kémlelő

A BME VEGYÉSZMÉRNÖKI ÉS BIOMÉRNÖKI KAR HALLGATÓI KÉPVISELET LAPJA

Gólyaszám

IMPRESSZUM

Főszerkesztő	Gémes Gergő
Felelős szerkesztők	Gál Zalán
	Kurucz Richárd
VBK HK Kémlelő-felelős	Kurucz Richárd
Olvasószerkesztők	Gémes Gergő
	Szűcs Tímea
Tördelőszerkesztő	Kuntár Ákos
Írók	Fábián-Nagy Marci
	Gémes Gergő
	Gömbös Imola
	Kerekes Péter
	Kulcsár Márton
	Papp Tímea
	Pató Fanni

BME VEGYÉSZMÉRNÖKI ÉS BIOMÉRNÖKI KAR
1873

Grafika Kuntár Ákos

Kémlelő

A Vegyészmérnöki és Biomérnöki Kar Hallgatói Képviseletének ingyenes kiadványa.
Kiadja a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem.

facebook.com/kemlelo instagram.com/kemlelobme kemleloszerk@gmail.com

Főszerkesztői köszöntő

Kedves Elsőévesek!

Fogadjátok szerkesztőségünk gratulációját, és köszöntünk Titeket a BME-VBK-n!

A Vegyészmérnöki és Biomérnöki Kar hivatalos lapját, a Kémlelőt tartjátok most kezetekben, annak is egy különleges kiadását, amelyet Nektek készítettünk. A témák megválasztásakor az volt a célunk, hogy egy kicsit megkönnyítsük azt a nagy váltást, ami most bekövetkezett az életetekben. Új környezet, új emberek, zéhák, vizsgák és még sorolhatnám. Ebben a lapszámban segítünk eligazodni a sokszor zavarba ejtő ösztöndíjakon és első „konyhátok” berendezésében is igyekszünk segíteni, illetve ellátunk Titeket sok-sok hasznos tippel.

A kemény munka mellett persze mindenkire ráfér a kikapcsolódás! Olvashattok cikkeket fővárosunk kevésbé ismert szegleteiről, illetve az egyetemhez közeli szórakozóhelyekről, pubokról és sportolási lehetőségekről. Azokra is gondoltunk, akik inkább pihennének egy kicsit. A zene- és filmajánlóban mindenki találhat valami kedvérevalót!

Akár csak a termodinamikában, az életben is fontos szerepet tölt be az egyensúly. Az első félév egyik nagy kihívása, hogy meg kell találnotok az arany középutat a tanulás, a szórakozás és a pihenés között. Ha ez sikerül, akkor biztosan sok jó élménnyel fogtok gazdagodni az egyetemi évek alatt. A szerkesztőség nevében sikeres félévet kívánok Nektek.

Gémes Gergő

főszerkesztő

Ösztöndíjak

Az alábbiakban összefoglaltuk Nektek, hogy milyen ösztöndíjakra lehettek jogosultak a VBK-n. Ezek lehetnek tanulmányi, szociális, közösségi, sport és tudományos alapúak.

K.Marci

Tanulmányi ösztöndíj

Erre az ösztöndíjra nem kell pályázatot leadni. Automatikusan odaítélik egy adott tanulmányi átlag felett az állami ösztöndíjasoknak. Legfeljebb a tanulók 50%-a részesülhet ebben. A ponthatár minden félévben változik a hallgatók korrigált kreditindexe alapján.

KKI= (kredit*érdemjegy)30·teljesített kreditekfelvett kreditek

Szociális alapú ösztöndíjak

A szociális alapú ösztöndíjaknak alapvetően három fajtája van: alaptámogatás, rendszeres és rendkívüli szociális ösztöndíj. Az alaptámogatásra elsőéves, szociálisan rászoruló hallgatók pályázhatnak. Ez egy egyszeri juttatás, ami az egyetem megkezdését segíti. Csak akkor lehet benne részesülni, ha az illető rendszeres szociális ösztöndíjra is jogosult.

Pályázni a mueper.bme.hu oldalon lehet. A pontozási rendszert a 3-as számú melléklet tartalmazza.

Rendkívüli szociális ösztöndíjra akkor lehet pályázni, ha hirtelen jelentős szociális helyzetű változás következik be a hallgató életében (pl. haláleset, munka elvesztése, saját gyermek születése). Erre Neptun kérvényben lehet pályázni.

Közösségi ösztöndíjak

Az egyetemen sok közösség van amelyek tevékenységébe bekapcsolódhattok. Ilyen a kari lapunk, a Kémlelő csapata is, de a Műhelytől (egyetemi lap) kezdve a külügyi körökön át (pl. ESTIEM, IAESTE, AIESEC), egészen a Hallgatói képviseletig. Érdemes keresnetek az érdeklődéseteknek megfelelő kört! Nem csak új barátokat és élményeket szerezhettek, de új dolgokat is sajátíthattok el. Munkátokat ösztöndíjakkal jutalmazzák, továbbá kollégiumi pályázatnál is előnyt jelent

Kevésbé ismert a Hangadó ösztöndíj, amiről kevesen tudnak, pedig sokan jogosultak lehetnek rá. Év közbeni kérdőívek, OMHV kitöltéséért és a Gólyatanácson való részvételért jár. Pályázni kell rá, általában novemberben írják ki.

Sport ösztöndíjak

Öntevékeny körök és egyetemi csapatok sportpálya bérlésére, sportesközökre nyújthatják be. Egyénileg a „Jó tanuló, jó sportoló” ösztöndíjra adhattok le pályázatot, illetve sport miatti utazás támogatására.

Erasmus+

Az Erasmus+ lehetővé teszi, hogy félévet hallgathassatok egy másik európai egyetemen, illetve szakmai gyakorlatotokat külföldön végezhessétek. Az áthallgatás ingyenes, a megélhetést pénzügyileg is támogatják. Fontos azonban alaposan utánajárni a megpályázott egyetemeknek, illetve, hogy mely tárgyakat lehetséges elfogadtatni itthon. A pályázat általában januárban jön ki, ami a következő őszi és tavaszi félévre érvényes. Nyáron a fennmaradó helyeket kihirdetik pótpályázatként, bár ekkor már csak tavaszi félévre. Szakmai gyakorlatra egész évben be lehet nyújtani pályázatot, legalább 3 hónappal a gyakorlat tervezett megkezdése előtt.

Tudományos alapon járó ösztöndíjak

Tudományos, kutatási tevékenységért is lehet pályázatokat benyújtani. Ilyen az Egyetemi BME ösztöndíj, a Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj és az Új Nemzeti Kiválóság Program (ÚNKP). Itt főként a TDK-s (Tudományos Diákkör) helyezés és részvétel, a megjelent publikációk, cikkek és poszterek a leghangsúlyosabbak. Továbbá a tanulmányi átlag, közösségi, demonstrátori tevékenység is szerepet kap a pontszámításban. Az ösztöndíjak teljes tanévre szólnak. Létezik külön csak TDK ösztöndíj is.

