2026. NOVEMBER

SZTE EHÖK

UNIVERZUM

MAGAZIN

KÉT VILÁG KÖZÖTT – ADVENT TEGNAP ÉS MA

„Bezzeg a mi időnkben…” - kezdődik a hosszas nosztalgiázás a családi asztalnál. Igen, régen minden más volt, de attól a jelen nem lesz fakóbb. Vajon van-e lehetőségünk elcsendesedni az advent és a vizsgaidőszak kereszttüzében?”

VIZSGAIDŐSZAK-TÚLÉLŐCSOMAG

„Az igazság az, hogy nem mindig fogod úgy érezni, hogy van kedved tanulni – és nem is kell minden alkalommal motiváltnak lenned ahhoz, hogy haladj. Néha egyszerűen csak el kell kezdeni, még akkor is, ha legszívesebben inkább megnéznél még egy részt a kedvenc sorozatodból.”

JÓTÉKONYSÁGI ÖSSZEFOGÁSOK AZ EGYETEMEN

“Szerencsére idén sem maradunk szívmelengető kezdeményezések nélkül: több kar hallgatói is összefognak, hogy különböző jótékonysági akciók keretében segítsék a rászorulókat.”

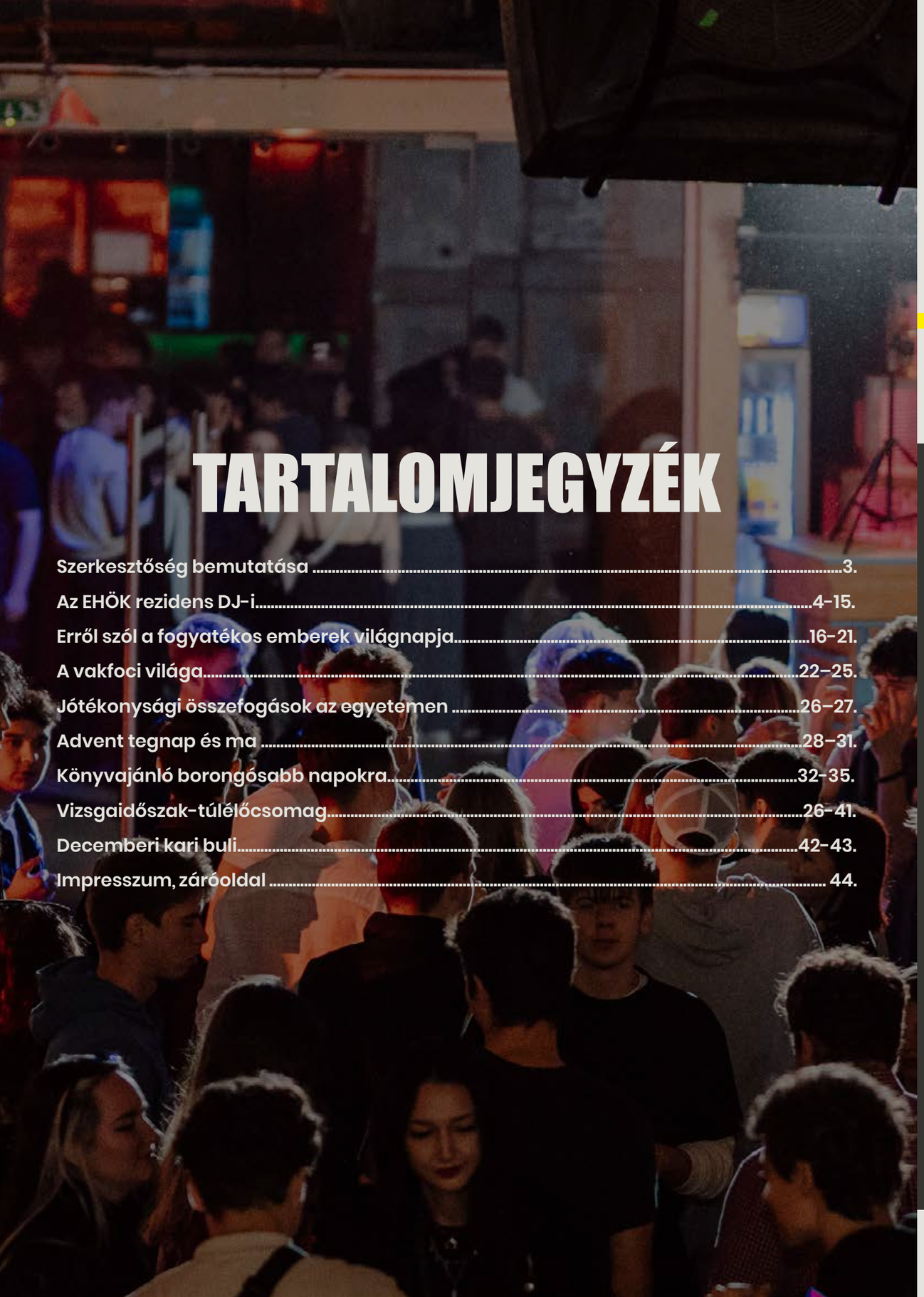
ISMERJÜK MEG KÖZELEBBRŐL AZ EHÖK REZIDENS DJ-IT

„Volt szerencsénk interjút készíteni, az egyetemi bulik legismertebb arcaival, a dj pult mögött álló lemezlovasokkal. Egyelőre annyit tudunk róluk, hogy mindig óriási hangulatot csinálnak és emlékezetessé teszik az estéinket. Most azonban megismerhetjük őket közelebbről és a szakma részleteibe is beavatnak minket.”

SZTE EHÖK UNIVERZUM

SZTE EHÖK

SZTE EHÖK SZTE_EHOK_OFFICIAL SZTE_EHOK



TARTALOMJEGYZÉK

Szerkesztőség bemutatása ..... 3.
Az EHÖK rezidens DJ-i ..... 4–15.
Erről szól a fogyatékos emberek világnapja ..... 16–21.
A vakfoci világa ..... 22–25.
Jótékonysági összefogások az egyetemen ..... 26–27.
Advent tegnap és ma ..... 28–31.
Könyvajánló borongósabb napokra ..... 32–35.
Vizsgaidőszak-túlélőcsomag ..... 26–41.
Decemberi kari buli ..... 42–43.
Impresszum, záróoldal ..... 44.

SZTE EHÖK

UNIVERZUM

MAGAZIN

Apró Dávid
Főszerkesztő

Jelen Rozi Jázmin
Szerkesztő, Újságíró

Kerekes Aliz
Újságíró

Kinyik Panna
Szerkesztő, Újságíró

Nagy Norbert
Újságíró

Neumajer Sára
Korrektor

Rózsa Márton
Grafikus

Szemerédi Fanny
Újságíró

Teleki Krisztián
Fotós

Tóth Annamária
Újságíró

Tóth Laura
Szerkesztő, Újságíró

Uller Botond
Szerkesztő, Fotós

Rólunk:

Az Univerzum Magazin egy hallgatók által készített online újság, amely az egyetemi közösség életet mutatja be őszintén, sokféle nézőpontból. Célunk, hogy teret adjunk azoknak a történeteknek, gondolatoknak és arcoknak, amelyek valóban meghatározzák az egyetemi mindennapokat.

A szerkesztőség újságíró tagjai interjúkon és riportokon dolgoznak, grafikusunk a látványvilágért felel, a szövegek korrektorunk munkája által nyerik el végleges formájukat. Hiszünk abban, hogy az egyetemi élet több puszta eseményeknél: élmény és közösség, amely végül egy örök emlékké alakul.

Azért dolgozunk, hogy ezek a történetek és a közösen megélt élmények ne csak megtörténjenek, hanem közelebb hozzák egymáshoz az egyetemi közösség tagjait.



Ismerjük meg közelebbről az egyetemi bulik hangulatfelelőseit: Az EHÖK rezidens DJ-i most betekintést engednek a kulisszák mögé

Volt szerencsénk interjút készíteni, az egyetemi bulik legismertebb arcaival, a dj pult mögött álló lemezlovasokkal. Egyelőre annyit tudunk róluk, hogy mindig óriási hangulatot csinálnak és emlékezetessé teszik az estéinket. Most azonban megismerhetjük őket közelebbről és a szakma részleteibe is beavatnak minket.

Az interjút adó DJ-k: ABO – Nagy-Abonyi Patrik, BlackNasty – Rabi Sándor, DZSI – Lutz Gábor, KOKO – Szabó Kornél, Seladi – Poharelec László Viktor, Zsotrik – Borossebesi Zsolt

ABO



Mutatkozz be, kérlek! Mondj el pár szót magadról és a munkásságodról!

Sziasztok! Nagy Abonyi Patrik vagyok, de a legtöbben csak ABO-ként ismernek. Bár a tanulmányaimat tekintve informatikus hallgató vagyok, valószínűleg nem a kódolás, hanem az erős éjszakák miatt vagyok ismerős: én vagyok ugyanis az egyetem egyik rezidens DJ-je.

Mi a különbség a vajdasági és az itthon tartott bulijaid között?

Leginkább azt a különbséget emelném ki, ami elsősorban a mentalitásban mutatkozik meg. Teljesen más a zenei kultúra a két helyen, pedig Szeged és a szerb határ között mindössze 15 kilométer a távolság. Szerbiában nehezebb megtalálni a zenei átmenetet, hiszen egyszerre keveredik a szerb, az angol és a magyar zene, míg a szegedi egyetemi bulikban főleg a magyar és angol slágerek pörögnek. Ettől függetlenül mindkét közeg a szívem csücske, és itt is, ott is imádok zenélni.

Melyik volt a legemlékezetesebb bulid, és miért pont az?

Nemrég, egészen pontosan október 16-án, volt *Rizikó és Brobi Kompromisszum* című albumának bemutatója a Sunder klubban, ahol én biztosítottam nekik a zenei alapokat. Ez azért volt különleges számomra, mert korábban még sosem léptem fel ilyen igazi underground rap bulin. Látni, hogy a srácok mekkora energiával és alázattal tolják a színpadon, teljesen magával ragadott. Én is átszellemültem, és egy hatalmas bulit sikerült összehoznunk aznap.

