülötte felhajtást, majd hozzátette, hogy hatalmas rajta a nyomás az első évad sikere miatt és még belegondolnia is fárasztó az új évad tervezésébe. De a rendező kedvét nem veszik el a nehézségek, hiszen elmondása szerint még vannak nyitva hagyott történetszálak, amit szívesen képernyőre vinne.

A második évad pontos megjelenéséről még nincs szó, de Hwang Dong Hyuk rendező biztosan tartogat számunkra olyan meglepetéseket, amitől tátva marad majd a szánk. Úgyhogy érdemes várni a folytatást, addig is, ha a buszmegállóban egy jól öltözött idegen lép oda hozzátok egy kihagyhatatlan ajánlattal kecsegtetve, VIGYÁZATOK! Nehogy egyszer ti ébredjétek az egyik priccsen...

Kerékgyártó Réka



Kreatív tartalomgyártás

Maródi Eszter szerint

Maródi Eszter egy 24 éves, frissen diplomázott lány. Gondolkodásmódja, életútja és jövőbeli elképzelései nagyon közel állnak hozzám, a legtöbb mondata olyan volt, mintha én mondtam volna, így a vele folytatott beszélgetés nagyon könnyed és felüdítő volt.

Miskolcon születtem, itt éltem egy bérházi lakásban a szüleimmel és a testvéremmel. Én ezt a várost a mai napig nagyon szeretem, ha jövök, akkor haza jövök. Mikor befejeztem a középiskolát, Pestre, az ELTE-re adtam be a jelentkezésemet. Ennek nem oktatásbeli okai voltak, mivel a Miskolci Egyetemet is ugyanolyan kiválónak tartom, mint bármelyiket, hanem magánéleti. A párom akkor már egy éve fent élt, és a kapcsolatunkat ez nagyon megviselte. Csak hétvégeente találkoztunk, akkor is csak táncolva.

Eszter itt ezt szó szerint érti, hisz kiskora óta néptáncol, és biztos állítható, hogy kedvese mellett a néptánc foglalja el a másik „szerelem” helyet az életében.

Azért, hogy a párommal lehessenek, és otthonról, a szüleimről is le tudjak válni, az ELTE kommunikáció szakára mentem.

Nem volt egyszerű, mert a ponthatár nagyon magas volt, így csak önköltséges képzésre tudtam bekerülni. Sajnos ez indikálta, hogy diákhitelem is keletkezett, de nem bánom, ez segített hozzá a diplomához. A párommal már két éve együtt élünk, és én tényleg nagyon szerelmes és biztos vagyok Krisztiánban. Így a kapcsolatunk ez idő alatt csak megerősödött, és hétvégeente már együtt járunk haza, Miskolcra – táncolni is.

Eszter életében első helyen mindenképp a családja áll. Édesapja a közösségi médiában is aktív, de Eszter oldalán is többször felbukkan. Édesanya szintén, testvérével egyetemben állandó szereplők a közösségi felületen, és Eszter oldalán.

A család az én mozgatóerőm. Otthonról annyi szeretet kaptam és hoztam, hogy ez tud hajtani. Nagyon szeretnék édesanya lenni belátható időn belül. A mai társadalmi megítélés szerint korán, szerintem időben szeretném, ha ez megtörténne – úgy 1-2 év múlva. Ha csak fele olyan jó édesanya leszek, mint anyukám, már jól fogok valamit csinálni.



Maródi Eszter



@eszterszeglete



eszterszeglete

Nagyon érdekes az az út, amit Eszter bejárt. Először, még az egyetemi évek alatt televíziónál dolgozott, sőt, a Fölszállott a páva című műsorban ő és testvére is szerepeltek. Eszter a zsűritagok mellett dolgozott, mondhatni mindenes pozícióban. A televízió világát otthagya alakult a jövőkép is benne, miszerint írni is nagyon szeretne.