A szakmai utakra, a tudományos rendezvények és konferenciák látogatására lehet szintén utazási pályázatot leadni a MŰHAL-nak.

Az ösztöndíjakról bővebb információt a következő oldalakon találtok:

ehk.bme.hu/palyazat

vegyeszhk.hu/palyazatok/

Bevezető a gólyalétbe

Megérkezett az SMS, ezzel elkezdődött életetek egy újabb szakasza. Azóta már kaptatok egy kis ízelítőt az egyetemista életből – mentoraitok összeboronáltak tankörtársaitokkal, és talán részt vettetek a gólyatáborban is. Itt állva a félévkezdés kapujában szeretnék pár tippet és trükköt megosztani veletek, hogy megkönnyítsem a dolgotokat.

Imo

A tantárgyaitokat nem nektek kell felvennetek. Ha van még valami, amit ezeken kívül vennétek fel, arra a regisztrációs héten lehetőségetek nyílik. Ajánlott a testnevelést hamar letudni, de vehettek fel akár nyelvi órákat vagy szabadon választható tárgyakat is.

Minden tárgyból ajánlott elmenni az első órára, hiszen ekkor mondják el a követelményeket. Egyes órák teljesítésének feltétele a jelenlét, esetleg beadandót kell készíteni, zárthelyiket írni, vagy vizsgázni. Tartsátok észben a különböző időpontokat, hogy elkerülhessétek a meglepetés zh-kat!

Fontos, hogy megtaláld azt a tanulási stílust, ami működik számodra. Egyesek könnyebben tanulnak színes, gyöngybetűkkel írt jegyzet-csodákból, míg mások számára ez akár figyelemelterelő is lehet. Valaki hangos felmondással memorizál, esetleg az olvasottak saját szavakkal való újraírásával. Lehet tanulni barátokkal, így egymás kérdéseiből is sokat okulhattok. Ha inkább a csendes tanulást választanád, akár felkeresheted az egyetem könyvtárát.

Oda kell figyelni a megfelelő időbeosztásra. Nem feltétlenül jó, ha halálra tanulja magát az ember – kell időt fordítani a szórakozásra és a pihenésre is, hiszen ezek nélkül a tanulás se megy olyan jól. Többet ésszel, mint erővel: Ha már késő este van, fáradt vagy és csukódik le a szemed, nem fogod jobban tudni az anyagot, ha még egyszer átolvasod! Inkább pihend ki magad, így a teljesítményed is jobb lesz.

Az első zh hullám a 6-7. hetek környékén érkezik. Nem szabad alábecsülni az egyetem nehézségét, mert meglepően nehéz egy hét alatt fél tucat zh-t írni 5 hét bulizás után. Fontos megtalálni a bulizás és a tanulás közötti egyensúlyt.

A zh eredmények kihirdetésekor sem kell elkeseredni, ha nem sikerül elsőre, nem jelent még bukást a tárgyból. Lehetőség van még a pót és a pótpót írására is. Nem a kudarcok határozzák meg az embert, egy rossz zh eredmény lehetőséget ad a hibáinkból való tanulásra. Segít a felkészülésben, hogy már tudod a feladattípusokat és azt is, melyik anyagrészek a fontosabbak.

Ha segítségre van szükséged, kérj! Kérdéseitekkel megkereshetitek a tanárokat emailen vagy teamsen keresztül, ezenkívül a mentorok is szívesen segítenek. Hiányzó órai jegyzet esetén, fordulj bátran a csoporttársaidhoz. A felsőbbévesek már túlestek ezeken a tárgyakon, sok tanáccsal tudnak ellátni.

Az egyetem nem csak a tanulásról szól, hanem a szórakozásról is. Könnyű megismerni az új embereket, hiszen mindannyian ugyanazt élitek át. Sok, előre szervezett programon vehettek részt a Mentor Körnek köszönhetően, ilyenek például a regisztrációs hetes találkozások és a gólyahét. Bulizási lehetőség is bőven akad, mint a gólyahajó, BME napok vagy a Martos Csocsóban tartott AP bulik egyike.

Egyetem melletti elfoglaltságnak jelentkezhetsz az öntevékeny körök egyikébe is. A karon jelenleg aktív körök a következők: Ars Presso, Zöld Kör, Bogrács kör, Reggeliztető Kör, Bor- és Sajtkör, Film Kör, Mentor Kör, Kerékpár Kör, Kondi Kör, Pingpong Kör, Sakk Kör, Jóga Kör, Túra Kör, Társasjáték Kör, Martos Stúdió, Szent-Györgyi Albert Szakkollégium, VeBio Tehetség Kör, Számítástechnika Kör. Csatlakozhatsz akár lapunk szerkesztőségéhez is! Ha jobban meg szeretnél ismerkedni a körökkel, látogass el a körexpora és azon körök által tartott nyílt gyűlésekre, melyek érdekelnek.

A nehéz időkben fontos, hogy meglegyen a motiváció a küzdés folytatásához. Ha már fárasztó a tanulás, gondold át, hogy mégis mik a céljaid. Fordulj a barátaidhoz egy kis lelkesítésre, segítsétek és bíztassátok egymást. Legyetek ott egymásnak és élvezzétek az egyetemi éveket, hiszen az egyetemet egyféleképpen nem lehet elvégezni: egyedül.

Sportolási lehetőségek

A mozgás számos jótékony hatással bír az emberi szervezetre: kikapcsolja az elmét, felpörget és remek alkalom a stressz levezetésére. Az egyetemi tanulmányok alatt sem szabad megfeledkezni a testmozgásról és erről az egyetem gondoskodik. Az intézményben eltöltött éveid során a tanterv szerint teljesítened kell 2 félév testnevelést.

Timi

A tárgyakra való jelentkezéskor láthatod, hogy megannyi opció közül mazsolázhatsz testnevelés óra keretén belül. Két helyszínen is, a Sportcsarnokban a Bertalan Lajos utca 4-6. szám alatt és a Sporttelepen a Bogdánfy utca 12. címen. Kiváló lehetőség, hogy felrázd magad reggel az órák előtt vagy két előadás között elvond a figyelmed a suliról. A tesi órák alkalmával számos sporttal megismerkedhetsz, régi kedvenccel vagy akár valami újjal, amit azelőtt még sosem próbáltál. Amennyiben megtetszett a választott sport, nem kell tőle könnyes búcsút venned. A 2 félévnyi kötelező testnevelés teljesítése után nyugodtan vehetsz fel a következő félévekben is testnevelés órákat, ennek nincs semmilyen akadálya. De ne gondold egy percig sem, hogy az órák sokfélék és mindenki talál magának valót, a Sportközpont nem rejt magában ennél többet, mert igenis rejt. Akad olyan terem és olyan óra is, amelyet a mintatanterv során nincs mód kipróbálni és biztosan lesz, akinek a további lehetőségek felkelthetik az érdeklődését.