Hogyan lehet kibírni a folyamatos éjszakázást?

Leginkább rengeteg energiaitallal vagy kávéval, na meg egy kevés alkohollal. De, ami ennél is sokkal többet számít: a barátaim jelenléte. Ha ott van velem a társaságom, garantáltan jól érzem magam a pultban, még akkor is, ha épp egy kifejezetten fárasztó nap van a hátam mögött.



BlackNasty



Mutatkozz be kérlek! Mondj el pár szót a munkásságodról!

Rabi Sándor vagyok, 26 éves. Mezőberényből származom, azonban már évek óta Szegeden élek. Tanulmányaimat turizmus-vendéglátás szakon végeztem, és azóta is ebben a szakmában dolgozom. Úgy gondolom, hogy a vendéglátás iránti szeretetem is hozzájárult ahhoz, hogy az éjszakai élet a mindennapjaim részévé vált. Fontos kiemelni, hogy számomra a zenélés és a DJ-zés nem munka, hanem az örök boldogság!

Melyik kar a kedvenced a Szegedi Tudományegyetemen és miért?

Nem fogalmaznék úgy, hogy van kedvenc karom, inkább azt mondanám, hogy vannak olyanok, akiket külön ki tudnék emelni. Az első egyetemi bulimra a SZOTE hívott meg, így ők a szívemben mindig különleges helyet fognak elfoglalni, hiszen minden első alkalom emlékezetes, legyen szó az első felesről vagy akár az első szerelemről.

Melyik volt a legemlékezetesebb bulid és miért pont az?

Két olyan fellépést tudnék kiemelni, amelyek különösen emlékezetesek számomra, bár biztos vagyok benne, hogy ha egy kicsit tovább gondolkodnék, még rengeteg hasonló élmény jutna eszembe. Az első a debreceni Víztoronykert nyitóbulija volt, jó néhány évvel ezelőtt. Rengeteg barátom elkísért a fellépésre, így már az odaút is megalapozta az este hangulatát. Ott tapasztaltam meg először egy háromórás szett alatt azt az érzést, hogy egyetlen pillanatra sem kellett azon gondolkodnom, mi legyen a következő zene, vagy milyen irányba vigyem tovább a bulit. Volt egy mappám, amelyben a retro slágerektől kezdve, egészen az akkori legfrissebb zenékig minden megtalálható volt. Gyakorlatilag bármit játszottam le belőle, a közönség tombolt. De tényleg, szó szerint tombolt! Nem volt olyan ember, aki ült volna, mindenki végig bulizta az estét. A másik nagyon emlékezetes buli néhány évvel ezelőtt történt a Budapest Parkban. Mikee Mykanice-szel, aki mögött már jó néhány éve állok a DJ-pultban, a Belga előzenekara voltunk.

Aznap történetesen a születésnapomat ünnepeltem, amikor Mikee egyszer csak bekiabálta a mikrofonba, hogy „Isten éltesse a DJ-t!" Erre több ezer ember kezdett el egyszerre kiabálni és kántálni. Egészen elképesztő érzés volt ott állni a színpadon, és átélni, hogy ennyi ember egyszerre ünnepel.



DZSI



Mutatkozz be kérlek! Mondj el pár szót a munkásságodról!

Sziasztok, Dzsi vagyok, a BTK és a Móra Koli rendezvényeinek rezidens DJ-je és zenei felelőse. A Szegedi Tudományegyetemre korábban Kecskemétről érkeztem, Szegeden kommunikációt és jogot végeztem, anglisztika szakon pedig jelenleg is folyamatban vannak a tanulmányaim. A párommal, Vass Vikivel (a Móra Koli kollégiumi tanárával) és kisfiunkkal együtt lelkes szegediek vagyunk és mindannyiunk életének egyik legfontosabb része a rendezvényszervezés. Szerencsés vagyok, mert a DJ-zésnek köszönhetően olyan dologgal foglalkozhatok, amit igazán szeretek csinálni és amivel másoknak is örömet tudok szerezni.

Hogy néz ki egy DJ napja?

Napközben egy DJ élete sem különbözik másokétól: egyetemre jár, dolgozik, a családjával és a barátaival tölti az idejét. A hangsúly inkább az éjszakán van: a bulik és a szegedi éjszakai élet egy nagyon izgalmas világ, részben más szereplőkkel, mint akiket napközben a TIK vagy az egyetemi épületek környékén látunk. Ebbe a szegedi DJ-k jellemzően nem csak „munkanapokon” kapcsolódnak be: ismerjük egymást, a rendezvényszervezőket, a fotósokat; ráérős időnkben szívesen és gyakran nézünk be egymás bulijaira is.

Mi a különbség az egyetemi bulik és a más típusú fellépések között?

Toti (Tóth Attila, a Jate Klub korábbi technikusa) egyszer azt mondta, hogy milyen jó dolgunk van, hogy egyetemistáknak tartunk bulikat... és milyen igaza volt!

Kedves, szeretetteljes, intelligens bulizóink vannak,

– habár más közönséggel ritkán találkozom – tényleg nagyon el vagyunk kényeztetve.

Volt példaképed, aki inspirált, hogy te is ezt a pályát válaszd?

Mindenkire felnézek, aki figyel a közönségére és egy adott este mindent beletesz annak érdekében, hogy az jól sikerüljön.



KOKO



Mutatkozz be kérlek! Mondj el pár szót a munkásságodról!

Szabó Kornél vagyok, művész nevemen KOKO. 20 éves vagyok és 2019 óta tevékenykedem a zeneiparban. Producerkedéssel és zenekészítéssel kezdtem, majd 2022-ben indult a DJ pályafutásom. Mára már számos rendezvényen volt szerencsém fellépni, többek között egyetemi szervezésű eseményeken is. Emellett voltak saját buli sorozataim és több saját szervezésű rendezvényem is. 2026 őszén jelent meg az első saját zeném - *KOKO: Tu Si Sabes* - ami számomra egy óriási mérföldkő volt. A jövőben több hasonló, saját zenei projekt van tervben.

Miért éri meg ez a hivatás és mik az árnyoldalai?

Számomra leginkább a rengeteg élmény és az új kapcsolatok építése miatt éri meg. Folyamatosan új embereket ismerhetek meg, különböző városokba juthatok el, és minden fellépés egy új élményt jelent. Emellett óriási megtiszteltetés számomra a színpadon állni, és látni, ahogy a fiatalok élvezik a zenét és a bulit. Ez az egyik legjobb érzés ebben a hivatásban. Az árnyoldala talán a sok éjszakázás, amihez eleinte nem könnyű hozzászokni, és ami a magánéletre, illetve a pihenésre is hatással lehet. De számomra az élmények bőven kárpótolnak ezért.

Melyik kar a kedvenced a Szegedi Tudományegyetemen és miért?

A JUGYU (Juhász Gyula Pedagógusképző kar) a kedvencem. Nagyon sok barátot tudtam itt szerezni és új kapcsolatokat építeni. Vannak ezen a szakon tanulók, akikkel a hétköznapi életben is tartom a kapcsolatot. Egy nagyon befogadó közösség és imádok hozzájuk visszajárni fellépni. CSAK A JUGYU!

Volt példaképed, aki inspirált, hogy te is ezt a pályát válaszd?

DJ vonalon nagy példaképeim Rivo és Hugel. A produceri szférában pedig nagyon felnézek John Summit és Chris Lake munkásságára.



Seladi



Mutatkozz be kérlek! Mondj el pár szót a munkásságodról!

Poharelec László Viktor vagyok, lemezlovasként pedig Seladi néven tevékenykedem közel 16 éve. Ez idő alatt megszámlálhatatlan buliban volt szerencsém zenélni: a legkisebb, zártkörű rendezvényektől kezdve a “klubos” bulikon át egészen Magyarország legnagyobb fesztiváljaiig. Számomra a legfontosabb, hogy mindig az adott rendezvényhez, a helyszín hangulatához és a közönség igényeihez igazítsam a zenéket. Nincsenek előre összeállított, mindenhol ugyanúgy lejátszott playlistjeim, hiszek abban, hogy minden buli más és éppen ettől lesz különleges. A szettjeimben szeretem ötvözni a zenei sokszínűséget, az igényes átmeneteket és a közönség által jól ismert, közkedvelt slágereket.

Hiszem, hogy a jó DJ-szett nem csupán egymás után lejátszott zenékből áll, hanem egy folyamatosan építkező, az adott pillanathoz és a közönség energiájához alkalmazkodó zenei élményből.

Melyik az a zene, ami a legnépszerűbb mostanában?

Az egyetemi és klub bulikban jelenleg *KKevin, Bruno és Vini – PRNSTAR* című zenéje. A fiatalok szinte egy emberként sikítanak és kiabálnak, amikor felcsendül a dal. De lagzikban például inkább Michael Jackson - Billie Jean című slágerét emelném ki, amely generációktól függetlenül képes megmozgatni mindenkit.

Melyik volt a legemlékezetesebb bulid és miért pont az?

Talán a Sziget Fesztiválon való fellépésemet emelném ki. Kicsit úgy éreztem, hogy erre a fesztiválra eljutni fellépőként egy mérföldkő. Egy kisebb színpadon játszottam néhány órás, slágerekre épülő szettet, és már a buli alatt, majd a záráskor is szinte teljesen megtelt a színpad előtti tér. Egészen elképesztő érzés volt látni, ahogy több ezer magyar és külföldi bulizó együtt énekel és táncol a zenéimre, ráadásul a fesztivál számtalan színpada közül engem választottak.

Melyik kar a te kedvenced a Szegedi Tudományegyetemen és miért?

Nem szeretnék kiemelni egyetlen kart sem, hiszen szinte minden kar rendezvényén volt már szerencsém zenélni. Mindegyik közösségnek megvan a maga sajátossága és hangulata, ezért nem is igazán tudnék különbséget tenni közöttük.



Zsotrik



Mutatkozz be kérlek! Mondj el pár szót a munkásságodról!

