

SZTEhírek



Fuss, hogy érezd: élsz! Fuss a CsodaVárért! – javasolja az SZTE öregdiákja, Sipos János

2019. május 05.

„A legtöbb ember meghal 25 évesen, de csak 75 évesen temetik el” – emlékeztetett Benjamin Franklin gondolatára a magát „idézetmániásnak” nevező Sipos János, amikor bemutatta Fuss, hogy érezd: élsz! című könyvét. A szegedi egyetemen 1980-ban diplomázó pedagógus az SZTE Mentor(h)áló sorozatának vendége volt. Hetekkel a program után futásról és CsodaVáról, 40 éves emlékekről és 20 évre szóló tervekről is kérdeztük.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 128

Tweet

– „Fut a szegedi egyetem?” Kimondhatjuk ezt, ha több százan, köztük a szegedi egyetem egykori és mai hallgatói, oktatói is kíváncsiak arra, miért kezdett el futni több, mint ötven évesen Sipos János? Az 1980-ban a szegedi József Attila Tudományegyetem matematika – fizika szakos tanári diplomát szerző, majd a közoktatásban az igazgatói, illetve a közoktatási helyettes államtitkári posztig jutó futó talán nem is tudja, hogy a közönség soraiban ülők közül többen is kocogtak a tőle hallottak hatására, például a szegedi gyermekbeszédterét a május 4-i jótékonyági futóversenyen? Számolja, hogy hányan kötnek nyúlcipőt a példája nyomán?

– Nem számolom, de nagyon jó érzés, hogy nem telik el hónap úgy, hogy ne jelezne vissza néhány ember, hogy hallott rólam, vagy olvasta a Fuss, hogy érezd: élsz! című könyvemet. Ilyenkor gratulálok a futás – újra – elkezdéséhez.



– Immár a legnagyobb video-megosztóról is elérhető szegedi előadásában (<https://www.youtube.com/watch?v=kgo7WZrQlqs>) elmagyarázta, hogy a „harmonikus, jó vitalitású élet” egyik feltétele a mozgás. Ha mozgás, akkor miért futás?

– Mert a láb mindig kéznél van. Mert heti 80 perc futás 3 évvel megnöveli az élettartamot. Engem ez az összefüggés ragadott meg nyolc éve. Akkor a barátomat gyászoltam... De akadtak egyéb gondjaim is. A fiam elcipelt egy antioxidáns szintfelmérésre. Az eredménye megijesztett. Az első gondolatom az volt, hogy élni akarok, és táncolni szeretnék az unokám lagziján az ifjú párral. Elhatároztam, váltok. 103 kilós voltam – egy év alatt 20 kilót fogytam... Nem hagytam abba a futást, és megtapasztaltam jótékony hatásait.



– *Így lett a matematikatanár számára a futás fontosabb a matematikánál?*

– Hét éve kezdtem kocogni, az öt évvel ezelőtti tavaszon futottam le életem első félmaratonját – 700-800 fős társaságban, köztük sok régi tanítvánnyal. Ugyanabban az évben, a Rotary Club Baja projektjeként fölajánlottam: megduplázom a heti futásaim számát, és 400 kilométert futok szilveszterig azzal a céllal, hogy 400 ezer forintot összegyűjtsék egy vak bajai lány, Dóri álmának a megvalósulását segítve. Sikerült hozzájárulnom ahhoz, hogy Dóri külföldön tanulhasson. Aztán 32 futó csatlakozott a projekthez 4 országból, közösen segítjük Dóri továbbtanulását az amszterdami egyetemen. Dóri pedig a példájával segít – megérteni azt az összefüggést, amit a politikus Hubert Humphrey úgy fogalmazott meg: „Nem az számít, hogy mit vesznek el tőled. Hanem az, hogy mihez kezdesz azzal, ami megmarad.”