Néhány információ a Sportközpontról: 2012. óta üzemel és mozgat meg rengeteg embert, többnyire a BME hallgatóit. A központban 10 különböző terem és több mint 30 féle óra várja a sportolni vágyókat megannyi lelkes óraadóval egyetemben. A termek között van a Nagypálya, amely általában röplabda és kosár mecscseknek ad otthont a testnevelés órák alkalmával, délután pedig stroops edzéseknek A Spinning teremben 24 eszköz vehető használatba a nap folyamán. Az Aréna nagy-ban zajlik a csoportos órák zöme, mint a Choreo Kick-box, a Hot Iron Cross vagy a Girly Dance edzések. Szintén sok óra helyszíne az Aerobik terem, ahol kipróbálhatod a Zumbát, a TRX-et, a Kangoo-t, az Alakformáló tréninget vagy a Gerinctréninget. A Dühöngő teremben van a Jumping fitness és Mobilizáció és core stabilizáció óra. Ez csak néhány opció, de ebből is látszik, hogy mennyi edzési forma közül lehet választani a kezdőtől a haladó szintig. Az edzések mellett figyelmet fordítanak az egyes testrészek, mint a gerinc erősítésére is. Ezeket az információkat, és még ennél több mindent megtalálsz a www.bmesport.hu oldalon. Egyaránt a termekről az órákról, és az óraadókról még egy rövid bemutatkozást is olvashatsz. Ajánlom, hogy keresd fel az oldalt, mert itt találod meg a sportközpont órarendjét, itt tudsz tájékozódni, hogy az általad kinézett óra vagy órák mikor kezdődnek, ki tartja és melyik teremben lesznek.

Az órarendben megadott időpontok nagyrészt délután 5 órától kezdődnek. Persze azoknak, akiknek szükségük van egy löketre kora reggel, hogy kibírják a napot, reggel fél 7 és 8 között is részt vehetnek sipnning vagy funkcionális köredzésen. Reggel 8 és délután 2 között folynak a testnevelés órák, ebben az időpontban nem tartanak egyéb foglalkozásokat.

A honlapon nemcsak a fentebb említettekről találtok bővebb leírásokat, hanem a bérletekről is. Érdemes bérletet venni, ha rendszeresen szeretnél a Sportközpontban edzeni. Az egyetem diákjaként kedvezményes bérletet is tudsz vásárolni. A termekhez és sportokhoz különböző bérletek tartoznak. Ezeknek a felhasználási idejéről és áráról szintén a honlapon tudsz tájékozódni. Figyelmesen olvasd el, hogy melyik bérlet meddig érvényes és az időbeosztásodhoz melyik passzol a legjobban. A havi bérlet megadott időtartamon belül használható fel, nincs megszabva, hány alkalommal, de 1 nap egyszer léphet be a Sportközpontba a bérlet tulajdonosa. A több alkalmas bérlet szintén megadott időintervallumon belül használható fel, de csak annyiszor, ahány alkalom a vásárolt bérleten szerepel. Szintén napi egyszeri belépésre jogosít fel. A sportokhoz tudsz eszközöket is kölcsönözni a helyszínen.

A Sportközpont másik lehetősége ezek mellett, hogy néhány terem bérelhető hétköznap és hétvégén egyaránt. Ha a barátaiddal szeretnél kikapcsolódásképpen sportolni, ez remek alkalom. Nemcsak a Sportközpontban van élet, a Sportpályán is akad miből válogatni. A Sporttelepen kipróbálhatod magad fociban, kézilabdában, teniszben és atlétikában. Rendelkezésre állnak nyílt és fedett pályák egyaránt, hogy télen és nyáron is gond nélkül hódolhass a kedvenc sportodnak. A bmesport.hu oldalon találod a pályák bérléséhez szükséges információkat.

Ugyanúgy a BME diákjaként kedvezményes bérlet vásárlása lehetséges. Amennyiben a BME adta sportolási lehetőségek nem fogtak meg, de a közelben maradnál, sőt a szíved nemcsak az egyetemhez, de a VBK karhoz húz igazán. A karon működő öntevékeny kört, a Martos Kondi Kört neked találták ki. A kar hallgatói által szervezett közös edzéseken bérlet vásárlása után tudsz részt venni. Minden tanítási félévben a tagok egy hónapon keresztül a Motivációs klub keretein belül támogatják egymást kitűzött céljaik elérésében. Ezekről mind találsz információt a Martos Kondi Kör Facebook oldalán.

Elhatároztad, hogy komolyan veszed a sportot, vagy már évek óta a profik között versenyzel? Akkor a Műegyetemi Atlétikai és Football Club-ot (MAFC) neked találták ki. A sportegyesület tagjai főként az egyetem diákjai, de más felsőoktatási intézmények hallgatói is csatlakozhatnak. A MAFC egyaránt foglalkozik versenysporttal, szabadidősporttal, diáksporttal és fogyatékkal élők számára rekreációs sporttal. Számos szakosztállyal rendelkezik a klub, mint asztalitenisz, atlétika, autósport, motorsport, baseball, vitorlázás, vízilabda, vízisport és még sorolhatnám. A szabadidős szakosztály aerobic, falmászás, karate és sok egyéb órákat tart, emellett természetjáró túrákat, sítúrákat és vízitúrákat is szervez. A sportegyesület szárnyai alatt működnek a diáksportkörök. Ha eddig is komolyan vetted a sportot vagy éppen ezután tennéd, keresd fel a www.mafc.hu oldalt. Az oldalon minden információt megtalálsz a jelentkezéssel kapcsolatban, emellett az edzések időpontjait is. A legtöbb edzést a Sportközpontban tartják, de van olyan, amelyet más helyszínen.

Amennyiben inkább a szabadban kötetlenül töltenéd az idődet, és nem szeretnél pénzt kiadni edzőtermi bérletre, az egyetemtől nem messze a 4-es metróval a Móricz Zsigmond Körtértől sétálva 5 percre, villamossal a Kosztolányi Dezső tértől 2 percre a Feneketlen tó körül található egy kialakított futópálya. Nem hosszú egy kör, általában délután 5-6 óra között veszik többen igénybe a pályát, de akkor sem zsúfolt. Kellemes hely a futáshoz. Az egyetem meganynyi lehetőséget kínál a sportoláshoz, mindenki megtalálhatja a neki megfelelőt. Használd ki, ne csak a tanulásra és a bulikra szakíts időt, egy kis testmozgás üdítően fog hatni a változatosság kedvéért.