Sziasztok Zsotrik vagyok, az MK, ETSZK és az MGK bulik rezidens DJ-je. Nagyvonalakban inkább a mai slágereket (magyartól kezdve a mainstream-ig majdnem mindent), 2010-es évek zenéit játszom, de a fő stílusom az az RnB.

Mi a legjobb ebben a szakmában, illetve kiknek tudnád javasolni ezt a hivatást?

Szerintem, a legjobb ebben a szakmában az, hogy rengeteg ember estéjét széppé lehet tenni vagy éppen izgalmassá, akár felejthetetlenné. Igazából azoknak tudnám ajánlani, akik nem félnek szerepelni nagy tömeg előtt és a zene a mindenük.

Melyik kar a kedvenced a Szegedi Tudományegyetemen és miért?

Nálam abszolút az MK, avagy a Mérnöki Kar. Ugyanis én is onnan jövök, és sose csalódtam még az ottani bulikban.

Üzennél-e valamit a cikk olvasóinak?

Mindig csinálják azt, amit igazán szeretnek és egyszer meg fognak tudni élni belőle, ha elég kitartóak hozzá!

Mi a te kedvenc alkoholod, már amikor egy buliban kivételesen nem dolgozol?

Leginkább rum vagy ír whiskey.

A DJ-k mögött nemcsak a zene, hanem rengeteg munka, élmény és közös történet is áll. Legyen szó egyetemi buliról, fesztiválról vagy klubestről, mindannyian azért állnak a pult mögé, hogy felejthetetlen élményt nyújtsanak a közönségnek. Legközelebb, amikor felcsendül a kedvenc számod, már azt is tudni fogod, kik gondoskodnak az este hangulatáról!



Szerző: Jelen Rozi Jázmin

Akadály nélküli, nyitott világ: erről szól a fogyatékos emberek világnapja

Magyarországon közel egymillió ember él valamilyen fogyatékossággal. Az ENSZ 1992-ben nyilvánította december 3-át a fogyatékos emberek világnapjává. Célja felhívni a figyelmet a fogyatékkal élők problémáira, hogy az érintettek ne maradjanak magukra a nehézségeikkel, ne szigetelődjenek el, hanem a társadalom integrált polgáraiként élhessenek.
A gyógypedagógiai munka célja az érintettek életminőségének, önállóságának és társadalmi részvételének támogatása. Alábbi interjúinkban egy gyakorló gyógypedagógus és egyetemi oktató, valamint egy gyógypedagógia szakos hallgató osztja meg velünk a hivatással kapcsolatos gondolatait.

Együtt kérdezni, gondolkodni és segítséget kérni – a fogyatékkal élő emberekkel való közös munka alapjai

Interjúnkban **Ladányi Lili**, a Gyógypedagógus-képző Tanszék munkatársa mesélt nekünk arról, melyek a gyógypedagógiai hivatás vezérelvei, és milyen értékek mentén kell dolgoznia a szakembernek.

Miért fontos a fogyatékosság felismerése és a diagnosztikus vizsgálat?

L. L.: A diagnosztikus vizsgálat akkor igazán hasznos, ha segít megérteni, hogy az adott embernek miben van szüksége támogatásra, és milyen erősségekre támaszkodhatunk. Egy gyermeknél például előfordulhat, hogy a környezete lustaságként vagy figyelmetlenségként értelmez olyan nehézségeket, amelyek mögött valójában eltérő fejlődés vagy működés áll. Ennek megértése sok félreértést és kudarcélményt előzhet meg.
A diagnózis a megfelelő szolgáltatásokhoz és oktatási támogatásokhoz való hozzáférésben is fontos lehet. Önmagában azonban nem mond el mindent az emberről. Két azonos diagnózisú gyermeknek egészen különböző képességei, érdeklődése és támogatási szükségletei lehetnek. Ezért a diagnózis mellett mindig az adott személyt és a környezetét is meg kell ismernünk.

Miért fontos a fogyatékossággal élő emberek támogatása? Hogyan segítheti a személyre szabott támogatás a mindennapi életüket?

L. L.: Mindenkinek joga van ahhoz, hogy tanulhasson, kapcsolatokat alakíthasson ki, dönthessen a saját életéről, és részt vehessen a közösségében. A megfelelő támogatás ezeknek a lehetőségeknek megteremtését segíti. Ez nagyon konkrét dolgokat jelenthet:

„Valaki megtanul önállóan közlekedni, könnyebben érti meg a neki szóló információkat, vagy olyan kommunikációs eszközt kap, amellyel el tudja mondani, mit szeretne.”

Az életminőséget ugyanakkor a környezet alakításával is javíthatjuk. Egy érthető tájékoztató, kiszámítható napirend vagy akadálymentes helyszín sokat számíthat.
A támogatás tervezésében az érintett ember véleményének is helye van. Abból kell kiindulnunk, hogy számára mi fontos, és miben szeretne segítséget kapni.

Hogyan zajlik a fogyatékossággal élő gyermekekkel végzett gyógypedagógiai munka az iskolában és más foglalkozásokon?

L. L.: A munka a gyermek megismerésével kezdődik: mi érdekli, hogyan kommunikál, hogyan tanul a legkönnyebben, miben sikeres, és hol ütközik akadályokba. Ehhez a család és a vele dolgozó más szakemberek tapasztalatai is hozzátartoznak.
Az iskolában szükség lehet például a tananyag feldolgozásának más módjára, több szemléltetésre, kisebb lépésekre bontott feladatokra vagy eltérő kommunikációs lehetőségekre. Az egyéni és csoportos foglalkozásokon a tanulási képességek mellett a kommunikáció, az önállóság vagy a társas helyzetekben való eligazodás is előtérbe kerülhet.
Lényeges, hogy a foglalkozáson tanultak a mindennapokban is használhatók legyenek. Ha egy gyermek megtanul segítséget kérni, annak az osztályteremben, az ebédlőben és a játszótéren is működnie kell. Ehhez együttműködésre van szükség a gyermek körül élő felnőttek között.

Milyen készségeket és attitűdöt követel a gyógypedagógus hivatása?

L. L.: A türelmet és az empátiát gyakran említjük, de ezek mellett alapos szakmai tudásra, jó megfigyelőképességre és tudatos tervezésre is szükség van. Fontos, hogy észrevegyük, mi állhat egy nehézség mögött, és merjünk változtatni, ha egy módszer nem válik be.
Ugyanilyen lényeges a tisztelet és a partneri hozzáállás. Attól, hogy valaki másképp kommunikál, vagy több segítséget igényel, még van saját véleménye, akarata és döntési joga. Meg kell találnunk annak a módját, hogy ezeket megismerjük és figyelembe vegyük.
A hallgatóknak azt is érdemes megtapasztalniuk, hogy nem kell minden helyzetre azonnal kész választ tudniuk.

„Tudni kérdezni, együtt gondolkodni és segítséget kérni szintén szakmai készség.”

Milyen nehézségekkel szembesülhet a gyógypedagógus?

L. L.: Nehézséget jelenthet, ha pontosan látjuk, mire lenne szükség, de kevés az idő, az eszköz vagy az elérhető szakember. Az együttműködés is sok egyeztetést igényelhet, hiszen a család, a pedagógusok és más szakemberek eltérő helyzetekben látják ugyanazt a gyermeket.
A fejlődés sem mindig egyenletes. Ami egyik nap sikerül, az másnap fáradtság, szorongás vagy egy megváltozott helyzet miatt nehezebb lehet. Ilyenkor fontos megvizsgálni a körülményeket, és szükség esetén a saját elvárásainkat vagy módszereinket is újragondolni.

„Érzelmileg megterhelő lehet az előítéletekkel és a kirekesztéssel találkozni. Ezért a szakmai közösség, az esetmegbeszélés és a saját határaink ismerete is fontos része a munkának.”

Mi a munka legjutalmazóbb része?

L. L.: Számomra azok a pillanatok a legértékesebbek, amikor a munkánk eredménye a mindennapi életben válik láthatóvá. Amikor valaki ki tudja fejezni, hogy mit szeretne, mer segítséget kérni, önállóan megold egy számára fontos helyzetet, vagy megtalálja a helyét egy közösségben. Ezek kívülről néha apró lépéseknek tűnnek, az érintett ember életében mégis nagy változást jelenthetnek.
Egyetemi oktatóként külön öröm látni, amikor a hallgatók egyre tudatosabban figyelnek az emberre a diagnózis mögött: kíváncsiak lesznek a nézőpontjára, felismerik az erősségeit, és vele együtt keresik a megfelelő támogatás lehetőségeit.



„A gyerekek biztos pontja szeretnék lenni” – interjú Bognár Lilivel, negyedéves gyógypedagógia-hallgatóval

A képzés legmaradandóbb benyomásairól kérdeztük Bognár Lilit, aki hamarosan gyakorló gyógypedagógusként lesz majd a tanulási nehézségekkel küzdő és értelmileg akadályozott gyermekek mindennapjainak Lili nénije.

Miért fontos a fogyatékkal élő gyerekekkel való munka?

B. L.: Mindenkinek joga van a tanuláshoz és a fejlődéshez, attól függetlenül, hogy milyen háttérrel rendelkezik. A gyógypedagógia képes arra, hogy az eltérő fejlődésű vagy hátrányos helyzetű gyermekeknek is esélyt teremtsen a haladásra.

Miért döntöttél úgy, hogy gyógypedagógiával szeretnél foglalkozni?

B. L.: Mindig is éreztem, hogy pedagógus szeretnék lenni, emellett valamilyen segítő szakmát is szívesen végeztem volna. A gyógypedagógia mellett döntöttem, ami ezeknek az ötvözete:

„Segítünk és oktatunk is egyszerre, arra törekszünk, hogy minél önállóbb életre neveljünk.”

Milyen nehézségekkel szembesültél a gyakorlatok során?