Célom, hogy egyszer írjak egy könyvet. Nem életmód vagy önismereti tanácsadás témakörben, nagyon nem is tudom még miben, de szeretnék írni. Egy történetet, valamit, ami én vagyok. Magát a YouTube-csatornát is egy terápiaként kezdtem el. Az önszeretet, önmagam elfogadása kihívást jelentett és jelent számomra, így a tartalomgyártás mint terápiás folyamat van jelen. Ha a videóimmal már csak egy vagy két embert megszólítok, segíték, adok valami pluszt, akkor úgy érzem megérte. Van pár lány, akivel tartom a kapcsolatot a videóim révén, és ez nagyon pozitív visszajelzés. 10 év múlva szeretném, ha az **@eszterszeglete** meglenne és bővülne. Szeretném, ha ekkora már édesanya lennék, feleség, egy kis otthonos házikóban. Boldog szeretnék lenni, és persze ez nem egy folyamatos állapot, de pillanatokban rejlő öröme vágyom.

Hosszú folyamat volt az, hogy Eszter közléte az első videóját. Több embert megkérdezett arról, bele merjen-e vágni. Ma már tudja, jó döntés volt. Az Instagrammal hasonló a helyzet. Tudatos volt az, hogy építeni fogja a profilját, de nem egy megszokott módon. Szerintem kétfajta építkezési mód van; az egyik az, hogy valaki influenszer szeretne lenni, és ezt mint főállás folytatni, ebből

megélni. A másik, hogy mint „mellékállás” építeni az oldalt, arra kreatív és valóban értékes tartalmakat gyártani. Én ezt képviselem. Több együttműködésem is van, az egyik legfontosabb a The Body Shoppal. Mivel a Body Shop is képviseli azt, amit én (pl.: self love), a velük való együttműködés megtiszteltetés. Termékeket kapok tőlük, amikért cserébe sosem várnak semmit. Én ezeket a termékeket tényleg tesztelem, és elmondom a véleményemet róluk, tartalmat gyártok velük. Pénzt sosem kértem, és sosem kaptam még együttműködésért.

Esztert a sorból az ő igazán szeretnivaló személyisége emeli ki. Nem erőltetett az, amit ő képvisel. Az influenszer kifejezést magára nem is használja, inkább mint tartalomgyártó gondol arra a szerepre, amiben van a YouTube-on és az Instagrammon. A képeit nézve az embert igazi melegség önti el. Ha két szóval tudnám jellemezni: béke és szeretet.

Balázs Zsófia



Táncoló hagyomány, avagy riport Jaskó Eszterrel

Sok tehetség bújik meg az egyetem falai közt. Valaki a zenében, valaki a festészetben, valaki pedig a táncban kiemelkedő. Jaskó Eszter az utóbbiban találta meg önmagát, azon belül is a néptáncban. Eszter jelenleg 23 éves, a Bölcsészettudományi Kar osztatlan tanár szakos hallgatója. Sárospatakon lakik, de jelenleg kollégista. Életében a tánc régóta jelen van.

Már 3 éves, óvodás korom óta táncolok. A Bodrog Néptáncgyűttesben hagytam abba két éve a néptáncot, vagyis inkább úgy mondom, hogy egy kicsit szüneteltetem, de előtte 19 évig táncoltam. Ez idő alatt sok elismerésben volt részem, együttesi szinten pedig többször kaptunk bronz minősítést. Amikor ifjúsági csoportban, a Pacurka nevű Ifjúsági együttesben táncoltam, többször voltunk országos első helyezettek. Szólóban háromszor kaptam Zempléni Kaláris címet, majd a fődíjat nyerhettem el, az Örökös Zempléni Kalárist. Valamint egyszer, egy Országos Szólótánc versenyen hatodikok lettünk a táncpárral, amire rendkívül büszke vagyok.

Eszter számtalanszor olyan kitüntéseket kapott, ami elismerte, hogy a néptánc valóban tehetsége kulcsa. Számár a csúcspontot, a kitartást, a nőiessége megélése jelenti ez a szerelem.

Bár a néptáncos viselet sokszor több rétegben takarja, sosem teher, sosem nehézség ez számára.

Én itt találtam rá önmagamra, itt alakult ki egy nagyon fontos az élethez elengedhetetlen testtudat, én tudat. A népviselet számomra káprázatos. Legyen az egy díszes Kalotaszegi, egy Kalocsai, vagy egy Bodrogi viselet. Mind más és más, de mindegyiknek megvan a maga szépsége. Némelyiknek a szépen kiegészített blúza, a pliszírozott szoknya, vagy csak egyszerűen egy több száz éves régi köténye jelenti a szépséget. Nagyon sok kedvenc, szívhez szóló nótám is van, amit a hagyomány megörökített, vagy átörökített napjainkba.