Pénztárcakímélő programok Budapesten

A sok tanulás mellett néha kell egy kis szünetet tartani. Ezt úgy a legjobb megtenni, ha egyáltalán nem, vagy csak nagyon kevés pénzt kell kiadni rá. Ha most hevesen bólogatsz, ám a Gellért-hegy és a Margit-sziget már a könyöködön jön ki, akkor ez az írás neked szól!

Fanni

Várkert Bazár

A gyönyörűen felújított neoreneszánsz kert csak arra vár, hogy felfedezd a benne található sok-sok apró, rejtett szépséget. Ha hozzám hasonlóan a fényképezés szerelmese vagy, ne hagyd ki ezt a varázslatos helyszínt, mert számtalan nagyszerű fotó témát találhatsz. Érdemes a fejed fölé is feltekinteni, hiszen morcos arcú vízköpők és részletgazdag mozaikok díszítik a bejárati részt.

A Várkert Bazár mindezek mellett ingyenes szabadtéri kiállítással is várja a látogatókat. Jelenleg a *Balaton retrospektív* kiállítást tekintheti meg a közönség, mely egy tipikus balatoni nyaralást jeleníti meg a 20. század második feléből. Az elmaradhatatlan tárgyak mellett a korabeli fürdőruha-divatba is betekintést nyerhetnek az érdeklődők. Ha kíváncsi vagy, milyen öltözékeket láthatott a magyar tenger, mindenképpen el kell látogatnod ide. A kiállítás szeptember 15-ig tart.

MAHART-BKK hajójárat

Ha már megvetted a BKK felsőoktatási havi bérletet és szeretnéd Budapestet egy nem mindennapi szemszögből is megcsodálni, akkor ezt a programot neked találták ki. A bérlettel ingyen szállhatsz fel a vízi járművekre keddtől péntekig, de ha a tömegközlekedésre inkább nem áldoznál, akkor 1500 forintért válthatsz jegyet a hajóra.

A legjobb látvány érdekében érdemes a késő délutáni, esti órákban kipróbálni a hajót. A több mint egy órás kirándulás során több szögből is megtekintheted Budapest nevezetességeit. Azonban ha nincs ennyi időd, akkor sem érdemes kihagyni a programot, hiszen csak a Batthyány tértől a Vigadó térig hajókázva is megcsodálhatod a fővárosunk jellegzetes arcát.

Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár

Ha tanácsot kérsz, hogy mit nézz meg Budapesten, valószínűleg nem a könyvtár épületét fogod válaszul kapni, ám ez ne riasszon el!

A könyvtár épülete a Wenckheim-család lélegzetelállítóan mesés palotájában kapott helyet, amit a nagyközönség is megtekinthet. Ha szereted a letűnt korok világát, és szívesen megnéznéd, hol fogadta a család a vendégeket, akkor mindenképpen vedd fel a bakancslistádra a könyvtár épületét! A termekben lépkedve szinte hallani lehet a vendégsereg izgatott duruzsolását és az ezüst evőeszközök halk csörömpölését.

Kölcsönzésre feljogosító jegy birtokában ingyen tekintheted meg a negyedik emeleten található fényűző palotát. Ha nincs ilyened, akkor sem kell csüggedni, hiszen egy 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával könyvtári tag lehetsz, amivel egy éven keresztül bármennyiszer beléphetsz. A palota megtekintése mellett tanulásra is használhatod az épületet, ami hasznos lehet egy-egy elviselhetetlenül forró napon.

A palota termeiben kihelyeztek némi információt a Wenckheim-család életéről, azonban ha nem csak ámuldoznál, hanem részletesebb ismereteket is szeretnél szerezni, érdemes regisztrálni egy vezetett túrára.

Vár – középkori házak

A Budai Várban a Mátyás-templomon és a Halászbástyán kívül is van látnivaló. Ha ezeket már számtalanszor megnézted, vagy nem szeretnéd kerülgetni a szelfiző turistákat, van egy jó ötletem a számodra.

Ha szereted megcsodálni a középkor hangulatát magán viselő épületeket, akkor az Úri utcát és a környékét mindenképpen járd végig. Lépten-nyomon csodaszépen felújított lakóházakat nézhetsz meg, melyek többségéről leolvashatod, hogy ki élt benne, vagy éppen melyik évszázadban született a ház.

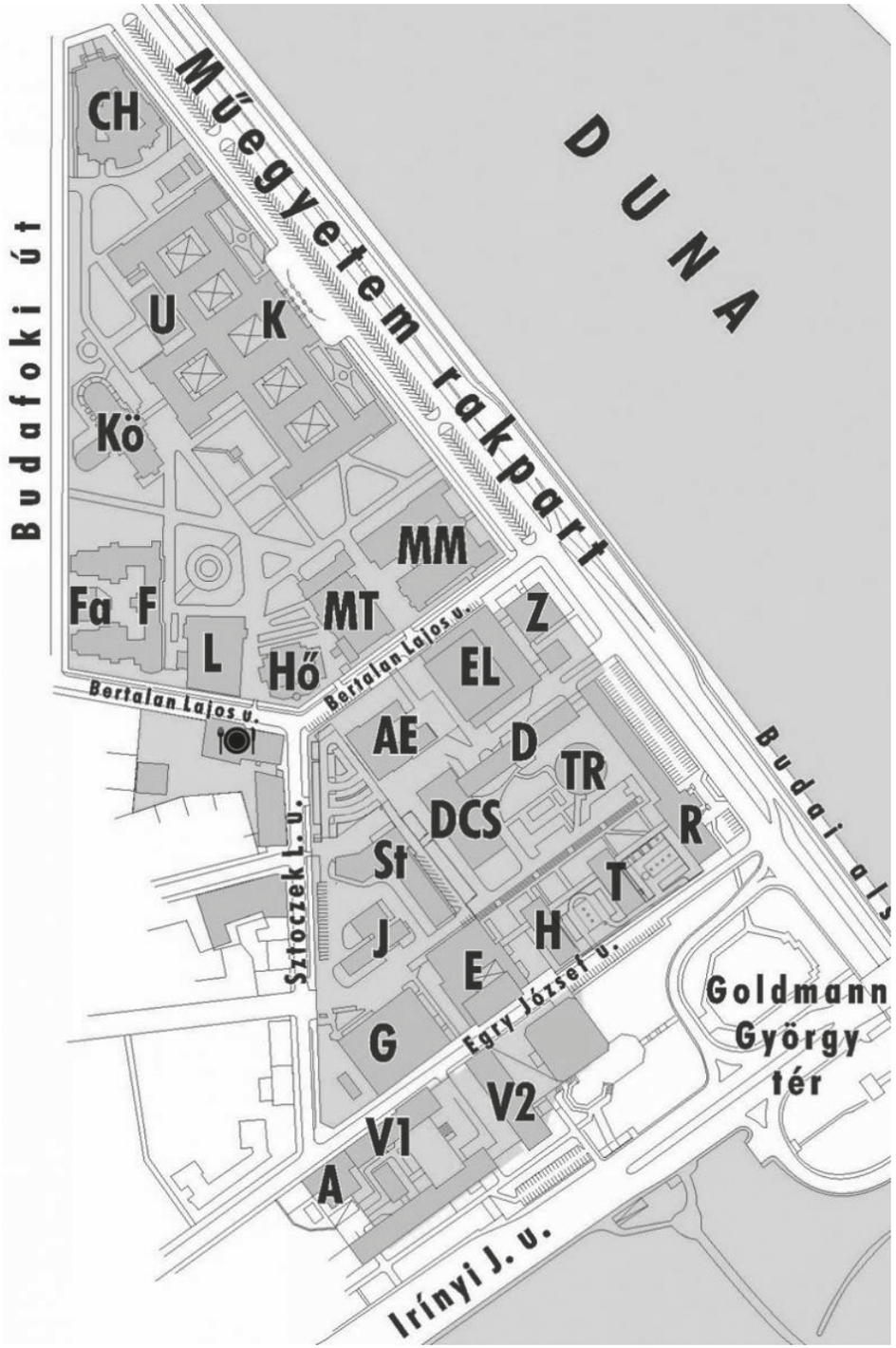
A szűk sikátorokban sétálva még jobban átérezheted a középkori légkört, és Budapest látképéről sem kell lemondanod, hiszen a Bécsi kapu tetejéről csodálhatod meg a magyar főváros egy újabb arcát.