B. L.: A legnagyobb kihívást számomra az jelenti, hogy a gyakorlat során adott óráink menete legtöbbször kiszámíthatatlan, hiszen alkalmazkodnunk kell a gyerekek munkatempójához és kedvéhez. Hallgatóként minden órát meg kell terveznünk, vázlattal kell készülnünk, amikor viszont elérkezik a foglalkozás időpontja, szinte minden esetben el kell térni az óratervtől: egyesek lemaradnak, míg mások nagyon gyorsan megoldják a feladatot. Ha ismerjük az osztályt, előre készülhetünk plusz feladatokkal, ezt azonban ritkán láthatjuk előre. Nem mindig egyszerű rögtönözni és helyben kitalálni további feladványokat a jobb képességű diákoknak.

Szerinted milyen készségekkel és attitűddel kell rendelkeznie egy gyógypedagógusnak?

B. L.: Fontos a türelem, az empátia, az elfogadás, az alkalmazkodóképesség. Sokan beleesnek abba a hibába, hogy túlságosan arra fókuszálnak, amit fejleszteni kell a gyerekekben, és ritkán veszik észre az erősségeiket.

„A jó teljesítményt is meg kell látni, és még tovább kell fejleszteni.”

A mentoraink és tanáraink nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy minden gyermeknek dicséretet kell kapnia a sikereiért, a fejlesztendő készségeiről pedig személyre szabott visszajelzést kell adnunk. Emellett nyitottnak kell lennünk más szakemberek – például pszichológusok vagy gyógytornászok – és a szülők véleményére is, hiszen mindez hatással lehet a munkánkra.

Ha ki kellene emelned egyetlen eseményt a képzésből, mi lenne az és miért?

B. L.: Krausz Anita tanárnő mondta egy előadásán, hogy a gyerekekben nemcsak a fejlesztendő készségeket kell keresnünk, hanem az erősségeket is – ez a gondolat azóta is velem maradt. Hajlamosak vagyunk belefeledkezni abba, hogy hogy mi az, amin dolgozni kell, miközben kevesebb figyelmet fordítunk arra, hogy menynyi erőssége is van a tanítványainknak. Természetesen fontos megállapítanunk, milyen jelenséggel állunk szemben, hiszen ez a munka kiindulópontja, ugyanakkor érdemes azt is tudatosítanunk magunkban, hogy a diagnózison túl mi minden teszi különlegessé a gyerekeket.

Megváltoztatta-e a fogyatékos gyerekekkel végzett munka a világlátásodat?

B. L.: A gyógypedagógiában ritka a nagyon látványos vagy hirtelen fejlődés, és a legkisebb változásoknak is nagyon örülünk, a legapróbb lépéseket is jutalmazzuk és értékeljük.

„Az életemről is így kezdtem el gondolkodni: igyekszem észrevenni a saját apró sikereimet is.”

Milyen szerepet szeretnél betölteni a gyerekek életében gyakorló gyógypedagógusként?

B. L.: Tanítónőként szeretném, ha biztonságban éreznék magukat mellettem a gyerekek; ha megoszthatnának velem bármit; ha tudnák, hogy hibázhatnak, és ki lehet javítani a hibákat. Osztályfőnökként célom volna olyan légkört teremteni, ahol a diákok érzik, hogy egymáshoz is és hozzám is fordulhatnak segítségért.

„Nemcsak a tananyag átadása a lényeg, hanem adódhatnak olyan helyzetek is, amikor fontosabb, hogy bizalmi kapcsolat alakuljon ki, és beszélgethessünk.”

Mivel sajnos sok olyan gyerek van, akinek nincs sem otthona, sem szülői jelenlét az életében, egy olyan felnőtt szeretnék lenni számukra, akiben megbízhatnak és akinek megnyílhatnak, ha valami bántja őket. Emellett azt is szeretném elérni, hogy a tanítványaim a képességeikhez mérten minél önállóbb életet élhessenek.





Szerző: Szemerédi Fanny

Amikor a fül vezeti a labdát – a vakfoci világa

A labdarúgásról legtöbbször a látványos cselek, a pontos passzok és a trükkös megoldások jutnak eszünkbe. De mi történik akkor, ha a játékosok nem a szemükre, hanem elsősorban a hallásukra és a térérzékelésükre hagyatkoznak? A vakfoci a labdarúgás egy különleges változata, amelyben a labda hangja, a játékosok közötti kommunikáció és a pontos helyezkedés sokkal fontosabb, mint a technikai tudás.

Egy régi ötletből nemzetközi sportág

A vakfoci gyökerei az 1920-as évekre nyúlnak vissza. Európában és Dél-Amerikában már ekkor is futballoztak látássérült fiatalok, többek között speciális iskolákban. A kezdeti, kötetlen játékból idővel szervezettebb sportág alakult ki: Brazíliában 1974-ben rendezték meg az első országos bajnokságot, a nemzetközi szabályrendszer pedig 1996-ban született meg.

A sportág fejlődésének fontos állomása volt a 2004-es athéni paralimpia, ahol a vak labdarúgás hivatalosan is bemutatkozott a programban. Azóta a világ számos országában rendeznek nemzetközi versenyeket, a legerősebb válogatottak közé pedig többek között Spanyolország, Brazília és Argentína tartoznak.

Így működik a vakfoci

A vakfoci alapjaiban hasonlít a hagyományos labdarúgáshoz: a két csapat célja, hogy a labdát az ellenfél kapujába juttassa. A játékmenetet azonban a látássérült sportolók igényeihez igazították, így a felszerelés, a pálya és a kommunikáció is eltér a megszokottól.

A hivatalos nemzetközi versenyeken a csapatok négy mezőnyjátékossal és egy kapussal állnak fel. A mezőnyjátékosok látássérültek, az esetleges látáskülönbségek kiegyenlítése érdekében pedig mindannyian átlátszatlan szemvédőt viselnek. A kapus látó vagy részlegesen látó sportoló lehet, aki a védések mellett saját csapatának irányításában is nagy szerepet kap.

A játékhoz speciális labdát használnak, amelynek belsejében elhelyezett csörgők mozgás közben hangot adnak. Ez segít a játékosoknak meghatározni a labda helyzetét és mozgásának irányát. A pálya két oldalán rendszerint palánkok találhatók, amelyek megakadályozzák, hogy a labda folyamatosan kiguruljon a játéktérről. A tájékozódásban további segítők is közreműködnek: az ellenfél kapuja mögött elhelyezkedő irányító a támadások során adhat útmutatást a játékosoknak, míg a kapus a védekezésben, az edző pedig a pálya középső részén segítheti a csapatot. A hangjelzések és a rövid, egyértelmű instrukciók kulcsfontosságúak.

A mérkőzések nemzetközi szabályok szerint általában két, egyenként 20 perces félidőből állnak, a pálya mérete pedig megközelítőleg 40 × 20 méter. A játék gyors és fizikailag is megterhelő: a sportolóknak egyszerre kell figyelniük a labda hangjára, a társak és az ellenfelek mozgására, valamint a segítők jelzéseire.

A csendnek is szerepe van

A vakfoci egyik legérdekesebb sajátossága, hogy a nézőknek a játék közben csendben kell maradniuk. A hang ugyanis nem pusztán kísérőeleme a mérkőzésnek, hanem a tájékozódás egyik legfontosabb eszköze. A lelátóról érkező kiáltások vagy folyamatos zajok megnehezíthetik a játékosok számára, hogy meghallják a labdát vagy a társak jelzéseit. A pályán ezzel szemben folyamatos kommunikáció zajlik. A játékosok rövid szavakkal jelzik egymásnak a helyzetüket, a labda közelében tartózkodók pedig hangjelzésekkel segítik a tájékozódást. A játékosok a „voy” szóval jelzik, hogy a labda felé indulnak, így a közelben lévők időben értesülhetnek a mozgásukról. Ez a pályán lévők biztonsága szempontjából kiemelkedően fontos.

A vakfociban tehát nem elegendő jól bánni a labdával. A hallás, a térérzékelés, a gyors döntéshozatal és a csapaton belüli együttműködés egyaránt meghatározó. A játékosoknak fejben is fel kell építeniük a pályát, és folyamatosan követniük kell, hol helyezkednek el a többiek.

Vakfoci Magyarországon

Magyarországon a látássérültek labdarúgásának szervezett oktatását a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete, vagyis a LÁSS indította el, 2011 tavaszán. A sportág hazai elterjedését a Magyar Labdarúgó Szövetség is támogatja, többek között a Grassroots programján keresztül.

A vakfoci itthon egyelőre kevésbé elterjedt, mint a hagyományos labdarúgás. A sportág számára azonban az utánpótlás biztosítása fontos feladat, ugyanis minél több látássérült fiatal ismeri meg a játékot, annál többen találhatnak benne hosszú távú sportolási lehetőséget.

A vakfoci ugyanakkor nem kizárólag a versenysportban lehet érdekes. A megfelelően megszervezett programokon egészséges látással rendelkező résztvevők is megtapasztalhatják, milyen más érzékszervekre támaszkodva tájékozódni a pályán. Ehhez természetesen biztonságos környezetre, megfelelő felszerelésre és irányításra van szükség.



Szegeden is megismerhető a vakfoci

Szegeden is elérhető olyan szervezett vakfoci-foglalkozás, amely során a résztvevők fokozatosan ismerkedhetnek meg a csörgőlabdával, a szem letakarásával végzett mozgással és a játék alapjaival. A program az osztalykirandulas.hu oldalon, elsősorban csoportos, szervezett alkalomként érhető el, ezért az aktuális lehetőségekről és feltételekről érdemes előzetesen tájékozódni.

Az ilyen alkalmak nemcsak a sportolás élményét adják, hanem abban is segítenek, hogy a résztvevők jobban megértsék, milyen szerepet tölt be a hallás és a kommunikáció a látássérült emberek mindennapjaiban. A vakfoci így egyszerre sport, csapatjáték és tapasztalatszerzési lehetőség – egy olyan pályán, ahol a sikerhez nem a látás, hanem az összpontosítás és az egymásra figyelés visz közelebb.