– *Erre gondolva nevez be május 13-ig például a nagyszebeni maratonra, és támogatja e jótékonyági futóverseny CsodaVár projektjét, a Dél-Erdély fővárosában szórványban élő magyarok gyerekeinek a foglalkozás-sorozatát?*

– 2015-ben futottam le az első maratonomat. Óriási élmény egy futóverseny belülről. A 2019. június 1-jén rendezendő nagyszebeni maraton különleges, mert aki nem tud odajönni, az is jótékonykodhat: a világ bármely pontján futhat, vagy pénzadománnyal támogathatja a CsodaVárért futókat (<https://szeben.ro/miert-tamogatasra-melto-a-hid-szebeni-magyar-egyesulet-csodavar-projektje/>) – egészen július 1-jéig. A jótékonyági futás honlapján és a szeben.ro (<https://szeben.ro/>) oldalon láttam: ovis gyerekek is futnak a CsodaVárért. Jót tenni jó. Ezért reagáltam a HÍD – Szebeni Magyar Egyesület „Fuss velünk a nagyszebeni magyar gyerekekért!” (<https://www.facebook.com/hidmagyarhaz/videos/410515626401241/UzpfSTEWMDAwMDcyNjg4ODAwMzoyNTUzMDgwMDE0NzI2MjAz/>) felhívására a közösségi oldalamon úgy, hogy „Amíg nem futottam, nem tudtam, hogy a futással mennyi nemes ügyet lehet támogatni. Most már tudom. Jó szívvel ajánlom figyelmetekbe ezt az ügyet, és az érte szervezett futós programot!”



– *Pedagógusi elhivatottsággal népszerűsíti a futást. A szegedi egyetem tanárai közül kikre emlékszik vissza szívesen, és miért?*

– Elsősorban azokra a tanárimra emlékszem legszívesebben, akiktől a szaktárgyból is és a tanársághoz is sokat kaptam. Matematikából például *Németh Józsefre*, az egyik legzseniálisabb tanáregyéniségre, akivel a későbbi években is sokat találkoztam. Hasonlóképpen nagyra tartom *Pintér Lajosnét*, akinél a gyakorló tanításomat végeztem matematikából. Fizikából különösen *Molnár Miklóst* és *Papp Katalint*, illetve az egyik akkori évfolyamfelelősünket, *Papp Györgyöt* is nagyon tisztetem.

– *És az egykori szegedi egyetemistákkal, a csoporttársakkal tartja a kapcsolatot?*

– A hallgatótársak közül is sokra emlékszem vissza szívesen, hiszen együtt töltöttük fiatalságunk legszebb éveit, rengeteg szép közös élményünk van abból az időből is és a későbbi – 5 évenként tartott – évfolyam találkozókról is. Két kollégiumi szobatársammal, *Kubátov Antallal* és *Csúzi-Kovács Józseffel* azóta is tart a barátságunk, családostól, gyerekestől. Sokat segítettünk egymásnak a vizsgaidőszakokban, és persze rengeteget fociztunk együtt... Legutóbb 2018-ban, a 4. maratonon több egykori csoporttársammal együtt futottam... De nagyon örültem annak is, hogy például *Truong Quoch Thach*, választott magyar nevén: Péter, 1980. óta többször visszalátogatott Vietnámból Magyarországra, hozzánk is, Bajára. A három vietnámi évfolyamtársunk közül ő beszélt a legjobban, és beszéli ma is jól, a magyar nyelvet, benne volt minden mókás dologban, és még ügyesen focizott is.



– *Milyen sportos történet vált anekdotává a szegedi egyetemi évekből?*

– A kötelező testnevelés órák mellett sokat tollaslabdázunk a barátommal, és hát rengeteget fociztunk – különösen vizsgaidőszakban, amikor a 6+6-os kollégiumi szobából egyszerre mindenki ráért. Legtöbbször az Aradi vértanúk terén, ahol akkor még nem voltak ott középen a betonból készült virággyásók, és „3 a 3 ellen” éppen jól lehetett focizni. A kollégium portása elég jól keresett olyantájt, mert amikor éjjel 2-kor mentünk le focizni, akkor illet neki adni egy kis borraalót, hogy visszaengedjen bennünket a Bolyai kollégiumba...