Török kert

Szeretnél kiszakadni kicsit a város nyüzsgéséből? Egy kis békességre vágysz, esetleg kiülnél olvasni egy olyan helyre, ahol nem találkozol lépten-nyomon emberekkel?

A Várban, a Királyi lovarda alatt megbúvó zöld környezetben a nyugalom szigete rejtőzik. A gyönyörű, igényesen kidolgozott, keleties motívumokkal díszített szökőkút, valamint a mediterrán hangulatú növények téged is hívnak egy kis ellazulásra.

Ha a Török kertben történő pihenés előtt egy kis bemelegítésre vágysz, ajánlom a Várba vezető meredek lépcsők egyikét. A Sándor Móricz-lépcső és a Gránit-lépcső együttes megpróbáltatásaival, valamint a Hunyadi-lépcső megmászásával is a Vár lesz a végállomásod. Garantáltan eláll a lélegzeted, mire felérsz.



Gólyák, figyelem!

Mentális és karriertámogatás BME-seknek

GÓLYACSOMAG

Önállóan végezhető online kurzusok
Hatékony tanulás, Célkitűzések, Időgazdálkodás, Stresszkezelés

PSZICHOLÓGUS

...ha elakadnál a hétköznapokban

ESÉLYEGYENLŐSÉG

Sajátos nevelési igényű tanuló voltál?

HALLGATÓI SZOLGÁLTATÁSI IGAZGATÓSÁG

Hallgatói Szolgáltatási Igazgatóság (HSZI)
Műegyetem rkp. 7-9. R épület, 2. emelet
tanacsadas@group.bme.hu
hszi.bme.hu
facebook.com/bmetanacsadas
instagram.com/hszibme

Egyetemhez közeli éttermek és szórakozóhelyek

Mindenkinek jól esne két előadás közben valami meleg étel, hogy visszanyerhesse az erejét, vagy a nap végén is kellemes betérni egy jó társasággal. Szerencsére a környék abszolút egyetemista pénztárcára van szabva, amiket akár egy szünetben is kényelmesen meg lehet látogatni. A lista a teljesség igénye nélkül készült a legnépszerűbb és legközelebbi opciókból.

Marci

Kínai Gyorséttermek

Madárfészek Kínai Gyorsétterem (Karinthy Frigyes út 1.)

Ruyi Kínai Gyorsétterem (Karinthy Frigyes út 42.)

MeiLiCheng Kínai Gyorsbüfé (Budafoki út 17.)

Gyros

Karimi Gyros (Karinthy Frigyes út 18.)

Isparta Döner (Móricz Zsigmond körtér 16.)

Eker Gyros Török Étterem (Bartók Béla út 52.)

Duna Gyros (Budafoki út 10.)

Egyéb pénztárcabarát és népszerű helyek

Pho 47 (Bartók Béla út 36.)

Pesti Pipi Móricz (Bartók Béla út 49.)

MITZI (Bartók Béla út 1.)

Grillmánia (Bartók Béla út 6.)

Stoczek Menza (Bertalan Lajos utca 8.)

Sokan kihangsúlyozzák, hogy egy mérnöki karon a szemeszterek csupa tanulásból, előadásokra járásból állnak, de azt sem szabad elfelejteni, hogy a hallgatók fiatal felnőtt élete is itt kezdődik el. A rengeteg egyetemi stressz mellett megfér a gőz kieresztése is. Fontos, hogy egyik irányba se dőljön el a mérleg. Ez a lista hat ikonikus szórakozóhelyet tartalmaz a környékről a teljesség igénye nélkül, amit mindenképp érdemes minden gólyának és nem-gólyának kipróbálnia!

1) Oportó Borozó (Bercsényi u. 12.)

„Egy páratlan talponálló a lágymányosi környék szívében. Igazi magyar vendégszeretettel, kedvező árú italokkal és kedves kiszolgálással. Minden BME-s egyetemista egyik kedvenc helye." – írják az értékelésekben, és ezt a mi felsőbbéveseink is meg tudják erősíteni. A hely népszerűségét már az is bizonyítja, hogy sokszor egy órával nyitás után megtelik a pincehelyiség, ahol a középpontban csocsó és halk rock várja a vendégeket. Kiépítése hangulatos, a pultosok vendégszeretőek, viszont sajnos nincs sok asztal, így ha biztosra akarunk menni, érdemes korán érkezni, vagy foglalni.

2) Martos Csocsó Klub (Stoczek József u. 5-7.)

A Csocsó Klub a Martos Kollégium földszintjén található, a bejárattól jobbra. Sok különböző, remekül karbantartott csocsóasztal várja a vendégeket. Emellett még a sörpong a legnépszerűbb játék a Csocsóban. A pultosok rendkívül kedvesek, a karon tanulók dolgoznak itt.