Szerző: Nagy Norbert

Közös erővel a mosolyokért – Jótékonysági összefogások az egyetemen

Jó tett helyében, jót várj

Beköszöntött a november, és ez nemcsak azt jelenti, hogy ködösek a reggelek és a zh-k a nyakunkon vannak, hanem azt is, hogy elindult a karácsonyi visszaszámlálás. Bár itt a szorgalmi időszak vége felé könnyű elveszni a jegyzetek és a beadandók tengerében, az évnek ez az időszaka mégis tartogat valami különlegeset: az odafigyelést.

Az ünnepi lázban hajlamosak vagyunk elveszni a sok teendő között és megfeledkezni arról, hogy a legértékesebb ajándékokat nem mindig becsomagolva adjuk. Egy kedves szó, egy apró gesztus, egy meleg takaró, egy doboz tartós élelmiszer vagy akár csak egy kicsi a szabadidőnkből rengeteget jelenthet másoknak. Az egyetemi éveink pedig nem csak a tanulásról és a bulikról szólnak, hanem arról a közösségről is, amelyet együtt alkotunk. Ebből a közösségből évről évre valami csodás dolog születik, amikor összefogunk a rászorulókért.
Szerencsére idén sem maradunk szívmelengető kezdeményezések nélkül: több kar hallgatói is összefognak, hogy különböző jótékonysági akciók keretében segítsék a rászorulókat.



Nem kell kilépni az egyetem falai közül, ha adományozni szeretnétek!

A **Gazdaságtudományi Kar Hallgatói Önkormányzata** idén a szórakozást a segítségnyújtással ötvözi: a **november 21-én** megrendezésre kerülő **Közgazdász Bál** tombolájából befolyó teljes összeget jótékonysági célra ajánlják fel.
A támogatást a *Reménysugár – a Daganatos Gyermekbetegekért Alapítvány* kapja, így minden megvásárolt tombolajeggyel a gyógyuló gyermekek kezeléséhez és mindennapjaik megkönnyítéséhez járulhattok hozzá. Táncoljatok, érezzétek jól magatokat, és közben tegyetek jót!

Nem kell profi ajándékcsomagolónak lenned ahhoz, hogy örömet szerezz valakinek az ünnepek alatt! A **Mérnöki Kar** és a **Bölcsész Kar** idén a **Baptista Szeretetszolgálat Cipősdoboz Akciójához** csatlakozik.
Mérnöki Kar: Közvetlenül az őszi szünet után, **november 2.** és **december 16. között** adhatjátok le a megtöltött cipősdobozokat a kar HÖK irodájában.
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar: A BTK hallgatói és oktatói is csatlakoznak a Cipősdoboz Akcióhoz, hogy ajándékokkal tegyék szebbé a rászoruló gyermekek karácsonyát. Az adományokat **november 20.** és **december 20.** között gyűjtik. Keressétek a kari gyűjtőpontokról és a részletekről szóló információkat a HÖK felületein!

A **Szegedi Tudományegyetem kereskedelem és marketing szakos hallgatói**, vagyis a **Szeretetmanók**, egy nemes ügy mellé álltak: egy hangulatos, Mikulás tematikájú jótékonysági sütivásárral készülnek. A bevétellel az **Örökké Haza Egyesületet** szeretnék támogatni, amely a kórházban hagyott babákért dolgozik. Egy süti ára nektek talán csak egy apróság, nekik viszont hatalmas segítséget jelenthet!

Ezeken a helyszíneken és időpontokban tudjátok elcsípni a Szeretetmanókat és a sütijeiket:

- **November 9. (14:00–19:00):** Károlyi Mihály Kollégium (Szeged, Kossuth Lajos sgrt. 74.)
- **November 10. (9:00–16:00):** TIK előtt (Szeged, Ady tér 10.)

„Nem kell piros ruhát viselned ahhoz, hogy Mikulás legyél!"

Akár egy tombolajeggyel, egy megtöltött cipősdobozzal vagy egy süti megvásárlásával járulsz hozzá a jótékony célokhoz, ne feledd: a legkisebb figyelmesség is mosolyt csalhat valaki arcára. Tegyük szebbé együtt az ünnepeket!

Szerző: Tóth Annamária

Két világ között – advent tegnap és ma

Decemberi csendélet vagy mentális fel-fordulás?

„Bezzeg a mi időnkben…” kezdődik a hosszas nosztalgiázás a családi asztalnál. Igen, régen minden más volt, de attól a jelen nem lesz fakóbb. Miért olyan irigylésre méltóak nagyszüleink történetei? Mit örököltünk a múltbéli szokásokból, és mi változott? Vajon van-e lehetőségünk elcsendesedni az advent és a vizsgaidőszak kereszttüzében?

Néhány foszlány szüleink emlékezetéből

Az otthon melege

Annak idején nem kellett aromagyertya a karácsonyi hangulat megteremtéséhez, mivel minden házban igazi fenyő illatozott. A családfő küldetése volt belefaragni a törzset a talpba, ám az csak az utolsó gömb felkerülte után tudatosult, hogy kissé jobbra dől az alkotás. Nem csak a nappaliban zajlott ám a művészet: a família apraja-nagyja a konyhában tömörült, és közös erőbedobással készült a forró halászlé, a töltött káposzta és a recept szerint is kihasadt bejgli.

Digitális tér nélkül

Elődeink gyerekkorában a közös időtöltés nélkülözhetetlen volt, mind a hétköznapokban, mind a különleges alkalmakkor. Itt érdemes megjegyezni, hogy mobiltelefonok még nem léteztek, a vezetékes készülékeken pedig nem lehetett játszani. Természetesen a családi együttlét ma is központi eleme az ünnepnek, csak a formája megváltozott. A technológia fejlődése és a generációs szakadékok jelentősen átszervezték a hagyományokat. Régimódi, de igazán szívhez szóló jelenség volt a képeslapok küldése. Évtizedekkel ezelőtt kézzel írt üdvözlőlapot címeztek egymásnak a távoli rokonok és ismerősök, amely kétségtelenül személyesebb volt egy GIF-nél.



Igazi fehér karácsony

A törődést egy sokkal közvetlenebb módon is ki lehetett fejezni: hógolyóval! Az igazi, mesebeli teleket jégvirágos ablakok, a faágakat borító zúzmara és persze a jól gyúrható hó tette teljessé. Mennyi, de mennyi féktelen dobálózásról és szuperszonikus szánkózásról meséltek a szüleim… Természetesen az időjárást nem tudjuk befolyásolni, mégis mindig irigykedve hallgattam ezeket a történeteket.

Felgyorsult világ

Az ünnepi szezon régen december elején kezdődött, ellentétben a napjainkban már októberben ránk zúduló szaloncukor- és fagyöngylavinával. A várakozás fokozott hangulatú volt, a karácsony varázsa pedig szentestére sem veszett el. Ezt az időszakot körbelengte a vallásos jelleg: betlehemezés, kántálás, kollektív templomlátogatás. Az adventi koszorún a gyertyák valódi tartalommal lobbantak fel: a lilák bűnbánatot, a rózsaszín pedig örömöt jelképezve.

Generációnk karácsonya

A modern ünneplésben ezek a hosszú időn átívelő, keresztény és világi hagyományok sok helyen trendekké váltak, és elvesztették egykori jelentésüket. Jó látni viszont, hogy nem ment ki a divatból a tradicionális ételek fogyasztása, a karácsonyfa közös feldíszítése és a kézzel készített ajándékok hagyománya. Egyértelmű, hogy ma az ünneplés máshogy szép, mint a poros mesekönyvekben.

A tavalyi karácsony után egy barátommal összegeztük az elmúlt heteket, és mindkettőnkben megfogalmazódott, hogy a december már nem vált ki belőlünk olyan gyermeki izgatottságot, mint régen. Ennek részben az lehet az oka, hogy felnőttünk, így már nem kell gondosan betanult karácsonyi versikét szavalnunk az egész család előtt, másrészt egyetemista életünk részeként a háttérben ott lebeg a vizsgaidőszak kísértő gondolata is. Ez a kettősség kissé megtöri az önfeledt ünneplést.



Halk fények, világító csend

Régebben az adventre tulajdonképpen egyfajta böjti időszakként tekintettek, amikor tilos volt zajos mulatságokat és esküvőket tartani. A lelki és testi felkészülés időszaka ez, amikor bizonyos dolgokat nélkülöznünk kell annak érdekében, hogy megtaláljuk a belső békét, és kapcsolódjunk embertársainkkal.

Szerencsére az évek során kialakultak olyan hagyományok, amelyek újra felélesztik a régi szokásokat. Ennek tipikus példája az adventi forgatag: Magyarországon temérdek kirakodóvásár látogatható, ezek a különleges események pedig visszarepíthetnek minket egy olyan világba, ahol a sok száz éves receptek és a modern kézművesség találkoznak. Két tétel kidolgozása között vagy egy megterhelő vizsga után kellemes kikapcsolódást nyújthat a bódék közti barangolás. Emellett előadások, valamint városi és iskolai gyertyagyújtások idézik fel a karácsony szellemét, és emlékeztetnek az ünnep eredetére. Hiszen a készülődés forgatagában sem szabad megfeledkeznünk arról, mi adja az ünnep valódi jelentőségét.

Ne csak a napokat számold, a pillanatokat is!

Hogyan kapcsolj át karácsony-üzemmódba? Készíts egy személyes adventi kalendáriumot: szerezz minden nap egy kis örömet valakinek, adományozz, szervezz közös programokat a barátaiddal, írj rá egy régi ismerősödre! Mindeközben magadat és közvetlen környezetedet se hanyagold el: tegyél rendet a szobádban csakúgy, mint a gondolataid között, csökkentsd a képernyőidődet, és figyelj a valódi szükségleteidre!
Az adventi hetek lehetőséget nyújtanak az önvizsgálatra és a lelki elmélyülésre. Engedd el a problémáidat, hogy ráhangolódhass az év legszebb ünnepére!

Talán nem az a legfontosabb kérdés, hogy meg tudjuk-e tartani az adventi szokásokat, hanem az, hogy képesek vagyunk-e továbbvinni az általuk képviselt értékeket. Keressük az apró lehetőségeket, amelyekkel időt ajándékozhatunk másoknak és önmagunknak! Legyen ez a december más, mint az eddigiek!