Kávézó

Eszter jelenleg „szünetelteti” a táncot. Mindenképp az a célja, hogy az élete része legyen ez a szenvedély, és a régi letért útról visszatáncoljon arra, amin haladt.

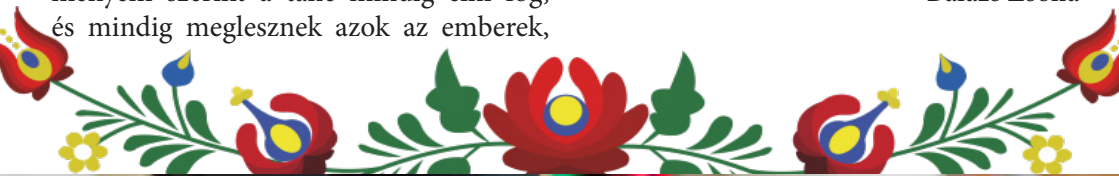
A néptánc valóban más, mint a többi táncfajta. Lehetne persze népszerűsíteni a sok közösségi média platformon, weboldalakokat lehetne készíteni az együtteseknek, de úgy gondolom, hogy így, ezek nélkül a tánc hű marad önmagához, és azokhoz a hagyományokhoz, amiket képvisel. Ezeket a mintákat jó tovább adni a következő generációnak, a gyerekeinknek, és ehhez nincs szükség platformokra, mert a tánc a gyökereinkben van, bennünk él. Véleményem szerint a tánc mindig élni fog, és mindig meglesznek azok az emberek,

akik tiszta szívből fognak táncolni, énekelni, és ugyanolyan szeretettel él majd bennük minden, ami néptánc, mint bennem.

Mint mindenki, így Eszter is azt szeretné, ha a szenvedélye, a tánc 10 év múlva is az élete része lenne. Mivel jelenleg tanárnak tanul, nem kizárt, hogy egyszer néptánc oktató lesz.

Az is lehet, hogy jómagam is együttesben fogok táncolni, vagy akár majd a gyermekeimet kísérem a fellépéseikre. Ez a jövő zenéje, de abban biztos vagyok, hogy a része marad, a része lesz az életemnek a tánc.

Balázs Zsófia



Interjú Nógrádi Krisztián egyetemista testépítővel

A testépítés az a sportág, amit mindenki ismer, ám kevesen rendelkeznek róla beható ismeretekkel. Cikkünkben Nógrádi Krisztiánt, egyetemünk hallgatóját kérdeztük a sportágban elért sikereiről és a versenyzéshez szükséges mentalitásról.

MÉgazin: Milyen képzésen tanulsz jelenleg?

Nógrádi Krisztián: A Miskolci Egyetem gyógytornász szakos hallgatója vagyok. Anno azért választottam ezt a szakot, mert szerettem volna jobban megismerni az emberi test működését, és a felmerülő miértekre megtalálni a választ. Gyerekkorom óta közel áll hozzám a sport, ennek tudatos folytatásában is nagy segítséget nyújtanak az itt tanultak. Az egyetemista élet számomra nem szokványos, mivel napjaimat a céljaim megvalósításával töltöm, nem jut időm bulizásra, valamint az idei évet teljes egészségben passziváltattam más prioritások miatt.

M: Honnan ered a sport iránti szenvedélyed?

N. K.: Gyerekkoromban 14 éves koromig a labdarúgást űztem, viszont fel kellett vele hagynom egy csípőízületi fejlődési rendellenesség okán. Ezt akkor nagyon nehezen éltem meg; hiányzott az az érzés, amit eddig edzések után tapasztaltam, hiányzott a rendszeresség, amit a sport adott. 15 éves lehettem, amikor lekeveredve egy edzőte-

rembe megtaláltam azt a mozgásformát, amit ízületi problémámmal is tudtam folytatni, illetve újra megtapasztaltam a mozgás általi örömet. Időközönként azonban nálam is alábbhagyott a motiváció. Ilyenkor pár hét lazálás alatt elveszítettem a több hónapos munkám gyümölcsét. Így szembeültem egy óriási leckével: annyit tudsz kivenni valamiből, amennyit beleteszel.