Délután kettőkor nyit, ilyenkor kávéház-hangulat uralkodik. Sokan szoktak beülni valamelyik asztalhoz laptoppal tanulni vagy dolgozni. Hétfőnként kvíz-estek, rendszeresen csocsó- és sörpong bajnokság kerül megrendezésre, valamint itt kapnak helyett az Ars Presso eseményei is.

3) ZéHá Pub (Karinthy Frigyes út 7.)

Társas, csocsó, foci, terasz és pince, alig pár percre a Móricz Zsigmond körtértől, nem lehet eltéveszteni.

Általában nagyobb társaságok tévednek be, a szakadt bőr kanapék és sörpadok relatív sok embernek tudnak helyet adni a többi környékbeli helyhez képest. A pénztárcabarát árak trendje itt sem változik, emiatt a sorok kicsit hosszabbak.

4) Drönk (Kruspér u. 2.)

A Drönk 54 évvel ezelőtt alakult. Az Építőmérnöki Kar által fenntartott közkedvelt zenés, táncos szórakozóhely, melynek falai különböző ka-

rakterekkel dekoráltak. A Vásárhelyi Pál Kollégium B épületének alagsorában, két percre a Martos kollégiumtól található. Legyen a vendégek száma az este során 20 vagy 120, a pultosok mindig precízen és gyorsan szolgálnak ki.

5) Elvarázsol-Lak Söröző (Karinthy Frigyes út 26.)

Bent kevés ugyan a hely, de jó idő esetén megnyílik a terasz. Ebben az esetben is megéri bentmaradni, már csak a tündéri pultosért is – Bosziért. Boszi egyszerre egy kicsit mindenki anyukája, viszont rádszól, ha káromkodsz. Pokrócot hoz ki, ha hűvösödik az idő, miközben mindenkire beceneveket aggat. Ideális hely egy nyugodt estéhez, amire az ember emlékezni is szeretne.

6) Lakat S1 Pub (Siroki u. 1.)

A Lakat kicsit az eldugottabb helyek közé tartozik, nem sok ismerőssel fut itt össze az ember, mégis el lehet mondani, hogy megvan a maga bája. Igazi romkocsma-hangulat a kétezres évek MTV-jével, csocsóval, billiárddal, dartscal, verhetetlen árakkal. A bátrabbak a zenegépet is kipróbálhatják, ha eddig még csak filmekben látták. A szórakozóhely két részből áll – pincehelyiség boxokkal és terasz pár asztallal.

Konyha kezdőszett

A gólyák kirepültek otthonról, majd a koliban landoltak. Itt szembesültek azzal, hogy valamivel főzniük kellene. Szárnyaltak is tovább, egészen a fazék-boltig, ahol szinte beleszédültek a hatalmas kotlakínálatba, de szerencsére náluk volt a Kémlelő gólyaszáma, ami segített nekik eligazodni a rengetegben.

Gergő

1. Vízforraló

Ez szinte a lista legfontosabb eleme, számtalan ételhez és persze italhoz használatos.

2. Mély, tapadásmentes serpenyő

Nagyon sokoldalú eszköz, gyors és egyszerű recepteket készíthetünk el benne: tésztaszószokat, tojásételeket, sőt, még melegszendvicset is A fémnyelű modelleket használhatjuk sütőben, így készíthetünk rakott kajákat.

Spenótos baconos tészta

Hozzávalók:

- bacon
- hagyma
- spenót
- gomba
- tészta

Elkészítés:

Tegyük fel főni a tésztát a csomagolásnak megfelelő ideig. A bacont vágjuk kockákra, és a (szép új) serpenyőnkben kezdjük közepes lángon pirítani, amikor már elég zsír kisült, dobjuk rá a felkockázott hagymát, és a szeletelt gombákat. Mikor a hagyma már üveges, helyezzük az edénybe a spenótot. Ízesítsük sóval, borssal és fokhagymával.

Rakott zöldbab

Hozzávalók

• 1 csomag barna rizs (a főzőtasakos módosulatot ajánlom)

• 300 g darálthús

• egy csomag fagyasztott zöldbab

• egy kis doboz tejföl

• egy fej hagyma

• só, bors, fokhagyma, ételízesítő

Elkészítés:

Egy fazékban főzzük meg a zöldbabot egy kis ételízesítő kíséretében, majd szűrjük le a vizét. A barnarizst főzzük meg a csomagolás alapján. A serpenyőnkben kevés olajon pirítsuk meg a felkockázott hagymát, majd dobjuk rá a darálthúst. Fűszerezzük sóval, borssal, fokhagymával. Ha megfőtt a husi, keverjük hozzá a zöldbabot és a rizst. Az elegyet egy mély tepsibe transzferáljuk (ha fémnyelű a serpenyő akkor maradhat abban), majd a tetejét kenjük meg a tejföllel, és szórjunk rá reszelt sajtot. 180-200 fokon süssük, amíg a felső réteg aranybarna nem lesz.

3. 3-4 literes lábas fedővel

Tészta, rizs, pörkölt és leves elkészítése mellett olajban sütésre is alkalmas. Az edény magasabb falai felfogják az olajcseppeket, így kisebb felfordulást okozunk a konyhában, és persze a ruhánk/bőrünk is megmenekül. A fedő azért fontos, mert helyettesíthetjük vele a tésztaszűrőt: billentsük félre, egy konyharuhával fogjuk át, majd szimplán öntsük le a főzővizet.

4. Vágódeszka és vágóeszköz

A deszka legyen fa vagy műanyag (csak üveg ne), a lényeg az, hogy ne legyen túl kicsi. A kések közül szerintem a szakácskés forma a legsokoldalúbb, az elsődleges szempont az, hogy jó éles legyen.

5. Műanyag tálak

A tálak sokszor jól jönnek, többek között alkalmasak tárolásra, kelesztésre vagy saláták készítésére, amiket szinte bármilyen zöldségek keverékéből elkészíthetünk. A legegyszerűbb öntet egy fokhagymás natúr joghurt, ami szinte mindenhez megy.