Szerző: Kinyik Panna

Könyvajánló borongósabb napokra

A november egyet jelent a rövidebb nappalokkal, a ködös-esős időjárással és a közeledő adventtel. Az egyetemeken és a kollégiumokban ilyenkor ezerrel pörögnek a jegyzetfüzetek lapjai és mindenki a vizsgákra készül. Azonban egy-egy borongósabb novemberi napon néha jólesik elszakadni az egyetemi teendőktől és bekuckózni egy bögre teával és egy jó könyvvel.

Ebben a cikkben 5+1 olyan könyvet mutatunk nektek, amelyek közül néhány megalapozza a közelgő téli hangulatot, mások pedig kiváló szórakozást nyújtanak, és segítenek egy kicsit elmenekülni a saját valóságunkból.

1. Laurie Gilmore: A Pumpkin Spice Kávézó

A listát egy könnyed romantikus kötet nyitja, mégpedig Laurie Gilmore tollából.
A Dream Harbor-sorozat első kötete egy hangulatos, őszi kisvárosba kalauzol minket, ahol Jeanie Ellis új életet kezd: maga mögött hagyja irodai munkáját, miután elfogadja nagynénje ajánlatát, aki rá bízza imádott kávézóját, a Pumpkin Spice Kávézót. A beilleszkedés azonban nem megy zökkenőmentesen: éjszakánként ricsajra ébred és a szabotázs veszélye fenyegeti a kicsi kávézót. Az egyik beszállító azonban a segítségére siet, aki ráadásul egy jóképű férfi...

Logan Anderst hidegen hagyják a kisvárosi pletykák, és még kevésbé érdekli az idegesítően jókedvű, nagyvárosi Jeanie, mégsem tud ellenállni neki. Hamarosan azonban döntést kell hozniuk: megéri kilépni a komfortzónájukból és belevágni valamibe, aminek a végén vagy a boldogság vagy összetört szívek várják őket?

A Pumpkin Spice Kávézó tökéletes választás lehet azoknak, akik a közelgő vizsgaidőszakban könnyedebb olvasmányra vágynak, szeretik a Szívek szállodája című sorozat hangulatát és fel szeretnék idézni az őszi életérzést.



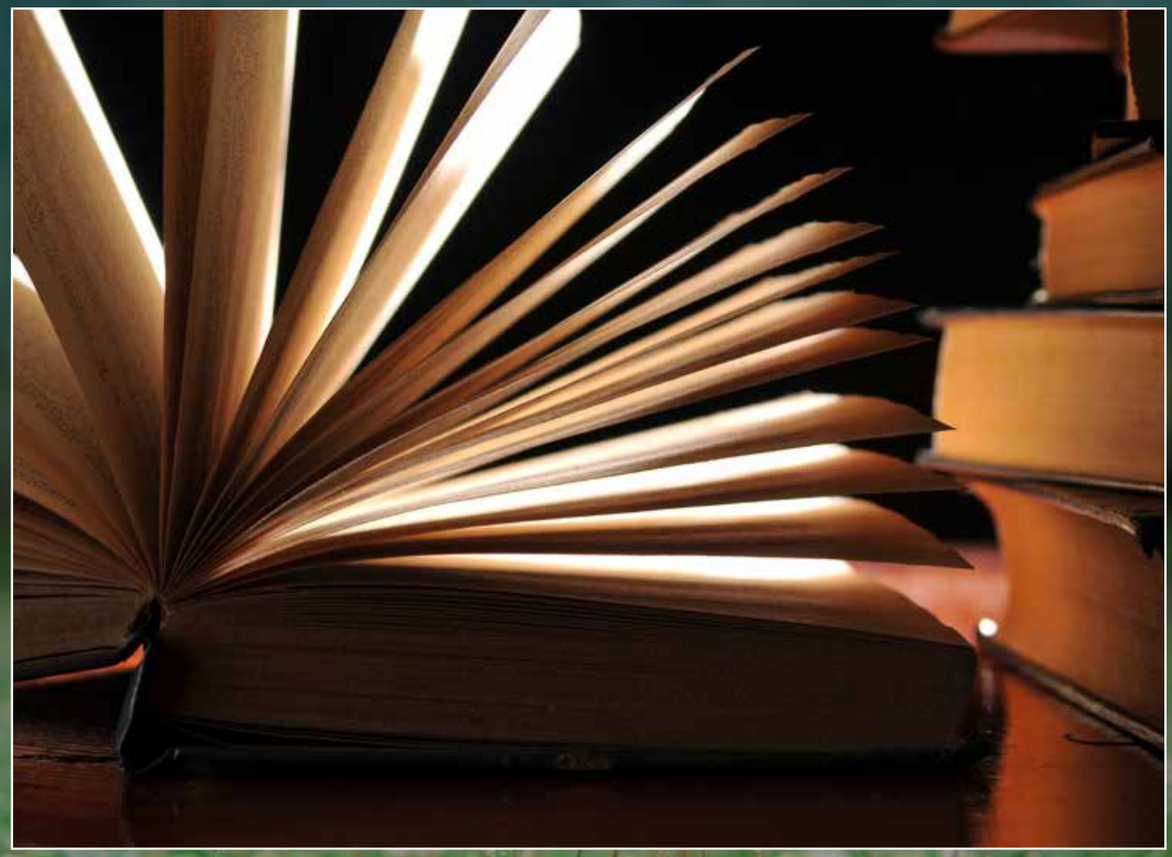
2. David Baldacci: Karácsony a vonaton

Vannak, akik már novemberben elkezdenek készülődni a karácsonyra. Ez az időszak arra is lehetőséget ad, hogy egy kicsit elmerengjünk magunkon. Ehhez remek olvasmány lehet a Karácsony a vonaton.

David Baldacci könyvének főhőse, Tom Langdon világlátott haditudósító, aki karácsonyra Washingtonból Los Angelesbe szeretne eljutni. Repülő helyett azonban vonatra kényszerül, így egy közel ötezer kilométeres, az Egyesült Államokat átszelő útnak vág neki. Utazása során számtalan különös figurával találkozik, és érdekes emberi sorsokba nyer betekintést. A kalandokat tovább fokozza egy rejtélyes tolvaj, aki értékes tárgyakat tulajdonít el a kabinokból, Tom pedig nyomozásba kezd, hogy kiderítse a kilétét.

A keletről nyugatra tartó szerelvényen azonban Tom nemcsak izgalmas kalandok részese lesz, hanem a saját szívét is újra felfedezi, amikor a véletlen egy rég elveszettnek hitt személyt sodor az útjába. Vajon képes lesz megragadni az újrakezdés lehetőségét, vagy a Sziklás-hegységben lezúduló lavina nemcsak a vonatot, hanem az álmait és az érzéseit is maga alá temeti - talán örökre?

A Karácsony a vonaton egyszerre elgondolkodtató és fordulatos olvasmány, ami a közelgő vizsgaidőszak árnyékában kizökkent a jegyzetek világából, vonatra ültet és egy képzeletbeli utazásra invitál bennünket a távoli Amerikába.



3. Ted Chiang: Érkezés és más novellák

Ted Chiang amerikai sci-fi író 2019-es kötetében nyolc történet kapott helyet, köztük az Oscar-díjas Érkezés című film alapjául szolgáló Életed története című novella. A történetek a létező legkülönbözőbb világokba nyújtanak betekintést. Egy bábeli torony összeköti a Földet az égbolttal. Egy, a mi világunkhoz hasonló dimenzióban angyali látogatások történnek, amelyek a mindennapi élet egyszerre ijesztő és csodálatos eseményei. Egy nem evilági nyelv felfedezése gyökeresen megváltoztatja azt, ahogyan az időről és a valóságról gondolkodunk. Egy, az idegi áramköröket érintő beavatkozás hatására pedig fokozatosan eltűnik a testi szépség jelentősége. Ilyen és ehhez hasonló, szürreális történések ejtik rabul a sci-fi rajongóit és késztetnek minket arra, hogy elgondolkodjunk: vajon hogyan viszonyulnánk a világhoz, ha bizonyos események és gondolatok valóra válnának, és ezáltal még furcsábbá és idegenebbé válna a létezésünk?

A háromszoros Nebula-, Hugo-, és Sidewise-díjas novelláskötetben a sci-fi fogalma új értelmet nyer. Ted Chiang a műfaj egy olyan oldalát mutatja meg, amellyel ritkán találkozhatunk. Az életed története című novellából Denis Villeneuve rendezett 2016-ban Oscar-díjas filmet Amy Adams, Jeremy Renner és Forest Whitaker főszereplésével, amely elsöprő sikert aratott.

4. Jón Kalman Stefánsson: Nyári fény, aztán leszáll az éj

Adott egy mondhatni átlagos nyugat-izlandi falucska, ahol a hosszú nyári nappalok és a végtelennek tűnő téli éjszakák különös eseményeket hoznak magukkal. A Kötöttárugyár igazgatója, miután latinul kezd álmodni, egyre többet gondolkodik az örökkévalóságról, miközben lemond a földi boldogságról. Egy öregembert szertefúj a szél, aki aztán madáreledellé változik. Egy politikust örökké magába nyel a sötétség. Egy, a számok rabjaként élő könyvelő ráeszmél, hogy az arcán legördülő könnycseppeket képtelen megszámolni. A helyi gazdabolt raktára egy rég elkövetett bűntett helyszínén áll, a helyiek azonban egy kísértetről suttognak, amely talán birtokba is vette a helyiséget.

Ezek a furcsa események úgy követik egymást, ahogyan a fény váltja fel a sötétséget, majd a sötétség a fényt. A felhők alatt a tenger hullámzásának ritmusában folyik az élet, miközben minden egyes történet tovább árnyalja a szív és a lélek összetettségét. Olyan kérdések kerülnek előtérbe, mint a halhatatlanság, a remény, a szerelem és a misztikus halál, amely sosem jelentkezik be előre.