– *...Tudták, hogy tilosban fociznak?*

– A tér körül akkor is jártak autók. Egyszer meg is állt ott egy rendőr, és sokáig figyelt bennünket a lovas szobor mellől. Egy idő után megunt, odajött, és viccesen megkérdezte: „Fiúk! Lehetek én a bíró?” „Persze, rendőr elvtárs!” – válaszoltuk mi gyorsan és örömmel. „Akkor lefújom a meccset!” Ilyen humoros rendőrnek nem tudtunk nemet mondani, és természetesen elmentünk. Persze azért fociztunk a téren utána is.



– *Milyennek találta hallgatóként az egyetemi sport akkori feltételeit?*

– Akkortájt a közeli Ady térre lehetett menni focizni – egy kézilabda méretű pályára –, meg teniszezni. Azzal éltünk is. Más lehetőségre nem emlékszem. Azért az az igazság, hogy az évfolyamunk nagyobbik része, különösen a lányok bőven soknak találta a kötelező testnevelés órákon való mozgást is.

– *Hogyan kommentálja az alma materével és a sportolás feltételeivel kapcsolatos legújabb hírt? „A Szegedi Tudományegyetem sportközpontjában nemzetközi szabványoknak megfelelő, nyolcsávos, világítással rendelkező futópályát, valamint egy hatsávos, 80 méteres futópályát, egy magasugróhelyet, diszkosz és kalapácsvető dobópályát, két súlylökő-pályát alakítanak ki. Az 1,6 milliárd forintos beruházás keretében épül egy 300+100 főt befogadó lelátó, konditerem, és egy 80-100 férőhelyes öltözőblokk is...”*

– Ha okosan költik el a rendelkezésre álló rengeteg pénzt, akkor a szegedi egyetemisták olyan lehetőséget kapnak, amivel vétek lenne nem élniük. Remélem, nemcsak a versenyszerűen sportolók használhatják majd!

– *Mi a véleménye a verseny- és a szabadidős sport viszonyáról?*

– Mindkettő fontos, viszont egy társadalom testi és lelki egészsége szempontjából egyértelműen a tömegsportot tartom a fontosabb dolognak. De a profi versenyzők teljesítménye ösztönző lehet az amatőrök számára is, hiszen példát mutathatnak arról, hogy az ember képes folyamatosan tágítani komfortzónája határait.



– Erre példa, hogy a futás miatt a pedagógus pályát is elhagyta?

– Az az igazság, hogy nem én hagytam el a pedagóguspályát, hanem 2011-ben – érdekes, de manapság nem annyira szokatlan körülmények között – az hagyott el engem... Egyébként különórákat most is tartok, és óradóként többször besegítettem és ezután is besegítek ott, ahol szükség van rám, és foglalkoztathatnak engem.

– Klasszikus pedagógusként szereti „nagy emberek” okos mondatait tanítványai figyelmébe ajánlani. Milyen a motiváló idézetet ajánl a mai egyetemisták és az „öregdiákok” figyelmébe?

– A mai egyetemisták figyelmébe jó szívvvel ajánlom a Bakancslista című filmben elhangzott két kérdést: „A régi egyiptomiaknak volt egy szép gondolatuk a halálról. Amikor a lelkünk a mennyek kapujába ér, az istenek két kérdést tesznek fel. A válaszon múlik, hogy bebocsátást nyerünk-e: 1. Leltél-e örömet az életben? 2. Vittél-e örömet mások életébe?” A hozzám hasonló öregdiákoknak egy zen közmondás kicsit átfírt változatát küldöm: „Minden nap szánj magadra egy órát! Vagy ha úgy érzed, hogy nincs rá idő – akkor kettőt!”



– Milyen hosszú távú terveket dédelget futóként?

– 62 éves koromban elhatároztam, hogy a következő 20 év alatt „körbefutom a Földet az Egyenlítő mentén”, azaz a 40 ezer 75 kilométeres távot több részletben teljesítem. Mert élni jó, és jó vitalitással élni még jobb! 62 évesen is. És a láb mindig kéznél van. A futással, a táplálkozással és az önfejlesztéssel kapcsolatos tapasztalataimat összegzem a könyvemben: Fuss, hogy érezd: élsz!

SZTEInfo – Ú. I.
Fotók: Bobkó Anna



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 128

Tweet

Kövess minket!