Klasszikus francia öntet

• 1 tk dijoni mustár

• 2 ek ecet

• 6 ek olívaolaj

• só, bors

Körözött

• 250 g túró

• tejföl (a kívánt állag eléréséig)

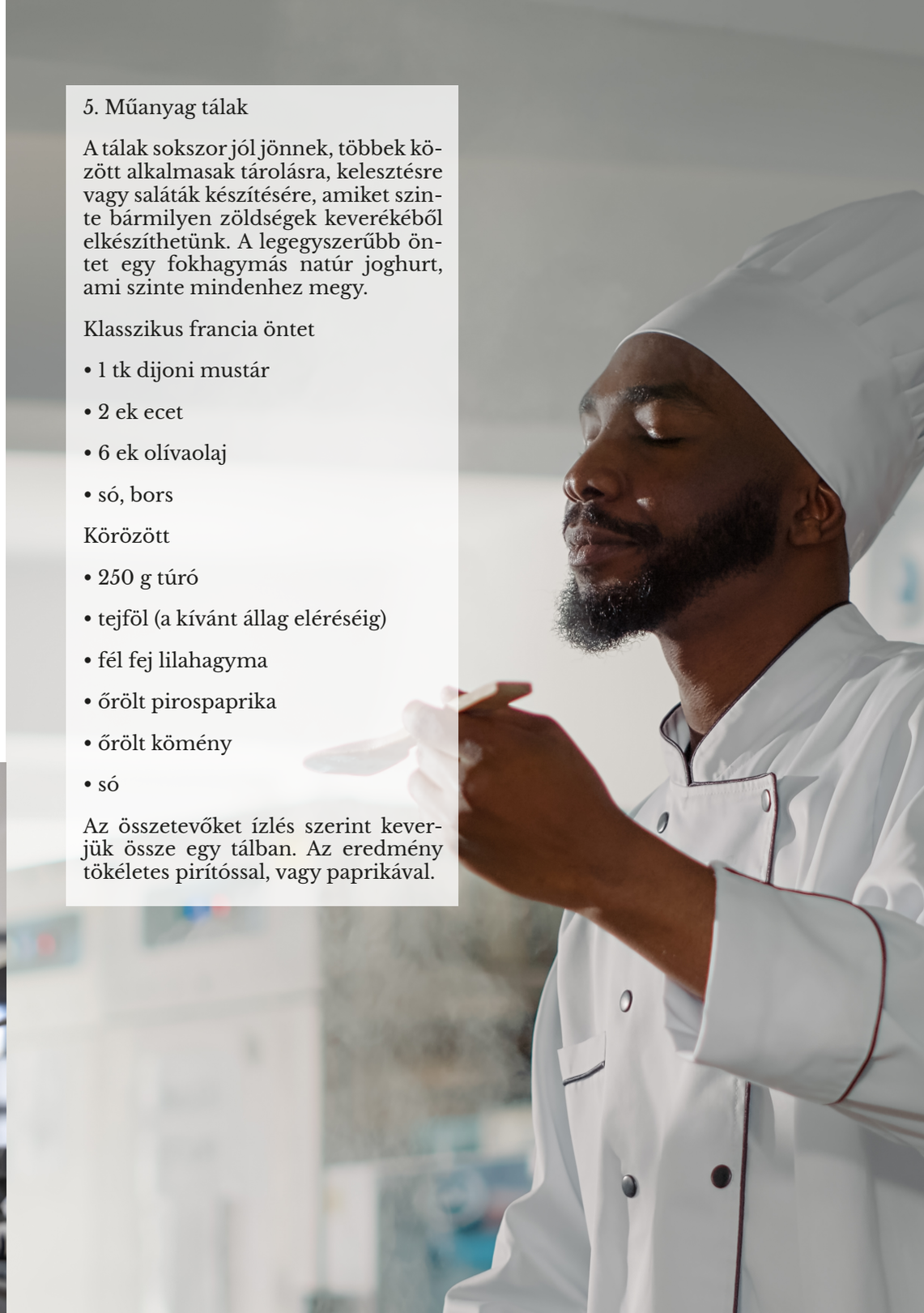
• fél fej lilahagyma

• őrölt pirospaprika

• őrölt kömény

• só

Az összetevőket ízlés szerint keverjük össze egy tálban. Az eredmény tökéletes pirítóssal, vagy paprikával.



Zene – és filmajánlók az egyetemi év elkezdéséhez

Újra elérkezett a sokak által várt, mások számára egyáltalán nem kedvelt időszak. Ilyenkor sokan visszatérünk az egyetemre, s a frissen felvetteket beavatjuk a BME fortélyaiba. Ezekkel a zenékkel és filmekkel remélem sikeresen beindítjuk a 2022/2023-as tanévet is!

Peti

Zeneajánlók a szeptemberi programokhoz igazítva:

Beyoncé – SUMMER RENAISSANCE

Beyoncé – ALIEN SUPERSTAR

Beyoncé – AMERICA HAS A PROBLEM

Beyoncé – I'M THAT GIRL

Ti sem szeretnétek még teljesen lezárni a nyarat? Sajnáljátok, hogy a perzselő napsugarakban való sütkérezést tantermekben való jegyzetelésre kell cserélnetek? Beyoncé új albumából válogatott számokkal nagyszerűen fel lehet dobni még az egészen szürke programokat is!

Carson Coma – Kék Hullám Kemping

Meg Egy Cukorka – FASZKIVAN

VALMAR, Szikora Robi – Úristen

A szeptember nem csak a tanulást, de a BME Egyetemi Napokat is magával hozza. Itt rengeteg magyar előadót és DJ-t tudtok megtekinteni. Mindenki megtalálhatja a neki való színpadot egy kis stresszlevezetéshez.

SOJA, Rebelution, Ali Campbell – The Day You Came

Surfer Girl, The Hip Abductiom – Two

The Elovaters, Orange Grove – Margaritas

Idilli zenék, melyek megbolondítják az ősz kezdetét. Ha egy kicsit hunyorítasz és balra döntöd a fejed újra visszatérsz legszebb nyári emlékedbe (amíg rád nem szól az előadó, akinek az óráján vagy).

easy life, Kevin Abstract – DEAR MISS HOLLOWAY

Kendrick Lamar – Crown

Jungle – Good Times

Lily Allen – Not Fair

Sabrina Carpenter – Nonsense

Itt meg mi történt? Saját ajánlásaim „kissé" kaotikusak, de esküszöm, rám is csak a nyár van ilyen hatással. Elengedtem magam, így teljesen kicsúsztam az amúgy is össze-vissza mindennapjaimból. Tegyétek ezt velem ti is! (A következményekért nem vállalok felelősséget!)

+1. Bëlga – Kémia

Az örök klasszikus! Tökéletes az egyetemkezdéshez, tanulságos és ó mily hasznos!

Filmajánlók az egyedül töltött hétvégékhez:

1) Minden, mindenhol, mindenkor (2022)

Evelyn élete egyszerűen telik, férjével egy mosodát üzemelnek, viszont hamarosan minden megváltozik! Evelyn a mosodával kapcsolatos pénzügyek elintézése helyett életének különböző kimeneteleivel szembesül. Nem gondoltam volna, hogy bármikor ilyen stílusú filmmel találkozom, de ez a szívmelengető akciófilm-drámát kifejezetten ajánlom, ha van rá időtök!