Jón Kalman Stefánsson könyve elnyerte az Izlandi Irodalmi Díjat, a történetből ráadásul film is készült, amelyben egy pillanatra maga az író is felbukkan. Ha szeretnénk bekukucskálni egy távoli világba, ami mégis ismerősnek és hétköznapinak tűnik, a 2024-ben megjelent könyv és az egy évvel később mozikba került film garantáltan nekünk való!

5. Nógrádi Gergely: Az emberszerelő

A közelgő ünnepek alkalmából egy olyan novelláskötettel folytatjuk a sort, amely szintén a hétköznapokból táplálkozik, mégsem lenne teljes az emberi érzelmek és a lélek összetettsége nélkül.

Ha elromlik az autónk vagy a kazánunk, esetleg valami javításra szorul, szerelőt hívunk, hiszen egy jó szerelő mindent megold. De vajon ki „javítja meg” az embereket, ha ők maguk „romlanak el”?

A szerző a mindennapi valóság kisebb-nagyobb, ismerős és kevésbé ismert darabkáiból alkotta meg novelláit, amelyekben bármi megtörténhet. Megjelenik bennük a jó és a rossz, az emberi lélek sokszínűsége és a körülöttünk lévő világ összetettsége is - mindezek értelmezése pedig rajtunk múlik. A novellák változatossága lehetőséget ad arra, hogy ne csak a történésekre, hanem önmagunkra is reflektáljunk. Lírai és dokumentarista, humoros és szívfacsaró történetek egyaránt helyet kaptak a kötetben, amelyek szereplőiben magunkra is ismerhetünk. A titokzatos őrangyal, a mindenkit türelmesen végighallgató beszélgetőfiú, a pótvizsgáztató biológiatanár, Terka néni, Misi bácsi vagy a Fügének elkeresztelt yorkie történetei oldalról oldalra egy kicsit „megszerelnek” minket, és azt a reményt adják, hogy a világ egy boldogabb hely is lehet.

Ezt a novelláskötetet egy csomag zsebkendővel a kezünk ügyében, apránként érdemes olvasgatni. Hagyjunk magunknak elég időt a történetek feldolgozására, a reflexióra és a gondolataink lecsillapítására.

5+1. Grecsó Krisztián: Vera

A listát egy meglepetéskötet zárja, mégpedig Grecsó Krisztián Vera című regénye. A kortárs magyar irodalom egyik legsikeresebb szerzője egészen 1980-ig repíti vissza az olvasót, méghozzá Szegedre, ahol a regény olvasása közben számos ismerősnek tűnő helyszínre bukkanhatunk. A főhősnő, Vera az általános iskola negyedik osztályába jár, jó tanuló, jó sportoló. Mamája minden nap az iskola után hazavárja, míg a papája a honvédségnél dolgozik. A biztonságosnak és zavartalannak hitt mindennapi élet azonban gyökeresen megváltozik: az események dominóként zúdulnak Vera nyakába, mégsem tudni, mi indítja el a megállíthatatlan láncolatot. Mi fordítja szembe végzetesen az addigi legjobb barátnőjével? Miért olyan jó, bár egyben ijesztő is egyre több időt tölteni Józeffel, az új lengyel fiúval? És miért vannak a felnőtteknek titkaik, ha a gyerekektől azt várják el, hogy mindig csak az igazat mondják?

A családi titkok feltárásához nemcsak tudásvágyra, hanem bátorságra is szükség van. Verával együtt az olvasó is olyan események közepébe csöppen, amelyekben során lassan felismeri: néha idő előtt kell felnőnünk bizonyos helyzetekhez és feladatokhoz. A gyermekek szemszögéből sokszor nyomasztónak ható történések nem engedik, hogy akár egy pillanatra is megálljunk, még akkor sem, ha legszívesebben elengednénk Vera kezét. Könyörtelenül sodornak minket a végkifejlet felé, ahol már mi magunk sem tudjuk eldönteni, hogy mi a valóság, és mi csupán a gyermeki képzelet szüleménye.

Grecsó Krisztián érzékien, mégis tudatosan, a gyermeki látásmódot megőrizve járja körül a kiskamaszkor kínzó kérdéseit, és nyújt bepillantást a felnőttek titokzatosnak tűnő világába, miközben az élet zavartalanul zajlik tovább Szegeden...

Szerző: Kerekes Aliz

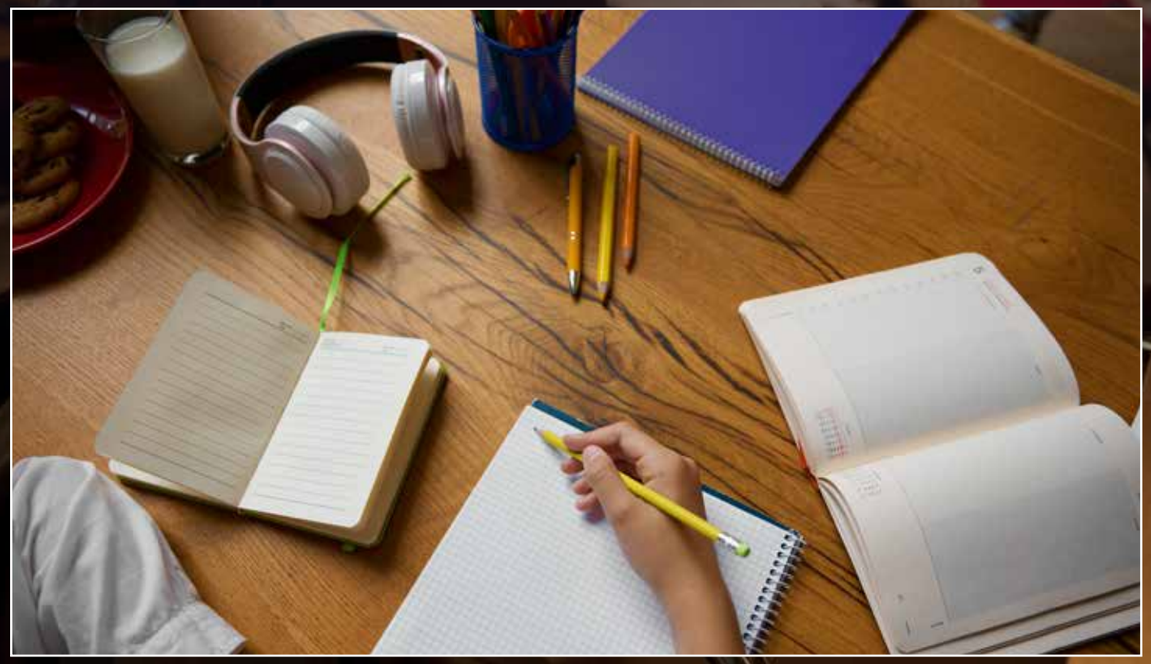
Vizsgaidőszak-túlélőcsomag

Ahogy odakint egyre hamarabb sötétedik, lassan rá kell jönnöd, hogy az egyetem sajnos nemcsak bulizásból és kávézásból áll: előbb-utóbb eljön a mumus, a vizsgaidőszak is. Ez az időszak sokak számára igazi kihívás, különösen télen, amikor mindenki karácsonyi lázban ég, neked pedig a tankönyved az egyetlen társaságod. Tíz vizsgaidőszakkal a hátam mögött már mondhatni tapasztalt versenyzőnek számítok, ezért összegyűjtöttem néhány bevált tippet, amelyek segíthetnek abban, hogy ne őrülj bele a vizsgákba, és a lehető legtöbbet hozd ki ebből az időszakból.

Mindennek az alapja az időbeosztás

Mielőtt pániküzemmódba kapcsolnál, és fejvesztve belevetnéd magad a tanulásba, készíts egy jól átgondolt, tartható vizsganaptárt! Számold össze, hány vizsgád lesz ebben a félévben, gondold át, melyik tárgy mennyire nehéz, és mennyi időre lesz szükséged ahhoz, hogy felkészülj. A vizsgák sorrendjének megtervezésekor ne csak a tárgyak nehézségét, hanem az időpontokat és a rendelkezésedre álló napokat is vedd figyelembe.

Hidd el, sokkal megnyugtatóbb úgy nekikezdeni a vizsgaidőszaknak, hogy pontosan látod, mi vár rád, mint minden reggel azzal indítani a napot, hogy megpróbálod kitalálni, mihez is kapj először. Indulj ki a vizsga napjából, és számold vissza, hány napod maradt a felkészülésre. Oszd fel a tananyagot kisebb, napi adagokra, és hagyj legalább egy kis tartalékidőt az ismétlésre vagy a váratlan csúszásokra. Így nem az utolsó este kell majd megváltanod a világot. A tűzoltás ugyanis nem minden esetben célravezető.



Tanulási módszerek

Az, hogy kinek milyen tanulási technika válik be, teljesen egyénfüggő. Van, aki reggel a legproduktívabb, mások viszont csak este tudnak igazán elmélyülni a tananyagban. Érdemes kitapasztalnod, mikor és milyen környezetben tudsz a leghatékonyabban tanulni, hiszen a megfelelő időbeosztás mellett a nyugodt környezet is sokat számít.

Persze nem mindegy az sem, hogyan próbálod megjegyezni a tanultakat. A vizsga előtti utolsó éjszakán bemagolt tételek rövid távon még megmenthetnek egy-egy helyzetet, de ha valóban szeretnéd megérteni és később is felhasználni a megszerzett tudást, érdemes más módszerekkel is próbálkoznod. A tanultak hosszú távú megőrzését segíti a rendszeres ismétlés és az aktív felidézés. Ez utóbbi azt jelenti, hogy nem egyszerűen újraolvasod a jegyzeteidet, hanem megpróbálod emlékezetből felidézni a tanultakat.
Ezt többféleképpen is gyakorolhatod: egy-egy fejezet vagy témakör végén próbáld meg a saját szavaiddal összefoglalni, mire emlékszel, vagy válaszolj a jegyzeteid nélkül a legfontosabb kérdésekre. Még jobb, ha akad valaki a környezetedben, akinek elmagyarázhatod az anyagot. Ha egy, a témában kevésbé jártas ismerősödnek is érthetően el tudod mondani a lényeget, az jó visszajelzés arra, hogy te magad is érted, miről beszélsz.