M: Hogyan mutatnád be a sportot, amit űzöl? Mik a legnagyobb tévhitek a testépítéssel kapcsolatban?

N. K.: A testépítésnek több válfaja is létezik, én a Men's Physique divízióban versenyzem, ahol az atletikusabb, esztétikusabb, szálkás fizikum az elvárás. Ebben a sportban a fő célja minden sportolónak az izomhipertrofia (izomkeresztmetszetnövelés) elérése. A kimerítő edzések hatására az izomzatunk a pihenés fázisaiban növekedéssel válaszol, hogy a következő terheléseket el tudja viselni. Ahhoz, hogy ezek a folyamatok flottul működjenek, kiemelt szerepet kell adnunk a táplálkozásnak, ezalatt elsősorban a megfelelő mennyiségű és minőségű makrotápanyagbevitelt értve (fehérjék, szénhidrátok és zsírok). A legnagyobb tévhit ezzel a sporttal kapcsolatban talán az, hogy doppingszerekre, szteroidokra van szükség annak, aki testépítő akar lenni.

Jómagam is doppingmentes, naturál versenyző vagyok, és tudomásom szerint én vagyok az országban a legfiatalabb, aki profi kártyát tudott szerezni a naturál testépítő szövetségnél (INBA – International Natural Bodybuilding Association).

M: Számos díjban és elismerésben részesültél már. Ezek közül melyikre vagy a leginkább büszke?

N. K.: Lehet, hogy sok ember számára meglepően fog hangzani, de ez a sport sokkal inkább az odavezető útról szól, mintsem a végeredményről. Ettől függetlenül természetesen minden versenyre győzni megyek, de a fő motivációm az, hogy minden nap legyőzzem önmagam, mert ha ez sikerül, akkor már nyertem, eredménytől függetlenül. Ebben a sportban (mint ahogy máshol is) jelen van a dopping. Magyarországon nagyon kevés naturál verseny kerül megrendezésre, én viszont indulok „nem naturál” versenyeken is. Ezek a versenyek számomra plusz motivációt jelentenek, egyáltalán nem zavar, hogy hátrányból indulok, mert ettől függetlenül nagyszerű mentalitású sportolókkal és emberekkel ismerkedtem meg. Számomra nagyon fontos, hogy a két oldal között ne legyenek ellenvetések. Egy közös cél kell, hogy vezéreljen minket, ami pedig nem más, mint mások segítése, felemelése.

M: Mit tanácsolsz azoknak, akik szeretnék elkezdni a testépítést vagy a tudatosabb edzést?

N. K.: Azt javaslom mindenkinek, hogy kezdjék kis lépésekkel. A kulcs a szokásokban rejlik: sikeres eredményekhez sikeres szokásokat kell kialakítanunk, majd pedig fenntartanunk. Az első kis sikerélmények pozitív visszacsatolást fognak okozni, ami további változtatásokra fogja készíteni az egyént. Ne feledje senki: az egyetlen em-

ber, akit le kell győznünk, az önmagunk. Ha ezek az alapok megvannak a hozzáállásunkban, akkor lehet bővíteni a palettát egy megfelelő edzéstervvel, étrenddel és ha eljött az ideje, akkor a versenyfelkészülésbe belevágni. Nagyon szívesen segítek bárkinek, akinek további kérdései vannak. Bárki lehet testépítő, még a tudományos háttér tudást sem tartom első körben lényegesnek. A legfontosabb személyiségvonások az alázat, a kitartás, a következetesség, a türelem és a hit. Ha ezek megvannak, nem lesz gond tudományos ismeretekre szert tenni sem.

Oláh Zsófia





DIAKALLAS.HU




DIÁKMUNKÁT KERESSEL? KERESS VELÜNK!

Válogass **gyakornoki, alkalmi, és
hosszútávú** munkáink között!

ELÉRHETŐSÉGEINK:

 [DIAKALLAS.HU](https://diakallas.hu)

 06-70-329-0656

 [INFO@DIAKALLAS.HU](mailto:info@diakallas.hu)

 /DIAKALLAS