2) Személyes ajánlásom: Vágy és vezeklés (2007)

Egy félreértés, egy hazugság. Ennyi elég ahhoz, hogy a körülötted élő emberek életét gyökerestől megváltoztasd. A második világháború idején játszódó film Cecilia és Robbie szerelmének történetét mutatja be, melyet igazán megnehezít előbbi húgának tudatlan áskálódása. A történet végére teljesen átjár a film poros, kietlen és sokszor reménytelen hangulata, ezért mindenképp készülj zsebkendővel!

3) Fogjunk Tolvajt! (1955)

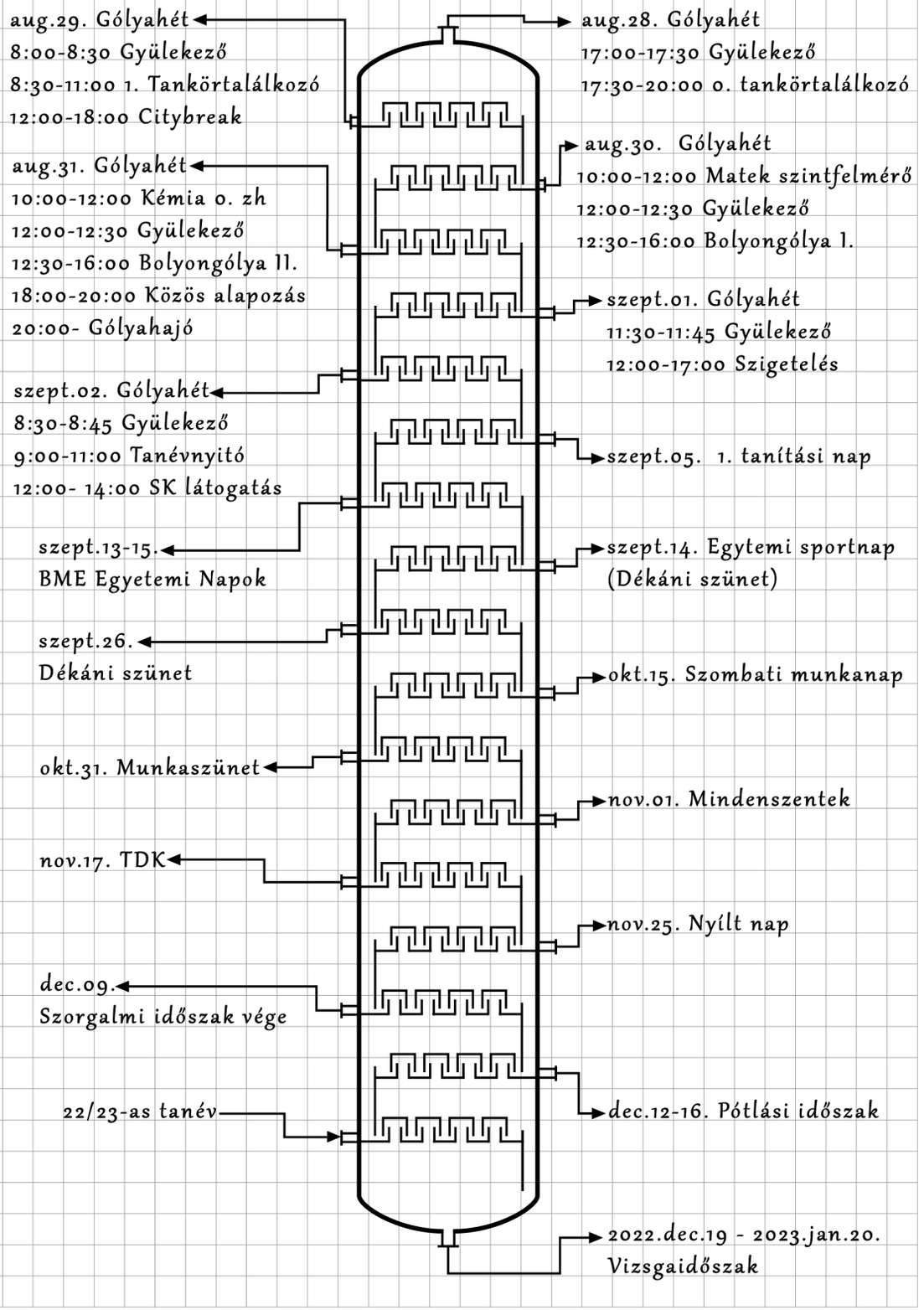
Hitchcockkal a francia Rivierán? Milyen szép is lenne ez az élet, ha a film csak Grace Kelly és Cary Grant szerelmi szálát taglalná! Egy kis csavart csempészve a filmbe Hitchcock nem engedi, hogy ilyen könnyed legyen történet: izgalmas hajszává alakítja a vásznon látható történéseket.

4) A vadon hercegnője (1997)

Átkok, viszályok és Miyazaki lenyűgöző fantáziája egyvelege adja ezt a nem mindennapi kalandfilmet. A természet és az ember viszonyát taglaló történet fókusza nem csak a főszereplőnk átkának kimenetele, de a néző szemszögével való incselkedés is, kifejezetten követelve a cselekményen való merengést.

5) X-Men: Az elsők (2011)

Miért nehéz feladat jó szuperhősös filmet készíteni? Kell hozzá pár karakter, akiket egy szempillantás alatt felismersz. Egy csomó színész, akiket örömmel nézel. Egy történet, ami egyszerre izgalmas, mégis könnyed és végül egy kiterjesztett, magával ragadó világ. Ebben a filmben ezt mind megtalálod!



Sudoku

		4	7				1	
7	3	5	8		1	6	4	
8	1			5	4		9	
5		8			3		7	9
2				4		5		3
1	6	3		7	5	4		
3			4	1		9	8	
6	7			8				
		9			2	7	5	1

Bulizz Budapest legnagyobb hallgatói fesztiváljáon, a jubileumi 15. BME Egyetemi Napokon!

3 NAP, 5 SZÍNPAD, 50+ FELLÉPŐ

2022. SZEPTEMBER 13-15.

BUDAPEST, INFOPARK

Jegyek: www.bmejegy.hu

otpjunior

Félretenni a céljaidra elég nagy lépés

A FELELŐSSÉG LEHETŐSÉG.

AHOGY AZ IS, HA OTP JUNIOR SZÁMLÁT NYITSZ, ÉS NYOMON KÖVETED KÖLTÉSEIDET AZ ÚJ MOBILBANK KIADÁSFIGYELŐ FUNKCIÓJÁVAL!

A tájékoztatás nem teljes körű, ezért az ajánlat részletes feltételeiről érdeklődj az OTP Bank fiókjaiban és a honlapunkon közzétett üzletszabályzatból és hirdetményből.