Ha pedig úgy érzed, hogy a hosszú jegyzetek fölött ülve nehéz rendszerezni a tanultakat, vagy egyszerűen csak változatosságra vágysz, érdemes néhány konkrét tanulási technikát is kipróbálnod.



Tanulókártyák – ha sok fogalmat kell megjegyezned

A tanulókártyák egyik oldalára felírhatod a kérdést, a másikra pedig a választ. Ezután próbáld meg felidézni a választ, mielőtt megfordítanád a kártyát.
Különösen jól jöhetnek definícióknál, évszámoknál, idegen szavaknál, anatómiai fogalmaknál vagy rövid kérdés-felelet formájában megtanulható tételeknél.

Gondolattérkép – ha összefüggésekben könnyebb gondolkodnod

Ha egy témakör tele van egymáshoz kapcsolódó fogalmakkal, próbáld meg ábrán összefoglalni az anyagot! Írd középre a fő témát, majd ágaztasd el a hozzá kapcsolódó fogalmakat, példákat és összefüggéseket.
Ez segíthet átlátni egy bonyolultabb témakör szerkezetét, és megmutathatja, hogyan kapcsolódnak egymáshoz az egyes részek.

Te is csak készülsz a tanulásra, de sosem kezded el?

Ismerős az érzés, amikor már előkészítetted a jegyzeteidet, kikészítetted a kávédat, és még egy gyors videó is beleférne – aztán hirtelen eltelt egy óra, de a tanulásig még mindig nem jutottál el? Ha nehezen veszed rá magad a kezdésre, érdemes kipróbálnod néhány egyszerű trükköt.

Pomodoro-technika – ha nehezen veszed rá magad a tanulásra

A Pomodoro-technika lényege, hogy nem kell rögtön órákon át tartó tanulásra gondolnod. Ehelyett rövidebb, koncentrált szakaszokra osztod a munkát, amelyeket rövid szünetek követnek. Így könnyebb lehet nekikezdeni, és a figyelmedet is egyszerűbben fenntarthatod.

Hogyan csináld?

- Tanulj 25 percig megszakítás nélkül.
- Tarts 5 perc szünetet.
- Ismételd meg ezt négyszer, majd tarts egy hosszabb, 15–30 perces pihenőt.

Ha a 25 perc túl rövidnek bizonyul, nyugodtan próbálkozhatsz 40–50 perces blokkokkal is. A cél nem az, hogy mereven ragaszkodj az időkerethez, hanem hogy megtaláld azt a ritmust, amelyben a leghatékonyabban tudsz tanulni.

De honnan szerezz motivációt a tanuláshoz?

Az igazság az, hogy nem mindig fogod úgy érezni, hogy van kedved tanulni – és nem is kell minden alkalommal motiváltnak lenned ahhoz, hogy haladj. Néha egyszerűen csak el kell kezdeni, még akkor is, ha legszívesebben inkább megnéznél még egy részt a kedvenc sorozatodból.

Ha nehezen veszed rá magad a tanulásra, próbálj meg apró, konkrét célokat kitűzni. Ne azt mondd magadnak, hogy „ma megtanulom az egész tételsort”, hanem kezdd mondjuk két tétellel vagy egy rövidebb fejezettel. A kisebb feladatok kevésbé tűnnek ijesztőnek, és a teljesítésük sikerélményt adhat, ami segíthet a további haladásban.

Az is sokat számíthat, ha megjutalmazod magad egy-egy teljesített cél után: tarts egy hosszabb szünetet, sétálj egyet, igyál meg egy kávét, vagy beszélgess kicsit a barátaiddal. Persze a pihenésnek nem kell mindig jutalomnak lennie – arra a hatékony tanuláshoz önmagában is szükséged van.
És ami talán a legfontosabb: ne várd el magadtól, hogy minden nap ugyanolyan jól teljesíts. Lesznek napok, amikor könnyebben megy a tanulás, és olyanok is, amikor minden mondatot háromszor kell elolvasnod. Ilyenkor próbálj meg türelmes lenni magaddal, és emlékeztesd magad arra, miért szeretnéd teljesíteni az adott vizsgát. Nem kell minden nap tökéletesen haladnod ahhoz, hogy végül célba érj.



Jó, ha tudod! – Vizsgaidőszak-kisokos

A vizsgákra való felkészülés mellett az adminisztratív részletekre is érdemes odafigyelni. Néhány fontos szabály ismeretével kellemetlen meglepetéseket spórolhatsz meg magadnak.

- **Figyelj a lejelentkezési határidőre!** Ha mégsem tudsz elmenni egy vizsgára, a vizsga kezdete előtt legkésőbb 24 órával jelentkezhetsz le róla. Bizonyos esetekben a kari szabályok kivételt tehetnek, ezért mindig ellenőrizd a rád vonatkozó előírásokat!

- **Ne felejtsd el igazolni a hiányzásodat!** Ha nem tudsz megjelenni a vizsgán, a távolmaradásodat a vizsga napjától számított 10 naptári napon belül igazolhatod. Ha ezt nem teszed meg, a vizsgaalkalom elhasználtnak számít, és csökkenti a további vizsgalehetőségeid számát.

- **Egy sikertelen vizsga még nem a világ vége.** A sikertelen vizsgát ugyanazon vizsgaidőszakon belül is megismételheted, de az ismétlés legkorábbi időpontja a sikertelen vizsga napját követő harmadik naptári nap. Ugyanabból a tárgyból általában két javítóvizsgád lehet, bizonyos feltételek mellett pedig egy harmadikra is lehetőséged nyílhat.

- **Nézz utána, hány vizsgalehetőséged maradt!** Az ugyanabból a tárgyból tett javító- és ismétlő javítóvizsgák száma a tanulmányaid megkezdésének időpontjától függ. A 2012/2013-as tanévben vagy utána kezdő hallgatóknál összesen legfeljebb 5, a korábban kezdőknél legfeljebb 8 ilyen vizsga tehető. Érdemes előre tervezni, és nem az utolsó pillanatra hagyni a vizsgákat.

- **Az eredményre sem kell örökké várnod.** Szóbeli vizsga esetén még aznap tájékoztatniuk kell az eredményedről. Írásbeli vizsgánál az eredményt legkésőbb a vizsgát követő harmadik naptári napon, 16 óráig kell közölni. Ha ebbe munkaszüneti nap esik, a határidő négy munkanap.

- **A sikeres vizsgajegyedet is javíthatod – bizonyos feltételekkel.** A felvett vizsgatárgyak közül legfeljebb két alkalommal ismételhetsz meg sikeres vizsgát, de egy vizsgaidőszakon belül így sem tehetsz háromnál több vizsgát az adott tárgyból. Fontos, hogy a javítóvizsga eredménye akkor is érvényes, ha rosszabb jegyet szerzel, mint elsőre. Gyakorlati jellegű tárgyaknál nincs lehetőség a sikeres jegy javítására.

Mindig nézd meg a saját karod aktuális tanulmányi és vizsgaszabályzatát, a Neptunban meghirdetett vizsgaidőpontokat és a kurzusleírásokat is, mert egyes részletek karonként eltérhetnek!

Nem baj, ha nem megy elsőre

Teljesen rendben van, ha szeretnél jól teljesíteni, és a lehető legtöbbet kihozni magadból. A probléma ott kezdődik, ha a tökéletességre való törekvés már a mentális egészséged rovására megy. Az egyetem nem mindig úgy alakul, ahogyan eltervezted, és ez nem jelenti azt, hogy kudarcot vallottál.

Lehet, hogy egy vizsgára nem sikerül úgy felkészülnöd, ahogyan szerettél volna, vagy nem olyan jegyet kapsz, amilyet reméltél. Ettől még nem dől össze a világ. Próbáld meg levonni a tanulságokat, és menj tovább. Tíz vizsgaidőszak után azt mondhatom: nem az a lényeg, hogy minden mindig tökéletesen sikerüljön, hanem hogy megtaláld azt a módszert, ami neked működik, és közben magadra is figyelj.

A vizsgaidőszak előbb-utóbb véget ér. Addig pedig ne feledd: a pihenés nem elvesztegetett idő, és egy rosszabb jegy sem határozza meg, mennyit érsz.



Szerző: Tóth Laura

Ne hagyd ki az év utolsó buliját: mutatjuk a decemberi kari buli dátumát

Kevesebb, mint egy hónap maradt hátra a szorgalmi időszakból, és már szakad a film? Gyűlnek a ZH-k, miközben te már csak a karácsonyra tudsz gondolni? Segítünk, hogy ünnepi hangulatban búcsúztasd a szemesztert: mutatjuk a dátumot, amikor zsongani fog a Hungi.

Készülj velünk a vizsgaidőszakra!

A kari buli a legjobb emlékeztető arra, hogy nem vagy egyedül: akár a határidők miatt mardos a feszültség, akár az előtted álló vizsgaidőszak tart ébren éjszaka, a Hungiban biztosan találkozol valakivel, akinek ugyanezek a kötelezettségek fájdítják a fejét. Ne felejtsd el, hogy a tanulás könnyebben megy, ha megjutalmazod magad, és adsz magadnak egy szabad estét, amikor feltöltődhetsz!

Az utolsó buli az ünnepek előtt

Hamarosan mindenki összecsomagol, hogy a családjával töltse az ünnepeket. Ragadd meg az év utolsó alkalmát, amikor a szaktársaiddal szórakozhatsz, és gyűjts közös élményeket, mielőtt néhány hétre szétszóródik a társaság!

Mentsd el ezt a dátumot!

- **December 02., szerda** **Összegyetemi Félévzáró Mikulás Party**

Szerző: Szemerédi Fanny

E-mail
ehokujsag@gmail.com

Weboldal
www.szteehok.hu



MÁR NINCS SOK HÁTRA AZ ŐSZI SZEMESZTERBŐL, KITARTÁST KÍVÁNUNK, ÉS ADDIG IS OLVASSATOK MINKET!

UNIVERZUM MAGAZIN

SZTE EHÖK